

Burnout Akademik pada Mahasiswa: Tinjauan Literatur tentang Faktor Risiko, Intervensi, dan Peran Spiritualitas

Amrul Aysar Ahsan

Institut Agama Islam Negeri Palopo, Indonesia

Email:amrularahsan@iainpalopo.ac.id

Abstract

Academic burnout, characterized by emotional exhaustion, cynicism toward studies, and reduced academic efficacy, is increasingly recognized among university students. This narrative literature review examines the concept, prevalence, consequences, risk factors, interventions, and the role of spirituality in student academic burnout, drawing on publications from 2015 to 2023. The reviewed meta-analyses, systematic reviews, and empirical studies indicate that burnout is associated with lower academic achievement; that heavy psychological demands, worry-driven perfectionism, and maladaptive emotion regulation are risk factors; and that social support, particularly from lecturers and institutions, is a protective factor. Mindfulness-based interventions show small to moderate effects on stress and distress among students, although evidence directly targeting burnout remains limited. Spirituality and religious coping appear to be potential psychological resources, but the evidence is mixed and largely derives from populations other than university students. The review concludes that spirituality should complement, rather than replace, structural and psychological support, and that research among Muslim students in Indonesia is needed.

Keywords: *academic burnout; university students; risk factors; interventions; spirituality*

Abstrak

Burnout akademik ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan studi, dan menurunnya rasa efikasi akademik, dan kini semakin mendapat perhatian pada populasi mahasiswa. Artikel ini merupakan tinjauan literatur naratif yang bertujuan menelaah konsep, prevalensi, dampak, faktor risiko, intervensi, serta peran spiritualitas dalam burnout akademik pada mahasiswa berdasarkan publikasi tahun 2015 sampai 2023. Telaah terhadap meta-analisis, tinjauan sistematis, dan studi empiris menunjukkan bahwa burnout berkaitan dengan capaian akademik yang lebih rendah, bahwa tuntutan akademik yang berat, perfeksionisme yang diwarnai kecemasan, dan regulasi emosi yang kurang adaptif merupakan faktor risiko, sedangkan dukungan sosial, terutama dari dosen dan institusi, berfungsi sebagai faktor pelindung. Intervensi berbasis *mindfulness* menunjukkan efek kecil hingga sedang terhadap stres dan distress pada mahasiswa, meskipun bukti yang secara khusus menyasar burnout masih terbatas. Spiritualitas dan koping religius tampak berpotensi menjadi sumber daya psikologis, tetapi buktinya beragam dan sebagian besar berasal dari populasi selain mahasiswa. Artikel ini menyimpulkan bahwa spiritualitas sebaiknya diposisikan sebagai pelengkap upaya struktural dan psikologis, bukan sebagai penggantinya, serta menegaskan perlunya penelitian pada mahasiswa Muslim di Indonesia.

Kata kunci: burnout akademik, mahasiswa, faktor risiko, intervensi, spiritualitas

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi sering digambarkan sebagai masa pengembangan diri, tetapi bagi banyak mahasiswa masa ini juga merupakan periode dengan tekanan yang berlangsung lama. Tuntutan perkuliahan, ujian, tugas akhir, persaingan nilai, tanggung jawab finansial, dan ekspektasi keluarga sering datang bersamaan, sementara sumber daya untuk menghadapinya terbatas. Ketika tekanan tersebut berlangsung terus-menerus tanpa pemulihan yang memadai, sebagian mahasiswa mengalami kondisi yang dalam literatur disebut *burnout* akademik. Konsep *burnout* semula dikembangkan dalam konteks pekerjaan, dan dipahami sebagai sindrom psikologis yang muncul sebagai respons berkepanjangan terhadap stresor interpersonal yang kronis di tempat kerja¹. Dalam konteks pendidikan, konsep yang sama dipinjam untuk menggambarkan mahasiswa yang merasa terkuras oleh studinya, bersikap sinis terhadap makna perkuliahan, dan meragukan kemampuannya sendiri untuk berhasil.

Bukti tentang besarnya masalah ini cukup kuat, meskipun angkanya bervariasi. Tinjauan sistematis dan meta-analisis pada mahasiswa kedokteran sebelum masa residensi memperkirakan prevalensi *burnout* sebesar 44,2% berdasarkan 24 studi yang mencakup 17.431 mahasiswa². Sebaliknya, meta-analisis pada mahasiswa di negara berpenghasilan rendah dan menengah yang mencakup 55 artikel dan 27.940 mahasiswa melaporkan prevalensi gabungan sekitar 12,1%, dengan heterogenitas antarstudi yang sangat tinggi³. Perbedaan angka ini menunjukkan bahwa prevalensi sangat bergantung pada populasi, instrumen, dan cara pengukuran, sehingga angka tunggal perlu ditafsirkan dengan hati-hati. Namun demikian, kedua tinjauan tersebut sepakat bahwa *burnout* cukup umum dan berpotensi mengganggu prestasi belajar.

Persoalan *burnout* akademik tidak berhenti pada ketidaknyamanan subjektif. Meta-analisis terhadap 29 studi dengan 109.396 partisipan menemukan bahwa *burnout* berhubungan negatif dengan capaian akademik di sekolah, perguruan tinggi, dan universitas⁴. Hal ini menjadikan *burnout* isu yang relevan bagi dosen, konselor, dan pengelola institusi, bukan hanya bagi mahasiswa yang mengalaminya. Di sisi lain, muncul minat yang meningkat terhadap sumber daya internal yang dapat melindungi mahasiswa, termasuk spiritualitas dan strategi koping religius. Minat ini penting bagi konteks

¹ Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.

² Frajerma, A., Morvan, Y., Krebs, M.-O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 36–42.

³ Kaggwa, M. M., Kajjimu, J., Sserunkuma, J., Najjuka, S. M., Atim, L. M., Olum, R., Tagg, A., & Bongomin, F. (2021). Prevalence of burnout among university students in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(8), Article e0256402.

⁴ Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33, 387–405.

Indonesia, terutama di perguruan tinggi keagamaan Islam, karena praktik ibadah dan nilai keagamaan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Meski demikian, klaim tentang manfaat spiritualitas perlu diuji terhadap bukti yang ada, sebab hasil penelitian tidak selalu seragam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini menjawab tiga pertanyaan. Pertama, bagaimana konsep, prevalensi, dan dampak burnout akademik dijelaskan dalam literatur pada populasi mahasiswa. Kedua, faktor apa yang meningkatkan risiko dan melindungi mahasiswa dari burnout, serta intervensi apa yang telah diuji. Ketiga, bagaimana bukti mengenai peran spiritualitas dan religiusitas, serta apa implikasinya bagi pendidikan tinggi, termasuk perguruan tinggi Islam. Tujuan artikel ini adalah menyajikan sintesis yang dapat digunakan sebagai rujukan oleh pendidik, konselor, dan peneliti.

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur naratif (*narrative literature review*), yaitu pendekatan yang menyintesis dan menginterpretasi temuan dari berbagai desain penelitian secara tematik tanpa menerapkan protokol sistematis yang ketat seperti pada *systematic literature review* atau meta-analisis. Pendekatan ini dipilih karena topik burnout akademik tersebar di berbagai bidang, mulai dari psikologi pendidikan, psikologi kesehatan, pendidikan kedokteran, hingga psikologi agama, sehingga sintesis tematik lebih sesuai untuk menghubungkan temuan yang beragam tersebut.

Literatur ditelusuri secara daring melalui mesin pencari akademik, repositori terbuka seperti PubMed Central, serta laman penerbit jurnal, dengan kata kunci berbahasa Inggris dan Indonesia yang mencakup *academic burnout*, *student burnout*, *university students*, *mindfulness*, *religiosity*, *spirituality*, *religious coping*, serta padanannya dalam bahasa Indonesia. Artikel yang dipertimbangkan adalah publikasi jurnal bertinjauan sejawat yang terbit antara tahun 2015 dan 2023, membahas burnout, stres akademik, atau sumber daya psikologis pada mahasiswa maupun populasi yang relevan, dan memiliki DOI yang dapat ditelusuri. Opini tanpa dasar empiris atau konseptual yang jelas, serta publikasi di luar rentang tahun, tidak dimasukkan. Prioritas diberikan kepada meta-analisis, tinjauan sistematis, dan studi berskala besar karena kekuatan bukti yang lebih baik, sedangkan studi kualitatif dan studi kasus digunakan sebagai pelengkap untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam konteks Muslim.

Temuan dari setiap publikasi dikelompokkan ke dalam beberapa tema, yaitu konsep, prevalensi dan dampak, faktor risiko dan faktor pelindung, intervensi psikologis, serta spiritualitas dan religiusitas. Setiap tema diinterpretasikan dengan membandingkan kesesuaian antartemuan, menilai kekuatan bukti berdasarkan desain penelitian, dan mengidentifikasi celah yang masih terbuka. Karena tinjauan ini bersifat naratif, artikel ini tidak menyajikan diagram alir seleksi maupun penilaian risiko bias yang baku,

sehingga pembaca perlu memahami bahwa hasilnya merupakan sintesis tematik dan bukan estimasi kuantitatif besarnya efek suatu intervensi. Untuk mengurangi bias seleksi, penulis berusaha memasukkan temuan yang tidak seragam dan menyebutkan keterbatasan setiap bukti secara terbuka pada bagian pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep dan Dimensi Burnout Akademik

Burnout secara klasik dipahami sebagai sindrom yang terdiri atas kelelahan emosional, sikap sinis atau depersonalisasi, dan menurunnya rasa keberhasilan pribadi, yang muncul sebagai respons berkepanjangan terhadap tuntutan yang terus-menerus⁵. Dalam konteks mahasiswa, ketiga dimensi tersebut diterjemahkan menjadi kelelahan akibat tuntutan studi, sikap tidak peduli atau sinis terhadap makna perkuliahan, dan perasaan tidak efektif sebagai pembelajar. Madigan dan Curran menggunakan kerangka tiga gejala ini, yaitu kelelahan, sinisme, dan berkurangnya efikasi, ketika menelaah hubungan burnout dengan capaian akademik, sehingga kerangka tersebut kini menjadi rujukan umum dalam penelitian burnout pada mahasiswa⁶.

Maslach dan Leiter juga mencatat adanya perdebatan mengenai apakah burnout sebaiknya disederhanakan sebagai kelelahan semata⁷. Perdebatan ini bukan sekadar soal istilah karena berimplikasi pada cara mengukur dan menangani masalah. Jika burnout hanya dipandang sebagai kelelahan, intervensi cenderung berfokus pada istirahat dan pengelolaan stres. Sebaliknya, jika sinisme dan menurunnya efikasi dianggap sama pentingnya, intervensi juga perlu menyentuh makna belajar, hubungan dengan lingkungan akademik, dan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya. Temuan bahwa efikasi yang rendah menunjukkan hubungan paling kuat dengan capaian akademik memperkuat alasan mengapa dimensi ini tidak boleh diabaikan⁸.

Penting pula membedakan burnout dari stres biasa dan dari kecemasan akademik. Stres dan kecemasan dapat muncul secara akut menjelang ujian dan mereda setelahnya, sedangkan burnout menggambarkan pengikisan energi dan keterlibatan yang berlangsung lebih lama. Meski demikian, ketiganya saling berkaitan sehingga literatur tentang stres dan distress pada mahasiswa sering dijadikan sumber bukti tidak langsung untuk memahami burnout, termasuk dalam pembahasan intervensi pada bagian selanjutnya.

⁵ Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.

⁶ Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33, 387–405.

⁷ Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.

⁸ Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33, 387–405.

Prevalensi dan Dampak terhadap Prestasi serta Kesejahteraan

Perkiraan prevalensi burnout pada mahasiswa sangat beragam. Pada mahasiswa kedokteran sebelum residensi, prevalensi diperkirakan mendekati 44,2%, dan prevalensi tersebut sedikit berbeda antarwilayah, dengan angka yang lebih tinggi di Oseania dan Timur Tengah dibandingkan benua lain⁹. Angka ini menggambarkan beban yang berat pada program studi dengan tuntutan tinggi. Sebaliknya, pada mahasiswa dari berbagai program studi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, prevalensi burnout gabungan sekitar 12,1%, sementara prevalensi komponen kelelahan emosional, sinisme, dan berkurangnya efikasi profesional berturut-turut berkisar antara 27,8%, 32,6%, dan 29,9%¹⁰. Perbedaan antara prevalensi burnout secara keseluruhan dan prevalensi tiap komponen menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami gejala tertentu tanpa memenuhi kriteria burnout penuh, sehingga skrining yang hanya berfokus pada kategori burnout berisiko melewatkan mahasiswa yang sudah berada pada kondisi rentan.

Dampak burnout terhadap prestasi belajar didokumentasikan cukup baik. Meta-analisis Madigan dan Curran menemukan bahwa burnout total berkorelasi negatif dengan capaian akademik ($r = -0,24$), dengan korelasi terkuat pada dimensi berkurangnya efikasi ($r = -0,39$), sedangkan kelelahan menunjukkan korelasi yang paling kecil ($r = -0,15$)¹¹. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa penurunan prestasi lebih terkait dengan hilangnya keyakinan diri sebagai pembelajar daripada dengan rasa lelah semata. Bukti serupa muncul dari dua studi di Amerika Serikat yang melaporkan bahwa burnout sekolah berkaitan dengan menurunnya performa akademik dan kognitif¹². Namun karena sebagian besar studi bersifat korelasional, arah kausalitas tidak dapat dipastikan sepenuhnya. Prestasi yang buruk juga dapat memperburuk burnout, sehingga hubungan keduanya kemungkinan bersifat timbal balik.

Selain prestasi, burnout berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih luas. Pada mahasiswa kedokteran, burnout berjalan berdampingan dengan distress psikologis yang tinggi, dan para peneliti menekankan perlunya strategi pencegahan yang lebih dini¹³. Studi longitudinal berjeda waktu pada mahasiswa sarjana menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi pada waktu pertama memprediksi burnout sekolah pada waktu kedua, dan burnout ini

⁹ Frajerman, A., Morvan, Y., Krebs, M.-O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 36–42.

¹⁰ Kaggwa, M. M., Kajjimu, J., Sserunkuma, J., Najjuka, S. M., Atim, L. M., Olum, R., Tagg, A., & Bongomin, F. (2021). Prevalence of burnout among university students in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(8), Article e0256402.

¹¹ Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33, 387–405.

¹² May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126–131.

¹³ Frajerman, A., Morvan, Y., Krebs, M.-O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 36–42.

kemudian berkaitan dengan indeks prestasi dan tingkat ketidakhadiran¹⁴. Dengan demikian, burnout dapat dipahami sebagai mekanisme yang menghubungkan cara mahasiswa mengelola emosi dengan hasil akademik yang mereka capai.

Faktor Risiko dan Faktor Pelindung

Literatur memperlihatkan bahwa burnout akademik dipengaruhi oleh perpaduan tuntutan lingkungan dan karakteristik pribadi. Dari sisi lingkungan, kerangka tuntutan-kendali-dukungan (*demand-control-support*) yang diuji dalam meta-analisis terhadap 14 studi menunjukkan bahwa tuntutan, kendali, dan dukungan semuanya berkaitan dengan burnout akademik, dan bahwa tuntutan psikologis menunjukkan korelasi yang lebih besar daripada tuntutan fisik¹⁵. Temuan ini sejalan dengan gagasan bahwa yang membedakan mahasiswa bukan sekadar banyaknya tugas, tetapi bagaimana tuntutan itu dialami, apakah mahasiswa merasa punya kendali atas jadwal dan caranya belajar, dan apakah tersedia dukungan ketika tekanan meningkat. Pada program dengan tuntutan tinggi seperti kedokteran, prevalensi burnout yang dilaporkan memang sangat tinggi¹⁶. Hal ini konsisten dengan gagasan bahwa kombinasi tuntutan berat dan kendali terbatas berisiko, meskipun studi tersebut tidak menguji mekanismenya secara langsung.

Dari sisi pribadi, perfeksionisme merupakan faktor risiko yang paling banyak dikaji. Meta-analisis terhadap 43 studi dengan 9.838 partisipan yang mencakup domain kerja, olahraga, dan pendidikan menemukan bahwa perfeksionisme yang berpusat pada kekhawatiran, seperti takut gagal dan sangat kritis terhadap diri sendiri, berkaitan positif dengan burnout dengan kekuatan sedang hingga besar, sedangkan perfeksionisme yang berupa dorongan mencapai standar tinggi menunjukkan hubungan negatif yang kecil atau tidak signifikan¹⁷. Temuan ini bermakna praktis karena menunjukkan bahwa standar yang tinggi tidak otomatis berbahaya, dan yang berisiko adalah kecemasan terhadap kegagalan dan penilaian orang lain. Cara mahasiswa mengelola emosi juga berperan, karena strategi regulasi emosi yang dipakai pada awal semester memprediksi burnout pada pengukuran berikutnya¹⁸.

Dari sisi pelindung, dukungan sosial merupakan faktor yang paling konsisten. Meta-analisis terhadap 19 studi dengan 95.434 partisipan

¹⁴ Seibert, G. S., Bauer, K. N., May, R. W., & Fincham, F. D. (2017). Emotion regulation and academic underperformance: The role of school burnout. *Learning and Individual Differences*, 60, 1–9.

¹⁵ Kim, S., Kim, H., Park, E. H., Kim, B., Lee, S. M., & Kim, B. (2021). Applying the demand-control-support model on burnout in students: A meta-analysis. *Psychology in the Schools*, 58(11), 2130–2147.

¹⁶ Frajerma, A., Morvan, Y., Krebs, M.-O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 36–42.

¹⁷ Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288.

¹⁸ Seibert, G. S., Bauer, K. N., May, R. W., & Fincham, F. D. (2017). Emotion regulation and academic underperformance: The role of school burnout. *Learning and Individual Differences*, 60, 1–9.

menemukan bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif dengan burnout, dengan dukungan dari sekolah atau guru menunjukkan hubungan terkuat, diikuti dukungan orang tua dan teman sebaya, dan dimensi efikasi yang rendah lebih kuat kaitannya dengan dukungan dibandingkan kelelahan maupun sinisme¹⁹. Dukungan dosen dan institusi tampak sangat penting, sehingga upaya pencegahan tidak cukup hanya diarahkan pada mahasiswa secara individual. Selain itu, tipe sekolah, yaitu jenjang menengah atau pascamenengah, memoderasi hubungan tersebut, sehingga temuan pada siswa sekolah tidak dapat dipindahkan begitu saja ke mahasiswa.

Ringkasnya, bukti yang tersedia menunjukkan pola yang cukup jelas. Tuntutan psikologis yang tinggi, kendali yang rendah, perfeksionisme yang diwarnai kekhawatiran, dan regulasi emosi yang kurang adaptif meningkatkan risiko, sedangkan dukungan sosial, terutama dari lingkungan akademik, menjadi pelindung. Namun kebanyakan bukti berupa korelasi antarvariabel yang diukur pada satu waktu, sehingga temuan ini lebih tepat dibaca sebagai peta faktor yang berhubungan daripada sebagai daftar penyebab yang pasti.

Intervensi Psikologis untuk Burnout dan Stres Mahasiswa

Intervensi berbasis *mindfulness* adalah kelompok pendekatan yang paling banyak diteliti pada mahasiswa. Meta-analisis terhadap 51 uji acak terkontrol menemukan bahwa intervensi ini memperbaiki distres, kecemasan, depresi, kesejahteraan, ruminasi, dan *mindfulness* dengan efek kecil hingga sedang dibandingkan kontrol pasif, sedangkan tidak ditemukan manfaat pada tekanan darah, tidur, kepuasan hidup, resiliensi, kekhawatiran, dan penekanan pikiran²⁰. Hasil yang berbeda antaraspek ini mengingatkan bahwa *mindfulness* bukan obat untuk semua masalah, dan efeknya perlu dinilai pada luaran yang spesifik.

Uji acak berskala besar memperkuat gambaran tersebut. Galante et al. menguji kursus *mindfulness* delapan pekan yang diadaptasi untuk mahasiswa pada 616 mahasiswa di Universitas Cambridge dan menemukan bahwa kursus tersebut, yang diberikan di samping layanan kesehatan mental biasa, berkaitan dengan distres psikologis yang lebih rendah pada periode ujian dibandingkan layanan biasa saja²¹. Pada mahasiswa kedokteran, tinjauan yang hanya memasukkan uji acak terkontrol menemukan bahwa intervensi *mindfulness* menurunkan stres, dan penurunan ini bertahan hingga enam

¹⁹ Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134.

²⁰ Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384–410.

²¹ Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81.

bulan pada enam studi yang mencakup 689 mahasiswa²². Meta-analisis lain pada 35 studi mahasiswa kedokteran juga menunjukkan efek kecil hingga sedang terhadap stres²³. Untuk format daring, meta-analisis pada sembilan uji acak melaporkan perbaikan depresi, kecemasan, dan stres, tetapi tidak pada kesejahteraan, sehingga format daring dapat menjadi pilihan yang terjangkau meski tidak sepenuhnya setara²⁴.

Perlu dicatat bahwa sebagian besar bukti di atas menyoroti stres dan distress, bukan burnout secara spesifik. Tinjauan yang secara khusus menelaah intervensi untuk burnout mahasiswa masih relatif baru dan jumlah studinya terbatas, sehingga kesimpulan tentang efek terhadap burnout perlu dipandang sebagai dugaan yang masuk akal, bukan fakta yang mapan. Selain itu, pada program dengan tuntutan yang tinggi, intervensi individual berisiko dipersepsikan sebagai upaya menyalahkan mahasiswa jika beban struktural tidak diperbaiki. Karena itu, temuan tentang faktor risiko pada subbab sebelumnya, misalnya bahwa dukungan dosen dan institusi merupakan pelindung yang kuat dan bahwa tuntutan psikologis menonjol, mengarahkan pada kombinasi antara pelatihan keterampilan bagi mahasiswa dan perbaikan lingkungan belajar^{25,26}.

Peran Spiritualitas dan Religiusitas

Spiritualitas dan religiusitas sering diusulkan sebagai sumber daya psikologis, tetapi bukti empirisnya perlu ditelaah dengan cermat karena kedua istilah tersebut tidak identik. Religiusitas biasanya merujuk pada keterlibatan dalam keyakinan dan praktik keagamaan tertentu, sedangkan spiritualitas mencakup pencarian makna, tujuan, dan keterhubungan yang dapat berlangsung di dalam maupun di luar agama formal. Perbedaan ini penting karena hasil penelitian sering berbeda antara keduanya.

Tinjauan sistematis pada tenaga kesehatan, yang mencakup 26 studi dengan 8.666 partisipan, menemukan bahwa sebagian besar studi menunjukkan hubungan positif antara spiritualitas dan rasa keberhasilan pribadi serta hubungan negatif dengan kelelahan emosional dan depersonalisasi. Namun para penulisnya menyimpulkan bahwa bukti bahwa spiritualitas berhubungan terbalik dengan burnout masih lemah, dan bukti

²² Hathaishaard, C., Wannarit, K., & Pattanasari, K. (2022). Mindfulness-based interventions reducing and preventing stress and burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Asian Journal of Psychiatry*, 69, Article 102997.

²³ Sperling, E. L., Hulett, J. M., Sherwin, L. B., Thompson, S., & Bettencourt, B. A. (2023). The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 18(10), Article e0286387.

²⁴ Gong, X.-G., Wang, L.-P., Rong, G., Zhang, D.-N., Zhang, A.-Y., & Liu, C. (2023). Effects of online mindfulness-based interventions on the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1073647.

²⁵ Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134.

²⁶ Kim, S., Kim, H., Park, E. H., Kim, B., Lee, S. M., & Kim, B. (2021). Applying the demand-control-support model on burnout in students: A meta-analysis. *Psychology in the Schools*, 58(11), 2130–2147.

tentang efektivitas program berbasis spiritualitas belum memadai karena hanya sedikit studi intervensi²⁷. Tinjauan sistematis lain pada dokter melaporkan bahwa tingkat spiritualitas yang rendah berkaitan dengan burnout yang lebih tinggi, tetapi hubungan dengan religi tidak signifikan²⁸. Kedua tinjauan ini berasal dari populasi pekerja, bukan mahasiswa, sehingga penerapannya pada mahasiswa bersifat analogi.

Bukti yang lebih dekat dengan populasi muda datang dari meta-analisis terhadap studi longitudinal dan intervensi pada usia 10 sampai 24 tahun. Analisis ini menemukan bahwa kesejahteraan spiritual bersifat protektif terhadap depresi, sedangkan koping religius negatif, misalnya merasa ditinggalkan atau disalahkan oleh Tuhan, cenderung berkaitan dengan gejala depresi yang lebih tinggi, dan salience religius tidak berhubungan dengan gejala depresi²⁹. Kualitas studinya sebagian besar rendah hingga sedang dan berasal dari negara berpenghasilan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa yang bermanfaat bukan sekadar seberapa penting agama bagi seseorang, tetapi kualitas hubungan spiritualnya dan cara agama digunakan untuk menghadapi kesulitan.

Studi pada mahasiswa Muslim memberikan gambaran yang selaras dengan kehati-hatian tersebut. Studi potong lintang pada 467 mahasiswa Muslim sarjana di Malaysia menemukan bahwa koping religius negatif berkaitan konsisten dengan gejala kecemasan dan depresi, sedangkan koping religius positif tidak berkaitan signifikan dengan luaran psikologis yang lebih baik, walaupun terlihat efek kecil terhadap gejala depresi³⁰. Artinya, penggunaan agama sebagai koping tidak otomatis melindungi, dan bentuk koping yang mengandung perasaan dihukum atau ditinggalkan justru dapat berbahaya. Di Indonesia, studi pada 300 mahasiswa dari DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Yogyakarta menemukan bahwa kesiapan untuk berubah menjelaskan sekitar 27% varians burnout akademik dan bahwa koping religius berperan sebagai moderator, meski koefisien moderasinya sangat kecil secara numerik³¹. Penulisnya sendiri menafsirkan efek tersebut sebagai penguatan kecil, sehingga temuan ini lebih baik dibaca sebagai indikasi awal daripada bukti yang kuat.

²⁷ Chirico, F., Batra, K., Batra, R., Öztekin, G. G., Ferrari, G., Crescenzo, P., Nucera, G., Szarpak, L., Sharma, M., Magnavita, N., & Yildirim, M. (2023). Spiritual well-being and burnout syndrome in healthcare: A systematic review. *Journal of Health and Social Sciences*, 8(1), 13–32.

²⁸ Whitehead, I. O., Moffatt, S., Warwick, S., Spiers, G. F., Kunonga, T. P., Tang, E., & Hanratty, B. (2023). Systematic review of the relationship between burn-out and spiritual health in doctors. *BMJ Open*, 13(8), Article e068402.

²⁹ Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23, Article 729.

³⁰ Abdul Rashid, M. H., Hashim, N. A., Nikmat, A. W., & Mohamad, M. (2021). Religiosity, religious coping and psychological distress among Muslim university students in Malaysia. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(1), 150–160.

³¹ Bima Fathoni, A., Zulfa, N., & Nurlaila Hidayat, I. (2022). Academic burnout in university students during Covid-19 pandemic: Viewed from readiness to change with religious coping as a moderator. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 50–60.

Dari sisi kualitatif, studi terhadap lima mahasiswa universitas negeri di Malaysia mengidentifikasi tiga bentuk koping religius Islami dalam menghadapi stres akademik, yaitu ibadah dalam hati, ibadah melalui lisan, dan ibadah melalui perbuatan, serta dampaknya pada aspek kognitif, emosi, dan perilaku³². Secara konseptual, Achour et al. menguraikan berbagai strategi koping dalam perspektif Islam, termasuk keyakinan, tawakal, salat, doa, tilawah Al-Qur'an, zikir, kesabaran, dan rasa syukur, sebagai mekanisme yang dapat membantu menghadapi tekanan hidup, meskipun kajian tersebut berfokus pada pekerja Muslim dan bersifat konseptual. Kedua sumber ini memberi kerangka yang bermakna bagi mahasiswa Muslim, tetapi jumlah partisipan yang kecil dan sifat konseptualnya berarti bahwa keduanya tidak dapat dijadikan bukti efektivitas³³.

Secara keseluruhan, sintesis ini mendukung posisi yang moderat. Spiritualitas dan praktik keagamaan yang bersifat suportif tampak berpotensi menjadi sumber makna, ketenangan, dan dukungan sosial bagi mahasiswa, tetapi buktinya masih tidak konsisten, banyak berasal dari populasi selain mahasiswa, dan sebagian besar bersifat korelasional. Oleh karena itu, klaim bahwa peningkatan religiusitas akan mencegah burnout tidak dapat dibenarkan. Pendekatan yang lebih bertanggung jawab adalah memandang spiritualitas sebagai salah satu sumber daya yang dapat memperkaya intervensi, sambil tetap memperbaiki beban akademik, hubungan mahasiswa dan dosen, serta akses ke layanan psikologis.

Implikasi bagi Pendidikan Tinggi, Termasuk Perguruan Tinggi Islam

Implikasi pertama adalah perlunya pergeseran cara pandang, dari melihat burnout sebagai kelemahan individu menjadi memahaminya sebagai hasil interaksi antara tuntutan lingkungan dan sumber daya mahasiswa. Bukti bahwa dukungan dari dosen dan institusi merupakan bentuk dukungan yang paling kuat kaitannya dengan rendahnya burnout menunjukkan bahwa dosen memiliki peran yang nyata³⁴. Praktik seperti kejelasan ekspektasi tugas, umpan balik yang membangun, distribusi beban yang wajar, dan kesediaan menjadi tempat bertanya dapat berfungsi sebagai pencegahan yang murah tetapi berdampak.

Implikasi kedua berkaitan dengan layanan psikologis kampus. Berdasarkan bukti bahwa intervensi *mindfulness* memberikan efek kecil hingga sedang pada distress dan stres mahasiswa, layanan konseling dapat menyediakan program pelatihan singkat berbasis kelompok, baik tatap muka

³² Zakaria, M. Z., Abdul Aziz, A. R., Mohd Shukor, N., Othman, M. F., & Abd. Hamid, M. A. (2021). Coping mechanism towards academic stress among students: An analysis from Islamic perspective. *Ulum Islamiyyah*, 33(1), 31–53.

³³ Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. M. (2016). An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663–685.

³⁴ Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134.

maupun daring, sebagai bagian dari upaya pencegahan³⁵³⁶³⁷. Karena mahasiswa dengan perfeksionisme yang diwarnai kekhawatiran lebih berisiko, pendekatan yang membantu mahasiswa menoleransi ketidaksempurnaan dan mengelola rasa takut gagal perlu mendapat perhatian³⁸.

Implikasi ketiga berkaitan dengan pemilihan bentuk dukungan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan mahasiswa. Sintesis ini menunjukkan bahwa perbaikan beban akademik dan iklim kelas bermanfaat bagi seluruh mahasiswa, pelatihan keterampilan singkat berbasis kelompok cocok bagi mahasiswa yang mulai menunjukkan gejala kelelahan atau sinisme, dan layanan konseling yang lebih intensif diperlukan bagi mahasiswa dengan gejala yang mengganggu fungsi sehari-hari atau disertai kecemasan dan depresi. Pembagian tingkat ini merupakan sintesis penulis berdasarkan literatur yang ditinjau, bukan model yang telah diuji secara empiris, sehingga penerapannya perlu disertai evaluasi. Meski demikian, pembagian ini membantu institusi menghindari dua kesalahan yang umum, yaitu menyerahkan seluruh tanggung jawab pada konselor dan menyerahkan seluruh tanggung jawab pada mahasiswa.

Implikasi keempat khusus bagi perguruan tinggi Islam. Praktik keagamaan yang sudah ada di lingkungan kampus, seperti salat berjamaah, kajian, dan kegiatan pembinaan keagamaan, berpotensi diintegrasikan dengan layanan bimbingan dan konseling, dengan memanfaatkan kerangka koping Islami yang telah dijabarkan dalam literatur³⁹⁴⁰. Namun integrasi tersebut perlu disertai kepekaan terhadap bentuk koping yang tidak sehat. Temuan bahwa koping religius negatif berkaitan dengan kecemasan dan depresi menunjukkan bahwa konselor perlu dilatih untuk membedakan penggunaan agama yang menenangkan dari yang memperberat rasa bersalah⁴¹⁴². Selain itu, pesan

³⁵ Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384–410.

³⁶ Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81.

³⁷ Hathaishaard, C., Wannarit, K., & Pattanaseri, K. (2022). Mindfulness-based interventions reducing and preventing stress and burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Asian Journal of Psychiatry*, 69, Article 102997.

³⁸ Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288.

³⁹ Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. M. (2016). An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663–685.

⁴⁰ Zakaria, M. Z., Abdul Aziz, A. R., Mohd Shukor, N., Othman, M. F., & Abd. Hamid, M. A. (2021). Coping mechanism towards academic stress among students: An analysis from Islamic perspective. *Ulum Islamiyyah*, 33(1), 31–53.

⁴¹ Abdul Rashid, M. H., Hashim, N. A., Nikmat, A. W., & Mohamad, M. (2021). Religiosity, religious coping and psychological distress among Muslim university students in Malaysia. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(1), 150–160.

⁴² Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the

keagamaan tidak boleh dipakai untuk menutupi persoalan struktural, misalnya dengan menasihati mahasiswa sekadar untuk bersabar ketika beban akademik memang tidak wajar. Sumber keagamaan seperti ayat Al-Qur'an dan hadis tentang kesabaran, tawakal, dan syukur dapat dikutip dari rujukan primer oleh penulis atau konselor yang berwenang, dan tidak dicantumkan dalam artikel ini agar kajian tetap bertumpu pada bukti empiris.

Keterbatasan Literatur dan Arah Penelitian

Beberapa keterbatasan perlu dinyatakan secara terbuka. Pertama, kebanyakan studi tentang faktor risiko dan spiritualitas bersifat korelasional dan potong lintang, sehingga arah kausalitas tidak jelas. Kedua, sebagian besar bukti intervensi menysar stres dan distress pada mahasiswa Barat dan mahasiswa kedokteran, sehingga generalisasi pada mahasiswa program studi lain di Indonesia belum terjamin. Ketiga, bukti spiritualitas berasal dari populasi yang beragam, termasuk tenaga kesehatan, dokter, dan remaja, dengan kualitas studi yang bervariasi, sedangkan bukti pada mahasiswa Muslim masih sedikit dan sering berukuran sampel kecil⁴³⁴⁴⁴⁵. Keempat, artikel ini berupa tinjauan naratif sehingga tidak bebas dari bias seleksi.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, arah penelitian yang mendesak meliputi uji efektivitas intervensi *mindfulness* dan intervensi berbasis spiritualitas Islami pada mahasiswa Indonesia dengan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen, dengan burnout sebagai luaran utama, bukan hanya stres. Diperlukan pula studi longitudinal yang mengkaji bagaimana bentuk koping religius yang berbeda berhubungan dengan burnout dari waktu ke waktu, serta validasi instrumen yang sesuai dengan konteks budaya dan agama setempat. Penelitian tentang peran dosen dan iklim akademik di perguruan tinggi keagamaan Islam juga layak diprioritaskan karena dukungan institusional tampak sebagai pelindung yang penting.

SIMPULAN

Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa merupakan masalah yang umum dan berkaitan dengan capelan akademik yang lebih rendah, dengan hubungan terkuat pada dimensi berkurangnya efikasi. Faktor risiko yang terdokumentasi meliputi tuntutan psikologis yang tinggi, kendali yang rendah, perfeksionisme yang diwarnai

prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23, Article 729.

⁴³ Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23, Article 729.

⁴⁴ Chirico, F., Batra, K., Batra, R., Öztekin, G. G., Ferrari, G., Crescenzo, P., Nucera, G., Szarpak, L., Sharma, M., Magnavita, N., & Yildirim, M. (2023). Spiritual well-being and burnout syndrome in healthcare: A systematic review. *Journal of Health and Social Sciences*, 8(1), 13–32.

⁴⁵ Zakaria, M. Z., Abdul Aziz, A. R., Mohd Shukor, N., Othman, M. F., & Abd. Hamid, M. A. (2021). Coping mechanism towards academic stress among students: An analysis from Islamic perspective. *Ulum Islamiyyah*, 33(1), 31–53.

kekhawatiran, dan regulasi emosi yang kurang adaptif, sedangkan dukungan sosial, terutama dari dosen dan institusi, berfungsi sebagai pelindung. Intervensi berbasis *mindfulness* menunjukkan efek kecil hingga sedang terhadap stres dan distress mahasiswa, tetapi bukti yang secara khusus menyoroti burnout masih terbatas. Spiritualitas dan koping religius berpotensi menjadi sumber daya psikologis, namun bukti yang ada beragam, sebagian besar berasal dari populasi selain mahasiswa, dan menunjukkan bahwa bentuk koping religius negatif justru dapat berkaitan dengan gejala kecemasan dan depresi. Karena itu, spiritualitas sebaiknya diposisikan sebagai pelengkap upaya struktural dan psikologis dalam pendidikan tinggi, bukan sebagai pengganti. Penelitian lanjutan pada mahasiswa Muslim di Indonesia diperlukan untuk menguji efektivitas pendekatan ini secara kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rashid, M. H., Hashim, N. A., Nikmat, A. W., & Mohamad, M. 2021. Religiosity, religious coping and psychological distress among Muslim university students in Malaysia. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(1), 150–160. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i1.20870>
- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. M. 2016. An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663–685. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9389-8>
- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. 2023. Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23, Article 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Bima Fathoni, A., Zulfa, N., & Nurlaila Hidayat, I. 2022. Academic burnout in university students during Covid-19 pandemic: Viewed from readiness to change with religious coping as a moderator. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 50–60. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2049>
- Chirico, F., Batra, K., Batra, R., Öztekin, G. G., Ferrari, G., Crescenzo, P., Nucera, G., Szarpak, L., Sharma, M., Magnavita, N., & Yildirim, M. 2023. Spiritual well-being and burnout syndrome in healthcare: A systematic review. *Journal of Health and Social Sciences*, 8(1), 13–32. <https://doi.org/10.19204/2023/spst2>
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B., & Galante, J. 2020. Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384–410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>
- Frajerma, A., Morvan, Y., Krebs, M.-O., Gorwood, P., & Chaumette, B. 2019. Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.08.006>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. 2018. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)

- Gong, X.-G., Wang, L.-P., Rong, G., Zhang, D.-N., Zhang, A.-Y., & Liu, C. 2023. Effects of online mindfulness-based interventions on the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1073647. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073647>
- Hathaisaard, C., Wannarit, K., & Pattanaseri, K. 2022. Mindfulness-based interventions reducing and preventing stress and burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Asian Journal of Psychiatry*, 69, Article 102997. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102997>
- Hill, A. P., & Curran, T. 2016. Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Kaggwa, M. M., Kajjimu, J., Sserunkuma, J., Najjuka, S. M., Atim, L. M., Olum, R., Tagg, A., & Bongomin, F. 2021. Prevalence of burnout among university students in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(8), Article e0256402. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256402>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. 2018. Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Kim, S., Kim, H., Park, E. H., Kim, B., Lee, S. M., & Kim, B. 2021. Applying the demand-control-support model on burnout in students: A meta-analysis. *Psychology in the Schools*, 58(11), 2130–2147. <https://doi.org/10.1002/pits.22581>
- Madigan, D. J., & Curran, T. 2021. Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33, 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. 2016. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. 2015. School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126–131. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.07.015>
- Seibert, G. S., Bauer, K. N., May, R. W., & Fincham, F. D. 2017. Emotion regulation and academic underperformance: The role of school burnout. *Learning and Individual Differences*, 60, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.10.001>
- Sperling, E. L., Hulett, J. M., Sherwin, L. B., Thompson, S., & Bettencourt, B. A. 2023. The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 18(10), Article e0286387. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286387>
- Whitehead, I. O., Moffatt, S., Warwick, S., Spiers, G. F., Kunonga, T. P., Tang, E., & Hanratty, B. 2023. Systematic review of the relationship between burn-out and spiritual health in doctors. *BMJ Open*, 13(8), Article e068402. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-068402>
- Zakaria, M. Z., Abdul Aziz, A. R., Mohd Shukor, N., Othman, M. F., & Abd. Hamid, M. A. 2021. Coping mechanism towards academic stress among students: An analysis from Islamic perspective. *Ulum Islamiyyah*, 33(1), 31–53. <https://doi.org/10.33102/uij.vol33no1.194>