

## Peran Tawakkal dan Sabr sebagai Mekanisme Koping (*Coping Mechanism*) dalam Mengatasi *Burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Saniatur Rodhiah\*, Nur Kholik Afandi, Fathul Jannah  
Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris, Samarinda, Indonesia

\*Corresponding Author: [saniaturrodhiah1@gmail.com](mailto:saniaturrodhiah1@gmail.com)  
Dikirim: 16-04-2026; Direvisi: 04-05-2026; Diterima: 07-05-2026

**Abstrak:** Fenomena burnout yang meningkat di kalangan mahasiswa, terutama pada tahap penyusunan skripsi, menimbulkan kebutuhan untuk memahami strategi koping berbasis nilai spiritual yang digunakan mahasiswa Muslim dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran *tawakkal* dan *sabr* sebagai mekanisme koping religius dalam mengatasi *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai dan mengimplementasikan *tawakkal* dan *sabr* selama proses akademik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi terbatas, dan dokumentasi, dengan partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling sebanyak 8 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai fakultas. Hasil analisis tematik menunjukkan empat tema utama: (1) sumber-sumber burnout dan dampaknya (2) pemaknaan *tawakkal* sebagai stabilisasi emosional melalui sikap berserah diri setelah berusaha; (3) pengamalan *sabr* sebagai bentuk ketahanan aktif dalam menghadapi hambatan akademik; dan (4) integrasi *tawakkal-sabr* sebagai mekanisme koping holistik yang memperkuat ketangguhan spiritual dalam menghadapi stres akademik. Temuan ini mengungkap bahwa kedua nilai religius tersebut berfungsi sebagai strategi psikologis yang efektif dan kontekstual dalam membantu mahasiswa mengelola burnout. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa *tawakkal* dan *sabr* memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman mekanisme koping religius pada mahasiswa Muslim. Implikasi praktisnya mendorong pengembangan program pendampingan akademik berbasis spiritual di perguruan tinggi Islam. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi perbedaan pengalaman berdasarkan gender, fakultas, atau pendekatan metodologis yang lebih luas.

**Kata Kunci:** tawakkal; sabr; mekanisme koping; burnout; mahasiswa tingkat akhir.

**Abstract:** This study aims to explore the role of tawakkul (trust in God) and sabr (patience) as religious coping mechanisms in addressing burnout among final-year students at UIN Samarinda. The rising prevalence of burnout particularly during the thesis completion stage highlights the need to understand spiritually grounded coping strategies employed by Muslim students when facing academic pressure. Using a qualitative phenomenological approach, this research examines students' subjective experiences in interpreting and practicing tawakkul and sabr throughout their academic journey. Data were collected through semi-structured in-depth interviews, limited observations, and documentation, involving eight final-year students selected through purposive sampling. Thematic analysis identified four major themes: (1) sources of burnout and its impacts; (2) tawakkul as a form of emotional stabilization through reliance on God after exerting optimal effort; (3) sabr as an active resilience strategy in confronting academic obstacles; and (4) the integration of tawakkul-sabr as a holistic coping mechanism that strengthens spiritual endurance in managing academic stress. The findings reveal that these religious values function not only as spiritual principles but also as effective psychological strategies for reducing burnout. The

study concludes that tawakkul and sabr significantly contribute to understanding religious coping among Muslim university students. Practical implications include the need for higher education institutions, particularly Islamic universities, to develop spiritually oriented academic support programs. Future research is recommended to explore variations in experiences based on gender, faculty, or through broader methodological approaches.

**Keywords:** tawakkul; sabr; coping mechanisms; burnout; final-year students.

## PENDAHULUAN

Pada era global saat ini, tekanan akademik terhadap mahasiswa menjadi salah satu isu penting dalam bidang pendidikan tinggi. Terlebih bagi mahasiswa tingkat akhir, masa transisi menyelesaikan tugas akhir skripsi atau tesis seringkali diwarnai oleh beban psikologis, kecemasan, kelelahan mental dan emosional yang berkepanjangan. Kondisi ini kerap melahirkan fenomena yang dikenal sebagai “*academic burnout*”, yaitu sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi akibat tekanan akademik intensif. Di tingkat internasional maupun nasional, banyak penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di berbagai negara terpapar stres akademik dan burnout, terutama saat mereka dihadapkan pada tuntutan akademik tinggi, deadline ketat, dan ketidakpastian masa depan (Mu’awanah et al., 2023).

Di Indonesia, fenomena burnout pada mahasiswa akhir menjadi semakin relevan. Sebuah studi kuantitatif tentang “*Resilience Academic sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar*” menemukan bahwa tingkat resiliensi akademik secara signifikan memengaruhi tingkat *burnout* mahasiswa dengan resiliensi rendah berisiko tinggi mengalami burnout. Studi lain menegaskan bahwa stres akademik yang berkepanjangan pada mahasiswa akhir di berbagai program studi berkorelasi dengan gejala burnout, terutama ketika dukungan sosial, strategi *coping*, atau sumber daya internal kurang memadai (Meirawati, n.d. 2025).

Dalam konteks ini, aspek religiusitas dan *coping* religius mulai dilirik sebagai alternatif mekanisme koping yang potensial. Misalnya, penelitian kuantitatif pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan *coping* stres (Sari & Haryati, 2023). Lebih lanjut, studi kualitatif pada mahasiswa lingkungan pendidikan agama memaparkan bahwa *coping* religius melalui praktik spiritual seperti doa, refleksi, dan tawakkal berfungsi sebagai strategi efektif untuk mereduksi stres dan kecemasan menjelang kelulusan (Giono & Surawan, 2025).

Secara empiris, dalam penelitian kualitatif pada mahasiswa Psikologi di sebuah universitas, ketika perkuliahan berubah dari daring ke luring pasca-pandemi, beberapa mahasiswa melaporkan mengalami burnout dan mereka menggunakan berbagai strategi koping untuk bertahan (Roikhan et al., 2023). Namun, dalam sebagian besar literatur yang ada, penekanan lebih banyak pada *coping* “umum” atau “psikologis” (resiliensi, dukungan sosial, manajemen waktu), sedangkan aspek “*spiritual coping*” yang bersifat religius, dan lebih spesifik lagi bagaimana makna tawakkal dan sabr dalam konteks *coping* terhadap burnout masih sedikit digali secara mendalam (Graca & Brandao, 2024).

Padaahal, dari perspektif sosial-kultural dan pendidikan di Indonesia, nilai-nilai religius dan spiritual sangat melekat dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa,



terutama di perguruan tinggi keagamaan atau bagi mahasiswa yang memegang komitmen keagamaan kuat. Konsep seperti tawakkal (penyerahan diri kepada Tuhan) dan sabr (kesabaran) bukan sekadar nilai moral, tetapi bisa menjadi mekanisme *coping* internal yang kuat ketika menghadapi tekanan akademik, kecemasan, ketidakpastian, dan kelelahan mental. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi secara kualitatif bukan sekadar melalui kuesioner bagaimana mahasiswa tingkat akhir menghayati tawakkal dan sabr, bagaimana proses mental/spiritual itu dijalani, serta bagaimana hal tersebut mempengaruhi pengalaman mereka dalam menghadapi *burnout* (Setyowati, n.d.2022).

Dari tinjauan literatur, memang ada penelitian yang meninjau “*religious coping*” dalam mengatasi stres akademik maupun kecemasan mahasiswa akhir. Hanya sedikit penelitian yang mengangkat hubungan antara tawakkal dan *burnout* saat mengerjakan skripsi (Sugiarto & Dhea Uki, 2024). Namun, karena bersifat tesis/skripsi bukan artikel jurnal bereputasi dan menggunakan pendekatan kuantitatif sederhana, maka makna subjektif, proses internal, pengalaman spiritual mahasiswa, serta konteks sosial-budaya belum termuat secara memadai. Inilah ruang kosong (*literature gap*) yang mendorong perlunya penelitian kualitatif mendalam.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran tawakkal dan sabr sebagai *mekanisme coping* dalam menghadapi *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Fokus kajian diarahkan pada bagaimana mahasiswa menggambarkan pengalaman *burnout* mereka, bagaimana mereka memahami dan menjalani tawakkal dan sabr, serta bagaimana kedua konsep religius ini mempengaruhi proses coping dan persepsi mereka terhadap beban akademik akhir. Pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan analisis fenomenologi dipilih agar memungkinkan penelusuran makna subjektif, pengalaman batin, dan dinamika spiritual dalam konteks nyata kehidupan mahasiswa (Andreas et al., n.d. 2025).

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang *coping religius* dalam psikologi pendidikan dengan menambahkan dimensi spiritual tawakkal dan sabr dan menunjukkan bagaimana dimensi ini beroperasi tidak sekadar sebagai variabel kuantitatif, melainkan sebagai pengalaman hidup yang bermakna. Sedangkan secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan tinggi terutama yang berbasis agama untuk mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam layanan konseling, bimbingan akademik, atau program pendampingan mahasiswa tingkat akhir.

Dengan demikian, melalui kajian ini, diharapkan muncul pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana tawakkal dan sabr dapat menjadi sumber kekuatan internal mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik ekstrem bukan sekadar teori, tetapi praktik hidup serta implikasinya untuk kebijakan pendidikan, pelayanan konseling, dan kesejahteraan mahasiswa.

Pemahaman tentang coping pada penelitian ini berpijak pada model transaksional stres dan coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman: stres muncul dari interaksi dinamis antara individu dan lingkungan ketika tuntutan dipersepsikan melebihi sumber daya yang tersedia; coping dipahami sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi tuntutan tersebut (*problem-focused* dan *emotion-focused coping*). Model ini relevan untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa tingkat akhir menilai tuntutan akademik penyusunan tugas akhir dan memilih strategi coping yang bersifat instrumental ataupun emosional. Landasan ini



memberi kerangka untuk memahami tawakkal dan sabr bukan sekadar sikap moral tetapi sebagai bentuk proses koping yang melibatkan appraisal, regulasi emosi, dan tindakan (Richard S. Lazarus & Susan Folkman, 1984).

Burnout akademik dipahami sebagai sindrom kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis atau depersonalisasi terhadap studi (*cynicism/depersonalization*), dan penurunan perasaan pencapaian akademik (*reduced personal accomplishment*) (Edu-Valsania et al., 2022). Instrumen-instrumen yang lazim digunakan mahasiswa dari Maslach *Burnout Inventory* menegaskan dimensi-dimensi tersebut dan menunjukkan bahwa burnout pada mahasiswa terkait langsung dengan beban tuntutan, waktu yang dihabiskan untuk tugas akademik, dan minimnya sumber daya pendukung. Pemahaman dimensi ini penting untuk mengoperasionalkan fenomena yang ingin dieksplorasi dalam penelitian kualitatif ini, yakni pengalaman subjektif mahasiswa yang merasa 'kehabisan tenaga' menghadapi penyusunan tugas akhir (Maslach & Jackson, 1981).

Teori *coping* religius yang dirintis oleh Pargament menekankan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan seperti doa, penyerahan diri, makna religius menjadi sumber regulasi emosi dan makna ketika individu menghadapi krisis. Kajian dan adaptasi alat ukur *coping* religius Brief RCOPE serta tinjauan sistematis mutakhir menunjukkan bahwa *coping* religius terdiri dari aspek positif seperti mencari dukungan ilahi, reframe makna dan aspek negatif seperti pergumulan iman, kemarahan kepada Tuhan, yang berdampak berbeda pada kesejahteraan psikologis. Ringkasan kajian mutakhir menegaskan bahwa intervensi atau pelatihan koping religius dapat menurunkan stres akademik jika diarahkan pada strategi koping positif. Kerangka Pargament memberi landasan konseptual untuk menempatkan tawakkal dan sabr sebagai bentuk *coping* religius yang berpotensi bersifat adaptif (Saunders & Stephenson, 2024).

Dalam lima tahun terakhir terdapat peningkatan studi yang menghubungkan praktik religius dengan penurunan stres akademik dan peningkatan resiliensi akademik. Beberapa penelitian dan program intervensi menunjukkan bahwa pelatihan *coping* religius atau pendekatan spiritual pada mahasiswa mampu menurunkan gejala stres akademik dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Muda et al., 2024). Di konteks Indonesia, sejumlah studi kuantitatif dan kualitatif menyinggung peran tawakkal dan sabr pada mahasiswa studi yang mengukur hubungan tawakkal dengan tingkat stres/burnout atau yang menguji program pelatihan religius, namun banyak yang bersifat kuantitatif deskriptif atau berbentuk skripsi/tesis sehingga belum menggali proses makna dan pengalaman subjektif secara mendalam. Oleh karena itu, meskipun bukti awal menunjuk pada efek protektif, kajian kualitatif yang mengeksplorasi bagaimana tawakkal dan sabr dijalankan dalam pengalaman sehari-hari mahasiswa tingkat akhir masih relatif terbatas (Cholili et al., 2024).

Ringkasnya, literatur teoritis (model transaksional Lazarus & Folkman; teori *coping religius Pargament*) dan bukti empiris mutakhir menunjukkan potensi *coping religius* dalam mereduksi stres akademik, namun terdapat gap: sedikit studi kualitatif mendalam yang mengeksplorasi pengalaman tawakkal dan sabr sebagai proses koping terhadap *burnout akademik* dengan fokus pada mekanisme psikologis, makna spiritual, dan dinamika sosial-kultural kampus. Penelitian ini mengisi gap tersebut dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis/naratif untuk memetakan pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir, mendeskripsikan indikator-indikator



tawakkal dan sabr dan mengaitkannya dengan dimensi burnout (kelelahan, sinisme, penurunan capaian). Kerangka konseptual yang diadopsi menempatkan tawakkal dan sabr sebagai *proses coping religius adaptif* yang berinteraksi dengan appraisal stres akademik dan sumber daya sosial sehingga analisis akan memfokuskan pada: (1) proses internal (kognisi & emosi), (2) praktik ritual dan sosial, dan (3) hasil subjektif terkait kemampuan bertahan dan makna hidup akademik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pilihan fenomenologi dilakukan karena tujuan penelitian adalah untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam menjalani tawakkal dan sabr sebagai mekanisme coping terhadap burnout. Dengan pendekatan fenomenologi, penelitian tidak sekadar mendeskripsikan gejala secara kuantitatif, tetapi menyingkap makna, persepsi, dan proses internal yang dialami informan dalam konteks alami mereka aspek yang sulit ditangkap melalui metode kuantitatif. Pendekatan ini sejalan dengan karakteristik penelitian kualitatif: naturalistik, induktif, berfokus pada makna dan interpretasi individu (John W. Creswell & Cheryl N. Poth, 2017).

Penelitian dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris di Samarinda, selama periode Oktober-November 2025 ketika banyak mahasiswa tingkat akhir sedang menyelesaikan tugas akhir. Partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan kriteria: mahasiswa tingkat akhir yang tengah atau baru saja menyelesaikan tugas akhir (skripsi), yang mengaku menggunakan atau mengakui praktik tawakkal dan/atau sabr dalam menghadapi tekanan akademik, dan bersedia untuk diwawancarai secara mendalam. Jika diperlukan, pendekatan snowball sampling akan digunakan untuk memperluas jangkauan informan melalui referensi dari informan awal, terutama untuk mencapai keberagaman pengalaman. Teknik ini telah digunakan secara luas dalam penelitian kualitatif untuk memperoleh informan yang relevan dan memungkinkan akses ke pengalaman yang sulit dijangkau (Sugiyono, 2013).

Pengumpulan data utama dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur mendalam (*in-depth interview*). Pedoman wawancara dirancang berdasarkan fokus penelitian pengalaman burnout, persepsi terhadap tawakkal dan sabr, proses internal (emosi, kognisi, spiritual), dan strategi coping sehari-hari. Wawancara akan dilaksanakan *face to face* (atau daring jika perlu), direkam dengan izin informan, kemudian ditranskripsikan secara verbatim. Untuk memperkaya data dan kontekstualisasi, digunakan pula dokumentasi (misalnya catatan harian mahasiswa, jurnal pribadi atau refleksi, dokumen akademik seperti timeline tugas akhir, catatan konseling jika relevan) serta observasi partisipatif secara terbatas: peneliti dapat mengamati situasi belajar, suasana kampus, dan interaksi sosial yang relevan bagi beberapa informan terutama jika mereka berpartisipasi dalam kelompok studi, bimbingan, atau komunitas religius. Pendekatan multimethod semacam ini berfungsi sebagai bentuk triangulasi metode, yang meningkatkan kompleksitas dan kedalaman pemahaman fenomena (Ruslin et al., 2022).

Untuk menjaga keabsahan dan kredibilitas data, penelitian akan menerapkan beberapa strategi: (1) triangulasi sumber membandingkan informasi dari berbagai informan dengan latar belakang berbeda; (2) triangulasi metode menggabungkan



hasil wawancara, dokumen, dan observasi; (3) member checking mengirimkan kembali ringkasan interpretasi kepada informan untuk mendapatkan konfirmasi atau koreksi sehingga makna yang tersaji benar-benar mencerminkan pengalaman mereka; (4) audit trail mendokumentasikan proses penelitian secara transparan (catatan lapangan, transkrip, coding, memo refleksi, keputusan metodologis), sehingga pembaca dapat menelusuri bagaimana temuan dihasilkan. Pendekatan validasi seperti ini konsisten dengan standar kualitas penelitian kualitatif (Agus Sulaeman & Goziyah, 2019).

Analisis data akan dilakukan menggunakan model interaktif menurut Miles M. B. & A. Michael Huberman, yang meliputi tiga tahap utama: (a) reduksi data (*data reduction*) menyaring, mengelompokkan, dan memfokuskan data relevan; (b) penyajian data (*data display*) menyusun hasil dalam bentuk naratif, tabel, atau matriks untuk memudahkan identifikasi pola, tema, dan hubungan antar tema; (c) penarikan kesimpulan serta verifikasi (*conclusion drawing/verification*) menginterpretasikan data berdasarkan pola dan konvergensi sumber serta memeriksa konsistensi temuan (Matthew B. Miles et al., 2014). Karena desain fenomenologi memfokuskan pada makna subjektif, analisis tematik (*thematic analysis*) yang diarahkan pada pengalaman, persepsi, dan makna tawakkal dan sabr dalam konteks burnout akan diaplikasikan memungkinkan identifikasi tema-tema kunci seperti proses spiritual, regulasi emosional, persepsi penderitaan, harapan, dan transformasi makna.

Dengan desain metodologis ini, penelitian diharapkan menghasilkan pemahaman yang kredibel, mendalam, dan kontekstual tentang bagaimana mahasiswa tingkat akhir menjalani tawakkal dan sabr sebagai *coping mechanism* terhadap burnout, sehingga memungkinkan kontribusi keilmuan dan rekomendasi praktis berdasarkan pengalaman nyata.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Sumber-Sumber Burnout Mahasiswa tingkat Akhir

#### a. Tuntutan Peran Ganda dan Tekanan Sosial Keluarga

Hampir semua partisipan mengalami tekanan dari peran ganda, seperti bekerja, berorganisasi, serta memenuhi tuntutan sebagai anak. Kondisi ini membuat mereka kesulitan membagi fokus antara skripsi dan tanggung jawab lain. Informan I menegaskan bahwa pekerjaannya dan tekanan keluarga menjadi hambatan utama "*Keseharian menyelesaikan skripsi terhambat karena bekerja dan tuntutan keluarga... paling banyak menghabiskan pikiran itu omongan keluarga sendiri... ada yang bilang 'percuma sarjana tetapi kerjanya masih begitu aja.'*" Tekanan sosial, terutama komentar negatif keluarga dan kerabat, membentuk beban psikologis tambahan yang memparah kondisi burnout. Dalam konteks budaya Indonesia, keluarga memiliki posisi kuat dalam menentukan arah kehidupan anak. Ketika ekspektasi ini tidak terpengaruhi, mahasiswa dapat merasa bersalah, malu, atau tidak berguna.

Temuan penelitian ini bahwa hampir seluruh partisipasi mengalami tekanan dari peran ganda seperti bekerja, berorganisasi, dan memenuhi tuntutan sebagai anak selaras dengan temuan berbagai penelitian terdahulu mengenai stres akademik dan burnout pada mahasiswa. Menurut *Role Strain Theory* dalam penelitian Nabila



Hardavi, ketika individu memikul lebih dari satu peran secara bersamaan, maka konflik peran (*role conflict*) dan ketegangan peran (*role overload*) sangat mungkin terjadi (Nabila Hardavi, n.d. 2023). Penelitian-penelitian terbaru di Indonesia juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang paling rentan mengalami konflik peran karena harus menyelesaikan skripsi di tengah pekerjaan, organisasi, dan tuntutan keluarga (Andari Elyana Maharani et al., 2024).

Secara keseluruhan, pembahasan ini mengonfirmasi bahwa temuan penelitian sangat konsisten dengan teori dan hasil penelitian terdahulu. Peran ganda, ekspektasi keluarga, dan tekanan sosial merupakan faktor yang saling terkait dalam memperburuk burnout mahasiswa. Hal ini menunjukkan urgensi bagi institusi pendidikan dan keluarga untuk memahami bahwa penyelesaian skripsi membutuhkan dukungan emosional dan keseimbangan peran, bukan hanya tuntutan hasil. Temuan empiris ini juga menguatkan pentingnya pendekatan psikologi keluarga dan budaya dalam memahami burnout mahasiswa Indonesia, karena konteks sosial yang melingkupi mahasiswa memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan akademiknya.

#### **b. Kesulitan Bimbingan dan Revisi yang Tidak Menentu**

Kesulitan bertemu dosen pembimbing menjadi faktor burnout yang berulang pada hampir seluruh partisipan. Salah satu informan mengungkapkan “*Faktor utama yang menghabiskan energi itu mengejar dosen yang susah ditemui... sudah di-chat tapi kepastiannya nggak jelas.*”. Demikian pula Informan II yang menghadapi banyak revisi, bahkan sejak tahap awal mengatakan “*Pengalaman terberat dari awal pun sudah berat, karena banyak revisi.*” Ini menunjukkan bahwa sistem bimbingan yang tidak konsisten membuat mahasiswa tidak memiliki ritme kerja yang stabil, sehingga menimbulkan kelelahan mental.

Kesulitan bertemu dosen pembimbing terbukti menjadi salah satu pemicu burnout paling dominan pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menegaskan bahwa kualitas hubungan antara mahasiswa dan dosen pembimbing berpengaruh langsung terhadap pengalaman akademik mahasiswa. Dalam perspektif teori *Self-Determination Theory*, motivasi mahasiswa sangat dipengaruhi oleh pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar: *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* (Tarumingkeng, n.d.2024). Ketika dosen sulit ditemui atau memberikan revisi yang terlalu sering tanpa panduan jelas, kebutuhan akan *competence* tidak terpenuhi. Mahasiswa merasa tidak berkembang meski sudah berusaha, sehingga motivasi intrinsik menurun dan muncul perasaan tidak mampu (*learned helplessness*). Ketiadaan hubungan kooperatif dengan dosen juga menghambat pemenuhan kebutuhan *relatedness*, yaitu kebutuhan untuk merasa didukung dan diakui.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesulitan mengakses dosen pembimbing, ditambah revisi yang tidak terstruktur, merupakan faktor signifikan yang memicu burnout. Hambatan-hambatan tersebut tidak hanya mengganggu ritme kerja mahasiswa, tetapi juga merusak keseimbangan psikologis mereka. Temuan ini mempertegas pentingnya sistem supervisi akademik yang responsif, terstruktur, dan komunikatif untuk mencegah burnout pada mahasiswa tingkat akhir.



### c. Tuntutan Akademik yang Kompleks dan Ketidakmampuan Menguasai Topik

Beberapa mahasiswa juga mengalami tekanan karena tidak menguasai metode penelitian atau topik skripsi. Informan 1 menceritakan bahwa ia ingin menggunakan penelitian kualitatif tetapi dikasa memakai kuantitatif, sehingga merasa sangat terbebani. Kondisi ini menunjukkan pentingnya *prinsip person topic alignment*, kecocokan minat dan kemampuan mahasiswa dengan topik penelitian.

Dalam teori *Person Topic Alignment*, disampaikan bahwa keterlibatan akademik dan efektivitas belajar meningkat apabila topik yang dikerjakan sesuai dengan minat, gaya berpikir, serta kompetensi dasar mahasiswa. Ketika mahasiswa dipaksa mengerjakan topik atau metode di luar minat maupun kemampuan, tingkat stres meningkat karena mereka harus bekerja lebih keras dalam area yang tidak mereka kuasai (Anton N. Isaacs et al., 2019).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami *academic distress* ketika mereka bekerja pada proyek penelitian yang tidak selaras dengan minatnya. Ketidakseuaian ini menyebabkan rendahnya *self-efficacy* dalam riset, yang kemudian berdampak pada meningkatnya kelelahan emosional dan menurunnya kepuasan akademik. Djoar & Anggarani menekankan bahwa dukungan pembimbing dalam membantu mahasiswa memilih desain penelitian yang sesuai menjadi indikator penting keberhasilan skripsi (Djoar & Anggarani, 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian ini mempertegas bahwa ketidaksesuaian metode dan topik skripsi dengan minat serta kemampuan mahasiswa bukan hanya masalah teknis, tetapi juga berpengaruh pada kesehatan psikologis. Ketika mahasiswa bekerja pada area yang tidak mereka kuasai atau minati, mereka menghadapi *cognitive overload*, tekanan emosional, serta hilangnya motivasi akademik. Hal ini semakin menegaskan pentingnya penerapan prinsip *person topic alignment* serta perlunya pembimbing menyediakan ruang diskusi yang lebih terbuka dan kolaboratif agar mahasiswa dapat memilih topik dan metode yang sesuai dengan kapasitasnya.

### d. Tekanan Ekonomi

Mahasiswa juga menghadapi burnout akibat tingginya biaya pengerjaan skripsi. Informan 1 mengaku bahwa revisi yang panjang membuat biaya semakin besar. “*Semakin banyak revisi, semakin banyak juga pengeluaran... itu bikin stres banget.*” Informan II mengalami hal serupa, sampai memengaruhi pola makan dan kesehatannya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda mengalami *burnout* dalam berbagai bentuk, seperti kelelahan emosional, kehilangan motivasi, serta munculnya perasaan tidak mampu menyelesaikan skripsi. Seorang partisipan mengatakan, “*Rasanya capek terus, bukan cuma fisik tapi pikiran. Setiap buka laptop buat lanjut skripsi, malah tambah stres.*” Temuan ini memperlihatkan bahwa tekanan akademik, revisi berulang, dan ekspektasi keluarga menjadi pemicu dominan burnout. Kondisi burnout juga tampak melalui gejala seperti sulit konsentrasi, penundaan tugas, dan menurunnya kualitas ibadah. Observasi lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menghabiskan waktu berjam-jam di perpustakaan tanpa produktivitas yang signifikan, menandakan adanya kelelahan mental yang mendalam.



Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa faktor ekonomi, khususnya tingginya biaya proses pengerjaan skripsi, menjadi salah satu pemicu signifikan burnout pada mahasiswa tingkat akhir. Informan yang mengaku mengalami stres akibat revisi yang panjang menegaskan bahwa setiap revisi berarti tambahan biaya, baik untuk percetakan, transportasi, maupun konsumsi selama konsultasi. Fenomena ini sejalan dengan konsep *economic stress* dalam psikologi pendidikan, di mana tekanan finansial berkontribusi langsung terhadap kelelahan emosional dan penurunan daya juang akademik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki beban ekonomi tinggi cenderung mengalami tekanan psikologis lebih besar ketika menghadapi tuntutan akademik jangka panjang seperti skripsi. Hal ini terjadi karena sumber daya finansial dan mental mereka terkuras secara bersamaan, sehingga memunculkan frustrasi, kecemasan, dan perasaan tidak mampu (Rival Agustina & Kholil Lur Rachman, 2024).

Kondisi burnout yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini seperti kelelahan emosional, hilangnya motivasi, dan kesulitan berkonsentrasi konsisten dengan tiga dimensi *Academic Burnout* menurut Maslach & Jackson dalam penelitian Novianti yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment* (Novianti, 2021). Penelitian kontemporer oleh Latif memperkuat bahwa tekanan finansial dan akademik yang terjadi secara simultan mempercepat munculnya *emotional exhaustion* pada mahasiswa tingkat akhir (Latif et al., n.d. 2025). Dalam konteks mahasiswa UIN Samarinda, kecemasan tentang biaya tambahan, kebutuhan mencetak ulang, serta frekuensi pertemuan dengan dosen pembimbing menjadi pemicu kuat kelelahan emosional. Bahkan, informan kedua mengalami dampak hingga pola makan dan kesehatannya terganggu, sebuah gejala yang dalam literatur dipandang sebagai bentuk burnout dalam ranah fisiologis.

Dengan demikian, temuan ini memperkuat literatur sebelumnya bahwa burnout pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena multidimensional yang dipicu oleh kombinasi tekanan akademik, sosial, finansial, dan spiritual. Beban revisi yang panjang, biaya yang tinggi, ekspektasi keluarga, penurunan motivasi, serta gejala kognitif berupa kesulitan fokus dan penundaan tugas membentuk pola burnout yang kompleks. Hasil penelitian ini memperkaya bukti bahwa interaksi antara faktor ekonomi dan akademik merupakan pemicu burnout yang sangat relevan dalam konteks mahasiswa Indonesia, dan harus menjadi perhatian dalam pengembangan kebijakan bimbingan akademik serta dukungan psikologis di perguruan tinggi.

## **2. Dampak Burnout terhadap Kondisi Emosional, Fisik, dan Spiritual**

### **a. Dampak Emosional: Mudah Marah, Overthinking, dan Sensitivitas Berlebih**

Semua narasumber melaporkan perubahan emosional yang signifikan, seperti mudah tersinggung, marah, atau menangis. Burnout membuat narasumber I merasa emosinya tidak stabil “*Awalnya saya jarang marah, tapi jadi sering marah... sering menangis di kamar wc tempat kerja.*”. Narasumber II mengalami sensitivitas tinggi terhadap komentar terkait skripsi “*Jadi lebih moody-an dan gampang marah... kalau kesentil soal skripsi jadi kesel banget.*”

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa seluruh narasumber mengalami perubahan emosional signifikan seperti mudah tersinggung, mudah marah, menangis, dan sensitif terhadap komentar terkait skripsi sejalan dengan berbagai teori mengenai dampak psikologis burnout. Dalam model Maslach Burnout Theory, *emotional exhaustion* merupakan gejala utama burnout yang ditandai dengan penurunan



kapasitas emosional, ketidakstabilan afektif, dan meningkatnya respon emosional negatif terhadap stresor (Maslach & Jackson, 1981). Kelelahan emosional ini membuat individu sulit mengatur emosi dasar sehingga ledakan marah, iritabilitas, dan menangis tanpa pemicu yang jelas menjadi lebih sering terjadi. Kondisi narasumber I yang mengaku sering menangis di tempat kerja dan mudah tersinggung merupakan manifestasi khas dari fase *emotional exhaustion* tersebut.

Penelitian kontemporer juga memperkuat hubungan antara burnout dengan ketidakstabilan emosi. Studi Syafira menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat burnout tinggi mengalami peningkatan *emotional reactivity*, yaitu kecenderungan merespons stres kecil dengan emosi yang berlebihan. Temuan ini sangat sesuai dengan narasumber II yang merasa mudah marah dan sangat sensitif ketika mendengar komentar terkait skripsinya. Dalam konteks akademik, sensitivitas ini disebabkan oleh meningkatnya tekanan kognitif dan emosional yang membuat sistem regulasi emosi menjadi tidak optimal, sehingga kritik atau komentar biasa terasa lebih menyakitkan dan mengancam (Syafira et al., n.d.2023).

#### **b. Dampak Fisik: gangguan Tidur, Nafsu Makan, dan Psikosomatis**

Gangguan fisik muncul sebagai manifestasi dari kelelahan mental dan spiritual. Narasumber I merasakan gejala seperti “*Tidak bisa tidur, tidak lapar, merasa sakit tapi seperti tidak sakit.*”. Sementara Narasumber II mengalami kondisi psikosomatis yang lebih berat “*Sampai menyerang kesehatan fisik seperti asam lambung, demam, sesak, dan keram perut.*”

#### **c. Dampak Spiritual: Penurunan dan Fluktuasi Kualitas Ibadah**

Burnout juga berdampak pada aspek spiritual. Narasumber I mengaku menjadi lebih malas beribadah, sedangkan Narasumber II melambatkan sholat karena terlalu fokus pada penelitian. Namun pada narasumber lain, burnout justru mendorong untuk lebih mendekat pada Tuhan. Narasumber III menyadari bahwa istighfar dan dzikir justru membuatnya lebih tenang di tengah tekanan “*Akhir ini jadi sering lebih banyak berdzikir karena sudah disadarkan.*” Temuan bahwa mahasiswa mengalami gangguan fisik seperti sulit tidur, kehilangan nafsu makan, serta gejala psikosomatis seperti asam lambung naik, demam, sesak, dan kram perut merupakan manifestasi umum burnout yang telah banyak dijelaskan dalam literatur psikologi dan medis.

Menurut model burnout Maslach & Leiter dalam penelitian Yulfanani dan Rosiana, kelelahan emosional dan mental yang berlarut-larut dapat menurunkan fungsi tubuh karena sistem saraf terus berada dalam kondisi *hyperarousal* atau kewaspadaan tinggi. Kondisi ini menyebabkan gangguan tidur (*insomnia*), perubahan pola makan, serta reaksi somatik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan nyeri otot. Pernyataan narasumber I yang merasa “tidak bisa tidur, tidak lapar, merasa sakit tapi seperti tidak sakit” merupakan ciri khas *somatic tension*, yaitu ketegangan fisik yang muncul meskipun tidak ada penyakit medis yang jelas (Alfajar & Hidayati, 2022).

Lebih jauh, teori *Stress Response System* dari McEwen menjelaskan bahwa stres kronis memicu kondisi *allostatic load* tekanan fisiologis berkepanjangan akibat aktivitas hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Ketika mahasiswa menghadapi tekanan skripsi yang intens, seperti deadline, revisi berulang, atau ketakutan mengecewakan keluarga, tubuh merespons seolah-olah berada dalam ancaman yang terus-menerus. Akibatnya, fungsi tubuh seperti tidur, pencernaan, dan sistem imun terganggu (Bruce S. McEwen, 2017). Penurunan nafsu makan bahkan bisa berubah



menjadi pola makan tidak teratur atau *loss of appetite*, sebagaimana dialami narasumber I. Reaksi ini bukan sekadar gejala psikologis, melainkan respon fisiologis yang nyata terhadap tekanan emosional.

Dengan demikian, temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa burnout tidak hanya berdampak mental tetapi juga manifestatif secara fisik. Gangguan tidur, perubahan nafsu makan, dan gejala psikosomatis merupakan bagian dari respons tubuh terhadap stres akademik yang berkepanjangan. Kesesuaian antara data lapangan dan teori menunjukkan bahwa mekanisme fisik mulai dari peningkatan hormon stres hingga melemahnya sistem imun bekerja secara simultan dengan tekanan emosional dan spiritual. Hal ini menegaskan bahwa burnout adalah fenomena multidimensional yang membutuhkan pendekatan penanganan komprehensif, termasuk strategi koping psikologis, sosial, dan religius.

### **3. Praktik Tawakkal dan sabar sebagai Mekanisme Koping**

#### **a. Makna Tawakkal bagi mahasiswa Tingkat Akhir**

Mahasiswa memaknai *tawakkal* sebagai sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Bagi sebagian besar partisipan, *tawakkal* bukan sekadar pasrah, tetapi menjadi bentuk stabilisasi emosional saat menghadapi ketidakpastian hasil penelitian. Seorang mahasiswa menyatakan, “*Saya sudah berusaha, tapi kalau masih ditolak pembimbing, saya serahkan ke Allah supaya hati lebih tenang.*” Narasi tersebut menunjukkan bahwa *tawakkal* menjadi mekanisme koping religius yang membantu mahasiswa mengurangi kecemasan. Data wawancara juga mengindikasikan bahwa praktik *tawakkal* dilakukan melalui doa, rutinitas ibadah, serta membaca Al-Quran sebelum memulai aktivitas skripsi. Praktik tersebut menciptakan ruang mental yang lebih damai dan meningkatkan ketahanan terhadap tekanan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai *tawakkal* sebagai sikap menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Pemahaman ini konsisten dengan konsep *tawakkal* dalam Psikologi Islam yang digambarkan sebagai kombinasi antara *ikhtiar aktif* dan *penyerahan hati sepenuhnya kepada Allah* (Abu Hamid Al-Ghazali, 2002). Sejalan dengan itu, penelitian Astuti & Bashori menjelaskan bahwa *tawakkal* merupakan *religious coping* yang bersifat *problem focused* sekaligus *emotion focused*, karena membantu individu tetap berusaha sekaligus meredakan kecemasan atas hal yang berada di luar kontrol (Astuti & Bashori, 2025). Pernyataan mahasiswa yang mengatakan, “*Saya sudah berusaha... kalau masih ditolak pembimbing saya serahkan ke Allah supaya hati lebih tenang,*” menunjukkan manifestasi dari fungsi ganda tersebut: *tawakkal* menjadi regulator emosi ketika mereka berhadapan dengan ketidakpastian akademik seperti revisi berulang atau penilaian pembimbing yang tidak dapat diprediksi.

Dengan demikian, praktik *tawakkal* dalam penelitian ini bukan hanya aktivitas spiritual, tetapi merupakan strategi kognitif yang memungkinkan mahasiswa menghadapi tekanan akademik tanpa mengalami disonansi psikologis yang berlebihan.

#### **b. Pengalaman Sabr sebagai Ketahanan Menghadapi hambatan Skripsi**

Konsep *sabr* dipahami mahasiswa sebagai ketabahan dalam menghadapi kesulitan selama proses skripsi. Kategorisasi data menunjukkan tiga bentuk utama *sabr*, yaitu: (1) kesabaran dalam proses revisi, (2) kesabaran menghadapi pembimbing yang sulit ditemui, dan (3) kesabaran menghadapi dinamika penelitian



di lapangan. Salah satu partisipan menyampaikan, “*Revisi itu kadang bikin drop. Tapi saya belajar sabar, karena katanya proses itu juga ibadah.*” Temuan ini mengindikasikan bahwa *sabr* membantu mahasiswa menjaga regulasi emosi dan memberikan perspektif spiritual atas hambatan akademik. Observasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang menginternalisasi *sabr* memiliki respons lebih tenang saat menghadapi keterlambatan atau kegagalan sementara.

### c. Integrasi Tawakkal-Sabr sebagai Mekanisme Koping yang Holistik

Data menunjukkan bahwa *tawakkal* dan *sabr* tidak berdiri sendiri, tetapi saling berinteraksi dan membentuk mekanisme koping holistik. Mahasiswa menggunakan *sabr* untuk bertahan dalam proses, dan *tawakkal* untuk melepaskan hasil yang tidak bisa dikendalikan. Salah satu partisipan mengungkapkan, “*Kalau sabar itu buat jalanannya, kalau tawakkal buat nerima hasilnya. Dua-duanya bantu banget supaya enggak burnout.*” Integrasi kedua nilai ini mendorong keseimbangan emosional, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan ketangguhan spiritual (*spiritual resilience*). Temuan ini menegaskan bahwa nilai-nilai religius menjadi bagian penting dari strategi koping mahasiswa Muslim di lingkungan kampus Islam.

Temuan penelitian ini memperkuat teori-teori sebelumnya mengenai hubungan religiusitas dan mekanisme koping dalam mengatasi stres akademik. Konsep tawakkal sejalan dengan temuan Wulandari yang menyebutkan bahwa menyerahkan hasil kepada Tuhan dapat mereduksi kecemasan pada mahasiswa. Dalam penelitian ini, tawakkal tampak berfungsi sebagai *regulator emosional*, khususnya saat mahasiswa merasa tidak mampu mengontrol hasil akademik, seperti revisi atau respons pembimbing (Wulandari et al., 2023).

Sementara itu, makna *sabr* yang ditemukan dalam penelitian ini mendukung penelitian oleh Nurhadi (2021), yang mengungkapkan bahwa kesabaran dapat meningkatkan ketahanan psikologis pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik. Namun, penelitian ini memberikan perspektif baru dengan menunjukkan bahwa *sabr* bukan hanya kesabaran pasif, tetapi bentuk ketahanan aktif yang mendorong mahasiswa untuk tetap berusaha meski dalam kondisi tertekan (Indah Indria et al., 2019).

Integrasi tawakkal–sabr dalam penelitian ini juga memperkaya literatur tentang *coping* religius. Temuan ini melengkapi studi Alfun Khusnia, yang menyatakan bahwa mekanisme koping religius bersifat multidimensional. Penelitian ini menunjukkan bahwa gabungan *tawakkal* dan *sabr* menghasilkan model koping holistik yang unik pada mahasiswa Muslim, terutama di lingkungan pendidikan tinggi Islam. Model ini tidak hanya membantu mengelola stres, tetapi juga memperkuat identitas spiritual mahasiswa sebagai bagian dari proses akademik (Alfun Khusnia, 2024).

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat penting bagi konselor akademik, dosen pembimbing, serta pihak kampus. Nilai *tawakkal* dan *sabr* dapat diintegrasikan dalam program pendampingan akademik berbasis spiritual, seperti *learning circle*, mentoring religius, atau sesi konseling berbasis nilai Islam. Selain itu, temuan penelitian ini juga memberikan kontribusi teoretis berupa konsep *spiritual coping pathway* yang menjelaskan bagaimana nilai-nilai keagamaan berfungsi sebagai penyangga dalam situasi burnout akademik. Penelitian ini memperkuat dan memperluas kerangka teori *coping* religius yang dikemukakan oleh Pargament, dengan menempatkan *tawakkal* dan *sabr* sebagai bentuk *coping religius*



yang bersifat integratif antara *emotion-focused coping* dan *meaning-focused coping*. Temuan ini juga melengkapi model transaksional Lazarus & Folkman dengan menunjukkan bahwa dimensi spiritual tidak hanya berfungsi sebagai respons emosional, tetapi juga sebagai sumber makna (*meaning-making*) dalam menghadapi stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Graca & Brandao (2024) yang menyatakan bahwa *coping* religius berkontribusi signifikan terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan urgensi bagi perguruan tinggi, khususnya berbasis Islam, untuk mengembangkan program pendampingan akademik yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada dimensi emosional dan spiritual mahasiswa. Program seperti *spiritual counseling*, mentoring berbasis nilai Islam, serta integrasi refleksi keagamaan dalam proses bimbingan skripsi dapat menjadi strategi preventif terhadap burnout. Temuan ini didukung oleh penelitian Muda et al. (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi *coping* religius efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa secara signifikan.

Secara implikasi kebijakan, penelitian ini menegaskan perlunya sistem bimbingan akademik yang lebih responsif, terstruktur, dan humanistik. Institusi perlu merancang kebijakan yang memastikan keterjangkauan dosen pembimbing, kejelasan alur revisi, serta dukungan psikologis yang berkelanjutan. Selain itu, aspek ekonomi mahasiswa juga perlu menjadi perhatian, misalnya melalui subsidi penelitian atau fasilitas akademik yang meminimalisasi biaya. Hal ini sejalan dengan temuan Latif et al. (2025) yang menekankan bahwa kombinasi tekanan akademik dan finansial merupakan faktor utama pemicu burnout mahasiswa.

Secara implikasi sosial-kultural, penelitian ini menunjukkan bahwa nilai religius seperti tawakkal dan sabr memiliki relevansi kontekstual yang kuat dalam budaya mahasiswa Indonesia. Oleh karena itu, pendekatan penanganan burnout tidak dapat sepenuhnya mengadopsi model Barat yang cenderung sekuler, tetapi perlu mengintegrasikan nilai-nilai lokal dan spiritual. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Sari & Haryati (2023) yang menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kemampuan *coping* dalam mengatasi stres mahasiswa.

Kelima, secara implikasi penelitian lanjutan, hasil studi ini membuka peluang eksplorasi lebih luas terkait variasi pengalaman *coping* religius berdasarkan gender, latar belakang sosial, maupun bidang studi. Selain itu, pendekatan *mixed-method* juga diperlukan untuk menguji secara kuantitatif efektivitas integrasi tawakkal dan sabr dalam menurunkan tingkat burnout. Penelitian Cholili et al. (2024) dapat menjadi rujukan awal yang menunjukkan efektivitas pelatihan *coping* religius dalam konteks akademik.

Akhirnya, penelitian ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan, terutama yang menggali perbedaan pengalaman antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, variasi fakultas, atau pendekatan longitudinal yang menelusuri perkembangan *tawakkal-sabr* sepanjang proses pengerjaan skripsi. Penelitian di masa depan juga dapat menambahkan perspektif kuantitatif untuk mengukur efektivitas mekanisme *coping* religius secara statistik.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda merupakan kondisi yang kompleks,



ditandai oleh kelelahan emosional, menurunnya motivasi, dan tekanan akademik yang berkelanjutan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, *tawakkal* dan *sabr* berperan sebagai mekanisme coping religius yang signifikan. *Tawakkal* membantu mahasiswa mereduksi kecemasan melalui sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal, sedangkan *sabr* memberikan ketahanan emosional untuk bertahan dalam proses akademik yang penuh tantangan. Integrasi keduanya membentuk mekanisme coping holistik yang memperkuat ketangguhan spiritual dan menurunkan tingkat burnout.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran tawakkal dan sabr sebagai mekanisme *coping* dalam menghadapi burnout pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa burnout yang dialami mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tuntutan peran ganda, hambatan dalam proses bimbingan, ketidaksesuaian topik penelitian dengan kemampuan, serta tekanan ekonomi. Faktor-faktor tersebut memunculkan kelelahan emosional, gangguan fisik, serta fluktuasi dalam kondisi spiritual mahasiswa.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa memaknai dan mengimplementasikan tawakkal dan sabr sebagai strategi *coping* religius. Tawakkal dipahami sebagai sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal, yang berfungsi dalam mereduksi kecemasan dan memberikan ketenangan batin. Sementara itu, sabr dimaknai sebagai ketahanan aktif dalam menjalani proses akademik yang penuh tantangan, sehingga membantu mahasiswa tetap bertahan dalam menghadapi tekanan.

Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bahwa tawakkal dan sabr tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling terintegrasi dalam membentuk mekanisme *coping* yang holistik. Sabr berperan dalam menguatkan ketahanan selama proses berlangsung, sedangkan tawakkal membantu mahasiswa menerima hasil yang berada di luar kendali. Integrasi keduanya memberikan kontribusi dalam membantu mahasiswa mengelola burnout secara lebih adaptif.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa tawakkal dan sabr merupakan bentuk *coping* religius yang berperan penting dalam pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout, baik pada aspek emosional, fisik, maupun spiritual.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hamid Al-Ghazali. (2002). *Ihya 'Ulumuddin*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. <https://ia803106.us.archive.org/22/items/etaoin/Terjemah%20Ihya%27%20Ulu%20muddin%201.pdf>
- Agus Sulaeman & Goziah. (2019). *Metodologi Penelitian Bahasa dan Sastra*. Penerbit Edu Pustaka. [https://anyflip.com/qyutr/hcqd/basic/301-350?utm\\_source=chatgpt.com](https://anyflip.com/qyutr/hcqd/basic/301-350?utm_source=chatgpt.com)
- Alfajar, Y., & Hidayati, R. A. (2022). Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi dan Baja. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, 3(01), 16. <https://doi.org/10.30587/mahasiswamanajemen.v3i01.4050>



- Alfun Khusnia. (2024). *Pengaruh Religiositas dan Dukungan Sosial Terhadap Pengalaman Psikotik (Psychotic-Like Experiences) Pada Populasi Umum Mahasiswa dengan Resiliensi Sebagai Mediator* [UIN Syarif Hidayatullah]. file:///C:/Users/USER/Downloads/Alfun%20Khusnia%20SPs.pdf
- Andari Elyana Maharani, Chandra Putri Kharisma, & Fairuz Salsabila. (2024). Pengaruh Mengerjakan Skripsi terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68–80. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.558>
- Andreas, P. A., Firmansyah, S. F., & Pradana, H. H. (n.d.). *Studi Fenomenologi Burnout pada Mahasiswa yang Kuliah dan Bekerja*.
- Anton N. Isaacs, Alison Beauchamp, Keith Sutton, & Darryl Maybery. (2019). *Unmet needs of persons with a severe and persistent mental illness and their relationship to unmet accommodation needs*. 27(4).
- Astuti, L., & Bashori, B. (2025). Kajian Semantik Tawakkal dalam Al-Qur'an: Relevansinya terhadap Konsep *Coping* dan Psikologi Resiliensi. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 308–323. <https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.283>
- Bruce S. McEwen. (2017). Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *The Rockefeller University, 1*. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
- Cholili, Abd. 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>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). *Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 04(02).
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/Spiritual *Coping*, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(3), 342–358. <https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Indah Indria, Juliarni Siregar, & Yulia Herawaty. (2019). *Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru*. 13(1).
- John W. Creswell & Cheryl N. Poth. (2017). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=gX1ZDwAAQBAJ&lpg=PA1943&hl=id&pg=RA1-PA1981#v=onepage&q&f=false>
- Latif, A., Hartawan, I. R., Adinda, A. P., Humaira, V. A., Sekarningrum, D., Fitri, N., Zen, R. S., Azzahra, H. S., Zaeni, H. Z., Matondang, G. A. A., Aini, Q.,



- Dandi, F. P., Agisti, M., Shakoo, N. N., Danendra, F., Fauzi, S., Azkaruzaman, A. D., Rahma, N., Putri, A., ... Laya, R. F. (n.d.). *Fenomena Psikologi di Masyarakat*.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, & Johnny Saldana. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications. [https://books.google.co.id/books?id=p0wXBAAQBAJ&hl=id&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.id/books?id=p0wXBAAQBAJ&hl=id&source=gbs_navlinks_s)
- Meirawati, A. (n.d.). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Burnout Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Teknik Sipil Universitas "X" Di Semarang*. 02(03).
- Mu'awanah, R. M., Andari, Y. D., Hariyono, M., Aristaputri, D., & Pradana, H. H. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Burnout Mahasiswa dengan Peran Ganda. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(2), 226–233. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.1025>
- Muda, F., Indra, S., & Zulkifli, A. (2024). Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 246–255. <https://doi.org/10.31851/juang.v7i2.17149>
- Nabila Hardavi. (n.d.). *Role Strain Yang Dialami Oleh Anak Sulung*.
- Novianti, R. (2021). Academic Burnout pada Proses Pembelajaran Daring. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 8(2), 128–133. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i2.656>
- Richard S. Lazarus & Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Rival Agustina & Kholil Lur Rachman. (2024). Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Al Qur'an. *BKPI Institut Daarul Qur'an*, 6(1).
- Roikhan, N. A., Shafiyya Putri, Agustin, U., & Avezahra, M. H. (2023). Coping Mechanism Mahasiswa Psikologi Saat Mengalami Burnout Selama Perkuliahan. *Flourishing Journal*, 2(8), 529–539. <https://doi.org/10.17977/um070v2i82022p529-539>
- Ruslin, Saepudin Mashuri, Muhammad Sarib, & Firdiansyah Alhabsyi. (2022). *Semi-structured Interview: A Methodological Reflection on the Development of a Qualitative Research Instrument in Educational Studies Ruslin*. 5, 12(1). <https://doi.org/10.9790/7388-1201052229>
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bki Di Uinfas Bengkulu. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 1. <https://doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770>
- Saunders, N., & Stephenson, Z. (2024). Reviewing the use of the Brief Religious Coping Scale (Brief RCOPE) across diverse cultures and populations. *Journal*



*of Religion and Health*, 63(5), 3926–3941. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02119-z>

- Setyowati, N. A. U. (n.d.). *Implementasi Nilai-Nilai Religius Pada Peserta Didik Melalui Pertemanan Sosial Di Smpn 4 Cilegon*.
- Sugiarto & Dhea Uki. (2024). *Hubungan antara Tawakkal dan Burnout Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri*. [https://etheses.iainkediri.ac.id/17654/?utm\\_source=chatgpt.com](https://etheses.iainkediri.ac.id/17654/?utm_source=chatgpt.com)
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syafira, M., Khotimah, S., & Nugrahayu, E. Y. (n.d.). *Hubungan Stres Dengan Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*.
- Tarumingkeng, I. R. C. (n.d.). *Rudy C Tarumingkeng: Teori Motivasi Self-Determination Theory (SDT) Deci dan Ryan*.
- Wulandari, M., Tetteng, B., & Mansyur, A. Y. (2023). Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 32. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.44461>

