

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Mencegah Academic Burnout pada Mahasiswa: Studi Literatur

Hazizah Isnaini¹, Yuspan Jailani Lubis², Rizka Harfiani³, Mawaddah Nasution⁴

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan, Indonesia

e-mail: isnainizah022@gmail.com¹, yuspanjailani0@gmail.com², rizkaharfiani@gmail.com³, mawaddahnst@gmail.com⁴

Info Artikel

Abstract

Keywords: Academic Burnout, Islamic Religious Education, Spirituality, Self-Regulation, Psychological Resilience

Academic burnout is a psychological problem that many students experience due to high academic demands and persistently. This condition is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and decreased academic achievement. This study aims to analyze the role of Islamic Religious Education (PAI) in preventing academic burnout in students through a literature study approach. The method used is library research with content analysis techniques on eight relevant literature sources published in the period 2015-2026. The results of the study show that PAI has a strategic role in preventing academic burnout through four main mechanisms: (1) strengthening spirituality and the meaning of exams in an Islamic perspective, (2) developing self-regulation through the internalization of Islamic values, (3) instilling the values of patience, tawakal, gratitude, and optimism as a source of psychological resilience, and (4) character formation that supports mental health. This research contributes to the development of a PAI learning model that is oriented not only on cognitive achievement, but also on strengthening students' mental and spiritual health.

Kata kunci:

Academic Burnout, Pendidikan Agama Islam, Spiritualitas, Regulasi Diri, Ketahanan Psikologis

Abstrak.

Academic burnout merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi dan berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya pencapaian akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam mencegah academic burnout pada mahasiswa melalui pendekatan studi literatur. Metode yang digunakan adalah library research dengan teknik analisis isi (content analysis) terhadap delapan sumber literatur relevan yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2015-2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa PAI memiliki peran strategis dalam mencegah academic burnout melalui empat mekanisme utama: (1) penguatan spiritualitas dan pemaknaan ujian dalam perspektif Islam, (2) pengembangan regulasi diri melalui internalisasi nilai-nilai Islam, (3) penanaman nilai sabar, tawakal, syukur, dan optimisme sebagai sumber ketahanan psikologis, serta (4) pembentukan karakter yang mendukung kesehatan mental. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model pembelajaran PAI yang berorientasi tidak hanya pada capaian kognitif, tetapi juga pada penguatan kesehatan mental dan spiritual mahasiswa.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase akademik yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tekanan, baik dalam aspek intelektual, sosial, maupun psikologis. Tuntutan akademik yang tinggi, seperti penyelesaian tugas, target capaian pembelajaran, tekanan memperoleh

indeks prestasi yang baik, serta persaingan akademik yang semakin kompetitif, sering kali memunculkan kondisi kelelahan fisik dan mental pada mahasiswa. Kondisi ini dikenal sebagai *academic burnout*, yaitu keadaan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya pencapaian akademik akibat tekanan belajar yang berkepanjangan. (Juanda & Rosiana, 2023)

Fenomena *academic burnout* menjadi isu penting dalam dunia pendidikan tinggi karena berdampak langsung terhadap motivasi belajar, kesehatan mental, produktivitas akademik, hingga risiko penurunan kualitas hasil belajar mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami burnout cenderung menunjukkan gejala kehilangan minat belajar, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, prokrastinasi akademik, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial kampus. Pada konteks mahasiswa saat ini, tantangan akademik semakin kompleks akibat digitalisasi pembelajaran, overload informasi, serta tuntutan keseimbangan antara kehidupan personal dan akademik.

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam (PAI), pencegahan burnout tidak hanya dipahami sebagai upaya psikologis, tetapi juga spiritual. PAI memiliki peran strategis dalam membentuk ketahanan mental (*mental resilience*) mahasiswa melalui internalisasi nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, syukur, manajemen waktu, keseimbangan hidup (*tawazun*), serta pemaknaan ibadah sebagai sumber ketenangan jiwa. Pendidikan Islam tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan keagamaan, tetapi juga pembentukan kepribadian yang utuh sehingga individu mampu menghadapi tekanan hidup secara adaptif dan proporsional. (Agustin & Hidayah, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa strategi coping religius positif memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa pendidikan Islam. Hal ini menunjukkan bahwa aspek spiritualitas dan religiositas dapat menjadi sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan akademik. Namun, kajian yang secara spesifik membahas bagaimana Pendidikan Agama Islam berperan secara sistematis dalam mencegah *academic burnout* pada mahasiswa masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. (Azizah & Aisah, 2022)

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis peran Pendidikan Agama Islam dalam mencegah *academic burnout* pada mahasiswa. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan model pembelajaran PAI yang tidak hanya berorientasi pada capaian kognitif, tetapi juga pada penguatan kesehatan mental dan spiritual mahasiswa di era pendidikan modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode **studi literatur (library research)**. Metode studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan, pengkajian, analisis, dan sintesis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian tanpa melakukan pengumpulan data secara langsung di lapangan. Penelitian kepustakaan menekankan penggunaan sumber-sumber tertulis seperti buku, artikel jurnal, dokumen ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu sebagai sumber data utama.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengidentifikasi, menyeleksi, dan mengkaji berbagai literatur yang relevan menggunakan kata kunci seperti *academic burnout*, *burnout mahasiswa*, *Pendidikan Agama Islam*, *spiritualitas Islam*, *mental health*, dan *religious coping*. Literatur yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian tema, kredibilitas sumber, serta keterbaruan publikasi agar data yang digunakan memiliki validitas akademik yang baik. Tahapan penelitian kepustakaan meliputi

penentuan topik, pencarian sumber informasi, seleksi sumber, evaluasi data, analisis data, dan penyusunan laporan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik **analisis isi (content analysis)**, yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai temuan penelitian yang berkaitan dengan academic burnout dan peran Pendidikan Agama Islam. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara sistematis untuk menemukan pola, hubungan, serta kesimpulan mengenai kontribusi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan ketahanan psikologis, regulasi diri, dan kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam terhadap fenomena yang diteliti melalui interpretasi berbagai sumber pustaka yang relevan. (Fadli, 2021)

HASIL PENELITIAN

1. Burnout Pada Mahasiswa

Academic burnout merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Istilah burnout pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1974 untuk menggambarkan kondisi kelelahan fisik dan mental akibat tekanan yang berkepanjangan. Selanjutnya, konsep burnout dikembangkan lebih lanjut oleh Christina Maslach yang mendefinisikan burnout sebagai sindrom psikologis yang muncul sebagai respons terhadap stres kronis yang tidak berhasil diatasi. Dalam konteks pendidikan, burnout dikenal sebagai academic burnout, yaitu kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

Konteks academic burnout pada mahasiswa ialah kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa secara menyeluruh, baik pada aspek fisik maupun emosional, akibat tingginya intensitas aktivitas dan tuntutan dalam lingkungan akademik. Kondisi ini muncul karena berbagai tugas dan kewajiban akademik yang harus dipenuhi secara berkelanjutan, sehingga dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, munculnya rasa jenuh dan kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, serta berdampak pada menurunnya prestasi akademik.

Melalui pendekatan **Job Demands-Resources (JD-R)** yang dikembangkan oleh Arnold B. Bakker dan Evangelia Demerouti. Teori ini menjelaskan bahwa burnout terjadi ketika tuntutan yang dihadapi seseorang lebih besar dibandingkan sumber daya yang dimilikinya. Dalam lingkungan pendidikan, tuntutan akademik berupa banyaknya tugas, tekanan nilai, ujian, dan penyelesaian skripsi dapat menguras energi mahasiswa. Sebaliknya, sumber daya seperti dukungan sosial, motivasi belajar, kemampuan mengelola waktu, dan efikasi diri dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut. Ketika tuntutan akademik lebih dominan daripada sumber daya yang tersedia, risiko academic burnout akan meningkat. (Cazan, 2015)

Hasil penelitian (Marwah, 2026) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami academic burnout yang ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional serta munculnya rasa jenuh terhadap aktivitas perkuliahan. Kondisi tersebut umumnya terjadi ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang relatif singkat dan secara bersamaan. Kejenuhan yang muncul mencerminkan adanya tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa selama menjalani berbagai kegiatan akademik.

Yang sering mengalami burnout adalah mahasiswa akhir, banyak penelitian yang meneliti burnout pada mahasiswa semester akhir. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang

menjalani proses perkuliahan rentan mengalami *academic burnout* akibat berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi. Kondisi kelelahan yang dialami dapat mendorong munculnya perilaku *prokrastinasi* akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas-tugas perkuliahan. Akibatnya, perhatian mahasiswa dapat teralihkan pada aktivitas di luar kepentingan akademik. Jika kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, penundaan tugas yang dilakukan berpotensi menurunkan kemampuan dan kompetensi akademik mahasiswa. (Marchella et al., 2023)

Dapat disimpulkan bahwa **academic burnout** merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dan tidak seimbang dengan sumber daya yang dimiliki. *Burnout* muncul ketika mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, seperti banyaknya tugas, ujian, target nilai, serta penyelesaian tugas akhir, sehingga menyebabkan menurunnya motivasi belajar, munculnya kejenuhan, dan berkurangnya prestasi akademik. Teori *Job Demands-Resources* (JD-R) menjelaskan bahwa kondisi ini terjadi ketika tuntutan akademik lebih besar dibandingkan dukungan dan kemampuan yang dimiliki mahasiswa untuk mengatasinya.

Mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang paling rentan mengalami *academic burnout* karena menghadapi beban akademik yang lebih kompleks, termasuk penyusunan skripsi dan tuntutan penyelesaian studi. Kondisi kelelahan yang berkepanjangan dapat memicu perilaku *prokrastinasi* akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan kualitas pembelajaran, kompetensi akademik, dan keberhasilan studi mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan mengelola stres dan memperkuat sumber daya pribadi agar terhindar dari *academic burnout*.

2. Faktor Penyebab *Bornout* pada Mahasiswa

Salah satu faktor utama yang menyebabkan **academic burnout** pada mahasiswa adalah tingginya beban akademik yang harus dihadapi selama proses perkuliahan. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas, mengikuti ujian, melakukan presentasi, mengerjakan penelitian, serta mempertahankan prestasi akademik dalam waktu yang relatif bersamaan. Ketika tuntutan tersebut melebihi kemampuan individu dalam mengelola sumber daya yang dimiliki, kondisi tersebut dapat memunculkan stres yang berkepanjangan dan pada akhirnya berkembang menjadi *burnout*. Selain itu, sistem pembelajaran yang kompetitif juga berpotensi meningkatkan tekanan psikologis karena mahasiswa merasa harus terus mencapai standar prestasi yang tinggi.

Temuan penelitian (Marwah, 2026) menunjukkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa dipengaruhi oleh padatnya kegiatan perkuliahan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang hampir bersamaan, serta tingginya persaingan untuk mencapai prestasi akademik. Berbagai tuntutan tersebut menimbulkan tekanan yang berlangsung secara terus-menerus sehingga mahasiswa rentan mengalami kelelahan fisik dan mental, kejenuhan terhadap proses pembelajaran, serta penurunan motivasi dalam belajar.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian (Ramadhanti et al., 2025) mengungkapkan bahwa *academic burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga oleh faktor pribadi, sosial, dan fisik. Faktor akademik tercermin dari tingginya jumlah tugas, tenggat waktu yang berdekatan, frekuensi ujian yang tinggi, serta tuntutan untuk memperoleh hasil akademik yang optimal. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan yang berkelanjutan sehingga meningkatkan risiko kelelahan emosional dan menurunnya motivasi belajar mahasiswa.

Selain faktor akademik, faktor pribadi juga memiliki peran penting dalam munculnya academic burnout. Karakteristik individu seperti perfeksionisme, ketakutan terhadap kegagalan, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dapat meningkatkan tingkat kecemasan ketika menghadapi tuntutan akademik. Faktor tersebut kemudian diperkuat oleh faktor sosial, terutama adanya persaingan akademik antar mahasiswa yang menciptakan tekanan untuk terus menunjukkan performa terbaik. Akibatnya, sebagian mahasiswa mulai memandang aktivitas perkuliahan sebagai beban yang berat dan kehilangan antusiasme terhadap proses pembelajaran.

Di samping itu, faktor fisik juga berkontribusi terhadap terjadinya academic burnout. Kurangnya waktu istirahat, pola tidur yang tidak teratur, serta ketidakseimbangan antara aktivitas akademik dan kebutuhan pemulihan fisik dapat menyebabkan kelelahan yang berkepanjangan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, sehingga mereka menjadi lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan penurunan produktivitas akademik.

Lebih lanjut, penelitian Purnamasari et al. (2024) menjelaskan bahwa academic burnout merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi self-efficacy, kemampuan coping stress, kepribadian, dan perfeksionisme yang berkaitan dengan cara individu memandang diri sendiri serta mengelola tekanan yang dihadapi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial dan workload atau beban akademik yang dirasakan mahasiswa. Selain kedua kelompok faktor tersebut, karakteristik demografis seperti jenis kelamin, tingkat studi atau semester, serta Indeks Prestasi Akademik (IPK) juga diketahui turut memengaruhi tingkat burnout yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan berbagai temuan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa academic burnout pada mahasiswa merupakan kondisi yang muncul akibat interaksi berbagai faktor, baik akademik maupun nonakademik. Beban akademik yang tinggi menjadi faktor dominan, namun pengaruhnya dapat semakin kuat ketika disertai oleh karakteristik pribadi tertentu, rendahnya dukungan sosial, kemampuan coping yang kurang efektif, serta kondisi fisik yang tidak optimal. Oleh karena itu, upaya pencegahan academic burnout perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan aspek akademik, psikologis, sosial, dan fisik mahasiswa agar kesejahteraan serta keberhasilan belajar mereka dapat terjaga.

3. Peran Pendidikan Agama Islam dalam Mencegah Academic Burnout pada Mahasiswa

Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan strategis dalam membentuk karakter, memperkuat aspek spiritual, serta mendukung kesehatan mental mahasiswa. Fungsi PAI tidak hanya terbatas pada penyampaian pengetahuan keagamaan, tetapi juga mencakup pembinaan kepribadian yang berlandaskan ajaran Islam.

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang strategis dalam membentuk karakter, memperkuat spiritualitas, serta mendukung kesehatan mental mahasiswa. Fungsi PAI tidak hanya terbatas pada penyampaian pengetahuan keagamaan, tetapi juga mencakup pembinaan kepribadian yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Dalam konteks kehidupan akademik, nilai-nilai tersebut menjadi bekal penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan perkuliahan yang berpotensi menimbulkan academic burnout.

Salah satu peran utama PAI dalam mencegah academic burnout adalah memberikan pemahaman mengenai makna ujian dan kesulitan hidup dalam perspektif Islam. Islam mengajarkan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi manusia merupakan bagian dari proses pembelajaran, pengembangan diri, dan bentuk ujian dari Allah SWT. Pemahaman ini

membantu mahasiswa memandang tekanan akademik sebagai tantangan yang harus dihadapi dan diselesaikan, bukan sebagai beban yang mengancam kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengembangkan pola pikir yang lebih positif sehingga mampu mengurangi stres dan kelelahan emosional yang menjadi salah satu indikator utama burnout.

Selain memberikan pemahaman tentang makna kesulitan, PAI juga mendorong mahasiswa untuk meningkatkan kedekatan kepada Allah SWT melalui berbagai bentuk ibadah, seperti salat, doa, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan aktivitas spiritual lainnya. Keterlibatan dalam aktivitas spiritual terbukti mampu memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Penelitian yang dilakukan oleh (Marwah, 2026) menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dan praktik keagamaan berkontribusi dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik melalui peningkatan regulasi diri dan pengendalian emosi.

Peran lain dari PAI dalam mencegah academic burnout adalah pengembangan kemampuan regulasi diri (self-regulation). Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu belajar secara efektif, menetapkan target akademik yang realistis, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kehidupan pribadi. Dalam ajaran Islam, pengendalian diri merupakan salah satu aspek yang sangat ditekankan melalui kedisiplinan dalam beribadah dan pengelolaan kehidupan yang seimbang. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri yang terbentuk melalui internalisasi nilai-nilai Islam dapat menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa terhindar dari academic burnout (Marwah, 2026).

Selain itu, PAI juga menanamkan nilai-nilai tawakal, syukur, sabar, dan optimisme yang berperan penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis (resilience) mahasiswa. Tawakal mengajarkan bahwa setiap individu wajib berusaha secara maksimal sebelum menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah SWT. Sikap ini membantu mahasiswa mengurangi kecemasan yang berlebihan terhadap hasil akademik. Sementara itu, rasa syukur mendorong individu untuk melihat berbagai pengalaman hidup dari sudut pandang yang lebih positif, sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, sikap sabar dan optimisme membantu mahasiswa bertahan dalam menghadapi berbagai kesulitan akademik tanpa mudah menyerah atau kehilangan motivasi.

PAI juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Melalui pengajaran akhlak, etika, dan penguatan nilai-nilai spiritual, mahasiswa didorong untuk mengembangkan sikap tanggung jawab, kedisiplinan, kemampuan pemecahan masalah, serta perilaku yang konstruktif dalam menghadapi berbagai tantangan. Karakter-karakter tersebut sangat dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan akademik yang kompleks dan dapat membantu meminimalkan risiko terjadinya burnout.

Sejalan dengan hasil penelitian Agustin dan Hidayah (2024), Pendidikan Agama Islam memiliki kontribusi yang signifikan dalam mencegah dan mengurangi academic burnout pada pelajar maupun mahasiswa. Burnout yang ditandai dengan kelelahan emosional, munculnya sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya rasa kompetensi diri umumnya disebabkan oleh tekanan akademik yang berkepanjangan, rendahnya kemampuan coping, dan kurangnya dukungan sosial. Dalam kondisi tersebut, PAI hadir tidak hanya sebagai sarana transfer pengetahuan keagamaan, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, penguatan spiritualitas, dan pengembangan kesehatan mental.

Melalui penanaman nilai-nilai spiritual, PAI membantu mahasiswa menemukan makna dan tujuan hidup sehingga mampu memandang berbagai tantangan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran dan ketentuan Allah SWT. Praktik-praktik ibadah seperti doa, dzikir,

dan refleksi diri memberikan ketenangan psikologis yang dapat menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, ajaran Islam mengenai ukhuwah dan kepedulian sosial turut mendorong terciptanya lingkungan yang suportif sebagai sumber dukungan emosional dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Dengan demikian, Pendidikan Agama Islam berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental, memperkuat ketahanan psikologis, mengembangkan strategi coping yang positif, serta menciptakan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan akademik. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam proses pendidikan dapat menjadi salah satu upaya preventif yang efektif dalam mencegah *academic burnout* dan mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademiknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa **academic burnout merupakan permasalahan yang banyak dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik yang diperparah oleh faktor pribadi, sosial, dan fisik**. Dalam kondisi tersebut, **Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran penting dalam mencegah academic burnout** melalui penguatan spiritualitas, pembentukan karakter, peningkatan regulasi diri, serta penanaman nilai-nilai sabar, syukur, tawakal, dan optimisme. Nilai-nilai tersebut membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan ketahanan psikologis, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental sehingga dapat menjalani proses pendidikan secara lebih baik dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). *Optimalisasi Pendidikan Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout di Kalangan Pelajar*. 16(2), 198–212. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i1.3282>
- Azizah, R. N., & Aisah, A. (2022). *The influence of positive religious coping on academic burnout among islamic education students of private university in Yogyakarta*. 24(1), 21–34.
- Cazan, A. (2015). Learning motivation , engagement and burnout among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, 413–417. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.077>
- Fadli, M. R. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Juanda, D. A., & Rosiana, D. (2023). *Kajian Mengenai Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. 1046–1053.
- Marchella, F., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). *Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout ?* *Pendabuluan*. 3(1), 28–37.
- Marwah, S. (2026). *Academic Burnout pada Mahasiswa : Peran Mediasi Regulasi Diri dalam Perspektif Psikologi Agama*. 5534–5542.
- Ramadhanti, N. F., Amalia, N. R., & Surawan. (2025). *AL-QALAM : Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*. 17(2), 574–583. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v17i2.4264>