



Nisrina Farida Ramadhanti^{1*}, Najwa Rizki Amalia², Surawan³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

E-mail korespondensi: nisrina.ramadhanti04@gmail.com

DOI: [10.47435/al-qalam.v17i2.4264](https://doi.org/10.47435/al-qalam.v17i2.4264)

Submission Track:

[||Diterima: 2 Desember 2025.||Disetujui: 23 Desember 2025.||Dipublikasikan: 26 Desember 2025.](#)

Copyright © 2025 Nisrina Farida Ramadhanti, Najwa Rizki Amalia, Surawan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Abstract

This study aims to analyze the role of Religious Coping (RCOPE), particularly its positive form, in helping Generation Z university students deal with academic burnout in the post-pandemic era. Academic burnout among students has intensified, marked by emotional exhaustion, cynicism toward learning, and reduced academic achievement, influenced by academic, personal, social, and physical factors. Using a descriptive qualitative approach, this study explores students' in-depth experiences in responding to academic pressures. Data were collected through semi-structured interviews with students experiencing burnout and analyzed using thematic analysis to identify key themes and patterns. The findings reveal that positive RCOPE such as prayer, worship, Qur'anic recitation, and spiritual meaningmaking serves as the most effective strategy, providing emotional calmness, enhancing self-regulation, and restoring learning motivation. Non-religious coping strategies offer only short-term relief, while negative RCOPE risks worsening psychological conditions. Overall, the study demonstrates that positive RCOPE functions as an adaptive mechanism and a resilience foundation that enables students to respond more constructively to academic stress. These results highlight the importance of integrating spiritual-based guidance into higher education support systems to strengthen students' well-being and academic persistence.

Keywords: Academic Burnout; Generation Z Students; Religious Coping; Positive RCOPE; Mental Well-Being

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran *Religious Coping* (RCOPE), khususnya bentuk positifnya, dalam membantu mahasiswa Generasi Z mengatasi *burnout* akademik pascapandemi. *Burnout* yang meningkat pada mahasiswa ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, dan penurunan pencapaian akademik, serta dipengaruhi oleh faktor akademik, pribadi, sosial, dan fisik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi pengalaman mendalam mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan mahasiswa yang mengalami *burnout*, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, kategori, dan tema utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *positive RCOPE*, seperti doa, ibadah, membaca Al-Qur'an, dan pencarian makna spiritual, merupakan strategi utama yang memberikan ketenangan emosional, memperkuat regulasi diri, serta memulihkan motivasi belajar. Strategi coping non-religius hanya memberikan kelegaan jangka pendek, sedangkan *negative RCOPE* berpotensi memperburuk kondisi psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa *positive RCOPE* berfungsi sebagai mekanisme adaptif sekaligus fondasi ketahanan mahasiswa dalam menghadapi *burnout* akademik.

Kata Kunci: *burnout* akademik; mahasiswa Generasi Z; *religious coping*; *positive RCOPE*; kesehatan mental

1. Pendahuluan

Pendidikan tinggi berperan penting dalam mengembangkan potensi intelektual, emosional, sosial, dan spiritual mahasiswa agar mereka mampu belajar dengan motivasi, kreativitas, serta ketahanan pribadi sehingga tidak hanya unggul secara akademik tetapi juga siap menghadapi dinamika sosial dan dunia kerja. Mahasiswa Generasi Z, yang lahir pada akhir 1990-an hingga awal 2010-an, dikenal sebagai digital natives yang terbiasa menggunakan teknologi, mampu melakukan multitasking, dan memiliki orientasi kuat pada hal-hal baru. Dengan dukungan lingkungan belajar yang kondusif, mereka dapat memanfaatkan teknologi digital untuk memperluas wawasan, mengembangkan keterampilan, dan meningkatkan kualitas diri dalam menghadapi tantangan global (Chardonnnes et al., 2025). Kehidupan akademik idealnya menjadi ruang pembentukan kemampuan berpikir kritis, kerja sama, nilai integritas, serta keseimbangan mental dan spiritual, di mana perguruan tinggi melalui peran dosen, kurikulum, layanan konseling, dan kegiatan luar kelas menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk bereksplorasi dan membentuk identitas diri. Kondisi tersebut memungkinkan terciptanya kesejahteraan psikologis berupa kepuasan, optimisme, serta hubungan positif, sejalan dengan temuan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa mencakup faktor penerimaan diri, pertumbuhan personal, hubungan sosial yang sehat, dan tujuan hidup yang bermakna (Wan et al., 2025).

Realitas di lapangan menunjukkan kondisi yang berbeda dari ideal. Meningkatnya kompleksitas tuntutan akademik telah membuat banyak mahasiswa Generasi Z mengalami *burnout* akademik, yaitu kelelahan emosional, sikap negatif terhadap belajar, serta penurunan perasaan mampu dalam konteks akademik (Uysal & Donmez, 2024). Penelitian di Jawa Timur menunjukkan bahwa 13% mahasiswa mengalami *burnout* tinggi, 32% *burnout* sedang, dan hanya 55% *burnout* rendah (*Academic Burnout among University Students in East Java, Indonesia*, 2021). Secara global, sebuah studi meta-analisis menemukan bahwa tingkat *burnout* mahasiswa meningkat drastis setelah pandemi COVID-19 (Rosales Ricardo et al., 2023). Faktor penyebabnya meliputi tekanan studi, persaingan global, multitasking, dan penggunaan media sosial berlebihan, ditambah dengan tantangan Indonesia selama peralihan mendadak ke pembelajaran daring, seperti keterbatasan teknologi, koneksi, serta isolasi sosial (Kusumawati, 2021).

Burnout berdampak serius pada prestasi akademik, kesehatan mental, dan motivasi belajar. Mahasiswa dengan tingkat *burnout* tinggi lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, serta penurunan keyakinan diri (Qin et al., 2025). Kajian literatur juga menjelaskan bahwa *burnout* akademik tidak hanya disebabkan oleh beban kerja berlebihan, tetapi juga oleh kurangnya dukungan sosial, rendahnya kontrol, serta ketidaksesuaian nilai pribadi dengan tuntutan organisasi (Ye et al., 2021). *Burnout* ini berbeda dari stres umum karena melibatkan kelelahan berkelanjutan yang memengaruhi motivasi dan keterlibatan mahasiswa (Fathoni et al., 2022). Dalam konteks Indonesia, beberapa penelitian menemukan perlunya strategi protektif, seperti *readiness to change* dan *coping* berbasis agama yang dapat membantu mengurangi *burnout* selama pandemi (Fathoni et al., 2022). *Coping* religious positif terbukti menurunkan gejala *burnout* pada mahasiswa Pendidikan Islam di Yogyakarta. Namun, penelitian tersebut masih berfokus pada konteks institusional dan latar keilmuan keagamaan tertentu dengan desain korelasional, sehingga pemahaman mengenai peran *coping* religious dalam menghadapi *burnout* akademik pada populasi mahasiswa yang lebih beragam masih terbatas (Azizah & Aisah, 2022). Temuan ini selaras dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa *coping* religious berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis ($r = .397, p < .01$), sedangkan *coping* negatif memiliki korelasi negatif ($r = -.194, p < .05$) (Wnuk, 2024). Kemudian, temuan ini diperkuat oleh studi terkini yang menunjukkan bahwa pendidikan Islam melalui penanaman nilai-nilai spiritual seperti tawakkal, syukur, dan empati dapat meningkatkan kesejahteraan mental sekaligus mengurangi gejala *burnout* di kalangan pelajar (Agustin & Hidayah, 2024, 203).

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya *burnout* akademik di kalangan mahasiswa Generasi Z pascapandemi, sementara kajian mengenai *Religious Coping* (RCOPE) sebagai strategi penanganan yang komprehensif masih terbatas. *Burnout* pada Generasi Z tidak hanya dipengaruhi beban akademik, tetapi juga oleh faktor sosial, ekonomi, dan teknologi, sehingga dibutuhkan pendekatan multidimensi agar intervensi perguruan tinggi tidak keliru dan lebih berkelanjutan. Di sisi

lain, karakteristik Gen Z yang religius sekaligus digital membuat pendekatan RCOPE berdasarkan teori Pargament (1997) menjadi relevan, di mana positive RCOPE berfungsi protektif sedangkan negative RCOPE justru dapat memperburuk kondisi psikologis.

Solusi alternatif yang dapat dikaji meliputi konseling akademik, intervensi psikologis umum, dan peningkatan dukungan sosial, namun pendekatan tersebut sering kali tidak cukup sensitif terhadap konteks budaya dan spiritual mahasiswa Indonesia. Oleh karena itu, strategi religious coping dipilih karena sesuai dengan nilai lokal, mudah diakses mahasiswa, dan dekat dengan praktik keseharian, seperti doa, meditasi, atau pencarian makna spiritual. Strategi ini berpotensi menjadi sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

Berdasarkan rasional tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis peran RCOPE, khususnya *positive* RCOPE, dalam membantu mahasiswa menghadapi *burnout* akademik. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi agama, pendidikan tinggi, dan karakteristik Gen Z. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi perguruan tinggi dalam merancang program bimbingan dan konseling yang kontekstual serta dapat menjadi dasar perumusan intervensi psikososial yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa Generasi Z di Indonesia.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi pengalaman mendalam mahasiswa Generasi Z dalam menggunakan coping beragama sebagai cara untuk mengatasi stres akademik. Pendekatan ini memberikan peneliti untuk menyelidiki makna, pengalaman pribadi, serta perspektif peserta terkait fenomena yang mereka hadapi (Fadli, 2021). Pendekatan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Surawan (2025) yang menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi nilai-nilai spiritual dan ketahanan mental pada remaja melalui pemaknaan simbolik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sulaiman et al. (2023) juga menerapkan metode kualitatif dengan analisis tematik untuk merangkum strategi coping agama dalam mengatasi stres psikologis. Sebagai tambahan, penelitian ini mengacu pada model metodologi dari (Ningsih dan Surawan, 2025) yang mengembangkan desain kualitatif deskriptif untuk memahami cara mahasiswa menghadapi tekanan yang berkaitan dengan akademik.

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 13 September 2025, di lokasi Kampus Universitas Islam Negeri (UIN) Palangka Raya. Penentuan waktu dan tempat dijelaskan dengan jelas untuk menjamin keterbukaan dalam proses penelitian serta memberikan pemahaman yang jelas tentang pelaksanaan penelitian. Subjek penelitian ini berjumlah lima orang mahasiswa Generasi Z yang mengalami stres akademik. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan Teknik purposive sampling, dengan mempertimbangkan pengalaman relevan terkait stres akademik serta kesediaan partisipasi untuk terlibat secara aktif dalam penelitian ini.

Prosedur penelitian meliputi penentuan subjek, persetujuan yang diperlukan, dan pelaksanaan wawancara semi-terstruktur dengan mahasiswa yang menghadapi beban akademik. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mendapatkan berbagai pemahaman mengenai cara-cara coping berbasis agama yang mereka gunakan. Data primer dikumpulkan melalui wawancara yang mendalam, dan alat utama yang digunakan adalah pedoman wawancara yang dibuat sesuai dengan fokus penelitian untuk mengeksplorasi pandangan, penafsiran, dan makna subjektif dari peserta mengenai penerapan coping berbasis agama.

Teknik pengumpulan informasi dilakukan melalui wawancara mendalam dengan 5 mahasiswa generasi Z yang mengalami tekanan di bidang akademik. Subjek penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa yang mengalami stres akademik dan bersedia membagikan pengalaman coping religiusnya. serupa dengan pendekatan yang diterapkan dalam penelitian tentang coping religius, dukungan sosial, dan ketahanan mental. Informasi yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis tematik untuk menemukan pola, kategori, dan tema utama berdasarkan pengalaman para peserta (Frazier et al., 2025). Proses analisis dilakukan melalui pengkodean, pengelompokan kategori, dan penentuan tema yang merefleksikan makna dari pengalaman coping religius.

Validitas informasi diperkuat melalui penggunaan berbagai sumber dan pendekatan. Berdasarkan penjelasan dari Stahl et al. (2022), kepercayaan terhadap penelitian kualitatif dipertahankan melalui empat komponen utama, yaitu kredibilitas, reliabilitas, konfirmasiabilitas, dan transferabilitas. Dengan memperhatikan keempat elemen ini, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan hasil yang menunjukkan tingkat validitas dan keandalan yang tinggi, serta mampu mencerminkan pengalaman peserta dengan cara otentik.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis tematik terhadap wawancara mahasiswa Generasi Z yang mengalami *burnout* akademik. Temuan yang muncul mencakup pengalaman *burnout*, faktor penyebab, serta strategi *coping* yang digunakan mahasiswa. Paparan hasil berikut disertai interpretasi untuk mengaitkannya dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis bagaimana *Religious Coping* (RCOPE) bekerja dalam membantu mahasiswa menghadapi *burnout* akademik.

Mahasiswa melaporkan bahwa *burnout* yang mereka alami bersifat multidimensi, meliputi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, dan penurunan pencapaian akademik. Responden 1 menggambarkan: “*Pengalaman pertama saya terjadi saat masuk semester dua... banyak deadline dan tugas yang tumpuk membuat saya stres, takut, dan kecil hati.*” Pernyataan ini menunjukkan adanya kelelahan emosional yang kuat, sesuai struktur tiga dimensi *burnout* pada *Maslach Burnout Student Survey* (Aguayo-Estremera et al., 2023). Dampak *burnout* tidak hanya muncul sebagai kelelahan fisik, tetapi juga kecemasan dan penurunan semangat belajar. Responden 2 bahkan menyampaikan bahwa *beban akademik membuatnya sulit tidur dan kehilangan waktu untuk diri sendiri, menunjukkan perubahan perilaku dan keseimbangan hidup.* Hal ini sejalan dengan temuan Daryanto et al. (2023) dan Sarfika et al. (2025) yang menekankan hubungan erat antara kecemasan, kualitas tidur, dan kelelahan akademik.

Faktor penyebab *burnout* kemudian diidentifikasi ke dalam empat kategori: akademik, pribadi, sosial, dan fisik. Dari sisi akademik, mahasiswa menghadapi tuntutan tugas yang menumpuk, ujian berulang, serta tekanan nilai. Responden 1 menegaskan bahwa ekspektasi nilai tinggi justru menimbulkan stres, mendukung model *Job Demands–Resources* (JD-R) di mana tuntutan yang berlebihan tanpa dukungan memadai memicu *burnout* (Cuevas et al., 2024; Reyes-de-Cózar et al., 2023). Faktor pribadi seperti perfeksionisme, ketakutan gagal, dan kecenderungan membandingkan diri juga memperburuk *burnout*, seperti dinyatakan Responden 2 yang merasa cemas ketika melihat temannya lebih rajin. Pola ini selaras dengan penelitian Wahyuni et al. (2023) dan Sarfika et al. (2025) mengenai peran perfeksionisme dalam menurunkan pencapaian personal.

Persaingan akademik antar mahasiswa memperkuat faktor sosial yang memicu *burnout*. Responden 4 menyampaikan bahwa ia melihat perkuliahan sebagai ajang kompetisi yang melelahkan, menunjukkan munculnya sikap sinis terhadap studi. Persaingan seperti ini telah terbukti meningkatkan stres mahasiswa (Chong, Foo, & Chua, 2025; Zuhaidin, 2023). Selain itu, faktor fisik seperti kurang tidur dan gaya hidup tidak seimbang turut memperburuk gejala *burnout*. Pernyataan Responden 2 “*Aku kurang tidur... kondisi fisikku tidak fit*” mengonfirmasi hubungan antara kelelahan fisik dan mental (Ibrahim et al., 2024). Rangkuman temuan penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.1 Hasil Rangkuman Penelitian

Tema/Dimensi	Sub-tema/Indikator	Temuan Utama	Dukungan Teori/Referensi
Pengalaman <i>Burnout</i> Akademik	Kelelahan Emosional	Mahasiswa mengalami kelelahan emosional yang ditandai dengan kecemasan, ketakutan, dan kehilangan energi untuk memenuhi tuntutan akademik, terutama pada semester dengan beban tugas dan tenggat waktu yang tinggi.	Maslach Burnout–Student Survey (Aguayo-Estremera et al., 2023); Daryanto et al. (2023); Sarfika et al. (2025)

	Sikap sinis/Negatif terhadap Studi	Partisipan menunjukkan sikap sinis atau negatif terhadap pembelajaran, menggambarkan tugas- tugas kuliah sebagai beban yang melelahkan dan menimbulkan ketidakseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi.	<i>Maslach Burnout Student Survey</i> (Aguayo-Estremera et al., 2023); Sarfika et al. (2025)
	Penurunan Kinerja Akademik	<i>Burnout</i> menyebabkan penurunan motivasi belajar, kecenderungan menarik diri dari pergaulan, dan menurunnya keterlibatan akademik.	Daryanto et al. (2023); Ibrahim et al. (2024)
Faktor Penyebab <i>Burnout</i>	Faktor Akademik	Beban akademik yang tinggi, ujian yang terus- menerus, dan tekanan untuk meraih nilai tinggi menjadi pemicu utama kelelahan emosional dan gejala <i>burnout</i> .	Cuevas et al. (2024); Reyes-de-Cózar et al. (2023); El Barusi & Kurniawati (2024)
	Faktor Pribadi	Perfeksionisme, ekspektasi diri yang tinggi, dan ketakutan akan kegagalan menyebabkan kecenderungan mengkritik diri sendiri dan menurunkan pencapaian pribadi.	Wahyuni et al. (2023); Sarfika et al. (2025)
	Faktor Sosial	Kompetisi akademik dan perbandingan sosial antar teman sebaya meningkatkan stres dan memperkuat sikap sinis terhadap studi.	Chong, Foo, & Chua (2025); Zuhaidin (2023)

Setelah temuan tersebut, analisis berfokus pada bagaimana coping digunakan mahasiswa. Mayoritas menggunakan *positive religious coping (positive RCOPE)* sebagai strategi utama. Responden 1 menekankan pentingnya doa dan ibadah untuk mengurangi kecemasan, sementara Responden 3 menyatakan bahwa aktivitas religius membuat dirinya merasa stabil secara emosional. Hal ini menunjukkan bahwa *positive RCOPE* berfungsi sebagai mekanisme protektif yang memperkuat makna hidup dan memberikan rasa tenang, sebagaimana dijelaskan Pargament (1997). Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Azizah & Aisah (2022) yang menyatakan bahwa *coping religius* menurunkan *burnout* pada mahasiswa Pendidikan Islam, serta Amiri et al. (2025) yang menemukan bahwa kesejahteraan spiritual menengahi hubungan antara stres dan *burnout*.

Kemampuan mahasiswa untuk menerapkan *coping religius* juga dipengaruhi oleh internalisasi nilai agama. Surawan (2019) menjelaskan bahwa nilai agama yang ditanam melalui pembiasaan dan keteladanan membentuk respons spiritual yang matang. Dengan demikian, praktik ibadah mahasiswa bukan hanya rutinitas, tetapi menjadi sumber ketahanan psikologis dan motivasi belajar, terutama saat menghadapi tekanan akademik.

Selain *coping religius*, mahasiswa juga menggunakan *coping non-religius* seperti menonton film, mencari hiburan, makan enak, atau bermain media sosial. Strategi ini memberikan kelegaan emosional secara cepat, tetapi tidak menyelesaikan akar masalah akademik. Responden 3 mengatakan bahwa ia men-scroll TikTok sebelum kembali mengerjakan tugas, menunjukkan pola distraction yang hanya efektif sementara. Temuan ini sejalan dengan literatur yang mengidentifikasi *distraction* sebagai *coping* jangka pendek (Reyes de Cózar et al., 2023; Chong et al., 2025).

Coping negatif juga ditemukan meskipun tidak mendominasi. Beberapa mahasiswa sempat menyalahkan Tuhan atau menggunakan media sosial secara berlebihan hingga tugas tertunda. Strategi ini termasuk *negative religious coping* (*Negative RCOPE*), yang menurut Pargament (1997) justru memperburuk kondisi psikologis. Hal ini terbukti dari pernyataan Responden 2 yang merasa stres semakin besar akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Strategi maladaptif seperti *avoidance* telah terbukti memperparah *burnout* (Graça et al., 2024; Ibrahim et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil analisis ini menunjukkan bahwa *burnout* mahasiswa Generasi Z bersifat kompleks dan dipengaruhi berbagai faktor saling terkait. *Positive RCOPE* muncul sebagai sumber daya paling efektif dalam memberikan ketenangan emosional, memperkuat makna hidup, dan memulihkan motivasi belajar. Sebaliknya, strategi *coping non-religius* hanya memberikan efek jangka pendek, dan *negative RCOPE* berpotensi memperburuk gejala *burnout*. Temuan ini mendukung teori-teori sebelumnya sekaligus menegaskan pentingnya penguatan nilai spiritual sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan akademik di era pascapandemi.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan kelelahan akademik pada mahasiswa dari Generasi Z terdiri dari berbagai aspek, termasuk kelelahan emosional, fisik, dan sosial. Penyebab utama penyebab *burnout* adalah beban akademik yang berlebihan, perfeksionis alam, persaingan antar siswa, serta gaya hidup yang tidak seimbang, yang juga ditekankan dalam penelitian (Gong et al., 2023). Temuan penelitian ini menegaskan bahwa *Positive Religious Coping* (*RCOPE*) melalui doa, ibadah, dan membaca Al-Qur'an adalah strategi paling efektif untuk mengurangi stres, mengembalikan motivasi, dan memberikan makna spiritual. Pendapat ini sejalan dengan argumen (Pargament 1997) bahwa koping agama yang positif dapat berfungsi sebagai alat perlindungan. Dengan demikian, *RCOPE* positif dapat dilihat sebagai sumber daya ketahanan utama bagi siswa Generasi Z, dan juga memperkuat hubungan antara psikologi agama dan kesejahteraan akademik.

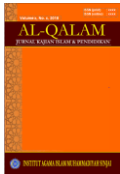
Berdasarkan hasil penelitian, perguruan tinggi disarankan untuk merancang program bimbingan yang menyatukan pendekatan keagamaan dan spiritual untuk meningkatkan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Kegiatan seperti bimbingan spiritual, pelatihan manajemen emosional, dan dukungan teman sebaya dapat membantu mengurangi kemungkinan kelelahan. Penelitian di masa depan dapat memperluas fokus dengan melibatkan siswa dari berbagai jurusan dan kampus, serta menerapkan metode kuantitatif dan kualitatif campuran untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara cara mengatasi stres agama, kelelahan, dan kesejahteraan siswa.

Daftar Pustaka

- Abraham, A., Chaabna, K., & Chong, J. (2024). Burnout increased among university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 14(1), 52923. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-52923-6>
- Aguayo-Estremera, R., Cañadas, G. R., Ortega-Camps, E., Ariza, T., & De la Fuente-Solana, E. I. (2023). Validity evidence for the internal structure of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey: A comparison between classical CFA model and the ESEM and the bifactor models. *Mathematics*, 11(6), 1515. <https://doi.org/10.3390/math11061515>
- A'ini, N. N., Wahdah, N., & Surawan. (2025). Spiritual coping strategies to reduce academic stress: A phenomenological study of emerging adulthood among students. *TA'DIB: Journal of Islamic Education*, 28(1), 245–256. <https://ejournal.uinmybatusangkar.ac.id/ojs/index.php/takdib>
- Amiri, S., Ghafouri, R., & Yazdani, S. (2025). Spiritual well-being and academic burnout among university students: The mediating role of religious coping. *Journal of Religion and Health*, 64(1), 112–127. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02011-4>
- Azizah, A., & Aisah, N. (2022). Religious coping and academic burnout among Islamic education



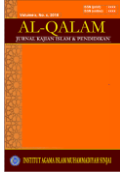
- students in Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 115–126. <https://doi.org/10.19109/jpi.v9i2.12345>
- Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi Pendidikan Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental serta Mengurangi Burnout di Kalangan Pelajar. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*, 16(2), 198–212. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i2.3282>
- Bahar, A., López, M., & Rodríguez, F. (2024). Academic burnout in Spanish university students after the pandemic: Emotional exhaustion and personal accomplishment. *Frontiers in Psychology*, 15, 1176213. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1176213>
- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(3), 199–207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
- Chardonens, S. (2025). Adapting educational practices for Generation Z. *Frontiers in Education*. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1504726>
- Chong, J., Foo, M., & Chua, R. (2025). Academic competition and burnout among Generation Z university students: A cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*, 16, 11853002. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.11853002>
- Cuevas-Caravaca, D., Sánchez-Romero, C., & Antón-Ruiz, F. (2024). Burnout, engagement and organizational justice: The mediating role of emotional intelligence. *Behavioral Sciences*, 14(6), 103. <https://doi.org/10.3390/bs14060103>
- Daryanto, R., Putri, D. A., & Nugroho, S. (2023). Sleep quality and academic burnout among Indonesian university students. *BMC Psychology*, 11(1), 287. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01342-9>
- Demerouti, E., & Bakker, A. (2025). Revitalising burnout research. *Work & Stress* <https://doi.org/10.1080/02678373.2025.2473385>
- El Barusi, H., & Kurniawati, R. (2024). Academic stress and burnout in Indonesian students: The role of coping strategies. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 13(1), 77–90. <https://doi.org/10.21009/ijepsi.132.05>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fathoni, A., Ramadhani, I., & Prasetyo, M. (2025). Faith, spirituality, and student burnout: The mediating role of self-care among Indonesian undergraduates. *Journal of Religion and Health*, 64(3), 755–770. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02145-2>
- Fathoni, A., Zulfa, F., & Hidayat, R. (2022). Readiness to change, religious coping, and academic burnout during the COVID-19 pandemic. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 45–60. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.11625>
- Frazier, P. H., DeLong, N. D., & Hobfoll, J. M. (2025). Religious coping, social support, and resilience. *Journal of Religion & Health*, 64(3), 812–828. <https://doi.org/10.1080/15528030.2025.2530391>



- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping religius sebagai strategi penanggulangan stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. *JUPERAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 393–400. <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/juperan/article/download/885/565>
- Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., Li, Y., & Liu, X. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: Status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry*, 23, 389. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>
- Graça, J., Silva, A. R., & Gomes, A. R. (2024). Maladaptive coping, avoidance, and student burnout: A longitudinal analysis. *Journal of Affective Disorders*, 363, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.12.015>
- Ibrahim, N., Rahman, A. A., & Hassan, Z. (2024). Sleep quality, lifestyle balance, and burnout among university students. *Frontiers in Public Health*, 12, 1178210. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1178210>
- Kusumawati, A. (2021). Online learning and academic burnout among Indonesian students during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(2), 145–156. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v6i2.1925>
- Malakciouglu, H. (2024). Social isolation, peer comparison, and burnout among post-pandemic students: A cross-sectional study. *Journal of Community Psychology*, 52(1), 99–112. <https://doi.org/10.1002/jcop.23012>
- Ningsih, E. D., & Surawan. (2025). Strategi coping sebagai mekanisme adaptif mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu (JIMI)*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203773335>
- Park, C. L., Wortmann, J. H., & Edmondson, D. (2021). Religious coping and stress-related growth: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(4), 451–464. <https://doi.org/10.1037/rel0000388>
- Park, C. L., Wortmann, J. H., & Edmondson, D. (2024). Religious coping, stress, and wellbeing: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 16(2), 145–160. <https://doi.org/10.1037/rel0000561>
- Park, H., Kim, S., & Lee, J. (2025). COVID-19 victimization, emotional intelligence, and academic burnout among college students. *Frontiers in Psychology*, 16, 11851021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.11851021>
- Puspaningrum, R., & Ruby, D. (2024). Social comparison and academic burnout among Indonesian students during the post-pandemic era. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 155–170. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.14560>
- Qin, Z., Yang, G., Lin, Z., Ning, Y., Chen, X., Zhang, H., & Wong, C. U. N. (2025). The impact of academic burnout on academic achievement: A moderated chain mediation effect from the Stimulus-Organism-Response perspective. *Frontiers in Psychology*, 16, 1559330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1559330>



- Reyes-de-Cózar, S., Carmona-Halty, M., & Schaufeli, W. B. (2023). Academic demands, coping strategies, and burnout in higher education students. *International Journal of Stress Management*, 30(2), 105–117. <https://doi.org/10.1037/str0000307>
- Rosales-Ricardo, Y., Mendoza-Llanes, M., & Madigan, D. J. (2023). Student burnout after the COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 149(6), 503–525. <https://doi.org/10.1037/bul0000392>
- Sarfika, R., Yuliana, A., & Pratama, F. (2025). Anxiety, self-criticism, and burnout among Generation Z university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 94, 104803. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2024.104803>
- Stahl, B. J., & King, J. T. (2022). Understanding and using trustworthiness in qualitative research. *Research Issues in Contemporary Education*, 7(1), 81–98. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1320570.pdf>
- Sujadi, R., Firmansyah, A., & Nuraini, T. (2023). Positive and negative religious coping: Its relation to resilience and help-seeking among Indonesian students. *Jurnal Psikologi*, 50(3), 220–234. <https://doi.org/10.22146/jpsi.80112>
- Sulaiman, M., Ahmad, R., & Rahman, F. (2023). We're looking for support from Allah: A qualitative study on religious coping among Afghan refugees. *Religions*, 14(5), 645. <https://doi.org/10.3390/rel14050645>
- Surawan, S. (2019). Pola internalisasi nilai keislaman keluarga Muhammadiyah dan Islam Abangan. *Jurnal Hadratul Madaniyah*, 6(2), 35–43. <https://doi.org/10.33084/jhm.v6i2.1265>
- Surawan. (2025). Desakralisasi nilai mistis dalam film horor dan kaitannya dengan resiliensi psikologis remaja. *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 3(2), 932–941. <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/404/218>
- Uysal, S., & Dönmez, I. (2024). Examination of late COVID-19 pandemic stress, burnout, hopelessness, and depression among university students according to demographic characteristics. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/21582440241245008>
- Wahyuni, S., Setiawan, A., & Putra, Y. (2023). Perfectionism and academic burnout among Indonesian college students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 55–68. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13872>
- Wan, J. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871>
- Wang, X., Yang, M., Ren, L., & Wang, Q. (2024). Burnout and depression in college students. *Psychiatry Research*, 335, 115828. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115828>
- Wijayanti, D., & Setiawan, R. (2023). Negative religious coping and student well-being: Evidence from Indonesian undergraduates. *Journal of Religion and Health*, 62(6), 4562–4575. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01710-3>
- Wnuk, M. (2024). The mechanisms underlying religious coping and hopelessness: The role of meaning in life and affectivity. *Pastoral Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11089-024-024-024-0>



[01181-4](#)

Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–344. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>

Zuhaidin, M. (2023). Social comparison and stress among university students: Implications for academic burnout. *Jurnal Psikologi*, 50(3), 230–242. <https://doi.org/10.22146/jpsi.79422>