

DARI BURNOUT MENUJU RESILIENSI: PENGUATAN KESEHATAN MENTAL DAN KETAHANAN DIRI MAHASISWA PTKI MELALUI PENDIDIKAN ISLAMRita Aulia Fauziatunnisa¹, Rita Nur Kholida², Achmad Ridwan³, Ahmad Manshur⁴^{1,2,3} Pendidikan Agama Islam, Tarbiyah, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro, Jawa Timur, IndonesiaEmail: ahmadridwann22@gmail.com, ritaauliarita23@gmail.com, ritanurkholida68@gmail.com**Abstrak**

Mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI) menghadapi tuntutan akademik, organisasi, dan sosial yang dapat memicu burnout akademik. Penelitian ini bertujuan memetakan faktor penyebab burnout, menjelaskan peran resiliensi sebagai faktor protektif, dan merumuskan strategi penguatan kesehatan mental mahasiswa PTKI melalui pendidikan Islam. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan data primer berupa wawancara mahasiswa dan data sekunder berupa kajian terhadap artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional. Hasil menunjukkan bahwa burnout akademik dipicu terutama oleh stres akademik akibat beban tugas yang menumpuk dan lemahnya manajemen waktu, dengan gejala berupa kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar, sulit berkonsentrasi, dan rasa jenuh. Literatur menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan negatif dengan burnout, sedangkan spiritualitas dan strategi koping Islami (salat, zikir, tawakal, sabar, dan syukur) berpotensi memperkuat resiliensi. Bukti tersebut belum seragam, sehingga pendidikan Islam perlu berfungsi melengkapi, bukan menggantikan, dukungan psikologis dan penataan beban akademik. Penguatan resiliensi dirumuskan melalui integrasi nilai Islam dalam pembelajaran, mentoring sebaya, konseling Islami, pelatihan manajemen waktu, dan pendekatan seluruh kampus.

Kata kunci: *burnout akademik; kesehatan mental; resiliensi; mahasiswa PTKI; pendidikan Islam*

Abstract

Students of Islamic Higher Education Institutions (PTKI) face academic, organizational, and social demands that may trigger academic burnout. This study aims to map the causes of burnout, explain the role of resilience as a protective factor, and formulate strategies for strengthening students' mental health through Islamic education. A descriptive qualitative approach was used, drawing on student interviews as primary data and a review of national and international journal articles as secondary data. The findings show that academic burnout is mainly driven by academic

Article History

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism Checker No 2634

Copyright : Author

Publish by : Sindoro



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

stress from accumulated assignments and weak time management, with symptoms including mental exhaustion, declining learning motivation, difficulty concentrating, and boredom. The literature indicates that resilience is negatively related to burnout, while spirituality and Islamic coping strategies (prayer, dhikr, tawakkul, patience, and gratitude) have the potential to strengthen resilience. The evidence is not uniform, so Islamic education should complement rather than replace psychological support and the restructuring of academic workload. Strengthening resilience is formulated through the integration of Islamic values into learning, peer mentoring, Islamic counseling, time-management training, and a whole-university approach.

Keywords: *academic burnout; mental health; resilience; PTKI students; Islamic education*

PENDAHULUAN

Mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI), yang mencakup universitas, institut, dan sekolah tinggi Islam, menempuh studi dengan tuntutan yang berlapis. Selain mengerjakan tugas kuliah, mengikuti ujian, dan menyusun skripsi, mereka diharapkan aktif dalam organisasi, kegiatan keagamaan, dan pengabdian kepada masyarakat. Sebagian di antaranya bahkan harus bekerja untuk membiayai kuliah. Penelitian pada mahasiswa yang aktif berorganisasi menunjukkan bahwa mereka menanggung dua tuntutan sekaligus, yaitu tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi (Wardani et al., 2024). Mahasiswa yang bekerja paruh waktu juga harus membagi waktu dan tenaga antara peran sebagai pelajar dan sebagai pekerja, dan waktu untuk membaca serta menyiapkan tugas sering menjadi yang paling dikorbankan (Richardson et al., 2014). Tekanan yang berlangsung terus-menerus tanpa pemulihan yang cukup berisiko berkembang menjadi burnout akademik.

Masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa memang tergolong besar. Survei Kesehatan Mental Dunia yang dilakukan WHO menemukan bahwa sekitar sepertiga mahasiswa tahun pertama memenuhi kriteria sedikitnya satu gangguan mental (Auerbach et al., 2018). Salah satu bentuk tekanan yang sering muncul adalah burnout akademik, yaitu kondisi kelelahan akibat tuntutan studi yang disertai sikap sinis terhadap perkuliahan dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli et al., 2002a). Kajian sistematis melaporkan bahwa prevalensinya dapat melampaui 70% pada sebagian populasi mahasiswa di program studi dengan beban tinggi, dengan dampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, dan keberlanjutan studi (Joltuwu et al., 2026). Tinjauan lain menyimpulkan bahwa burnout menurunkan motivasi dan performa belajar serta dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain stres, kecemasan, kurangnya manajemen stres, dan kualitas tidur (Husna et al., 2025).

Gejala burnout juga ditemukan di lingkungan perguruan tinggi Islam. Pada mahasiswa Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, misalnya, 92,5% responden berada pada

kategori burnout sedang, dan burnout tersebut berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik (Kusuma et al., 2025). Di UIN Raden Intan Lampung, keterlibatan akademik (*academic engagement*) berhubungan negatif yang sangat kuat dengan burnout akademik (Sari et al., 2025). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa burnout merupakan persoalan nyata yang perlu mendapat perhatian pengelola dan pendidik di PTKI.

Salah satu faktor protektif yang banyak dikaji adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tantangan hidup. Meta-analisis terhadap 34 studi dengan total 22.474 partisipan menemukan bahwa resiliensi berkorelasi negatif dengan burnout pada pelajar dan mahasiswa di Tiongkok (Gong et al., 2021). Hasil serupa diperoleh di Indonesia, baik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi (Wardani et al., 2024) maupun pada mahasiswa kedokteran, yang resiliensinya memengaruhi *academic burnout* sebesar 51,3% (Simatupang & Simarmata, 2024).

Bagi mahasiswa muslim, resiliensi tidak hanya dibangun melalui keterampilan psikologis, tetapi juga melalui sumber daya spiritual. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa akidah, spiritualitas Islam, dan koping religius berhubungan dengan resiliensi dan kesehatan mental mahasiswa (Muslimin, 2019; Srilestari, 2026; Tajul Ariffin et al., 2022; Johari et al., 2025). Namun, bukti tersebut belum seragam. Penelitian di DKI Jakarta tidak menemukan pengaruh religiusitas yang signifikan terhadap burnout akademik (Ubaidah et al., 2023), dan tinjauan literatur menegaskan bahwa peran spiritualitas masih perlu diteliti lebih lanjut pada mahasiswa muslim di Indonesia (Ahsan, 2023). Tinjauan sistematis terhadap 13 studi bahkan hanya menemukan tiga studi yang menjelaskan program intervensi untuk menurunkan distress psikologis mahasiswa, sedangkan sisanya berfokus pada pengumpulan data (Suyo-Vega et al., 2022). Sepanjang penelusuran penulis, kajian yang merumuskan secara sistematis bagaimana pendidikan Islam dapat dijadikan strategi penguatan resiliensi mahasiswa PTKI yang mengalami burnout masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan (1) menggambarkan kondisi kesehatan mental mahasiswa dan faktor penyebab burnout akademik di PTKI, (2) menjelaskan peran resiliensi sebagai faktor protektif terhadap burnout, dan (3) merumuskan strategi penguatan kesehatan mental dan ketahanan diri mahasiswa PTKI melalui pendidikan Islam.

KAJIAN TEORI

Burnout Akademik

Istilah *burnout* awalnya dipakai untuk menggambarkan kelelahan berat pada pekerja layanan manusia. Maslach dan Leiter (2016) menjelaskan burnout sebagai respons terhadap stres kerja yang berlangsung lama, dengan tiga ciri utama: kelelahan emosional, sikap sinis atau menjauh dari pekerjaan, dan menurunnya rasa mampu. Konsep ini kemudian diterapkan pada dunia pendidikan karena kegiatan belajar juga menuntut tenaga, waktu, dan tanggung jawab yang mirip dengan bekerja. Schaufeli et al. (2002a) menyebut tiga dimensi burnout pada mahasiswa, yaitu kelelahan akibat tuntutan studi, sikap sinis terhadap perkuliahan, dan

perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Yang (2004) menambahkan bahwa burnout akademik muncul dari beban dan tekanan kegiatan belajar yang dirasakan secara terus-menerus.

Teori Tuntutan-Sumber Daya

Untuk memahami mengapa sebagian mahasiswa mengalami burnout dan sebagian lain tidak, penelitian ini memakai kerangka *Job Demands-Resources* (JD-R). Demerouti et al. (2001) menunjukkan bahwa burnout tumbuh ketika tuntutan tinggi tidak diimbangi oleh sumber daya yang cukup. Dalam konteks kampus, tuntutan berupa tugas yang menumpuk, jadwal padat, dan peran ganda. Sumber daya dapat berupa kemampuan mengatur waktu, dukungan dosen dan teman, resiliensi, serta kekuatan spiritual. Dengan kerangka ini, pencegahan burnout tidak hanya berarti memperkuat sumber daya mahasiswa, tetapi juga menimbang ulang besarnya tuntutan yang diberikan.

Resiliensi

Resiliensi dipahami sebagai kemampuan beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan. Masten (2001) menyebut resiliensi sebagai “keajaiban yang biasa”, artinya ia lahir dari proses dan sumber daya sehari-hari, bukan dari sifat langka yang hanya dimiliki sedikit orang. Karena itu, resiliensi dapat dilatih dan didukung oleh lingkungan. Ketangguhan ini lazim diukur dengan *Connor-Davidson Resilience Scale* (Connor & Davidson, 2003), yang juga dipakai dalam penelitian pada mahasiswa aktif organisasi di Indonesia (Wardani et al., 2024).

Spiritualitas dan Koping Religius

Koping religius adalah cara seseorang memakai keyakinan dan praktik keagamaan untuk menghadapi masalah. Pargament et al. (2000) membedakan koping religius yang positif, seperti mencari dukungan spiritual dan memaknai kesulitan secara bermakna, dari koping religius yang negatif, seperti merasa dihukum atau ditinggalkan Tuhan. Tinjauan Koenig (2012) menyimpulkan bahwa religiusitas umumnya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, tetapi besar dan arah pengaruhnya dapat berbeda antarpopulasi. Dalam pendidikan Islam, sumber daya ini hadir melalui pembinaan akidah, ibadah, dan akhlak yang membentuk cara mahasiswa memaknai kesulitan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang dilengkapi kajian pustaka. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami pengalaman mahasiswa tentang beban akademik, manajemen waktu, gejala burnout, dan cara mereka mengatasinya, kemudian mendudukkan pengalaman tersebut dalam kerangka teori dan hasil penelitian terdahulu.

Data primer diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dengan mahasiswa PTKI yang dipilih secara purposif, yakni mahasiswa yang pernah mengalami tekanan akademik dan

bersedia menceritakan pengalamannya. Wawancara menggali penyebab kelelahan akademik, kebiasaan mengatur waktu, gejala yang dirasakan, serta upaya mengatasinya, termasuk praktik keagamaan. Data sekunder berupa 28 artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional (terbit 2002-2026) yang membahas burnout akademik, resiliensi, kesehatan mental mahasiswa, serta spiritualitas dan koping Islami. Sebagian besar artikel dipilih dari jurnal akses terbuka dan dibaca teks lengkapnya.

Analisis data mengikuti model interaktif Miles et al. (2014), yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Transkrip wawancara dikodekan ke dalam tema faktor penyebab, gejala, dan strategi mengatasi burnout. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teori, yaitu membandingkan pernyataan informan dengan temuan penelitian terdahulu. Identitas informan dirahasiakan dan kutipan wawancara disajikan tanpa nama. Karena data wawancara bersifat kontekstual, temuan penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi ke seluruh mahasiswa PTKI, melainkan untuk memberi gambaran yang mendalam dan landasan perumusan strategi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kesehatan Mental Mahasiswa

Menurut WHO (2022), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, belajar dan bekerja dengan baik, serta berperan di lingkungannya. Dengan kata lain, sehat secara mental bukan sekadar bebas dari gangguan, tetapi mampu berfungsi secara produktif, menjaga hubungan yang baik, dan bangkit ketika menghadapi perubahan. Bagi mahasiswa, kesehatan mental menjadi bagian penting dari keberhasilan belajar karena tekanan akademik, tuntutan prestasi, dan perubahan lingkungan dapat memengaruhi motivasi serta hasil belajar mereka.

Perhatian dunia terhadap kesehatan mental mahasiswa meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Survei WHO di berbagai negara mencatat tingginya angka gangguan mental pada mahasiswa tahun pertama (Auerbach et al., 2018). Meski demikian, upaya yang menyentuh langsung persoalan ini belum sebanding. Tinjauan sistematis Suyu-Vega et al. (2022) menemukan bahwa dari 13 studi tentang kesehatan mental mahasiswa, hanya tiga yang menjelaskan program intervensi, sedangkan sisanya berhenti pada pengumpulan data. WHO (2020) menganjurkan intervensi promotif dan preventif yang dijalankan di lingkungan pendidikan, yaitu upaya yang dilakukan sebelum masalah menjadi berat dan melibatkan banyak pihak di sekolah atau kampus.

Perubahan zaman yang cepat, termasuk derasnya informasi dan perbandingan di media sosial, juga dapat menjadi sumber kecemasan baru bagi mahasiswa. Perubahan itu sendiri, baik yang menguntungkan maupun tidak, menuntut penyesuaian terus-menerus. Jika penyesuaian tersebut tidak didukung oleh kemampuan mengelola stres dan lingkungan yang peduli, kecemasan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. Di PTKI, tekanan ini

bertambah karena mahasiswa juga memikul harapan sebagai calon pendidik, dai, atau tokoh masyarakat yang diharapkan tampil kuat secara akademik dan spiritual.

B. Faktor Penyebab Burnout di PTKI

Burnout akademik muncul ketika tuntutan studi terus melebihi kemampuan seseorang untuk memulihkan diri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa penyebab yang paling dominan adalah stres akademik. Banyaknya tugas yang diberikan bersamaan oleh beberapa mata kuliah membuat mahasiswa merasa terbebani dan lelah secara mental. Padatnya jadwal kuliah dan tenggat yang berdekatan menambah tekanan. Salah seorang informan menyatakan, “Kadang tugas datang bersamaan dari beberapa mata kuliah. Saya merasa capek karena harus mengerjakan semuanya dalam waktu yang hampir sama.” Pernyataan ini sejalan dengan kerangka JD-R, yaitu tuntutan yang menumpuk tanpa jeda pemulihan menguras energi mahasiswa.

Faktor berikutnya adalah lemahnya manajemen waktu. Para informan mengakui bahwa mereka sering menunda pengerjaan tugas karena merasa masih punya banyak waktu sebelum batas pengumpulan. Kebiasaan ini membuat tugas menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu singkat sehingga muncul rasa panik dan stres yang meningkat. Hubungan antara stres akademik, manajemen waktu, dan prokrastinasi juga menjadi perhatian penelitian di Indonesia (Pertiwi, 2020). Meta-analisis Aeon et al. (2021) menunjukkan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan capaian akademik dan kesejahteraan yang lebih baik, sehingga keterampilan ini layak diajarkan secara sengaja. Penundaan sendiri tampaknya berkaitan erat dengan burnout. Pada mahasiswa kedokteran di UIN Malang, makin tinggi burnout, makin tinggi pula prokrastinasi akademik (Kusuma et al., 2025).

Literatur menambahkan beberapa faktor lain yang relevan bagi mahasiswa PTKI. Peran ganda sebagai mahasiswa dan aktivis organisasi atau pekerja menambah beban waktu dan emosi (Wardani et al., 2024; Richardson et al., 2014). Rendahnya keterlibatan akademik, yaitu keterikatan emosi, pikiran, dan perilaku terhadap kegiatan belajar, berkaitan dengan tingginya burnout (Sari et al., 2025). Kurangnya pengelolaan stres, kecemasan, dan kualitas tidur yang buruk juga disebut sebagai faktor risiko (Husna et al., 2025). Ringkasan faktor-faktor tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Faktor Penyebab Burnout Akademik pada Mahasiswa

Faktor	Penjelasan	Sumber
Beban tugas menumpuk	Tugas dari beberapa mata kuliah datang bersamaan sehingga mahasiswa lelah secara mental	Wawancara; Husna et al. (2025)
Manajemen waktu lemah	Sering menunda karena merasa masih banyak waktu, lalu panik dan stres saat tenggat dekat	Wawancara; Pertiwi (2020); Aeon et al. (2021)
Peran ganda	Mahasiswa harus menyeimbangkan kuliah dengan organisasi atau pekerjaan	Wardani et al. (2024); Richardson et al. (2014)

Faktor	Penjelasan	Sumber
Keterlibatan akademik rendah	Keterikatan terhadap kegiatan belajar menurun, burnout meningkat	Sari et al. (2025)
Pengelolaan stres dan tidur kurang	Stres, kecemasan, dan kualitas tidur yang buruk menjadi faktor risiko	Husna et al. (2025)
Resiliensi rendah	Kemampuan beradaptasi terhadap tekanan yang kurang membuat kelelahan lebih mudah muncul	Gong et al. (2021); Wardani et al. (2024)

Perlu dicatat bahwa faktor-faktor tersebut saling memengaruhi. Tugas yang menumpuk dapat mendorong penundaan, penundaan melahirkan panik, dan kepanikan memperburuk tidur serta konsentrasi. Karena itu, upaya pencegahan sebaiknya tidak menyasar satu faktor saja.

C. Gejala dan Dampak Burnout Akademik

Akibat berbagai faktor tersebut, mahasiswa mengalami sejumlah gejala burnout akademik, seperti kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan, serta munculnya rasa jenuh terhadap aktivitas akademik. Jika dipetakan pada tiga dimensi burnout (Maslach & Leiter, 2016; Schaufeli et al., 2002a), kelelahan mental sesuai dengan dimensi kelelahan, rasa jenuh dan menurunnya motivasi mengarah pada sikap sinis terhadap kuliah, sedangkan sulit berkonsentrasi dapat menurunkan kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuannya. Pemetaan ini merupakan analisis penulis atas data wawancara.

Dampaknya tidak berhenti pada proses belajar. Tinjauan literatur melaporkan bahwa burnout akademik berhubungan dengan penurunan prestasi akademik dan kesehatan mental, termasuk meningkatnya kecemasan dan depresi (Arumsari, 2025; Joltuwu et al., 2026). Pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir, kemampuan mengelola stres berhubungan negatif dengan dimensi kelelahan (*exhaustion*) burnout ($r = -0,390$), meskipun tidak ditemukan hubungan dengan dimensi sinisme (Arianty & Apnoza, 2025). Dalam jangka panjang, burnout juga dapat menghambat keberlanjutan studi (Joltuwu et al., 2026). Dengan demikian, kemampuan mengelola stres dan membangun ketahanan diri merupakan titik masuk yang penting bagi upaya pencegahan.

D. Resiliensi sebagai Faktor Protektif terhadap Burnout

Resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tantangan hidup (Srilestari, 2026). Dalam konteks akademik, mahasiswa yang resilien tidak berarti terbebas dari beban, tetapi mampu mengelola tekanan sehingga tidak berkembang menjadi kelelahan kronis. Seperti ditegaskan Masten (2001), kemampuan ini tumbuh dari proses sehari-hari dan dukungan lingkungan, sehingga dapat dikembangkan melalui pendidikan.

Bukti empiris mendukung peran protektif ini. Meta-analisis atas 34 studi menunjukkan bahwa resiliensi berkorelasi negatif dengan burnout pelajar dan mahasiswa (Gong et al.,

2021). Pada 294 mahasiswa aktif organisasi, semakin tinggi resiliensi semakin rendah *academic burnout*, dengan koefisien korelasi $r = -0,597$ dan sumbangan efektif sekitar 53% (Wardani et al., 2024). Pada 220 mahasiswa kedokteran, resiliensi memengaruhi *academic burnout* secara negatif sebesar 51,3% (Simatupang & Simarmata, 2024). Beberapa tinjauan literatur juga menyebut resiliensi, regulasi emosi, efikasi diri, dan dukungan sosial sebagai faktor protektif (Arumsari, 2025; Husna et al., 2025; Joltuwu et al., 2026).

Gong et al. (2021) turut melaporkan indikasi bahwa resiliensi cenderung menurun seiring bertambahnya jenjang pendidikan, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi, yang menurut penulisnya mungkin berkaitan dengan penggunaan mekanisme pertahanan diri yang belum matang. Temuan ini mengisyaratkan bahwa resiliensi mahasiswa perlu dibangun secara sengaja, bukan dianggap tumbuh dengan sendirinya. Meski demikian, sebagian besar penelitian tentang resiliensi dan burnout bersifat korelasional. Artinya, kita belum dapat memastikan apakah resiliensi yang tinggi mencegah burnout, atau mahasiswa yang tidak mengalami burnout justru lebih mudah menjadi resilien. Arah hubungan ini perlu ditafsirkan dengan hati-hati.

E. Pendidikan Islam sebagai Sumber Penguatan Kesehatan Mental dan Resiliensi

Pendidikan Islam tidak hanya menyampaikan pengetahuan keagamaan, tetapi juga membina keyakinan, ibadah, dan akhlak yang membentuk cara mahasiswa memaknai kesulitan. Secara normatif, Al-Qur'an menanamkan landasan psikologis yang relevan bagi ketahanan diri: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya (QS. Al-Baqarah [2]: 286), hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd [13]: 28), dan bersama kesulitan ada kemudahan (QS. Al-Insyirah [94]: 5-6). Al-Qur'an juga mengajarkan agar orang beriman memohon pertolongan dengan sabar dan salat (QS. Al-Baqarah [2]: 153) serta menjanjikan kecukupan bagi orang yang bertawakal kepada Allah (QS. At-Talaq [65]: 3). Nilai-nilai ini menyediakan kerangka makna agar beban akademik dipandang sebagai ujian yang dapat dilalui, bukan ancaman yang melumpuhkan.

Sejumlah penelitian mendukung peran spiritualitas Islam. Penelitian fenomenologis terhadap mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menemukan bahwa keyakinan kepada Allah, tawakal, sabar, dan syukur, serta ibadah rutin, memberikan ketenangan batin dan strategi koping terhadap stres akademik, sementara keterlibatan dalam komunitas religius dan dukungan sosial dari lingkungan keagamaan turut memperkuat ketahanan mental mahasiswa (Srilestari, 2026). Pada 75 mahasiswa yang menyusun skripsi, kekuatan akidah berhubungan positif dengan resiliensi ($r = 0,339$; $p = 0,001$) dengan sumbangan efektif 11,5% (Muslimin, 2019). Pada 179 mahasiswa universitas Islam di Malaysia, religiusitas yang diukur melalui Islam, Iman, dan Ihsan memprediksi kualitas hidup dan kesehatan mental positif; dimensi Ihsan paling kuat memprediksi aspek fisik dan psikologis (Tajul Ariffin et al., 2022).

Praktik koping Islami juga tampak dalam pengalaman mahasiswa menghadapi stres. Johari et al. (2025) menemukan tiga bentuk koping religius, yaitu ibadah dalam hati (refleksi spiritual), ibadah lisan (salat dan zikir), dan ibadah melalui tindakan, yang berkontribusi

pada ketahanan kognitif, ketenangan emosi, dan respons perilaku yang konstruktif. Bano et al. (2025) melaporkan bahwa partisipan menyebut salat, membaca Al-Qur'an, dan zikir sebagai cara efektif meredakan stres, dan merasa penting menjadi bagian dari organisasi keagamaan ketika mencari bantuan kesehatan mental. Praktik berbasis iman tersebut membantu mahasiswa muslim bertahan menghadapi persoalan akademik maupun sosial, tetapi para partisipan juga mengaku sulit menjaga praktik tersebut ketika waktu sempit atau sumber daya terbatas. Temuan ini penting: praktik spiritual paling sulit dijalankan justru pada saat mahasiswa paling membutuhkannya. Mubarak (2026) mengusulkan integrasi dua fondasi, yaitu kemampuan kognitif untuk merestrukturisasi pola pikir negatif dan kekokohan spiritual untuk memaknai tantangan akademik sebagai proses ibadah dan pendewasaan diri, sehingga layanan konseling kampus bersifat holistik.

Syukur, salah satu nilai yang diajarkan pendidikan Islam (QS. Ibrahim 14: 7), juga memiliki dukungan dari psikologi. Eksperimen Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa melatih diri mencatat hal-hal yang disyukuri berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan. Selain itu, ajaran Islam menekankan keseimbangan: dalam sebuah hadis riwayat al-Bukhari, Nabi Muhammad saw. mengingatkan bahwa tubuh memiliki hak atas diri seseorang. Pesan ini relevan untuk mahasiswa yang terdorong memaksakan diri tanpa istirahat dan menjadi dasar keagamaan bagi pentingnya tidur cukup, jeda, dan pemulihan.

Meskipun demikian, hubungan antara religiusitas dan burnout tidak sederhana. Ubaidah et al. (2023) tidak menemukan pengaruh religiusitas yang signifikan terhadap burnout akademik pada 115 mahasiswa di DKI Jakarta. Tinjauan Ahsan (2023) menyimpulkan bahwa spiritualitas dan koping religius berpotensi menjadi sumber daya psikologis, tetapi buktinya beragam dan sebagian besar berasal dari populasi selain mahasiswa, sehingga spiritualitas seyogianya melengkapi, bukan menggantikan, dukungan struktural dan psikologis. Perbedaan hasil ini dapat ditafsirkan sebagai isyarat bahwa yang berperan bukan sekadar tingkat religiusitas yang tampak, melainkan kualitas penghayatan nilai dan ketersediaan dukungan nyata. Penafsiran ini merupakan analisis penulis dan memerlukan pengujian lebih lanjut. Perbedaan koping religius positif dan negatif (Pargament et al., 2000) juga mengingatkan bahwa mahasiswa yang lelah tidak boleh dicap kurang beriman, karena penilaian semacam itu dapat memunculkan rasa bersalah yang justru memperparah tekanan.

F. Strategi Penguatan Resiliensi Mahasiswa PTKI melalui Pendidikan Islam

Berdasarkan temuan wawancara dan kajian literatur, penguatan resiliensi mahasiswa PTKI dirumuskan dalam enam strategi yang saling melengkapi. Strategi tersebut dirancang agar memanfaatkan kekuatan khas PTKI, yaitu nilai Islam, komunitas keagamaan, dan hubungan dosen-mahasiswa, tanpa menambah beban baru yang berlebihan. Ringkasannya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Strategi Penguatan Resiliensi Mahasiswa PTKI melalui Pendidikan Islam

Strategi	Bentuk kegiatan	Pelaksana
Integrasi nilai Islam dalam pembelajaran	Refleksi singkat, kisah keteladanan, pengaitan tugas dengan nilai amanah dan ikhtiar	Dosen, terutama pengampu mata kuliah keislaman
Pelatihan manajemen waktu	Penyusunan prioritas, penjadwalan harian, pemecahan tugas besar menjadi langkah kecil	Pusat layanan mahasiswa, dosen pembimbing akademik
Mentoring sebaya dan komunitas religius	Pendampingan mahasiswa baru oleh senior, halaqah yang memberi ruang bercerita	Organisasi mahasiswa, unit kerohanian
Konseling Islami terintegrasi	Restrukturisasi pikiran negatif dan penguatan spiritual, dengan rujukan ke psikolog bila perlu	Konselor kampus, psikolog
Penataan beban akademik dan organisasi	Kalender tugas bersama, bobot tugas yang wajar, program kerja organisasi yang memperhatikan kuliah	Program studi, pimpinan fakultas, organisasi mahasiswa
Pendekatan seluruh kampus	Kesehatan mental masuk kebijakan, pelatihan dosen, evaluasi berkala	Pimpinan perguruan tinggi

1. Integrasi nilai Islam dalam pembelajaran.

Dosen, terutama pengampu mata kuliah keislaman, dapat menyisipkan nilai sabar, tawakal, syukur, dan ikhtiar dalam pembelajaran sehari-hari. Caranya sederhana, misalnya mengaitkan tugas dengan nilai amanah, memberi ruang refleksi singkat di akhir kuliah, dan membahas kisah para nabi serta ulama yang gigih menghadapi kesulitan. Nilai Al-Qur'an tentang kesanggupan manusia (QS. Al-Baqarah 2: 286) perlu disampaikan seimbang dengan perintah untuk berikhtiar, agar tidak dipahami sebagai alasan menunda pekerjaan. Integrasi ini menjawab temuan Mubarok (2026) tentang pentingnya memaknai tantangan akademik sebagai bagian dari ibadah dan pendewasaan diri.

2. Pelatihan manajemen waktu berbasis nilai Islam.

Karena penundaan dan lemahnya manajemen waktu menjadi penyebab utama dalam temuan wawancara, pelatihan manajemen waktu perlu menjadi program inti. Pelatihan dapat mengajarkan penyusunan prioritas, pemecahan tugas besar menjadi langkah kecil, dan penjadwalan yang realistis, sejalan dengan bukti bahwa manajemen waktu berkaitan dengan capaian akademik dan kesejahteraan yang lebih baik (Aeon et al., 2021). Pesan keislaman tentang nilai waktu, misalnya dalam QS. Al-'Asr, dapat dipakai sebagai pendorong motivasi, sementara jadwal ibadah dimasukkan sebagai bagian dari rencana harian agar tidak tergeser oleh tugas.

3. Mentoring sebaya dan komunitas religius.

Penelitian menunjukkan bahwa komunitas religius dan dukungan sosial memperkuat ketahanan mental (Srilestari, 2026) dan bahwa mahasiswa merasa penting menjadi bagian dari organisasi keagamaan saat mencari bantuan (Bano et al., 2025).

Kampus dapat mengembangkan mentoring sebaya, yaitu mahasiswa senior mendampingi mahasiswa baru, serta kelompok kecil seperti halaqah yang tidak hanya membahas ilmu agama, tetapi juga memberi ruang bercerita dan saling menguatkan. Pendamping perlu dibekali kemampuan mendengarkan dan mengenali tanda-tanda burnout agar dapat merujuk temannya ke layanan konseling.

4. **Konseling Islami yang terintegrasi dengan layanan psikologis.**

Mubarok (2026) mengusulkan layanan konseling kampus yang menggabungkan restrukturisasi pola pikir negatif dengan penguatan spiritual. Konselor dapat membantu mahasiswa mengubah pikiran seperti “saya pasti gagal” menjadi penilaian yang lebih seimbang, sambil menguatkan harapan melalui doa, zikir, dan tawakal. Namun, konseling Islami harus berjalan beriringan dengan layanan psikologis profesional, dan mahasiswa dengan gejala berat, seperti depresi atau pikiran menyakiti diri, perlu dirujuk kepada psikolog atau tenaga kesehatan jiwa. Hal ini sejalan dengan kesimpulan Ahsan (2023) bahwa spiritualitas hendaknya melengkapi, bukan menggantikan, dukungan psikologis.

5. **Penataan beban akademik dan organisasi.**

Strategi ini menyoroti sisi tuntutan dalam kerangka JD-R. Pengelola program studi dapat membuat kalender tugas bersama agar tenggat dari berbagai mata kuliah tidak menumpuk pada minggu yang sama, serta menetapkan bobot tugas yang wajar. Organisasi mahasiswa perlu memperhatikan beban akademik anggotanya ketika menyusun program kerja (Wardani et al., 2024). Strategi ini penting karena membangun resiliensi pada mahasiswa tidak adil jika beban yang diberikan tetap berlebihan.

6. ***Pendekatan seluruh kampus (whole-university approach).***

Penguatan kesehatan mental paling efektif jika dirancang menyeluruh, mencakup kurikulum, pelatihan dosen, dan layanan konseling (WHO, 2020). Di lingkungan Islam, pendekatan ini sudah mulai dikembangkan, misalnya model dukungan kesehatan mental berbasis Tarbiyah untuk kesejahteraan belajar di pesantren (Abduh et al., 2026) dan penguatan kesejahteraan siswa pesantren dari perspektif positive education (Mawardi, 2021). Gagasan serupa dapat diterapkan di PTKI dengan menempatkan kesehatan mental sebagai tanggung jawab bersama pimpinan, dosen, tenaga kependidikan, organisasi mahasiswa, dan keluarga.

Agar strategi tersebut berjalan, beberapa hal perlu diperhatikan. Pertama, kegiatan spiritual sebaiknya tidak dijadikan beban tambahan atau alat menilai kualitas iman mahasiswa. Kedua, dosen dan pembimbing perlu dilatih mengenali gejala awal burnout, seperti menurunnya kehadiran, tugas yang terlambat terus-menerus, atau perubahan sikap. Ketiga, efektivitas program perlu dievaluasi, misalnya dengan mengukur tingkat burnout dan resiliensi sebelum dan sesudah kegiatan, mengingat bukti tentang intervensi di kalangan mahasiswa masih terbatas (Suyo-Vega et al., 2022).

G. Keterbatasan Kajian

Kajian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data wawancara berasal dari mahasiswa dalam jumlah terbatas sehingga temuan tidak dapat digeneralisasi. Kedua, sebagian besar studi yang dikaji bersifat korelasional dan tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat. Ketiga, strategi pada bagian F merupakan rumusan konseptual yang disusun dari data wawancara dan literatur, dan belum diuji secara eksperimental. Penelitian selanjutnya disarankan menguji strategi ini melalui penelitian tindakan atau eksperimen kuasi pada beberapa PTKI, serta membandingkan mahasiswa dengan tingkat religiusitas dan kualitas penghayatan nilai yang berbeda.

KESIMPULAN

Pertama, burnout akademik pada mahasiswa PTKI terutama dipicu oleh stres akademik akibat beban tugas yang menumpuk dan lemahnya manajemen waktu, dengan gejala berupa kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar, sulit berkonsentrasi, dan rasa jenuh. Literatur menambahkan faktor peran ganda, rendahnya keterlibatan akademik, kurangnya pengelolaan stres, dan kualitas tidur yang buruk.

Kedua, resiliensi berperan sebagai faktor protektif karena berhubungan negatif dengan burnout, tetapi sebagian besar buktinya bersifat korelasional sehingga perlu ditafsirkan hati-hati. Resiliensi tidak tumbuh dengan sendirinya dan perlu dibangun secara sengaja.

Ketiga, pendidikan Islam berpotensi memperkuat kesehatan mental dan ketahanan diri melalui pemaknaan kesulitan, ibadah, dan komunitas religius. Karena bukti hubungan religiusitas dengan burnout belum seragam, pendidikan Islam sebaiknya melengkapi, bukan menggantikan, dukungan psikologis dan penataan beban akademik. Strategi yang dirumuskan meliputi integrasi nilai Islam dalam pembelajaran, pelatihan manajemen waktu, mentoring sebaya dan komunitas religius, konseling Islami yang terintegrasi dengan layanan psikologis, penataan beban akademik dan organisasi, serta pendekatan seluruh kampus.

Sebagai saran, pimpinan PTKI perlu menempatkan kesehatan mental mahasiswa dalam kebijakan kampus, dosen perlu berkoordinasi dalam pemberian tugas, dan mahasiswa didorong membangun kebiasaan mengatur waktu serta mencari dukungan sejak dini. Peneliti berikutnya dapat menguji efektivitas strategi ini secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, N. M., Huwaida, J., Rohmat, C. S., Izzati, A. A. N., & Çapraz, P. (2026). A Tarbiyah-based student mental health support model for promoting learning well-being in Islamic boarding schools. *Educan*, 10(2). <https://doi.org/10.21111/educan.v10i2.81>
- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(1), e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>

- Ahsan, A. A. (2023). Burnout akademik pada mahasiswa: Tinjauan literatur tentang faktor risiko, intervensi, dan peran spiritualitas. *IQRO: Journal of Islamic Education*, 6(2), 253-267. <https://doi.org/10.24256/iqro.v6i2.12673>
- Arianty, M., & Apnoza, R. (2025). Managing stress dan burnout akademik pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 205-212. <https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i2.456>
- Arumsari, A. D. (2025). *The phenomenon of academic burnout in students: A literature study*. <https://journal.um-surabaya.ac.id/PsychoSeries/article/view/28715>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bano, S., Akram, W., Habiba, U. E., & Arshad, H. (2025). The role of faith-based coping mechanisms in enhancing mental resilience: A study among Muslim students. *Research Journal of Psychology*, 3(1), 64-80.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Gong, Z., Li, C., Jiao, X., & Qu, Q. (2021). Does resilience help in reducing burnout symptoms among Chinese students? A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 707792. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707792>
- Husna, A. B., Rahmi, A. S., & Putri, N. I. N. I. (2025). Exploring the root causes of burnout syndrome among college students. *Jurnal Promkes*, 13(1 SI), 246-260. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1SI.2025.246-260>
- Johari, A., Ahmad, A. F., & Noor Shizarin, N. Z. A. (2025). Exploring students' coping strategies for academic stress through the lens of Islamic principles. *Proceedings Borneo International Islamic Conference*, 16, 410-423.
- Joltuwu, M., Rachman, A., Sutaraman, A., & Arfiyanti. (2026). Risk factor, protective factors, and intervention strategies for academic burnout among university students: A systematic literature review. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 6(4). <https://doi.org/10.53625/jirk.v6i4.12957>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, Article 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Kusuma, Y. I., dkk. (2025). Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jim/article/view/37760>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

- Mawardi, M. M. (2021). Strengthening student well-being in Islamic boarding schools based on the positive education perspective. *Reflektika*, 16(1), 171-195. <https://doi.org/10.28944/reflektika.v16i1.904>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Mubarok, M. A. (2026). Membangun resiliensi mental mahasiswa di era digital: Integrasi pendekatan psikologi dan nilai spiritual di lingkungan kampus. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 4(1), 261-265.
- Muslimin, Z. I. (2019). Aqidah (religious belief) and mental health. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 339 (Proceedings of the 1st Annual International Conference on Social Sciences and Humanities, AICOSH 2019). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/aicosh-19.2019.45>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Richardson, M., Evans, C., & Gbadamosi, G. (2014). The work-study nexus: The challenges of balancing full-time business degree study with a part-time job. *Research in Post-Compulsory Education*, 19(3), 302-309.
- Sari, P., Hasan, M., dkk. (2025). Mengungkap hubungan antara engagement akademik dengan burnout akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam. *Jurnal BKPI*, 7(2). <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/bkpi/article/view/6159>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002a). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Simatupang, D. C. M., & Simarmata, N. I. P. (2024). Pengaruh resiliensi terhadap academic burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 6(1), 56-66. <https://doi.org/10.26555/jptp.v6i1.25296>
- Srilestari, E. P. (2026). Peran spiritualitas Islam dalam meningkatkan resiliensi pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 7(1), 69-77. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v7i1.10551>
- Suyo-Vega, J. A., Meneses-La-Riva, M. E., Fernández-Bedoya, V. H., Polonia, A. d. C., Miotto, A. I., Alvarado-Suyo, S. A., Ocupa-Cabrera, H. G., & Alarcón-Martínez, M. (2022). Mental health projects for university students: A systematic review of the scientific literature available in Portuguese, English, and Spanish. *Frontiers in Sociology*, 7, Article 922017. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.922017>
- Tajul Ariffin, A. H., Abdul Khaiyom, J. H., & Md Rosli, A. N. (2022). Islam, Iman, and Ihsan: The role of religiosity on quality of life and mental health of Muslim undergraduate students in Islamic university. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 21(3). <https://doi.org/10.31436/imjm.v21i3.2047>
- Ubaidah, A., Ramadhanti, N. A., & Nisa, S. R. (2023). Pengaruh religiusitas terhadap burnout akademik mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(4). <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.22954>

- Wardani, F. P., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2024). Academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi: Bagaimana peran resiliensi? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), 110-118. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/12548>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>