

Mengelola Burnout Akademik: Menjaga Kesehatan Mental di Tengah Tenggat Waktu Studi Akhir dalam Perspektif Agama Islam

Achmad Maulana Syarif Hidayatulloh^{1*}, Wasito²

¹⁻² Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri

*Corresponding Email: syarifmaulana44713@gmail.com¹, azzambagus8@gmail.com²

Abstrak: Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang semakin kompleks selama proses penyelesaian studi, terutama berkaitan dengan tenggat waktu, tuntutan penyelesaian tugas akhir, proses bimbingan, revisi, ekspektasi kelulusan, serta ketidakpastian setelah menyelesaikan pendidikan. Akumulasi tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko burnout akademik dan memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang berkaitan dengan burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir serta mengkaji strategi pengelolaannya melalui integrasi pendekatan psikologis dan perspektif Islam. Penelitian menggunakan metode studi literatur dengan menelaah artikel jurnal dan buku ilmiah yang relevan dengan burnout akademik, kesehatan mental mahasiswa, sumber daya psikologis, strategi coping, dan nilai-nilai Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa burnout akademik berkaitan dengan tingginya tuntutan akademik, tekanan tenggat waktu, rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri, prokrastinasi, keterbatasan pemulihan psikologis, serta kurangnya dukungan sosial. Pengelolaan burnout memerlukan penguatan efikasi diri, regulasi diri, pengelolaan waktu, strategi coping adaptif, pemulihan fisik dan psikologis, serta dukungan sosial. Perspektif Islam memperkuat proses tersebut melalui nilai sabar, ikhtiar, tawakal, ibadah, doa, dan pemaknaan spiritual yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Integrasi strategi psikologis dan nilai Islam dapat menjadi pendekatan komprehensif dalam menjaga kesehatan mental sekaligus mendukung keberlanjutan proses penyelesaian studi akhir.

Kata kunci: burnout akademik, kesehatan mental, mahasiswa tingkat akhir, studi akhir, perspektif Islam

Abstract: Final-year students face increasingly complex academic pressures during the completion of their studies, particularly those related to deadlines, final-project requirements, supervision processes, revisions, graduation expectations, and uncertainty about life after university. Prolonged exposure to these pressures may increase the risk of academic burnout and negatively affect students' mental health. This study aims to analyze factors associated with academic burnout among final-year students and to examine strategies for managing it through the integration of psychological approaches and Islamic perspectives. The study employed a literature review method by examining scholarly articles and books related to academic burnout, student mental health, psychological resources, coping strategies, and Islamic values. The findings indicate that academic burnout is associated with high academic demands, deadline pressure, low self-efficacy, procrastination, insufficient psychological recovery, and limited social support. Effective burnout management requires strengthening self-efficacy, self-regulation, time management, adaptive coping strategies, physical and psychological recovery, and social support. An Islamic perspective complements these efforts through the values of patience, effort, trust in God, worship, prayer, and spiritual meaning-making, which can help students respond to academic pressure more adaptively. Integrating psychological strategies with Islamic values may provide a comprehensive approach to maintaining mental health while supporting the sustainable completion of final-year academic responsibilities.

Keywords: academic burnout, mental health, final-year students, final study, Islamic perspective

PENDAHULUAN

Fase akhir pendidikan tinggi menempatkan mahasiswa pada pertemuan antara tuntutan akademik, tuntutan perkembangan, dan tuntutan transisi kehidupan. Penyelesaian skripsi atau tugas akhir menuntut kemampuan merencanakan pekerjaan secara mandiri, mempertahankan konsistensi dalam jangka panjang, menerima kritik melalui proses bimbingan, menyesuaikan diri terhadap revisi, serta memenuhi batas waktu yang sering berlangsung bersamaan dengan persiapan kelulusan dan rencana setelah kuliah. Tekanan tersebut tidak selalu menimbulkan masalah ketika mahasiswa memiliki sumber daya psikologis, dukungan sosial, dan pengelolaan waktu yang memadai. Ketidakseimbangan yang berlangsung lama antara tuntutan dan sumber daya dapat mengubah tekanan akademik menjadi kelelahan yang menetap, kehilangan keterlibatan terhadap studi, dan penurunan keyakinan terhadap kemampuan menyelesaikan

kewajiban akademik. Jagodics & Szabo, (2023) menunjukkan bahwa tuntutan akademik berkorelasi positif dengan burnout mahasiswa, sedangkan berbagai sumber daya akademik berkorelasi negatif dengan burnout, sehingga keseimbangan demand-resource menjadi kerangka penting untuk memahami masalah tersebut.

Burnout akademik berbeda dari rasa lelah sesaat setelah mengerjakan tugas. Burnout merupakan proses akumulatif yang mencakup kelelahan karena tuntutan studi, sikap sinis atau menjauh dari aktivitas akademik, serta perasaan tidak efektif dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa. Kourea et al., (2023) menempatkan tiga karakter tersebut sebagai inti academic burnout dan menekankan pentingnya identifikasi dini, asesmen kebutuhan, serta strategi pencegahan yang sesuai dengan kondisi mahasiswa. Setiyowati et al., (2023) juga menjelaskan bahwa tekanan akademik yang berulang dapat berkembang menjadi kejenuhan ketika kemampuan regulasi emosi dan pengelolaan perilaku belajar tidak cukup kuat. Konsep ini penting dalam konteks mahasiswa tingkat akhir karena proses tugas akhir memiliki karakter terbuka, tidak selalu linear, serta sangat dipengaruhi kualitas komunikasi dengan pembimbing, kemampuan menyusun target, dan kesanggupan mempertahankan motivasi setelah mengalami hambatan.

Besarnya persoalan burnout di pendidikan tinggi terlihat pada temuan lintas populasi mahasiswa. Liu et al., (2023) melaporkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa dalam sampel besar yang mereka teliti menunjukkan derajat burnout tertentu, sementara tekanan studi dan kehidupan, tingkat kelas, minat terhadap bidang studi, serta kepuasan terhadap kehidupan akademik termasuk faktor yang berkaitan dengan burnout. Temuan tersebut tidak dapat digeneralisasikan secara langsung ke seluruh mahasiswa Indonesia karena konteks pendidikan dan budaya berbeda, tetapi pola yang muncul menegaskan bahwa burnout bukan persoalan individual yang semata-mata berasal dari lemahnya disiplin. Struktur tuntutan, kualitas sumber daya, relasi akademik, serta persepsi mahasiswa terhadap masa depan ikut menentukan kemampuan bertahan menghadapi tekanan (Ramadhani et al., 2025). Kondisi mahasiswa tingkat akhir bahkan dapat menjadi lebih kompleks karena tuntutan akademik berinteraksi dengan kecemasan mengenai kelulusan, pekerjaan, kondisi ekonomi, dan ekspektasi keluarga.

Konteks penyelesaian skripsi memperoleh dukungan empiris langsung melalui penelitian Wasito & Yoenanto, (2021) terhadap 179 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan academic self-efficacy terhadap academic burnout dengan kontribusi sebesar 60 persen. Temuan ini penting karena keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas akademik bukan sekadar sikap optimistis, melainkan sumber daya yang memengaruhi cara mahasiswa membaca kesulitan, bertahan menghadapi revisi, menentukan strategi setelah kegagalan, dan menilai tenggat waktu. Ma, (2024) memperkuat pola tersebut melalui penelitian terhadap 580 mahasiswa yang menunjukkan bahwa academic self-efficacy dan motivasi akademik merupakan prediktor negatif burnout. Wang et al., (2024) juga menemukan bahwa hubungan self-efficacy dengan burnout dijumpai oleh motivasi intrinsik dan keterlibatan belajar, sehingga perlindungan terhadap burnout perlu diarahkan pada sistem psikologis yang saling terkait, bukan hanya peningkatan kepercayaan diri secara verbal.

Keterkaitan burnout dengan kesehatan mental membutuhkan perhatian khusus karena kelelahan akademik dapat berinteraksi dengan kecemasan, tekanan sosial, dan gejala depresif. Sun et al., (2024) menemukan academic burnout berpengaruh positif terhadap kecemasan dan depresi dalam model mahasiswa yang mereka uji. Temuan tersebut tidak berarti burnout identik dengan diagnosis depresi atau gangguan kecemasan. Burnout tetap merupakan konstruk yang terkait konteks akademik, sedangkan gangguan mental klinis memerlukan asesmen berdasarkan kriteria diagnostik yang berbeda. Hubungan antarkonstruk tersebut menunjukkan

bahwa burnout yang menetap tidak layak dianggap sebagai konsekuensi normal dari menjadi mahasiswa. Gejala seperti kelelahan berkepanjangan, penurunan fungsi, hilangnya minat, kesulitan konsentrasi, pola tidur yang terganggu, dan penarikan diri perlu dibaca sebagai sinyal bahwa strategi pengelolaan tuntutan harus diperbaiki dan bantuan profesional mungkin diperlukan.

Sumber daya psikologis menjelaskan mengapa mahasiswa yang menghadapi beban akademik relatif serupa dapat menunjukkan tingkat burnout yang berbeda (Mulyani et al., 2025). Liu & Cao, (2022) menunjukkan bahwa stres meningkatkan burnout akademik, sedangkan dukungan sosial berkaitan dengan burnout yang lebih rendah melalui peran resiliensi. Iuga & David, (2024), melalui meta-analisis tentang regulasi emosi dan academic burnout, menunjukkan bahwa cara individu mengelola pengalaman emosional merupakan komponen penting dalam kesejahteraan akademik. Kekuatan self-efficacy, resiliensi, regulasi emosi, motivasi, dan dukungan sosial pada akhirnya bekerja sebagai sumber daya yang membantu mahasiswa mengubah tuntutan abstrak menjadi langkah yang dapat dikelola. Strategi pengelolaan burnout perlu memadukan perbaikan perilaku belajar dengan pemulihan psikologis, karena perencanaan akademik tanpa pemulihan dapat mempertahankan kelelahan, sedangkan relaksasi tanpa pengaturan tugas dapat memperpanjang penundaan.

Perspektif Islam menawarkan kerangka makna yang relevan ketika mahasiswa menghadapi tekanan yang tidak seluruhnya dapat dikendalikan. Rassool, (2023) menjelaskan bahwa psikologi Islam memandang manusia secara integratif melalui dimensi jasmani, pikiran, qalb, nafs, dan ruh, sehingga kesehatan psikologis tidak dipisahkan dari makna, nilai, dan orientasi spiritual. Rassool & Luqman, (2022) menempatkan tradisi psikologi Islam sebagai sumber konseptual yang menghubungkan pemahaman manusia dengan wahyu, proses pengendalian diri, dan pembentukan karakter. Kerangka tersebut dapat memperluas pendekatan burnout karena mahasiswa bukan hanya membutuhkan teknik produktivitas, tetapi juga cara memberi makna terhadap usaha, kegagalan, ketidakpastian, dan hasil yang berada di luar kendalinya.

Nilai Islam yang relevan terhadap pengelolaan tekanan akademik tidak seharusnya dipersempit menjadi ajakan untuk berdoa ketika mahasiswa lelah. Sabar dapat dipahami sebagai keteguhan aktif dalam menjalankan proses, ikhtiar sebagai tindakan nyata untuk memperbaiki keadaan, sedangkan tawakal menata hubungan individu dengan hasil setelah usaha yang layak dilakukan. Prinsip bahwa manusia tidak dibebani melampaui kesanggupannya dalam QS Al-Baqarah [2]: 286 dapat menjadi dasar refleksi mengenai batas, tanggung jawab, dan perlunya mengelola beban secara realistis. Pesan ketenangan melalui mengingat Allah dalam QS Ar-Ra'd [13]: 28 dapat diposisikan sebagai sumber regulasi emosi dan makna, bukan pengganti strategi akademik maupun layanan kesehatan mental. Pasha-Zaidi, (2022) menegaskan pentingnya menghubungkan spiritualitas, perjuangan, harapan, dan kehidupan bermakna dalam psikologi positif Muslim, sehingga nilai agama dapat berfungsi sebagai sumber daya tanpa meniadakan kompleksitas pengalaman psikologis.

Bukti empiris juga menunjukkan bahwa religious coping dapat berkaitan dengan penyesuaian akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Sujadi, (2022) menemukan religiositas dan religious coping berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir, serta religious coping memediasi hubungan religiositas dengan stres akademik. Azizah & Aisah, (2022) secara lebih spesifik mengkaji positive religious coping dan academic burnout pada mahasiswa pendidikan Islam, sehingga memberikan dasar untuk menempatkan coping religius sebagai salah satu sumber daya dalam menghadapi kejenuhan belajar. Efendy et al., (2024) menemukan religious coping berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pada 524 mahasiswa Muslim di Indonesia. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa dimensi religius

dapat dianalisis secara empiris, tetapi manfaatnya bergantung pada bentuk coping yang digunakan dan tidak dapat dianggap otomatis hanya karena individu memiliki identitas keagamaan.

Intervensi yang sensitif terhadap nilai agama juga memperlihatkan potensi ketika dirancang secara terstruktur. Fereydouni & Forstmeier, (2022) menunjukkan bahwa logoterapi yang diadaptasi dengan nilai dan praktik Islam menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres secara signifikan pada mahasiswa dalam studi intervensi mereka. Cholili et al., (2024) juga melaporkan penurunan stres akademik setelah pelatihan religious coping pada mahasiswa baru. Bukti ini belum dapat langsung disamakan dengan intervensi khusus burnout mahasiswa tingkat akhir karena populasi, desain, dan outcome berbeda. Relevansinya terletak pada kemungkinan mengintegrasikan makna religius, regulasi emosi, dukungan, dan strategi tindakan ke dalam pengelolaan tekanan akademik tanpa memisahkan kehidupan spiritual dari aktivitas pendidikan.

Kajian burnout mahasiswa selama ini banyak membahas faktor risiko, self-efficacy, resiliensi, regulasi emosi, motivasi, keterlibatan, dukungan sosial, atau intervensi psikologis secara terpisah. Kajian Islam di kalangan mahasiswa juga lebih sering berfokus pada stres akademik, religious coping, atau kesejahteraan psikologis. Ruang integrasi masih terbuka pada pembahasan yang secara spesifik menghubungkan tenggat waktu studi akhir, mekanisme burnout, sumber daya psikologis, dan nilai Islam dalam satu kerangka pengelolaan yang tetap menjaga batas antara dukungan spiritual dan penanganan kesehatan mental profesional. Khodayarifard et al., (2022) menekankan bahwa psikologi Islam memungkinkan pengetahuan wahyu berdialog dengan eksplorasi psikologis ilmiah, sehingga integrasi yang dilakukan seharusnya bersifat konseptual dan empiris sekaligus, bukan sekadar penambahan dalil pada pembahasan psikologi.

Artikel ini bertujuan menganalisis bagaimana tuntutan studi akhir dan tenggat waktu berkontribusi terhadap terbentuknya burnout akademik serta kerentanan kesehatan mental mahasiswa, kemudian menjelaskan bagaimana sumber daya psikologis dan nilai-nilai Islam dapat diintegrasikan dalam strategi pengelolaan burnout. Fokus kajian diarahkan pada mahasiswa perguruan tinggi, terutama pengalaman yang relevan dengan fase tugas akhir. Sintesis diarahkan pada tiga pertanyaan substantif: mekanisme terbentuknya burnout di bawah tekanan akademik, sumber daya psikologis yang dapat memperkecil risiko, dan kontribusi sabar, ikhtiar, tawakal, ibadah, pemaknaan spiritual, serta dukungan sosial dalam strategi pengelolaan yang bertanggung jawab. Posisi artikel bukan mengganti konseling atau terapi dengan praktik agama, melainkan menjelaskan bagaimana sumber daya spiritual dapat berjalan bersama strategi akademik, dukungan interpersonal, dan pertolongan profesional.

LANDASAN TEORI

Academic Burnout dalam Konteks Studi Akhir

Academic burnout dapat dipahami sebagai respons psikologis terhadap tekanan akademik berkepanjangan yang ditandai kelelahan, sikap menjauh atau sinis terhadap studi, dan penurunan perasaan mampu dalam menjalankan tuntutan akademik. Kourea et al., (2023) menggunakan tiga dimensi tersebut sebagai dasar program pencegahan burnout di pendidikan tinggi, sedangkan Jagodics & Szabo, (2023) menjelaskan kemunculannya melalui ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya. Tuntutan mahasiswa tingkat akhir mencakup volume kerja, kompleksitas penelitian, tekanan waktu, standar kualitas, ketergantungan pada proses bimbingan, dan ketidakpastian hasil. Sumber daya mencakup kendali terhadap jadwal, informasi yang jelas, umpan balik, dukungan dosen, kesempatan

berkembang, serta sumber daya personal. Burnout menjadi lebih mungkin ketika tuntutan meningkat sementara mahasiswa merasa sumber daya yang dimiliki menyusut.

Tenggat waktu memiliki efek psikologis yang bergantung pada persepsi kontrol. Batas waktu dapat menjadi struktur yang membantu mahasiswa bergerak ketika target dapat dipecah, prioritas jelas, dan umpan balik tersedia. Batas waktu berubah menjadi tekanan yang melemahkan ketika mahasiswa merasa pekerjaan terlalu besar, revisi tidak berujung, tujuan tidak jelas, atau waktu tidak lagi sebanding dengan kapasitas. Liu et al., (2023) menunjukkan tekanan studi dan kehidupan sebagai faktor yang berhubungan dengan burnout, sedangkan Wasito & Yoenanto, (2021) memperlihatkan peran kuat academic self-efficacy pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kerangka ini menempatkan burnout sebagai hasil interaksi antara karakter tugas dan penilaian mahasiswa terhadap kapasitas dirinya, bukan sebagai bukti bahwa mahasiswa malas atau tidak memiliki komitmen.

Burnout juga memiliki dinamika perilaku. Kelelahan dapat menurunkan konsentrasi dan kualitas pengambilan keputusan, sementara sinisme dapat mengurangi makna yang dirasakan terhadap tugas akhir. Penurunan efikasi akademik kemudian memperbesar kecenderungan menghindari, menunda, atau mengurangi keterlibatan. Ma, (2024) menunjukkan self-efficacy dan motivasi akademik sebagai prediktor negatif burnout, sedangkan Wang et al., (2024) menunjukkan motivasi intrinsik dan learning engagement sebagai mediator antara self-efficacy dan burnout. Siklus tersebut menjelaskan mengapa mahasiswa dapat memahami apa yang seharusnya dilakukan tetapi tetap kesulitan memulai pekerjaan. Intervensi yang hanya menambah tuntutan disiplin berisiko memperbesar rasa gagal apabila sumber masalah berupa kelelahan, rendahnya kontrol, atau hilangnya keterlibatan tidak ditangani.

Sumber Daya Psikologis dan Kesehatan Mental

Sumber daya psikologis merupakan kapasitas yang membantu mahasiswa mengelola tuntutan tanpa menghabiskan energi secara terus-menerus. Academic self-efficacy berfungsi melalui keyakinan bahwa tugas dapat diselesaikan melalui strategi dan usaha yang tepat. Resiliensi membantu individu pulih setelah hambatan, regulasi emosi membantu mengelola respons terhadap tekanan, dukungan sosial menyediakan bantuan emosional dan instrumental, sedangkan keterlibatan belajar mempertahankan hubungan bermakna dengan aktivitas akademik. Liu & Cao, (2022) menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai mekanisme yang menghubungkan stres dan dukungan sosial dengan burnout. Iuga & David, (2024) juga memperlihatkan hubungan yang konsisten antara strategi regulasi emosi dan academic burnout dalam meta-analisis, sehingga pengelolaan emosi perlu dipahami sebagai bagian dari kompetensi akademik, bukan aktivitas tambahan yang terpisah dari belajar.

Kesehatan mental pada mahasiswa tidak cukup didefinisikan sebagai ketiadaan diagnosis psikologis. Kondisi mental yang sehat juga mencakup kemampuan mempertahankan fungsi, mengelola emosi, membangun relasi, mempertahankan makna, dan mengambil keputusan secara adaptif di bawah tekanan. Sun et al., (2024) menunjukkan burnout akademik berkaitan dengan kecemasan dan depresi, sementara Kourea et al., (2023) menekankan pencegahan primer dan sekunder melalui pengenalan tanda burnout, penilaian kebutuhan, dan penggunaan sumber daya komunitas. Posisi burnout dalam artikel ini karena itu ditempatkan sebagai masalah kesejahteraan akademik yang dapat meningkatkan kerentanan mental, tetapi tidak digunakan sebagai label diagnostik. Tanda penurunan fungsi yang berat, pikiran menyakiti diri, gangguan tidur ekstrem, atau gejala depresi dan kecemasan yang menetap memerlukan rujukan kepada tenaga profesional.

Pemulihan psikologis perlu masuk dalam desain penyelesaian tugas akhir. Tubuh dan pikiran yang terus bekerja tanpa jeda akan kehilangan kapasitas regulasi, sedangkan istirahat yang disertai rasa bersalah tidak selalu menghasilkan pemulihan. Wang et al., (2024) melalui

meta-analisis intervensi mindfulness pada mahasiswa kedokteran menemukan perbaikan pada burnout secara keseluruhan, kelelahan emosional, dan efikasi akademik, walaupun kualitas bukti masih memiliki keterbatasan. Temuan tersebut tidak berarti mindfulness menjadi satu-satunya solusi, tetapi mendukung gagasan bahwa strategi pemulihan yang terstruktur dapat membantu. Pengaturan tidur, jeda, aktivitas fisik, pembatasan distraksi digital, relasi sosial, dan kegiatan yang memulihkan perhatian perlu diposisikan sebagai sumber daya untuk menjaga keberlanjutan kerja akademik.

Islamic Coping sebagai Sumber Daya Makna dan Regulasi

Psikologi Islam memandang proses psikologis melalui relasi antara dimensi fisik, kognitif, afektif, moral, dan spiritual. Rassool, (2023) menempatkan fitrah, nafs, aql, ruh, dan qalb sebagai konsep yang membantu memahami pengalaman manusia secara utuh. Rassool & Luqman, (2022) memperlihatkan bahwa tradisi psikologi Islam memiliki basis historis sekaligus ruang untuk dialog dengan psikologi kontemporer. Kerangka ini relevan bagi burnout karena tekanan akademik bukan hanya persoalan jumlah tugas, tetapi juga melibatkan penilaian diri, makna kegagalan, rasa takut terhadap masa depan, hubungan dengan harapan keluarga, dan orientasi hidup. Pasha-Zaidi, (2022) menempatkan spiritualitas, perjuangan, harapan, dan makna sebagai bagian dari positive psychology Muslim yang dapat membantu individu bertumbuh tanpa menyangkal pengalaman sulit.

Islamic coping dalam artikel ini dipahami sebagai penggunaan keyakinan, praktik, dan makna keagamaan untuk membantu individu mengelola stresor secara adaptif. Sabar tidak identik dengan diam menghadapi masalah, tetapi berkaitan dengan keteguhan dan pengendalian respons. Ikhtiar mengarahkan mahasiswa pada tindakan yang berada dalam kendalinya, seperti menyusun jadwal, mencari umpan balik, meminta bantuan, memperbaiki pola hidup, dan mengomunikasikan hambatan. Tawakal menata penerimaan terhadap hasil setelah usaha dilakukan secara bertanggung jawab. Doa, zikir, tilawah, dan salat dapat berfungsi sebagai praktik reflektif yang membantu mengatur perhatian, emosi, dan makna. Khodayarifard et al., (2022) menekankan peluang integrasi wahyu dengan pengetahuan psikologis, sehingga praktik spiritual perlu dijelaskan melalui fungsi psikologis dan etisnya tanpa mengurangi kedudukan religiusnya. Perspektif tersebut dapat diperdalam melalui konsep internalisasi nilai dalam pendidikan Islam. Abidin & Wasito, (2019) menunjukkan bahwa pembentukan nilai bergerak dari penyampaian nilai, interaksi timbal balik, hingga transinternalisasi yang melibatkan sikap mental dan kepribadian. Temuan tersebut memberi dasar bahwa nilai religius yang digunakan dalam menghadapi tekanan sebaiknya tidak berhenti pada pemahaman kognitif, tetapi berkembang menjadi disposisi dan kebiasaan yang tercermin dalam tindakan sehari-hari.

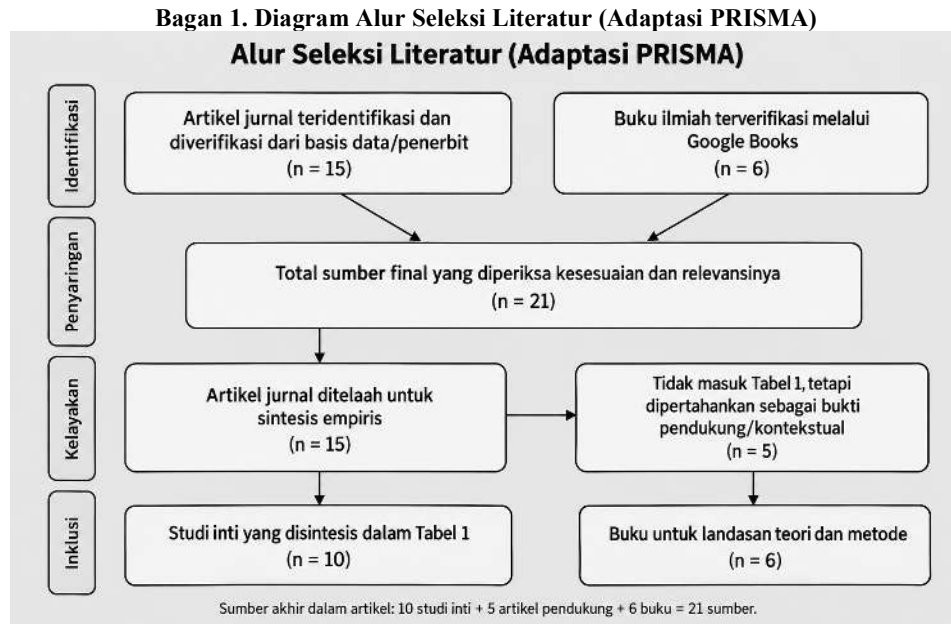
Religious coping perlu dibedakan antara pola adaptif dan pola yang berpotensi tidak adaptif. Coping yang mendorong harapan, tanggung jawab, pencarian dukungan, pemaknaan, dan tindakan cenderung lebih selaras dengan pengelolaan burnout. Coping yang membuat individu pasif, menolak pertolongan, menyalahkan diri secara berlebihan, atau menganggap seluruh kesulitan sebagai bukti lemahnya iman dapat memperberat distress. Azizah & Aisah, (2022), Sujadi, (2022), serta Efendy et al., (2024) memberikan bukti bahwa positive religious coping berkaitan dengan burnout yang lebih rendah, stres akademik yang lebih rendah, atau kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Arah ini menegaskan bahwa spiritualitas yang mendukung kesehatan mental bukan pengganti tindakan, melainkan sumber daya yang memberi orientasi bagi tindakan.

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan studi literatur naratif untuk menyusun sintesis konseptual mengenai academic burnout, kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, sumber daya psikologis, dan Islamic coping. Studi literatur naratif dipilih karena tujuan artikel bukan menghitung effect size atau melakukan seleksi studi berbasis protokol systematic literature review, melainkan mengintegrasikan teori dan temuan empiris yang relevan untuk menjelaskan mekanisme burnout serta strategi pengelolaannya. Creswell, (2023) menjelaskan bahwa telaah literatur berfungsi memetakan pengetahuan yang telah tersedia, menunjukkan keterkaitan antarkonsep, dan menempatkan argumentasi penelitian dalam percakapan ilmiah yang lebih luas. Pendekatan tersebut sesuai dengan kebutuhan artikel yang menghubungkan psikologi pendidikan, kesehatan mental, dan psikologi Islam.

Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar, ScienceDirect, SpringerLink, SAGE Journals, Frontiers, BMC, serta laman jurnal resmi. Buku dipilih melalui Google Books untuk memastikan identitas bibliografis dan keterlacakan sumber. Kata kunci yang digunakan secara kombinatorik meliputi *academic burnout*, *university students*, *final-year students*, *thesis students*, *academic self-efficacy*, *resilience*, *emotion regulation*, *social support*, *mental health*, *religious coping*, *Muslim students*, *Islamic psychology*, dan *academic stress*. Literatur utama diprioritaskan pada publikasi tahun 2022–2026 dengan mempertimbangkan relevansi topik, kredibilitas sumber, serta keterkaitan langsung dengan fokus kajian. Publikasi (Wasito & Yoenanto, 2021) tetap digunakan sebagai literatur pendukung karena secara spesifik membahas hubungan *academic self-efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga memiliki relevansi substantif yang kuat terhadap konteks studi akhir.

Seleksi dilakukan secara purposif berdasarkan kesesuaian topik, kredibilitas jurnal atau penerbit, kejelasan metode dan temuan, keterhubungan dengan konteks mahasiswa, serta ketersediaan metadata dan tautan publikasi yang dapat diverifikasi. Analisis dilakukan melalui pembacaan kritis, pengelompokan faktor risiko dan protektif, perbandingan hasil antarstudi, serta sintesis tematik. Tema akhir dikelompokkan ke dalam mekanisme tuntutan-sumber daya, sumber daya psikologis, dampak terhadap kesehatan mental, dan Islamic coping. Proses sintesis menjaga perbedaan antara hasil empiris asli dan interpretasi integratif artikel. Temuan penelitian mengenai stres, kecemasan, depresi, atau intervensi religius tidak disamakan secara langsung dengan burnout, tetapi digunakan sejauh relevan untuk menjelaskan mekanisme pengelolaan tekanan dan kesejahteraan mahasiswa. Alur sumber yang benar-benar digunakan dalam naskah divisualisasikan melalui diagram adaptasi PRISMA untuk meningkatkan transparansi dokumentasi. Visualisasi tersebut tidak mengubah desain kajian menjadi systematic literature review, melainkan merangkum komposisi sumber final yang digunakan dalam sintesis.



Catatan: Diagram direkonstruksi berdasarkan 21 sumber yang benar-benar digunakan dalam naskah final. Sepuluh artikel menjadi studi inti pada Tabel 1, lima artikel digunakan sebagai bukti pendukung atau kontekstual, dan enam buku digunakan sebagai landasan teori serta metode. Diagram dipakai untuk transparansi alur sumber pada studi literatur naratif, bukan sebagai pelaporan systematic review penuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Sintesis Literatur

Sintesis literatur menunjukkan pola konsisten bahwa academic burnout terbentuk melalui interaksi antara tuntutan akademik yang menetap dan sumber daya yang tidak mencukupi. Tuntutan utama meliputi volume pekerjaan, tekanan waktu, evaluasi berulang, ketidakjelasan target, ketergantungan pada umpan balik, serta tekanan mengenai masa depan. Jagodics & Szabo, (2023) memberikan dasar demand-resource yang kuat untuk membaca pola tersebut, sementara Liu et al., (2023) menunjukkan tekanan studi dan kehidupan sebagai faktor penting pada sampel mahasiswa yang sangat besar. Konteks studi akhir menambah karakter khusus karena mahasiswa harus mengelola proyek jangka panjang yang sebagian besar menuntut inisiatif mandiri. Burnout muncul bukan hanya ketika jumlah tugas tinggi, tetapi ketika mahasiswa kehilangan kontrol, makna, dukungan, atau keyakinan bahwa usaha yang dilakukan mampu menghasilkan kemajuan.

Academic self-efficacy menjadi faktor protektif yang paling konsisten dalam literatur yang dipilih. Wasito & Yoenanto, (2021) menemukan pengaruh negatif self-efficacy terhadap burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Ma, (2024) menemukan self-efficacy dan motivasi akademik sebagai prediktor negatif burnout, sedangkan Wang et al., (2024) memperlihatkan peran motivasi intrinsik dan learning engagement sebagai jalur mediasi. Temuan tersebut menghasilkan pemahaman bahwa efikasi diri bekerja melalui perilaku dan keterlibatan. Mahasiswa yang percaya dapat menyelesaikan tugas cenderung lebih mampu memulai, mempertahankan usaha, menggunakan strategi ketika menemui hambatan, dan membaca revisi sebagai informasi untuk perbaikan. Rendahnya efikasi diri dapat membuat setiap revisi menjadi bukti ketidakmampuan, sehingga tekanan emosional bertambah dan keterlibatan menurun.

Resiliensi, regulasi emosi, dan dukungan sosial membentuk lapis perlindungan berikutnya (Hermawati et al., 2025). Liu & Cao, (2022) menunjukkan dukungan sosial dan

resiliensi berkaitan dengan burnout yang lebih rendah, sedangkan stres berkaitan dengan burnout yang lebih tinggi. Iuga & David, (2024) menegaskan keterkaitan regulasi emosi dengan academic burnout melalui sintesis kuantitatif. Ketiga sumber daya ini saling menguatkan dalam konteks tugas akhir. Regulasi emosi membantu mahasiswa tidak bereaksi impulsif terhadap revisi atau keterlambatan, resiliensi membantu memulihkan arah setelah kemunduran, sedangkan dukungan sosial menyediakan perspektif, bantuan praktis, dan rasa tidak menghadapi proses sendirian. Kemampuan tersebut tidak menghapus tuntutan, tetapi memperbesar kapasitas mahasiswa untuk berhadapan dengan tuntutan secara berkelanjutan.

Keterkaitan burnout dengan kesehatan mental terlihat melalui hubungan dengan kecemasan, tekanan sosial, dan depresi. Sun et al., (2024) menunjukkan academic burnout secara signifikan memengaruhi kecemasan dan depresi dalam model yang mereka uji. Kourea et al., (2023) menekankan kebutuhan pencegahan melalui deteksi dini serta pengembangan rencana personal, sementara Wang et al., (2024) menunjukkan intervensi mindfulness memiliki efek kecil sampai sedang terhadap penurunan burnout mahasiswa kedokteran. Pola ini mendukung strategi yang menggabungkan pengurangan tuntutan yang tidak perlu, penguatan sumber daya, dan pemulihan. Kesehatan mental tetap harus diperlakukan sebagai wilayah yang lebih luas daripada burnout, sehingga mahasiswa dengan gejala berat memerlukan asesmen dan dukungan profesional di luar strategi self-help akademik.

Literatur berbasis agama menunjukkan religious coping dapat menjadi sumber daya ketika digunakan secara positif dan aktif. Sujadi, (2022) menemukan religiositas dan religious coping berkaitan dengan stres akademik yang lebih rendah pada mahasiswa tingkat akhir. Azizah & Aisah, (2022) menunjukkan positive religious coping relevan terhadap academic burnout pada mahasiswa pendidikan Islam. Efendy et al., (2024) menunjukkan kontribusi religious coping terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim, sedangkan Fereydouni & Forstmeier, (2022) serta Cholili et al., (2024) memberikan bukti intervensi bahwa strategi yang sensitif terhadap nilai agama dapat membantu menurunkan distress atau stres. Hasil ini memberi dasar untuk integrasi, tetapi tidak membenarkan klaim bahwa spiritualitas otomatis menyelesaikan burnout tanpa perubahan perilaku, dukungan, dan perbaikan kondisi akademik.

Tabel 1. Sintesis Studi Utama tentang Burnout Akademik, Kesehatan Mental, dan Sumber Daya Pengelolaan

No	Studi	Konteks/Sampel	Fokus	Temuan Utama	Relevansi
1	Wasito & Yoenanto (2021)	179 mahasiswa yang mengerjakan skripsi	Academic self-efficacy	Self-efficacy berpengaruh negatif signifikan terhadap burnout; R^2 0,600.	Penguatan keyakinan akademik penting pada fase skripsi.
2	Liu & Cao (2022)	Mahasiswa kedokteran	Stres, dukungan sosial, resiliensi	Stres berkaitan dengan burnout lebih tinggi; dukungan sosial dan resiliensi berperan protektif.	Dukungan dan resiliensi perlu masuk strategi pengelolaan.
3	Jagodics & Szabo (2023)	743 mahasiswa	Demand-resource	Tuntutan berhubungan positif dan sumber daya berhubungan negatif dengan burnout.	Tenggat waktu perlu dibaca bersama ketersediaan sumber daya.
4	Liu et al. (2023)	22.983 mahasiswa	Prevalensi dan faktor terkait	Tekanan studi/kehidupan, tingkat kelas, minat, dan kepuasan berkaitan dengan burnout.	Burnout bersifat multidimensional, bukan masalah disiplin semata.
5	Kourea et al. (2023)	Program perguruan tinggi	Pencegahan burnout	Deteksi dini, asesmen diri, dan rencana intervensi personal menjadi komponen utama.	Pencegahan primer dan sekunder relevan untuk mahasiswa akhir.
6	Ma (2024)	580 mahasiswa	Self-efficacy dan motivasi	Self-efficacy dan motivasi menjadi prediktor negatif academic burnout.	Target kecil dan penguatan motivasi dapat menjaga keterlibatan.
7	Wang, Zhang, & Wang (2024)	1.431 mahasiswa	Self-efficacy, motivasi, engagement	Motivasi intrinsik dan engagement memediasi hubungan self-efficacy dengan burnout.	Efikasi perlu diterjemahkan menjadi perilaku belajar.

8	Iuga & David (2024)	Meta-analisis studi	20	Regulasi emosi	Strategi regulasi emosi berhubungan dengan tingkat academic burnout.	Regulasi emosi merupakan kompetensi protektif.
9	Sujadi (2022)	191 mahasiswa tingkat akhir		Religiositas dan religious coping	Religiositas dan religious coping berpengaruh negatif terhadap stres akademik.	Coping religius relevan pada tekanan studi akhir.
10	Efendy et al. (2024)	524 mahasiswa Muslim		Religious coping dan well-being	Religious coping berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.	Sumber daya spiritual dapat melengkapi strategi psikologis.

Burnout Akademik dan Kerentanan Kesehatan Mental di Tengah Tenggat Waktu Studi Akhir

Tenggat waktu pada studi akhir perlu dipahami sebagai bagian dari sistem tuntutan, bukan penyebab tunggal burnout. Deadline dapat meningkatkan fokus ketika mahasiswa mengetahui apa yang harus dikerjakan, memiliki waktu realistis, memperoleh umpan balik, dan percaya bahwa langkah berikutnya dapat dilakukan. Deadline menjadi sumber tekanan ketika target terlalu besar, ketergantungan terhadap pihak lain tinggi, revisi sulit diprediksi, atau mahasiswa kehilangan rasa kendali. Jagodics & Szabo, (2023) menunjukkan bahwa work style, tuntutan mental, tuntutan emosional, kecemasan karier, dan konflik dengan dosen dapat ditempatkan sebagai demand, sedangkan kontrol, informasi, umpan balik, dukungan dosen, dan kesempatan berkembang menjadi resources. Kerangka ini menjelaskan mengapa dua mahasiswa dengan tenggat yang sama dapat mengalami tingkat burnout yang berbeda.

Fase skripsi memiliki karakter yang memperkuat kebutuhan terhadap perceived control. Struktur mata kuliah biasanya menyediakan jadwal, materi, dan evaluasi yang relatif jelas, sedangkan tugas akhir membutuhkan mahasiswa menyusun ritme kerja sendiri dalam proyek yang berlangsung berbulan-bulan. Keterlambatan kecil dapat berkembang menjadi tekanan besar ketika mahasiswa tidak memiliki target antara. Penelitian Wasito & Yoenanto, (2021) memberikan penjelasan penting karena self-efficacy berkontribusi besar terhadap variasi burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Keyakinan akademik membantu mahasiswa menafsirkan revisi sebagai bagian proses, sedangkan efikasi yang rendah dapat membuat revisi dipahami sebagai konfirmasi bahwa dirinya tidak mampu. Perbedaan interpretasi tersebut memengaruhi emosi, motivasi, dan keputusan perilaku berikutnya.

Siklus burnout sering bermula dari kelelahan yang direspons melalui penghindaran (Maulana & Syakarofath, 2025). Mahasiswa yang merasa terlalu lelah dapat menunda membuka dokumen, menunda menghubungi pembimbing, atau beralih ke aktivitas digital yang memberi kelegaan cepat. Penundaan meningkatkan jarak antara posisi aktual dan tenggat, sehingga ancaman waktu bertambah. Ancaman baru memperbesar kecemasan dan mengurangi kualitas konsentrasi. Ma, (2024) serta Wang et al., (2024) menunjukkan bahwa self-efficacy, motivasi, dan learning engagement memiliki hubungan yang erat dengan burnout. Pola ini mengisyaratkan bahwa intervensi produktivitas sebaiknya tidak hanya berisi jadwal, tetapi juga dirancang untuk menciptakan pengalaman kemajuan yang nyata. Target seperti menyelesaikan satu subbagian, memperbaiki satu tabel, atau mengirim satu pertanyaan kepada pembimbing dapat berfungsi sebagai mastery experience yang memulihkan rasa mampu.

Kerentanan kesehatan mental meningkat ketika burnout berjalan bersama tekanan sosial dan ketidakpastian masa depan. Mahasiswa tingkat akhir sering membandingkan kecepatan lulus dengan teman, menerima pertanyaan mengenai kelulusan dan pekerjaan, serta merasa biaya dan waktu yang telah digunakan harus segera menghasilkan capaian. Sun et al., (2024) menunjukkan academic burnout berkaitan positif dengan kecemasan dan depresi. Temuan tersebut perlu dibaca secara hati-hati karena desain korelasional tidak membuktikan bahwa burnout selalu menyebabkan gangguan klinis. Nilai praktisnya tetap kuat: penurunan fungsi

akademik yang disertai kecemasan berat, mood depresif, putus asa, atau ketidakmampuan menjalankan aktivitas sehari-hari tidak layak ditangani hanya dengan menambah target belajar.

Pencegahan yang bertanggung jawab dimulai dari pengenalan tanda awal. Kourea et al., (2023) menempatkan kemampuan mengenali karakter burnout, menilai kebutuhan pribadi, dan memilih sumber daya sebagai komponen penting program pencegahan. Mahasiswa dapat memantau pola energi, kualitas tidur, konsentrasi, tingkat sinisme terhadap studi, dan kemampuan menyelesaikan tugas kecil. Catatan tersebut membantu membedakan masalah organisasi kerja dari kelelahan yang lebih luas. Rencana kerja dapat diperbaiki ketika persoalan utama adalah ketidakjelasan target atau distraksi. Konsultasi dengan pembimbing dapat diprioritaskan ketika hambatan berupa ketidakpastian akademik. Dukungan psikologis perlu dicari ketika distress menetap, mengganggu fungsi, atau melampaui kapasitas strategi mandiri.

Pengelolaan deadline yang sehat membutuhkan prinsip cukup terstruktur untuk mendorong kemajuan dan cukup fleksibel untuk menyesuaikan kenyataan. Target harian yang terlalu ambisius dapat menciptakan kegagalan berulang, sedangkan target tanpa batas waktu dapat mempertahankan prokrastinasi. Sistem yang lebih adaptif membagi pekerjaan menjadi unit kecil, menetapkan prioritas berdasarkan urgensi dan dampak, menyisakan buffer untuk revisi, serta mengevaluasi kemajuan mingguan. Pendekatan tersebut sejalan dengan demand-resource karena mahasiswa berusaha menurunkan demand yang tidak perlu sekaligus meningkatkan resource berupa kontrol dan informasi. Burnout tidak selalu membutuhkan pengurangan ambisi, tetapi sering membutuhkan perbaikan cara ambisi diterjemahkan menjadi beban kerja yang dapat dikelola.

Sumber Daya Psikologis untuk Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa

Academic self-efficacy merupakan titik awal yang strategis karena berhubungan dengan cara mahasiswa memilih tantangan, mempertahankan usaha, dan merespons kegagalan. Wasito & Yoenanto, (2021), (Ma, 2024), serta Wang et al., (2024) menunjukkan pola konsisten bahwa self-efficacy yang lebih tinggi berkaitan dengan burnout yang lebih rendah. Penguatan efikasi tidak cukup dilakukan melalui afirmasi. Mahasiswa membutuhkan pengalaman keberhasilan yang konkret, model dari teman yang menghadapi hambatan serupa, umpan balik yang spesifik, dan kemampuan mengelola respons fisiologis terhadap stres. Tugas akhir perlu dipotong menjadi aktivitas yang menghasilkan bukti kemajuan, karena bukti kemajuan merupakan sumber penting untuk memulihkan rasa kompeten.

Regulasi emosi membantu mahasiswa mempertahankan fungsi ketika menghadapi penolakan, koreksi, atau perubahan rencana (Khoirunnisa & Prihandini, 2026). Iuga & David, (2024) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi memiliki hubungan bermakna dengan academic burnout. Regulasi adaptif bukan menekan emosi negatif sampai hilang, tetapi mengenali emosi, memberi nama pengalaman, menilai pemicu, dan memilih respons yang mendukung tujuan. Mahasiswa dapat merasa kecewa setelah revisi besar tanpa harus menyimpulkan bahwa penelitiannya gagal. Mahasiswa juga dapat merasa cemas menjelang tenggat tanpa menyerahkan seluruh keputusan kepada kecemasan tersebut. Keterampilan ini penting karena proses tugas akhir hampir selalu memuat ketidakpastian yang tidak bisa dihapus melalui perencanaan.

Resiliensi memperkuat kemampuan kembali pada tujuan setelah gangguan. Liu & Cao, (2022) menunjukkan peran resiliensi dalam hubungan antara stres, dukungan sosial, dan burnout. Resiliensi tidak berarti mahasiswa harus selalu kuat atau menyelesaikan masalah sendirian. Resiliensi justru mencakup kemampuan menggunakan sumber daya ketika kapasitas personal menurun (Sefianmi et al., 2025). Percakapan dengan teman sebaya, konsultasi metodologis, komunikasi dengan pembimbing, dukungan keluarga, dan layanan konseling

kampus dapat mengurangi beban yang semula dianggap harus ditanggung sendiri. Budaya akademik yang terlalu memuliakan ketahanan individual dapat membuat mahasiswa terlambat meminta bantuan, padahal pencarian bantuan merupakan strategi adaptif.

Pemulihan fisik dan psikologis perlu diperlakukan sebagai bagian dari produktivitas berkelanjutan. Kelelahan kronis membuat jam kerja panjang tidak selalu menghasilkan keluaran yang sebanding. Pola tidur yang lebih stabil, jeda terencana, aktivitas fisik, waktu tanpa layar, interaksi sosial, dan kegiatan yang memberi rasa kompeten di luar tugas akhir dapat membantu memulihkan kapasitas perhatian. Wang et al., (2024) menemukan intervensi mindfulness berkaitan dengan perbaikan burnout pada mahasiswa kedokteran, walaupun kualitas bukti yang tersedia belum sempurna. Temuan ini mendukung prinsip bahwa teknik pengaturan perhatian dan pemulihan dapat digunakan sebagai pelengkap, bukan pengganti pengelolaan tuntutan akademik.

Dukungan pembimbing memiliki posisi khusus karena tugas akhir bersifat relasional. Umpan balik yang jelas mengurangi ketidakpastian, sedangkan akses yang wajar terhadap bimbingan meningkatkan persepsi kontrol. Jagodics & Szabo, (2023) memasukkan informasi, feedback, dan dukungan dosen sebagai resources yang berkaitan dengan burnout lebih rendah. Mahasiswa tetap memiliki tanggung jawab untuk menyiapkan materi, menyusun pertanyaan, dan menindaklanjuti hasil bimbingan. Institusi juga memiliki tanggung jawab membangun prosedur yang meminimalkan ketidakjelasan berkepanjangan. Burnout tidak dapat sepenuhnya diprivatisasi sebagai urusan daya tahan mahasiswa ketika sebagian sumber tekanan berasal dari struktur akademik.

Batas intervensi mandiri perlu dinyatakan secara jelas. Teknik manajemen waktu, olahraga, mindfulness, journaling, dukungan teman, dan praktik spiritual dapat membantu distress ringan sampai sedang, tetapi tidak menggantikan asesmen klinis. Gejala seperti keinginan menyakiti diri, putus asa berat, serangan panik berulang, tidak mampu menjalankan aktivitas dasar, penggunaan zat untuk bertahan, atau gangguan tidur yang parah memerlukan pertolongan tenaga kesehatan mental. Pemisahan ini penting agar pembahasan burnout tidak menghasilkan self-diagnosis yang berlebihan sekaligus tidak meremehkan masalah yang membutuhkan layanan profesional.

Integrasi Strategi Psikologis dan Nilai Islam dalam Pengelolaan Burnout

Integrasi perspektif Islam dapat dimulai dari hubungan antara sabar dan regulasi diri. Sabar dalam konteks studi akhir bukan kesediaan menanggung beban tanpa batas, tetapi kemampuan mempertahankan arah yang benar ketika hasil belum segera terlihat (Izuddin & Thobroni, 2025). Mahasiswa yang sabar tetap memperbaiki strategi ketika metode tidak efektif, meminta klarifikasi ketika arahan tidak dipahami, dan beristirahat ketika kapasitas menurun. Pemaknaan ini selaras dengan regulasi emosi karena individu tidak harus menghilangkan kecewa atau cemas sebelum bertindak. Rassool, (2023) menempatkan pengelolaan diri dan dimensi spiritual sebagai bagian dari pemahaman psikologis Muslim, sedangkan Pasha-Zaidi, (2022) menunjukkan bahwa perjuangan dapat menjadi bagian dari pertumbuhan ketika dihubungkan dengan makna dan harapan.

Penerapan nilai Islam dalam menghadapi tekanan akademik juga membutuhkan proses internalisasi agar nilai agama tidak berhenti pada pengetahuan atau nasihat normatif. Abidin & Wasito, (2019) menjelaskan proses internalisasi nilai melalui tahap transformasi, transaksi nilai, dan transinternalisasi. Tahap transinternalisasi menempatkan sikap mental dan kepribadian sebagai bagian penting dalam pembentukan nilai, sehingga pendidikan agama tidak hanya berlangsung melalui komunikasi verbal, tetapi juga melalui pembiasaan dan keteladanan. Kerangka tersebut relevan dalam pengelolaan *academic burnout* karena nilai sabar, ikhtiar, tawakal, tanggung jawab, dan pengendalian diri perlu diwujudkan dalam respons

nyata terhadap tekanan akademik. Mahasiswa tidak cukup hanya mengetahui nilai-nilai tersebut secara konseptual, tetapi perlu menerjemahkannya menjadi kebiasaan mengatur pekerjaan, mempertahankan usaha, mencari bantuan ketika menghadapi hambatan, serta menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pemulihan diri (Abidin & Wasito, 2019).

Ikhtiar berfungsi sebagai jembatan antara keyakinan dan tindakan. Mahasiswa dapat mengubah ikhtiar menjadi perilaku yang terukur melalui penetapan target, jadwal bimbingan, pencarian data, konsultasi metodologi, perbaikan pola tidur, dan penggunaan dukungan sosial. Konsep ini mencegah spiritual bypassing, yaitu penggunaan bahasa agama untuk menghindari problem nyata yang membutuhkan tindakan. Positive religious coping yang dikaji Azizah & Aisah, (2022) relevan karena coping religius yang sehat mengarahkan individu kepada keyakinan positif sekaligus pengelolaan masalah. Strategi religius yang membuat mahasiswa berhenti berusaha, menolak saran, atau menyimpulkan setiap hambatan sebagai hukuman pribadi tidak sejalan dengan orientasi adaptif tersebut.

Tawakal membantu mahasiswa membedakan wilayah kendali dan wilayah hasil (Muthohharoh et al., 2026). Keputusan untuk hadir bimbingan, memperbaiki analisis, menulis secara konsisten, dan menjaga kesehatan berada pada wilayah ikhtiar. Keputusan penguji, waktu respons pembimbing, hasil seleksi pekerjaan, atau kejadian tak terduga tidak seluruhnya berada dalam kendali mahasiswa. Prinsip tawakal setelah musyawarah dan keputusan yang matang dalam QS Ali 'Imran [3]: 159 memberi kerangka bahwa penyerahan hasil datang setelah tindakan. Pemahaman ini dapat mengurangi kebutuhan mengontrol seluruh hasil yang sering memperbesar kecemasan. Tawakal tidak menghapus standar akademik, tetapi membantu mahasiswa menahan kecenderungan menjadikan satu hasil sebagai ukuran total harga diri.

Doa, zikir, tilawah, dan salat dapat ditempatkan sebagai ruang regulasi perhatian, refleksi, dan pembentukan makna. QS Ar-Ra'd [13]: 28 menghubungkan mengingat Allah dengan ketenteraman hati, sedangkan QS Ash-Sharh [94]: 5-6 menegaskan keberadaan kemudahan bersama kesulitan. Penggunaan ayat dalam konteks kesehatan mental perlu menghindari kesimpulan bahwa distress terjadi karena individu kurang beribadah. Fereydouni & Forstmeier, (2022) menunjukkan intervensi psikoterapi yang sensitif terhadap nilai Islam dapat menurunkan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Cholili et al., (2024) juga menemukan pelatihan religious coping menurunkan stres akademik. Bukti tersebut lebih mendukung integrasi praktik religius dengan strategi psikologis daripada penggantian bantuan profesional oleh praktik religius semata.

Religious coping juga dapat memperkuat meaning-focused coping. Tugas akhir sering terasa berat ketika mahasiswa hanya melihatnya sebagai administrasi kelulusan yang menghalangi kehidupan berikutnya. Makna yang lebih luas dapat dibangun melalui niat mencari ilmu, tanggung jawab terhadap proses, manfaat penelitian, dan pengembangan diri. Khodayarifard et al., (2022) menempatkan wahyu sebagai sumber pengetahuan yang dapat berdialog dengan penelitian psikologis, sedangkan Rassool & Luqman, (2022) menunjukkan sejarah panjang pemikiran Islam tentang jiwa dan pembentukan karakter. Makna tersebut tidak harus membuat mahasiswa menyukai setiap proses, tetapi dapat mempertahankan alasan untuk bertindak ketika motivasi emosional sedang rendah.

Dukungan sosial memperoleh dimensi tambahan dalam kehidupan Muslim melalui nilai tolong-menolong, kepedulian, dan tanggung jawab komunitas. Sujadi, (2022) menekankan pentingnya dukungan orang terdekat pada mahasiswa tingkat akhir, sementara Liu & Cao, (2022) menunjukkan dukungan sosial berkaitan dengan burnout melalui resiliensi. Keluarga dan teman dapat membantu secara efektif ketika dukungan tidak berubah menjadi tekanan

perbandingan. Pertanyaan yang terus-menerus mengenai kapan lulus dapat memperberat beban, sedangkan bantuan praktis, ruang untuk bercerita, dan penghargaan terhadap kemajuan kecil dapat menjadi resource. Komunitas keagamaan juga dapat menjadi ruang aman ketika mampu memberi penerimaan dan tidak menyederhanakan distress menjadi masalah iman.

Keseimbangan antara usaha dan pemulihan memiliki dasar etis dalam perspektif Islam karena tubuh, waktu, dan kesehatan merupakan amanah. Pemulihan tidak perlu dimaknai sebagai kemalasan selama ditempatkan dalam ritme yang mendukung tanggung jawab. Mahasiswa dapat menyusun pola kerja mendalam dalam blok waktu terbatas, diikuti jeda, ibadah, makan, aktivitas fisik, dan tidur yang cukup. Struktur tersebut memberi batas yang mencegah tugas akhir memenuhi seluruh identitas kehidupan. Setiyowati et al., (2023) menunjukkan regulasi emosi dan prokrastinasi berkaitan erat dengan academic burnout, sehingga ritme yang stabil membantu mahasiswa menghindari pola ekstrem berupa menunda lama lalu bekerja berlebihan menjelang tenggat.

Strategi integratif dapat disusun melalui lima tahap praktis (Khairunnisah et al., 2025). Tahap pertama berupa mengenali tanda burnout dan memetakan tuntutan. Tahap kedua berupa memulihkan sumber daya dasar melalui tidur, jeda, makanan, aktivitas fisik, dan dukungan. Tahap ketiga berupa memperkecil tugas menjadi target yang dapat diselesaikan untuk membangun kembali self-efficacy. Tahap keempat berupa memperkuat ikhtiar melalui komunikasi, pencarian umpan balik, dan pemecahan masalah. Tahap kelima berupa menata makna melalui sabar, doa, zikir, tawakal, dan refleksi terhadap batas kendali. Urutan tersebut bukan model klinis tervalidasi, melainkan sintesis praktis dari literatur yang membantu menghindari dua ekstrem: hanya mengejar produktivitas atau hanya mengandalkan coping spiritual.

Tanggung jawab institusi tetap penting dalam kerangka integratif. Program kampus dapat menyediakan edukasi burnout, pelatihan keterampilan regulasi emosi, layanan konseling, peer support, prosedur bimbingan yang transparan, serta literasi religious coping yang sensitif terhadap keberagaman. Kourea et al., (2023) menunjukkan program pencegahan burnout dapat dibangun melalui asesmen diri dan akses terhadap sumber daya komunitas. Pendekatan kampus berbasis nilai Islam dapat menambahkan ruang spiritual, pendampingan keagamaan, dan integrasi nilai ke dalam layanan konseling, tetapi tenaga pendamping perlu memahami batas kompetensi. Kasus klinis tetap memerlukan psikolog, psikiater, dokter, atau profesional terkait.

Sintesis keseluruhan menghasilkan pemahaman bahwa burnout akademik tidak selesai melalui satu teknik. Deadline membutuhkan pengaturan tugas, self-efficacy membutuhkan pengalaman kemajuan, regulasi emosi membutuhkan keterampilan menghadapi pengalaman tidak nyaman, resiliensi membutuhkan sumber daya pemulihan, dukungan sosial membutuhkan relasi yang aman, sedangkan spiritualitas membutuhkan pemaknaan yang aktif. Nilai sabar, ikhtiar, dan tawakal dapat menyatukan orientasi tersebut ketika ditempatkan secara proporsional. Sabar menjaga keteguhan, ikhtiar menggerakkan tindakan, dan tawakal membatasi kebutuhan untuk mengendalikan hasil. Struktur integratif ini menjaga kesehatan mental tanpa mengurangi tanggung jawab akademik dan menjaga tanggung jawab akademik tanpa mengorbankan kesehatan mental.

SIMPULAN

Burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir terbentuk melalui ketidakseimbangan antara tuntutan studi yang berlangsung lama dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya. Tenggat waktu menjadi berisiko ketika berinteraksi dengan beban kerja tinggi, rendahnya kontrol, ketidakjelasan target, tekanan masa depan, lemahnya dukungan, dan menurunnya keyakinan akademik. Academic self-efficacy, motivasi, learning engagement,

regulasi emosi, resiliensi, dukungan sosial, serta pemulihan fisik dan psikologis merupakan sumber daya protektif yang saling berkaitan. Burnout juga berhubungan dengan kerentanan kesehatan mental, tetapi tidak dapat disamakan dengan diagnosis depresi atau gangguan kecemasan.

Perspektif Islam memperluas pengelolaan burnout melalui sabar, ikhtiar, tawakal, ibadah, doa, zikir, dan pemaknaan spiritual. Sabar perlu diwujudkan sebagai keteguhan aktif, ikhtiar sebagai tindakan konkret terhadap masalah yang berada dalam kendali, sedangkan tawakal membantu menerima hasil setelah usaha yang bertanggung jawab. Religious coping yang positif dapat mendukung kesejahteraan dan pengelolaan stres ketika berjalan bersama strategi akademik, dukungan sosial, serta kemampuan meminta pertolongan. Praktik spiritual tidak tepat digunakan untuk menyalahkan mahasiswa yang mengalami distress atau menggantikan layanan profesional ketika gangguan fungsi psikologis telah berat.

Pengelolaan burnout yang paling relevan bagi mahasiswa studi akhir karena itu bersifat integratif: mengatur beban dan deadline secara realistis, membangun kemajuan kecil untuk memperkuat self-efficacy, menjaga pemulihan, menggunakan dukungan dosen dan orang terdekat, mengembangkan regulasi emosi, serta memaknai proses melalui nilai Islam. Perguruan tinggi dapat mendukung pendekatan tersebut melalui sistem bimbingan yang jelas, edukasi burnout, layanan konseling, peer support, dan pendampingan spiritual yang memiliki batas kompetensi. Penelitian berikutnya dapat menguji model intervensi terintegrasi yang secara spesifik dirancang bagi mahasiswa Muslim yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin & Wasito. (2019). Transinternalisasi Pendidikan Pondok Lirboyo Terhadap Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam di Masyarakat Sekitar Muhammad Zainal Abidin 1, Wasito 2 1. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 2(1), 94–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/ijies.v2i1.893>
- Azizah, R. N., & Aisah, A. (2022). The influence of positive religious coping on academic burnout among Islamic education students of private university in Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), 21–34. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i1.1786>
- Cholili, A. H., Dewi, L. A. T., Prastowo, A. C., Kamilahi, W., Rahmania, I. A., & Mahbubi, M. (2024). The effectiveness of religious coping training in reducing academic stress in new students. *Fenomena*, 23(2), 237–248. <https://doi.org/10.35719/fenomena.v23i2.607>
- Efendy, M., Pratitis, N., Norhidayah, M. R., & Putri, E. N. A. (2024). Coping religius dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim di Indonesia. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 223–241. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5506>
- Fereydouni, S., & Forstmeier, S. (2022). An Islamic form of logotherapy in the treatment of depression, anxiety and stress symptoms in university students in Iran. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 139–157. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01495-0>
- Hermawati, N., Ulfiah, U., N., P. A., & Irawan, F. I. (2025). Peran dukungan sosial dan resiliensi akademik dalam menjelaskan burnout akademik pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 16(2), 89–97. <https://doi.org/10.29080/jpp.v16i2.1587>
- Iuga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion regulation and academic burnout among youth: A quantitative meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36, 106. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>
- Izuddin, A., & Thobroni, A. Y. (2025). Terapi burnout akademik: Reframing motivasi bersabar dan mencari ridha Allah SWT. dalam masa studi: Kajian epistemologi Hadits Tarbawi. *An-Nahdlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 907–916. <https://doi.org/10.51806/an-nahdlah.v5i2.815>
- J. Creswell. (2023). *Research Design Qualitative. Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Jagodics, B., & Szabo, E. (2023). Student burnout in higher education: A demand-resource model approach. *Trends in Psychology*, 31, 757–776. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>
- Khairunnisah, K., Marsofiyati, M., & Utari, E. D. (2025). Literatur review: Pengaruh strategi coping dalam mengatasi burnout akademik mahasiswa. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(2), 131–138. <https://doi.org/10.51878/academia.v5i2.4970>
- Khodayarifard, M., Azarbajani, M., Shahabi, R., & Zandi, S. (2022). An introduction to Islamic psychology. *Brill*. <https://books.google.com/books?id=k8qkzgEACAAJ>

- Khoirunnisa, K., & Prihandini, G. R. (2026). Pengaruh regulasi emosi terhadap burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jiwar: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 316–323. <https://doi.org/10.67755/jiwar.v1i2.252>
- Kourea, L., Papanastasiou, E. C., Diaconescu, L. V., & Popa-Velea, O. (2023). Academic burnout in psychology and health-allied sciences: The BENDiT-EU program for students and staff in higher education. *Frontiers in Psychology*, 14, 1239001. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239001>
- Liu, Y., & Cao, Z. (2022). The impact of social support and stress on academic burnout among medical students in online learning: The mediating role of resilience. *Frontiers in Public Health*, 10, 938132. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.938132>
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23, 317. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Ma, Y. (2024). The impact of academic self-efficacy and academic motivation on Chinese EFL students' academic burnout. *Learning and Motivation*, 85, 101959. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2024.101959>
- Maulana, A., & Syakarofath, N. A. (2025). Peran academic burnout terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Kota Malang. *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 21–34. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4593>
- Mulyani, G., Muharsih, L., & Minarsih, Y. (2025). Ketika kuliah menjadi beban: Analisis peran dukungan sosial dan motivasi belajar terhadap academic burnout. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(4), 1308–1318. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i4.837>
- Muthohharoh, H., Ulum, B., Rohmah, N. Z., & Muna, N. R. R. (2026). Peran konseling spiritual Qur'ani berbasis tawakkal dalam mengurangi burnout akademik mahasiswa. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 17(1), 19–29. <https://doi.org/10.15548/jbki.v17i01.14064>
- Pasha-Zaidi, N. (Redakteur). (2022). *Toward a positive psychology of Islam and Muslims: Spirituality, struggle, and social justice*. Springer. <https://books.google.com/books?id=dXo6zwEACAAJ>
- Ramadhani, S., Maulana, M. A., & Mita. (2025). Dukungan sosial dan faktor demografi dalam mengatasi burnout akademik mahasiswa: Sebuah tinjauan pustaka. *Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 265–275. <https://doi.org/10.20885/bikkm.vol3.iss2.art10>
- Rassool, G. H. (2023). *Islamic psychology: The basics*. Routledge. <https://books.google.com/books?id=XVYqEAAAQBAJ>
- Rassool, G. H., & Luqman, M. M. (2022). Foundations of Islamic psychology: From classical scholars to contemporary thinkers. Routledge. <https://books.google.com/books?id=XQrwzgEACAAJ>
- Sefianmi, D., Sari, R., & Rachmani, I. S. (2025). Ketika teman jadi penyelamat: Studi dukungan sosial sebaya dalam mengatasi academic burnout mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4331>
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2023). Academic burnout siswa dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Media Nusa Creative*. <https://books.google.com/books?id=sY3PEAAAQBAJ>
- Sujadi, E. (2022). Academic stress in the final-year students: Do religiosity and religious coping matter? *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3), 304–315. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.52735>
- Sun, M., Piao, M., & Jia, Z. (2024). The impact of alexithymia, anxiety, social pressure, and academic burnout on depression in Chinese university students: An analysis based on SEM. *BMC Psychology*, 12, 757. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02262-y>
- Wang, Z., Wu, P., Hou, Y., Guo, J., & Lin, C. (2024). The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24, 1414. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18938-4>
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh academic self efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 112–119. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24380>