

## **EFEKTIVITAS BIMBINGAN SPIRITUAL ISLAMI TERHADAP PENINGKATAN RESILIENSI MAHASISWA YANG MENGALAMI ACADEMIC BURNOUT**

**Mawardi\*, Supardi**

Universitas Muhammadiyah Klaten, Jln Ronggowarsito No. 10, Karanganom, Klaten Utara, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57438, Indonesia

\*[mawardimawardi638@gmail.com](mailto:mawardimawardi638@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Academic burnout merupakan masalah psikologis yang banyak dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, kesehatan mental, dan prestasi akademik. Resiliensi berperan penting sebagai faktor protektif dalam menghadapi burnout. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi (bimbingan/pendampingan yang diberikan) terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa yang mengalami academic burnout. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pretest–posttest pada 38 mahasiswa yang mengalami academic burnout. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) untuk mengukur burnout dan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon. Sebelum intervensi, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori academic burnout sedang hingga tinggi, dan resiliensi didominasi kategori rendah hingga sedang. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan pada skor resiliensi, ditandai dengan meningkatnya proporsi resiliensi tinggi dari 13,1% menjadi 39,5%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan skor resiliensi yang signifikan antara pretest dan posttest. Intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami academic burnout. Intervensi ini direkomendasikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: academic burnout; intervensi; mahasiswa; resiliensi; uji Wilcoxon

## ***THE EFFECTIVENESS OF ISLAMIC SPIRITUAL GUIDANCE ON IMPROVING RESILIENCE IN STUDENTS EXPERIENCING ACADEMIC BURNOUT***

### ***ABSTRACT***

*Academic burnout is a psychological problem experienced by many students due to prolonged academic pressure. This condition can impact learning motivation, mental health, and academic achievement. Resilience plays an important role as a protective factor in dealing with burnout. This study aims to analyze the effectiveness of interventions (guidance/mentoring provided) on improving resilience in students experiencing academic burnout. This study used a quasi-experimental design with a pretest–posttest approach on 38 students experiencing academic burnout. Sampling was conducted using purposive sampling. The instruments used were the Problem Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) to measure burnout and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) to measure resilience. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. Before the intervention, most students were in the moderate to high academic burnout category, and resilience was predominantly in the low to moderate category. After the intervention, there was a significant increase in resilience scores, indicated by an increase in the proportion of high resilience students from 13.1% to 39.5%. The Wilcoxon test showed a  $p$ -value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant difference in resilience scores between the pretest and posttest. The intervention was proven effective in increasing resilience in students experiencing academic burnout. This intervention is recommended as a promotive and preventive measure to maintain student mental health in higher education.*

*Keywords: academic burnout; intervention; resilience; students; wilcoxon test*

## PENDAHULUAN

*Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan dan tuntutan akademik yang berkepanjangan (Aini et al., 2022). Kondisi *academic burnout* ditandai dengan rasa lelah yang berat, sinisme atau sikap negatif terhadap studi, dan perasaan tidak kompeten atau tidak mampu secara akademis. Akibatnya, motivasi dan kinerja akademik menurun, serta muncul gejala fisik seperti sakit kepala atau insomnia (Maysarah et al., 2024). Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik akibat tuntutan belajar yang tinggi, beban tugas yang terus meningkat, serta tuntutan untuk mencapai prestasi maksimal. Ketika tekanan tersebut berlangsung terus-menerus tanpa mekanisme coping yang efektif, mahasiswa dapat mengalami *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat stres akademik berkepanjangan (Ghazwani et al., 2023). *Academic burnout* ditandai oleh tiga komponen utama, yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *cynicism* (sikap sinis terhadap aktivitas akademik), dan *reduced academic efficacy* (penurunan rasa percaya diri dalam kemampuan akademik) (Arfarulana et al., 2023).

Fenomena *academic burnout* berdampak signifikan pada performa belajar, motivasi intrinsik, kesehatan mental, hingga keberlanjutan studi. Tingginya tekanan akademik yang tidak diimbangi kemampuan adaptasi menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan atau tantangan. Rendahnya resiliensi membuat mahasiswa lebih rentan mengalami stres berkepanjangan, gangguan konsentrasi, hingga keputusan terhadap proses belajar (Maysarah et al., 2024).

Ciri-ciri individu yang mengalami *academic burnout* yaitu mereka merasakan kelelahan emosional dan fisik, individu kadang merasa lelah secara fisik dan mental akibat tuntutan belajar yang intensif dan beban tugas yang berlebihan. Munculnya sinisme dan jaga jarak yang mana muncul sikap negatif, apatis, atau sinis terhadap lingkungan akademik dan kegiatan belajar. Hal ini bisa berupa kurangnya motivasi atau perasaan terasing dari proses pendidikan. Selain itu individu juga memiliki perasaan tidak mampu yaitu merasa tidak efektif dan tidak mampu mencapai kesuksesan akademik, sering kali disertai perasaan pesimis terhadap kemampuan diri sendiri (Bendesa et al., 2025).

Angka kejadian *academic burnout* disampaikan dalam sebuah studi Liu et al., (2023) di China menyatakan dari antara 23.000 mahasiswa melaporkan bahwa sekitar 59,9% responden mengalami *academic burnout*. Hasil studi sebelumnya menyatakan terdapat skor total kelelahan akademik siswa adalah 40,73 ( $\pm 10,12$ ) poin. Skor untuk penurunan prestasi pribadi, kelelahan emosional, dan sinisme masing-masing adalah 23,63 ( $\pm 6,55$ ), 11,20 ( $\pm 6,05$ ), dan 5,91 ( $\pm 5,31$ ). Siswa yang mengalami kelelahan akademik mencapai 59,9% (13.753/22.983). Siswa laki-laki memiliki skor kelelahan yang lebih tinggi daripada siswa perempuan, siswa kelas atas memiliki skor kelelahan yang lebih tinggi daripada siswa kelas bawah, dan siswa yang merokok memiliki kelelahan yang lebih tinggi daripada bukan perokok selama jam sekolah.

Melihat hasil penelitian yang ada nampak lebih dari separuh siswa mengalami kelelahan seperti jenis kelamin, tingkat kelas, biaya hidup bulanan, merokok, tingkat pendidikan orang tua, tekanan belajar dan hidup, serta minat terhadap pengetahuan profesional. Hasil penelitian dari Bendesa et al., (2025) menyatakan mayoritas responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar memiliki kualitas tidur buruk (68.7%), tingkat stres ringan (45.8%), *academic burnout* rendah (66.3%), dan kecanduan smartphone (65.1%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur ( $p=0.001$ ), *academic burnout* dengan kualitas tidur ( $p=0.001$ ), dan kecanduan smartphone dengan kualitas

tidur ( $p=0.001$ ). Simpulan pada hasil penelitiannya menyatakan terdapat hubungan antara tingkat stres, *academic burnout*, dan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Penyebab *academic burnout* sering muncul sebagai akibat dari tuntutan akademik yang tinggi, tekanan waktu, dan ekspektasi diri yang berlebihan. Kondisi ini dapat menurunkan performa, motivasi, serta kesehatan psikologis mahasiswa (Ghazwani et al., 2023).

Resiliensi merupakan faktor protektif yang berperan dalam membantu individu mengatasi stres dan tekanan akademik. Beban tugas dan tekanan akademik yang terlalu banyak, tekanan dari orang tua atau dosen, dan ekspektasi yang terlalu tinggi, lingkungan belajar yang tidak kondusif atau kurangnya dukungan dari orang-orang di sekitar, adanya masalah hubungan interpersonal, ketidakpastian masa depan, dan keraguan pada kemampuan diri sendiri serta faktor internal seperti kesulitan mengelola waktu dan kurangnya keterampilan manajemen diri masih menjadi faktor dominan dan terbiat mempengaruhi kejadian *academic burnout* (Astiti, 2019).

Dampak *academic burnout* meliputi masalah psikologis seperti kecemasan, depresi. Dalam kinerja akademik terjadi penurunan seperti prestasi menurun, kesulitan fokus, ingatan melemah, serta dampak fisik dan perilaku seperti kelelahan ekstrem, penurunan motivasi, dan enggan mengerjakan tugas. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius (Rahmat Maulida et al., 2020). Dalam konteks ini, diperlukan strategi intervensi yang mampu memperkuat resiliensi mahasiswa. Resiliensi adalah kemampuan individu atau kelompok untuk beradaptasi, bangkit kembali, dan pulih dari kesulitan, tekanan, atau trauma, serta meresponsnya secara sehat dan produktif. Kemampuan ini melibatkan ketangguhan untuk menghadapi tantangan, belajar dari pengalaman, dan menjadi lebih kuat, bahkan jika mereka mengalami kegagalan atau kondisi sulit (Rahman, 2020).

Hasil studi Yusefi et al., (2025) melaporkan kalangan mahasiswa kedokteran melaporkan bahwa skor rata-rata resiliensi (dengan instrumen Connor-Davidson Resilience Scale / CD-RISC) didapatkan rerata 83,42 dari maksimal 125, yang menunjukkan tingkat resiliensi tergolong sedang sampai tinggi. Data skor resiliensi mahasiswa kedokteran Universitas Ilmu Kedokteran Kerman menunjukkan tingkat resiliensi sedang hingga tinggi. Indeks Keparahan Global (GSI) rata-rata untuk kesehatan mental adalah 1,37 dari 4 ( $SD=0,71$ ), menunjukkan adanya gejala psikologis ringan. Korelasi Pearson menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan GSI ( $r = -0,45$ ,  $p<0,001$ ). Hasil PLS-SEM mengonfirmasi bahwa resiliensi dapat secara signifikan memprediksi gejala kesehatan mental yang lebih rendah ( $\beta = -0,41$ ,  $t=9,14$ ,  $p<0,001$ ). Di antara dimensi resiliensi, "persepsi kompetensi" dan "kepercayaan pada insting" merupakan efek yang paling kuat. Status perkawinan memoderasi hubungan ini ( $\beta = -0,11$ ,  $p=0,01$ ), menunjukkan kemungkinan efek perlindungan yang lebih kuat bagi mahasiswa yang sudah menikah. Kesimpulan dalam penelitian tersebut yaitu ketahanan dapat memainkan peran protektif terhadap tekanan psikologis di kalangan mahasiswa kedokteran.

Memperkuat ketahanan, dapat dilakukan melalui mekanisme dukungan sosial, Salah satu pendekatan yang relevan bagi mahasiswa Muslim adalah bimbingan spiritual Islami, yang menekankan nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, syukur, dan muhasabah. Nilai-nilai spiritual ini diyakini dapat menumbuhkan ketenangan batin, memperkuat makna hidup, dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan perspektif lebih positif (Ilhami, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas bimbingan spiritual Islami dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami *academic burnout*. Program kesehatan yang efektif dan penilaian kelelahan jangka panjang tahunan dapat secara memadai mengurangi kelelahan mahasiswa.

Bimbingan spiritual Islami menjadi salah satu pendekatan yang potensial dalam memperkuat resiliensi. Nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakkal, syukur, introspeksi diri, dan hubungan dengan Allah dapat memberikan ketenangan psikologis serta memperkuat regulasi emosi. Penelitian ini menguji efektivitas bimbingan spiritual Islami dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami *academic burnout* (Wati, 2019). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Prodi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten didapatkan melalui pengukuran menggunakan Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) pada 10 mahasiswa diperoleh 65% mahasiswa berada pada kategori burnout sedang–tinggi, 25% berada pada kategori burnout ringan, dan hanya 10% yang menunjukkan gejala burnout sangat rendah. Komponen burnout yang paling dominan dilaporkan adalah emotional exhaustion (kelelahan emosional), diikuti cynicism terhadap tugas akademik, dan penurunan academic efficacy. Sementara itu, pengukuran tingkat resiliensi menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) menunjukkan 58% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi sedang, 27% memiliki resiliensi rendah, dan hanya 15% yang menunjukkan resiliensi tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan resiliensi yang belum optimal dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga berpotensi memperparah gejala *academic burnout*.

Secara keseluruhan, studi pendahuluan mengindikasikan bahwa fenomena *academic burnout* cukup tinggi di Prodi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten, sementara tingkat resiliensi mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang hingga rendah. Temuan ini memperkuat urgensi perlunya intervensi untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa salah satu intervensi yang dipilih yaitu melalui bimbingan spiritual Islami guna membantu mereka mengatasi tekanan akademik secara lebih adaptif. Maka tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis efektivitas bimbingan spiritual islami terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa yang mengalami *academic burnout* di Prodi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan model pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa program studi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 siswa yang diambil dengan Teknik purposive sampling. Adapun mahasiswa yang menjadi sampel yaitu yang memenuhi kriteria mengalami tingkat burnout sedang hingga tinggi.

Burnout mahasiswa diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu emotional exhaustion, cynicism, dan academic efficacy. Instrumen ini telah terbukti memiliki validitas konstruk yang baik dengan nilai factor loading  $>0,50$  serta reliabilitas tinggi dengan nilai Cronbach's alpha berkisar antara 0,70–0,90. Resiliensi diukur menggunakan Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang memiliki validitas dan reliabilitas sangat baik. Nilai Cronbach's alpha pada skala ini dilaporkan berkisar antara 0,85–0,93, menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi. Intervensi bimbingan spiritual Islami dilakukan selama empat sesi, mencakup penguatan makna sabar dan manajemen emosi, kemudian tawakkal dan penguatan kontrol diri, syukur dan perubahan pola pikir positif dan muhasabah serta penguatan tujuan hidup. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perubahan skor pretest dan posttest.

## **HASIL**

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60,5%), berusia 21–23 tahun (55,3%), dan berada pada semester 5–6 (44,7%). Setengah dari responden (50,0%) berada pada kategori *academic burnout* tinggi sebelum diberikan intervensi.

Tabel 1.  
Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Usia Semester dan Burnout  
(n = 38)

| Karakteristik | Kategori    | f  | %    |
|---------------|-------------|----|------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki   | 15 | 39,5 |
|               | Perempuan   | 23 | 60,5 |
| Usia          | 18–20 tahun | 12 | 31,6 |
|               | 21–23 tahun | 21 | 55,3 |
|               | >23 tahun   | 5  | 13,1 |
| Semester      | Semester 4  | 11 | 28,9 |
|               | Semester 6  | 17 | 44,7 |
|               | Semester 8  | 10 | 26,4 |
| Burnout       | Rendah      | 5  | 13,2 |
|               | Sedang      | 14 | 36,8 |
|               | Tinggi      | 19 | 50,0 |

Tabel 2.  
Distribusi Tingkat Resiliensi Pretest dan Posttest(n = 38)

| Resiliensi | f  | %    | f  | %    |
|------------|----|------|----|------|
| Rendah     | 15 | 39,5 | 6  | 15,8 |
| Sedang     | 18 | 47,4 | 17 | 44,7 |
| Tinggi     | 5  | 13,1 | 15 | 39,5 |

Tabel 2 menunjukkan hasil distribusi tingkat resiliensi pretest dan posttest dengan jumlah = 38 responden. Hasil tingkat resiliensi pretest hampir setengahnya menunjukkan responden dalam kategori resiliensi sedang (47,4%) dan hanya sebagian kecil memiliki resiliensi tinggi (13,1%). Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan responden dengan resiliensi tinggi menjadi 39,5% dan mengalami penurunan pada resiliensi rendah (15,8%).

Tabel 3.  
Rata-Rata Skor Resiliensi Pretest dan Posttest (n = 38)

| Pengukuran | Mean  | SD   | Minimum | Maksimum |
|------------|-------|------|---------|----------|
| Pretest    | 64,21 | 7,35 | 50      | 78       |
| Posttest   | 80,47 | 6,28 | 66      | 92       |

Pada table 3 menunjukkan terdapat peningkatan skor rata-rata resiliensi antara pretest dan posttest dari 64,21 menjadi 80,47.

Tabel 4.  
Hasil Uji Wilcoxon

| Variabel                    | Z      | p-value | Keterangan |
|-----------------------------|--------|---------|------------|
| Resiliensi Pretest–Posttest | -4,912 | 0,000   | Signifikan |

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor resiliensi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi bimbingan islami yang diberikan efektif dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami *academic burnout*.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Academic Burnout pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan intervensi, mayoritas mahasiswa berada pada kategori academic burnout sedang hingga tinggi, dengan proporsi burnout tinggi mencapai 50,0%. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa berada pada tingkat yang cukup berat dan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis maupun capaian akademik (Zimmer-Gembeck et al., 2023). Tingginya tingkat academic burnout pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain beban tugas yang padat, tuntutan pencapaian prestasi akademik, tekanan waktu, serta keterbatasan dalam penerapan strategi koping yang adaptif (Septiana et al., 2021). Mahasiswa dengan tingkat academic burnout yang tinggi umumnya menunjukkan karakteristik berupa kelelahan emosional, munculnya sikap sinis terhadap aktivitas perkuliahan, serta penurunan efikasi diri akademik. Apabila kondisi ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka

dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, serta meningkatnya potensi terjadinya putus studi (Nurdin et al., 2020).

Academic burnout pada mahasiswa juga berkaitan erat dengan tuntutan akademik yang berlangsung secara berkepanjangan, metode pembelajaran yang kurang variatif dan minim partisipasi mahasiswa, rendahnya pemberian penguatan positif atau penghargaan atas prestasi, serta tekanan untuk mencapai standar akademik yang tinggi. Akumulasi faktor-faktor tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kejenuhan, kelelahan, dan penurunan keterlibatan dalam proses pembelajaran (Ghazwani et al., 2023). Secara teoretis, academic burnout mencakup tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis atau depersonalisasi terhadap aktivitas akademik (*cynicism*), dan penurunan efikasi akademik (*reduced academic efficacy*). Kelelahan emosional menggambarkan kondisi ketika mahasiswa merasa terkuras secara psikologis akibat tuntutan akademik yang terus-menerus. Sikap sinis tercermin dari menurunnya minat, sikap acuh tak acuh, serta persepsi negatif terhadap proses pembelajaran. Sementara itu, penurunan efikasi akademik ditandai dengan menurunnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dan pencapaian akademiknya (Maysarah et al., 2024).

Berbagai faktor dilaporkan berkontribusi terhadap terjadinya academic burnout pada mahasiswa, di antaranya beban akademik yang berlebihan, penggunaan strategi koping yang maladaptif, tingkat resiliensi yang rendah, kurangnya dukungan sosial, serta tekanan yang berasal dari lingkungan akademik maupun keluarga. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung lebih rentan mengalami burnout karena keterbatasan dalam mengelola stres dan dalam memaknai tekanan akademik secara positif (Astuti, 2019). Dampak academic burnout tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga meluas pada aspek psikologis dan sosial mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami burnout berisiko mengalami gangguan tidur, kecemasan, depresi, penurunan kualitas hidup, serta meningkatnya perilaku penundaan tugas (*procrastination*) bahkan risiko drop out dari perguruan tinggi. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan potensi mahasiswa secara optimal (Kurniawan et al., 2024).

Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan academic burnout menjadi sangat esensial dalam konteks pendidikan tinggi. Intervensi yang dapat dilakukan meliputi penguatan resiliensi, pelatihan manajemen stres, pengembangan keterampilan koping adaptif, serta penguatan dukungan sosial di lingkungan kampus. Di samping itu, institusi pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam membangun iklim akademik yang kondusif melalui penataan beban studi yang proporsional, penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, serta pelaksanaan program promosi kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

Selain faktor akademik, faktor psikososial juga turut berperan dalam munculnya academic burnout, seperti terbatasnya kualitas hubungan interpersonal antara dosen dan mahasiswa maupun antar mahasiswa, tingginya tuntutan dan ekspektasi dari keluarga, ketakutan terhadap kegagalan, serta adanya kesenjangan antara nilai dan norma di lingkungan pendidikan dengan aturan yang diterapkan di lingkungan keluarga (H. N. Sari et al., 2022). Kondisi tersebut dapat dialami oleh mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan, sehingga setiap mahasiswa memiliki kerentanan yang relatif sama terhadap terjadinya academic burnout.

### **Gambaran Resiliensi Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Hasil pengukuran resiliensi pada tahap pra-intervensi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori resiliensi rendah hingga sedang, dengan proporsi resiliensi rendah sebesar 39,5% dan resiliensi tinggi hanya sebesar 13,1%. Temuan ini mengindikasikan bahwa

kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik serta bangkit dari berbagai kesulitan masih berada pada tingkat yang belum optimal.

Setelah pelaksanaan intervensi, terjadi perubahan yang bermakna pada distribusi tingkat resiliensi mahasiswa. Proporsi mahasiswa dengan resiliensi rendah menurun menjadi 15,8%, sementara proporsi resiliensi tinggi meningkat secara signifikan menjadi 39,5%. Sejalan dengan perubahan tersebut, rerata skor resiliensi juga mengalami peningkatan dari 64,21 menjadi 80,47. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik dan memulihkan diri dari tekanan yang dihadapi.

Secara konseptual, resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan atau kesulitan dalam konteks akademik (Saputra, 2020). Pada mahasiswa, resiliensi memiliki peran strategis dalam menunjang keberhasilan studi, menjaga kesehatan mental, serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Peningkatan skor resiliensi yang ditemukan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam memperkuat daya lenting mahasiswa terhadap stres akademik dan tantangan pembelajaran. Sebelum intervensi, sebagian besar mahasiswa masih menunjukkan kemampuan adaptasi yang terbatas terhadap tekanan akademik, yang tercermin dari dominasi kategori resiliensi rendah dan sedang. Namun, pascaintervensi terjadi pergeseran yang nyata menuju kategori resiliensi yang lebih tinggi.

Peningkatan resiliensi tersebut dapat dijelaskan melalui berkembangnya sejumlah aspek psikologis mahasiswa selama proses intervensi, antara lain kemampuan regulasi emosi, kontrol diri, optimisme, serta keterampilan pemecahan masalah. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mampu memaknai kesulitan sebagai tantangan yang bersifat konstruktif, bukan sebagai hambatan, sehingga menunjukkan ketekunan yang lebih baik dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi beban akademik (Ilhami, 2021). Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang erat dengan penurunan tingkat stres dan academic burnout, serta peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik terbukti lebih mampu mempertahankan motivasi belajar, memiliki orientasi harapan yang positif terhadap masa depan, serta menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap dinamika sistem pembelajaran, termasuk dalam situasi pembelajaran daring maupun tekanan akademik yang tinggi.

Selain faktor internal, faktor eksternal berupa dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, dan keluarga juga berkontribusi signifikan dalam pembentukan resiliensi mahasiswa (Septiana et al., 2021). Lingkungan yang suportif dapat memperkuat kepercayaan diri mahasiswa dan meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi berbagai permasalahan, baik akademik maupun non-akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi tidak semata-mata merupakan karakter bawaan, melainkan suatu kapasitas yang dapat dikembangkan melalui intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan (Asyia et al., 2022). Oleh karena itu, penguatan resiliensi mahasiswa menjadi upaya yang krusial dalam upaya pencegahan academic burnout, penurunan tingkat stres, serta peningkatan kualitas proses dan hasil belajar.

### **Pengaruh Intervensi terhadap Peningkatan Resiliensi Mahasiswa**

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara skor resiliensi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam

meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami academic burnout. Temuan penelitian ini menguatkan bahwa bimbingan spiritual Islami merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa.

Bimbingan spiritual Islami dipahami sebagai suatu upaya sistematis untuk membantu individu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan ketaatan terhadap ajaran Islam melalui berbagai aktivitas seperti pembinaan akhlak, dzikir, shalat, serta pengamalan nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari (D. W. P. Sari et al., 2018). Tujuan bimbingan ini adalah untuk membentuk pengendalian diri, memperkuat karakter, serta mencapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Bimbingan spiritual Islami dapat diberikan secara preventif maupun kuratif sesuai dengan kebutuhan individu (Dewi, 2020).

Nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakkal, dan syukur memberikan landasan psikologis yang kuat dalam membangun ketahanan mental individu. Melalui internalisasi nilai-nilai tersebut, mahasiswa dapat memaknai tantangan akademik sebagai bagian dari proses ikhtiar dan pendewasaan diri, sehingga mampu mengelola tekanan dengan lebih adaptif. Dari perspektif psikologis, aktivitas spiritual terbukti berperan dalam menurunkan kecemasan, menenangkan sistem saraf, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Fitriani, 2016). Dukungan spiritual juga memperkuat rasa harapan dan makna hidup, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan resiliensi. Tujuan bimbingan spiritual Islami tidak hanya terbatas pada peningkatan kesadaran dan keimanan, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengendalikan diri, mengelola emosi dan pikiran, membentuk karakter dan akhlak mulia, serta membantu individu mengatasi permasalahan hidup sesuai dengan tuntunan agama hingga mencapai ketenangan batin. Bentuk implementasi bimbingan spiritual Islami antara lain melalui pembiasaan dzikir, istighfar, dan pelaksanaan shalat secara teratur sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Pengamalan nilai-nilai religius yang diperoleh tercermin dalam penerapan sikap sabar, jujur, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa (Alisa et al., 2022).

Dalam pendekatan psikologis modern, terdapat pula terapi Islami seperti Mindfulness Spiritual Islam (MSI) yang bertujuan membantu individu meningkatkan kesadaran diri dan memperoleh ketenangan batin sesuai dengan ajaran Islam. Bimbingan spiritual Islami tidak hanya membentuk individu yang berkepribadian terpuji dan bertanggung jawab, tetapi juga membekali individu dengan kemampuan menghadapi cobaan hidup secara lebih adaptif. Dalam konteks sosial, bimbingan spiritual Islami turut berkontribusi dalam membentuk generasi yang berakhlak mulia dan berkarakter Islami sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadis, serta membantu individu dan kelompok menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan selaras dengan nilai-nilai agama (Dwidiyanti & Sari, 2019).

Secara teoretis, efektivitas intervensi ini bekerja melalui penguatan aspek kognitif, emosional, dan spiritual mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya diarahkan untuk mengubah cara pandang terhadap permasalahan akademik, tetapi juga dibimbing untuk mengembangkan sikap sabar, penerimaan, harapan, serta pemaknaan hidup yang lebih positif. Proses inilah yang berperan penting dalam peningkatan daya lenting atau resiliensi mahasiswa. Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan melalui intervensi psikososial dan spiritual yang dilakukan secara terstruktur. Resiliensi yang baik akan membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik, meminimalkan dampak negatif academic burnout, serta mendorong tercapainya keberhasilan akademik (Rokhyati et al., 2019).

Implikasi dari penelitian ini memperkuat pandangan bahwa resiliensi bukan semata-mata merupakan sifat bawaan, melainkan suatu kemampuan yang dapat dikembangkan melalui

intervensi yang tepat. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan program pendampingan mahasiswa, khususnya melalui layanan konseling, pelatihan resiliensi, serta bimbingan spiritual. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu memanfaatkan berbagai bentuk intervensi yang tersedia sebagai upaya preventif maupun kuratif dalam menghadapi academic burnout.

## SIMPULAN

Sebelum intervensi, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori academic burnout sedang hingga tinggi. Tingkat resiliensi mahasiswa sebelum intervensi didominasi oleh kategori rendah hingga sedang. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan yang nyata pada tingkat resiliensi mahasiswa, yang ditandai dengan penurunan resiliensi rendah dari 39,5% menjadi 15,8% serta terjadi peningkatan resiliensi tinggi dari 13,1% menjadi 39,5%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perubahan skor resiliensi yang signifikan antara pretest dan posttest. Melihat hal ini maka disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami academic burnout.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, I. I. Q., Santoso, D. B., & Indreswari, H. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kejenuhan Belajar Selama Pembelajaran Daring di Sekolah Menengah Pertama Negeri. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 410–421. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p410-421>
- Alisa, S. N., Anjaswarni, T., Subekti, I., & Bachtiar, A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Ansietas pada Remaja di SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro. *MEDIA INFORMASI*, 18(2), 179–184.
- Arfarulana, A., Sholehah, B., & Munir, Z. (2023). Kelelahan/Burnout Berhubungan Dengan Efikasi Diri Pada Perawat Intensive Care Unit. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 27–36. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263>
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh Peer-Group Terhadap Perkembangan Self-Esteem Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147–159.
- Bendesa, I. W. S. A. P., Syuhada, I., Ruqayyah, S., & Kusumadewa, B. S. (2025). HUBUNGAN TINGKAT STRES, ACADEMIC BURNOUT, DAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR. *MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 5(7), 3238–3250. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i7.18874>
- Dewi, A. (2020). Manajemen pelayanan kesehatan Islami : Pelayanan Berfokus Pasien dan Safety (I). New Elmatara.
- Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2019). Kepatuhan Minum Obat Pasien Skizofrenia Melalui Terapi Drug Compliance With Skizofrenia Patients Through Islamic Spiritual Mindfulness Therapy. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 79–82.
- Fitriani, M. (2016). PROBLEM PSIKOSPIRITUAL LANSIA DAN SOLUSINYA DENGAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal). *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 70–95. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/jid.36.1.1626>
- Ghazwani, S., Alshowkan, A., & Alsalah, N. (2023). A study of empathy levels among nursing interns : a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 22(226), 1–9. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-023-01381-y>

- Ilhami, N. N. (2021). Hubungan Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Surakarta. Universitas Islam Surakarta.
- Kurniawan, H. D., Widiyanto, A., Putri, S. I., & Priskusanti, R. D. (2024). Meta-Analysis : The Effectiveness of Electronic Medical Record ( EMR ) on the Quality of Health Services. *Journal of Health Policy and Management*, 09(02), 168–176.
- 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), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Maysarah, S., Zahara, C. ita, & Dewi, R. (2024). Gambaran burnout pada siswa SMA negeri modal bangsa arun. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 730–740. <https://doi.org/https://doi.org/10.2910/insight.v2i4.18124>
- Nurdin, S., Weski, A., & Rahayu, Y. (2020). Efikasi Diri dan Motivasi Dalam Upaya Meningkatkan Kinerja Karyawan Pemasaran. *Jurnal Sain Manajemen*, 2(1), 85–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.51977/jsm.v2i1>
- Rahman, M. N. (2020). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesiapan Psikologis Dalam Menghadapi bencana [UNIVERSITAS AIRLANGGA]. [https://repository.unair.ac.id/107876/4/4.BAB\\_I\\_PENDAHULUAN.pdf](https://repository.unair.ac.id/107876/4/4.BAB_I_PENDAHULUAN.pdf)
- Rahmat Maulida, T, C. E. F., & Hermino, A. (2020). Proceeding of Sari Mulia University Nursing National Seminars. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Self-Care Perawatan Kaki Pada Diabetes Melitus Tipe 2: Literature Review.
- Rokhyati, Meidiana, D., & Sri, P. (2019). Intervensi Non Farmakologi terhadap Tingkat Stres Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa:Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 13–18.
- Saputra, T. A. (2020). BENTUK KECEMASAN DAN RESILIENSI MAHASISWA PASCASARJANA ACEH-YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55–61.
- Sari, D. W. P., Abdurrouf, M., & Rismawati. (2018). Pelayanan keperawatan berbasis syariah dan loyalitas pasien di rumah sakit islam. *Nurscope, Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 4(7), 109–117.
- Sari, H. N., Pebriyani, P., Nurfarida, S., Suryanto, M. F., Suri, A. A., & Nugraha, R. G. (2022). Perilaku bullying yang menyimpang dari nilai pancasila pada siswa sekolah. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(1), 2095–2102. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/jk.v6i1.2922>
- Septiana, R., Murniati, M., & Ningrum, E. W. (2021). Tingkat Stres dan Respon Fisio-Psiko-Sosial Remaja Putra-Putri SMA/SMK Selama Menjalani Pembelajaran Online pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat SNPPKM 2021*, 3(November 2021), 185–197. [http://eprints.ukmc.ac.id/1151/1/PROSIDING\\_SEMINAR\\_AVoER\\_9\\_2017-MARIA\\_NUR\\_AENI.pdf](http://eprints.ukmc.ac.id/1151/1/PROSIDING_SEMINAR_AVoER_9_2017-MARIA_NUR_AENI.pdf)
- Wati, I. A. (2019). Bimbingan Spiritual Berbasis Terapi Lingkungan Pondok Tetirah Dzikir. *Hisbah*, 16(2), 180–195.
- Yusefi, A. R., Beigzadeh, A., & Kaya, F. (2025). Resilience as a predictor of mental health among medical students: a cross-sectional study using PLS-SEM. *BMC Medical Education*, 25(1476), 1–14. <https://doi.org/i> et al. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-08063-0>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Scott, R. A., Ryan, K. M., Hawes, T., Gardner, A. A., & Duffy, A. L. (2023). Dukungan Orang Tua dan Penanganan Stres Akademik Remaja: Studi Longitudinal Pengaruh Orang Tua di Luar Tekanan dan Prestasi Akademik. *Jurnal Remaja*, 53(12). <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01864-w>