

Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Mengurangi Burnout Akademik Mahasiswa di Politeknik Negeri Malang

Ikhsan Setiawan ¹, Fadloli ², Muh. Syamsul Arifin ³, Rofiq Hamzah⁴, Rokiyah⁵

^{1,2,3,4,5}Politeknik Negeri Malang, Indonesia

E-mail: ikhsan.setiawan@polinema.ac.id ¹, Fadloli@polinema.ac.id ²,

syamsul_arifin@polinema.ac.id ³, rofiq.hamzah@polinema.ac.id⁴, rokiyah@polinema.ac.id⁵

Article History:

Received: 07 Juni 2026

Revised: 18 Juli 2026

Accepted: 26 Juli 2026

Keywords: Pendidikan Agama Islam, Burnout Akademik.

Abstract: *Burnout akademik menjadi salah satu permasalahan yang dialami mahasiswa perguruan tinggi akibat tingginya tuntutan akademik, tekanan pencapaian prestasi, serta beban tugas yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat burnout akademik mahasiswa Politeknik Negeri Malang, menguji hubungan antara keterlibatan mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam (PAI) dengan burnout akademik, serta menjelaskan kontribusi PAI dalam mengurangi burnout akademik mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain deskriptif korelasional. Data kuantitatif diperoleh melalui kuesioner burnout akademik dan keterlibatan PAI, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, korelasi Pearson, dan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat burnout akademik mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 2,95. Keterlibatan mahasiswa dalam PAI berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 3,218. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara keterlibatan mahasiswa dalam PAI dan kemampuan mengurangi burnout akademik ($r = 0,813$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,66$) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam PAI memberikan kontribusi sebesar 66% terhadap penurunan burnout akademik mahasiswa. Temuan kualitatif menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti tawakal, sabar, syukur, serta aktivitas ibadah berperan sebagai mekanisme coping spiritual yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini menegaskan bahwa Pendidikan Agama Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan keagamaan, tetapi juga sebagai instrumen strategis dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan vokasi.*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi saat ini tidak hanya dituntut menghasilkan lulusan yang unggul secara akademik, tetapi juga individu yang memiliki ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Di tengah meningkatnya kompleksitas tuntutan pendidikan tinggi, kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin mendapat perhatian. Salah satu permasalahan psikologis yang banyak ditemukan pada mahasiswa adalah burnout akademik. Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional (emotional exhaustion), sikap sinis terhadap aktivitas akademik (depersonalization atau cynicism), serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik (reduced personal accomplishment) (Maslach & Jackson, 1981).

Fenomena burnout akademik semakin mengemuka seiring meningkatnya tuntutan dunia pendidikan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik, mengikuti kegiatan praktikum, menyusun laporan, mempertahankan indeks prestasi, serta mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat memicu munculnya stres berkepanjangan yang pada akhirnya berkembang menjadi burnout akademik. Akhtarul menemukan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologis akibat tekanan akademik dan perubahan lingkungan belajar (Akhtarul Islam et al., 2020). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Catling yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan kelelahan mental, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar akibat tekanan akademik yang terus berlangsung (Catling et al., 2022).

Burnout akademik disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Beberapa penyebab utama meliputi: (1) Tekanan Akademik yang Tinggi. Beban akademik yang berat, seperti banyaknya tugas, ujian, dan proyek, menjadi pemicu utama *burnout*. (Rosidin et al., 2022) mencatat bahwa tekanan akademik ini sering kali diperburuk oleh ekspektasi tinggi dari orang tua dan dosen. Mahasiswa merasa bahwa mereka harus terus-menerus tampil sempurna, yang akhirnya menambah beban mental mereka. (2) Kurangnya Dukungan Sosial. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Namun, mahasiswa yang merasa kurang mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau dosen lebih rentan terhadap *burnout*. (Nurhasnawati et al., 2020) menemukan bahwa hubungan sosial yang positif dapat bertindak sebagai buffer terhadap stres, sementara isolasi sosial dapat memperburuk kondisi *burnout*. (3) Kesehatan Mental yang Buruk. Kesehatan mental yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi, dapat memperburuk risiko *burnout*. (Haru, 2023) mencatat bahwa mahasiswa dengan gangguan mental cenderung memiliki kemampuan yang lebih rendah untuk mengelola stres akademik, yang akhirnya memperburuk gejala *burnout*. (4). Lingkungan Akademik yang Kompetitif. Lingkungan akademik yang kompetitif juga menjadi faktor penyebab *burnout*. (Kusuma & Purba, 2021) menunjukkan bahwa persaingan yang tidak sehat di antara mahasiswa dapat menciptakan tekanan tambahan yang menguras energi emosional mereka. Mahasiswa sering kali merasa harus bersaing untuk mendapatkan nilai terbaik atau pengakuan dari dosen, yang dapat memicu stres berlebihan. (5) Manajemen Waktu yang Buruk. Mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik sering kali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka tepat waktu. Kurangnya keterampilan manajemen waktu dapat meningkatkan beban kerja dan memperburuk kelelahan emosional (Catling et al., 2022).

Burnout akademik berdampak pada beberapa hal diantaranya, (1) Penurunan Kesehatan Mental. *Burnout* akademik dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa, termasuk

.....

meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi. (Son et al., 2020) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout* lebih rentan terhadap perasaan putus asa dan kehilangan motivasi hidup. (2) Penurunan Kinerja Akademik *Burnout* berdampak langsung pada performa akademik. Mahasiswa mungkin mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, menghadiri kelas, atau mempertahankan nilai akademik mereka (Manchri et al., 2017). (3) Hubungan Sosial yang Memburuk *Burnout* akademik sering kali menyebabkan mahasiswa menarik diri dari hubungan sosial, yang dapat memperburuk rasa isolasi dan kesepian. (4) Gangguan Fisik *Burnout* juga memengaruhi kesehatan fisik, dengan gejala seperti insomnia, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan kelelahan kronis (Istiqomah et al., 2023). Gejala fisik ini sering kali menjadi manifestasi dari stres yang tidak terkelola dengan baik.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada lingkungan pendidikan vokasi. Berbeda dengan mahasiswa pada perguruan tinggi akademik, mahasiswa politeknik menghadapi karakteristik pembelajaran yang lebih kompleks karena harus menguasai aspek teori sekaligus keterampilan praktik. Sistem pendidikan vokasi menuntut mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan, praktikum, proyek, magang industri, serta berbagai bentuk penilaian kompetensi secara bersamaan. Tuntutan tersebut berpotensi meningkatkan tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Politeknik Negeri Malang, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kelelahan belajar, kejenuhan, kesulitan mengatur waktu, serta penurunan motivasi ketika menghadapi tugas yang menumpuk dan jadwal akademik yang padat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *burnout* akademik merupakan fenomena nyata yang perlu mendapat perhatian dalam konteks pendidikan vokasi.

Selama ini, berbagai penelitian mengenai *burnout* akademik lebih banyak menitikberatkan pada faktor-faktor psikologis dan sosial, seperti dukungan sosial, manajemen waktu, lingkungan belajar, self-efficacy, maupun strategi coping. Sementara itu, aspek spiritual dan religiusitas relatif masih jarang dikaji secara mendalam sebagai faktor protektif terhadap *burnout* akademik, khususnya dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI) di perguruan tinggi vokasi. Padahal, spiritualitas memiliki potensi besar dalam membantu individu memaknai berbagai tekanan hidup secara lebih positif dan konstruktif.

Dalam perspektif Islam, manusia tidak hanya dipandang sebagai makhluk biologis dan psikologis, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang memiliki kebutuhan akan makna, tujuan hidup, dan hubungan dengan Tuhan. Pendidikan Agama Islam memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, memperkuat keimanan, serta mengembangkan ketahanan mental peserta didik. Pendidikan Agama Islam merupakan proses pembentukan manusia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia melalui internalisasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses tersebut, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan keagamaan, tetapi juga memperoleh landasan moral dan spiritual yang dapat digunakan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Muhsan & Haris, 2022).

Nilai-nilai Islam seperti tawakal, sabar, syukur, ikhlas, dan husnuzan diyakini memiliki kontribusi penting dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis. Pemahaman akidah yang kuat dapat menjadi tameng bagi individu dari pengaruh negatif lingkungan (Urbaningkrum et al., 2022). Nilai sabar membantu individu bertahan dalam menghadapi kesulitan tanpa kehilangan kontrol diri, sedangkan syukur mendorong individu untuk lebih fokus pada hal-hal positif yang dimiliki daripada tekanan yang dihadapi. Kecerdasan spiritual memiliki hubungan erat dengan kemampuan individu dalam menghadapi stres dan menjaga keseimbangan psikologis (Mohd Ferdaus et al., 2022). Selain itu aktivitas spiritual seperti dzikir mampu

memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental individu (Istiqomah et al., 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara religiusitas, spiritualitas, dan kesehatan mental. Afriana dan Rokhimawan menemukan bahwa pendidikan Islam berkontribusi terhadap pembentukan karakter spiritual peserta didik (Afriana & Rokhimawan, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa religiusitas berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan coping individu ketika menghadapi tekanan hidup. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks pendidikan dasar dan menengah atau berfokus pada karakter religius secara umum. Penelitian yang secara spesifik mengkaji peran Pendidikan Agama Islam dalam mengurangi burnout akademik mahasiswa, khususnya pada lingkungan pendidikan vokasi, masih relatif terbatas.

Keterbatasan penelitian terdahulu menunjukkan adanya celah penelitian (research gap) yang perlu diisi. Pertama, sebagian besar penelitian burnout akademik masih didominasi oleh pendekatan psikologis dan belum banyak mengintegrasikan perspektif Pendidikan Agama Islam. Kedua, penelitian mengenai kontribusi PAI terhadap kesehatan mental mahasiswa masih relatif sedikit dibandingkan kajian mengenai aspek kognitif dan moral dalam pendidikan agama. Ketiga, penelitian pada konteks perguruan tinggi vokasi masih sangat terbatas, padahal karakteristik mahasiswa vokasi berbeda dengan mahasiswa perguruan tinggi akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) berupa pengkajian Pendidikan Agama Islam sebagai faktor protektif terhadap burnout akademik mahasiswa dalam konteks pendidikan vokasi. Penelitian ini tidak hanya melihat hubungan statistik antara keterlibatan mahasiswa dalam PAI dan burnout akademik, tetapi juga menggali bagaimana nilai-nilai Islam berkontribusi dalam membentuk mekanisme coping spiritual mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis tingkat burnout akademik mahasiswa Politeknik Negeri Malang; (2) menguji hubungan antara keterlibatan mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam dan burnout akademik; serta (3) menjelaskan kontribusi Pendidikan Agama Islam dalam mengurangi burnout akademik mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian Pendidikan Agama Islam dan kesehatan mental mahasiswa, serta menjadi dasar pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih memperhatikan aspek spiritual dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods yang mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur tingkat burnout akademik dan keterlibatan mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik melalui perspektif spiritual.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Politeknik Negeri Malang yang mengikuti mata kuliah Pendidikan Agama Islam. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif semester menengah yang sedang mengikuti pembelajaran PAI.

Instrumen penelitian terdiri atas dua bagian, yaitu instrumen keterlibatan Pendidikan Agama Islam

dan instrumen burnout akademik yang mengacu pada Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil pengujian menunjukkan seluruh item valid dengan nilai korelasi item-total berkisar antara 0,33–0,71 serta nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,966 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi.

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson. Data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik melalui proses reduksi data, kategorisasi, dan interpretasi makna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk memastikan setiap butir pernyataan dalam instrumen mampu mengukur konstruk yang dimaksud, yaitu *keterlibatan Pendidikan Agama Islam* dan *kemampuan mengurangi burnout akademik*. Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi Pearson (Corrected Item-Total Correlation) menggunakan program JASP pada 30 responden.

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai koefisien korelasi positif dengan skor total, dengan rentang nilai $r = 0,33$ hingga $0,71$, dan sebagian besar item memiliki $p\text{-value} < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap butir instrumen berkorelasi signifikan terhadap total skor skala, sehingga dapat dinyatakan **valid**.

Beberapa item menunjukkan korelasi yang sangat kuat (misalnya P3, P8, P9, P14, P20 dengan $r > 0,60$) yang menandakan bahwa item-item tersebut memiliki daya pembeda tinggi terhadap konstruk yang diukur. Dengan demikian, keseluruhan butir pernyataan dalam skala keterlibatan PAI dan skala burnout layak digunakan untuk pengumpulan data utama.

Correlation *

Item Total Correlation

Item	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30
1.1	1																													
2.1	0.33	1																												
3.1	0.45	0.33	1																											
4.1	0.45	0.33	0.22	1																										
5.1	0.33	0.33	0.22	0.22	1																									
6.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	1																								
7.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	1																							
8.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1																						
9.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1																					
10.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1																				
11.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1																			
12.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1																		
13.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1																	
14.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1																
15.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1															
16.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1														
17.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1													
18.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1												
19.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1											
20.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1										
21.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1									
22.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1								
23.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1							
24.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1						
25.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1					
26.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1				
27.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1			
28.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1		
29.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1	
30.1	0.33	0.33	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	0.22	1

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen memiliki konsistensi internal dalam mengukur variabel penelitian. Analisis reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan JASP, diperoleh nilai:

Cronbach's Alpha (α) = 0,966, dengan interval kepercayaan 95% berada pada rentang yang tinggi.

Nilai tersebut jauh di atas batas minimal reliabilitas ($\alpha \geq 0,70$), yang berarti instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Dengan kata lain, responden menjawab setiap item secara stabil dan searah dalam menggambarkan konstruk keterlibatan PAI dan kemampuan mengurangi burnout akademik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa instrumen penelitian ini sangat reliabel, baik untuk digunakan dalam konteks pengujian hubungan antarvariabel maupun untuk penelitian replikasi di masa mendatang.

Frequentist Scale Reliability Statistics ▼

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.966			

c. Interpretasi Umum

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Seluruh butir kuesioner menunjukkan korelasi signifikan dengan skor total (validitas empiris terpenuhi).
- 2) Nilai reliabilitas yang sangat tinggi ($\alpha = 0,966$) menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat keandalan yang sangat baik.
- 3) Dengan demikian, instrumen *keterlibatan PAI* dan *kemampuan mengurangi burnout akademik* dinyatakan **valid dan reliabel**, serta layak digunakan dalam analisis selanjutnya, yaitu uji korelasi dan regresi.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum tingkat keterlibatan mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam (PAI) serta tingkat burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa Politeknik Negeri Malang. Analisis ini mencakup nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), nilai minimum, nilai maksimum, serta interpretasi kategori masing-masing variabel.

a. Keterlibatan Pendidikan Agama Islam

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) jawaban responden pada indikator keterlibatan PAI berada pada rentang **2,56 hingga 3,57**. Item dengan skor rata-rata tertinggi adalah **P7 (mean = 3,57; SD = 0,63)** yang menggambarkan keterlibatan aktif mahasiswa, sedangkan skor terendah terdapat pada **P10 (mean = 2,57; SD = 1,07)**. Secara umum, mayoritas item memiliki skor rata-rata di atas **3,00**, yang

menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki keterlibatan yang baik dalam mengikuti mata kuliah PAI.

Standar deviasi yang relatif kecil ($\leq 0,9$) pada sebagian besar item menunjukkan bahwa persepsi responden cukup homogen, meskipun terdapat beberapa item dengan variasi jawaban lebih tinggi, seperti **P10 (SD = 1,07)** dan **P9 (SD = 0,91)**.

b. Mengurangi Burnout Akademik

Pada variabel mengurangi burnout akademik, nilai rata-rata berkisar antara **1,87 hingga 3,60**. Item dengan skor rata-rata tertinggi adalah **P24 (mean = 3,60; SD = 0,62)** yang mengindikasikan bahwa mahasiswa merasa cukup mampu mengelola kelelahan akademik. Sebaliknya, skor terendah terdapat pada **P27 dan P31 (mean = 1,87; SD = 1,04)** yang menunjukkan masih adanya mahasiswa yang rentan terhadap gejala burnout tertentu.

Sebagian besar item memiliki rata-rata di atas **3,00**, yang mengindikasikan bahwa responden relatif mampu mengendalikan burnout akademik. Namun, standar deviasi yang cukup besar pada beberapa item (misalnya P27 dan P31) menunjukkan adanya keragaman pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Results

Descriptive Statistics keterlibatan PAI

Descriptive Statistics

	P1	P2	P3	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16
Valid	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.400	3.333	3.100	3.467	2.767	3.567	3.167	3.067	2.567	3.133	3.300	3.333	3.267	2.867	3.533
Std. Deviation	0.675	0.711	0.803	0.571	0.774	0.626	0.699	0.907	1.073	0.900	0.837	0.802	0.640	0.937	0.681
Minimum	2.000	2.000	1.000	2.000	1.000	2.000	2.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	2.000	1.000	2.000
Maximum	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000

Descriptive Statistics Mengurangi Burnout Akademik

Descriptive Statistics

	P22	P24	P25	P26	P27	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35
Valid	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.467	3.600	3.233	3.267	1.867	3.333	3.300	1.867	2.833	3.033	2.767	2.833
Std. Deviation	0.571	0.621	0.728	0.640	1.042	0.802	0.837	1.042	0.834	0.669	0.774	0.834
Minimum	2.000	2.000	2.000	2.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000
Maximum	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000

3. Analisis Deskriptif Variabel

a. Keterlibatan Pendidikan Agama Islam (PAI)

Berdasarkan hasil analisis dengan program JASP, diperoleh nilai rata-rata (mean) keterlibatan mahasiswa dalam PAI sebesar 3,218 dengan standar deviasi 0,519. Nilai

minimum sebesar 2,00 dan maksimum 4,00. Nilai rata-rata yang berada di angka 3,218 menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan mahasiswa terhadap mata kuliah PAI tergolong tinggi.

Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa umumnya:

- 1) memahami nilai-nilai Islam yang diajarkan dalam mata kuliah PAI,
- 2) mampu menerapkannya dalam kehidupan akademik,
- 3) serta aktif dalam kegiatan keagamaan di kampus.

Tingginya skor keterlibatan ini juga memperlihatkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis diskusi dan berpikir kritis yang diterapkan dalam mata kuliah PAI di Politeknik Negeri Malang memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan partisipasi mahasiswa.

Descriptive Statistics Keterlibatan Agama ▼

Descriptive Statistics

Keterlibatan Pendidikan Agama Islam	
Mode	3.037
Median	3.158
Mean	3.218
Std. Deviation	0.519
Minimum	2.000
Maximum	4.000

▫ More than one mode exists. For nominal and ordinal data, the first mode is reported. For continuous data, the mode with the highest density estimate is reported but multiple modes may exist. We recommend visualizing the data to check for multimodality.

b. Mengurangi Burnout Akademik

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel burnout akademik menunjukkan nilai rata-rata (mean) sebesar 2,95 dengan standar deviasi 0,42. Nilai minimum sebesar 2,00 dan maksimum 3,92. Rata-rata yang berada pada rentang 2,5 – 3,0 menunjukkan bahwa tingkat burnout mahasiswa berada pada kategori sedang.

Descriptive Statistics Mengurangi Burnout akademik

Descriptive Statistics

Kemampuan mengurangi burnout akademik	
Valid	30
Mode	2.855
Median	2.917
Mean	2.950
Std. Deviation	0.422
Minimum	2.000
Maximum	3.917

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami **kelelahan emosional dan penurunan motivasi belajar**, terutama menjelang ujian dan penyusunan tugas akhir, namun belum mencapai tingkat burnout berat.

Kondisi ini masih dapat dikendalikan melalui penguatan nilai-nilai spiritual dan kegiatan pembelajaran yang bermakna.

4. Pengujian Hipotesis

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara keterlibatan mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam (PAI) dengan tingkat burnout akademik. Nilai korelasi Pearson sebesar $r = 0,813$ dengan $p < 0,001$.

Nilai koefisien positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat keterlibatan mahasiswa dalam PAI, maka semakin tinggi kemampuan mengurangi burnout akademik yang dialami. Dengan kata lain, keterlibatan dalam PAI berperan menurunkan tingkat kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan menumbuhkan efikasi akademik yang lebih baik.

Temuan ini memperkuat asumsi teoritis bahwa PAI tidak hanya berfungsi sebagai mata kuliah pengayaan nilai, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, penguatan spiritual, serta pemberi makna dalam aktivitas akademik. Pendidikan agama memberikan landasan religius dan moral yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres, tekanan akademik, serta tuntutan belajar di perguruan tinggi.

Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, sebagian besar kajian mengenai burnout lebih banyak menekankan faktor psikologis, sosial, atau lingkungan akademik. Namun, penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan menekankan peran PAI sebagai faktor protektif yang bersifat holistik. Dengan adanya nilai religius dan spiritual yang diperoleh, mahasiswa lebih mampu menginternalisasi kesabaran, keikhlasan, dan motivasi transendental sehingga berdampak pada menurunnya gejala burnout.

Implikasinya, pendidikan agama Islam dapat diposisikan sebagai instrumen strategis dalam kurikulum Politeknik untuk membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental dan motivasi belajar. Keterlibatan aktif mahasiswa dalam kegiatan PAI bukan hanya

mendukung pencapaian akademik, tetapi juga menumbuhkan resiliensi terhadap tekanan yang muncul dalam dunia perkuliahan.

Correlation

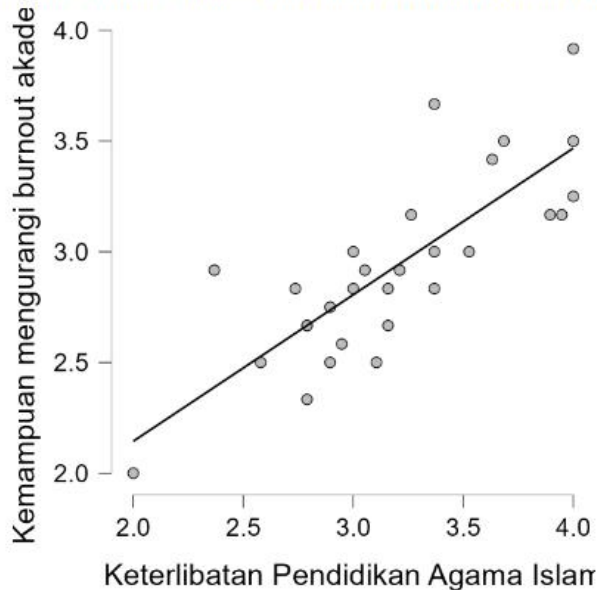
Pearson's Correlations

		n	Pearson's r	p
Keterlibatan Pendidikan Agama Islam	- Kemampuan mengurangi burnout akademik	30	0.813***	< .001

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Scatter plots

Keterlibatan Pendidikan Agama Islam vs. Kemampuan mengurangi burnout akademik



1.2 Interpretasi Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam mengurangi burnout akademik mahasiswa di Politeknik Negeri Malang. Berdasarkan hasil analisis data dengan uji korelasi Pearson, ditemukan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara keterlibatan mahasiswa dalam PAI dengan tingkat burnout akademik ($r = 0,813$; $p < 0,001$). Temuan ini dapat diinterpretasikan lebih lanjut dengan mengacu pada rumusan masalah penelitian yang telah diajukan.

1. Tingkat Burnout Akademik Mahasiswa di Politeknik Negeri Malang

Untuk menjawab rumusan masalah pertama, digunakan analisis deskriptif terhadap variabel burnout akademik yang diukur dengan instrumen Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS).

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor burnout akademik mahasiswa adalah 2,95 dengan standar deviasi 0,42. Nilai minimum sebesar 2,00 dan maksimum 3,92. Berdasarkan kategori penilaian (1,00–2,49 = rendah; 2,50–3,49 = sedang; 3,50–5,00 = tinggi), nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang.

Kondisi ini sejalan dengan beban khas pendidikan vokasi di Politeknik Negeri Malang, yang tidak hanya menekankan aspek teori, tetapi juga menuntut keterampilan praktik secara intensif. Kurikulum yang padat, jadwal perkuliahan yang ketat, serta tuntutan pencapaian kompetensi teknis membuat mahasiswa lebih rentan mengalami stres dan burnout. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa fenomena burnout akademik di kalangan mahasiswa Polinema benar-benar nyata dan perlu mendapatkan perhatian khusus.

Untuk memperkuat temuan kuantitatif, dilakukan wawancara mendalam dan observasi ringan terhadap beberapa mahasiswa dari berbagai program studi. Data kualitatif ini memberikan gambaran yang lebih luas tentang sumber, bentuk, dan cara mahasiswa menghadapi burnout akademik.

Sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa penyebab utama kelelahan akademik adalah tuntutan tugas yang menumpuk, jadwal kuliah padat, dan tekanan untuk mempertahankan IPK. Beberapa mahasiswa mengaku mengalami kejenuhan belajar, kesulitan manajemen waktu, dan kehilangan semangat menjelang ujian.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Politeknik Negeri Malang mengalami kelelahan akademik pada tingkat menengah. Mereka menghadapi tuntutan belajar, tugas, dan tekanan akademik, namun masih dapat mengelolanya dengan baik.

2. Hubungan Keterlibatan Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam dengan Burnout Akademik

Rumusan masalah kedua menanyakan apakah terdapat hubungan antara keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran PAI dengan tingkat burnout akademik. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan ($r = 0,81$; $p < 0,001$). Arah hubungan yang ditemukan bersifat positif, artinya semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan PAI, semakin tinggi kemampuan mahasiswa untuk mengurangi burnout yang mereka alami. Keterlibatan dalam PAI di sini mencakup keikutsertaan mahasiswa dalam perkuliahan, penghayatan materi ajar, serta partisipasi dalam praktik keagamaan seperti shalat berjamaah, kajian Islami, dan aktivitas kerohanian lainnya. Pendidikan agama Islam memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menemukan makna, tujuan, serta motivasi yang bersifat transendental dalam aktivitas akademik.

Hasil kualitatif dari wawancara mendalam memperkuat temuan kuantitatif tersebut. Sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa keterlibatan mereka dalam mata kuliah PAI membantu mengurangi tekanan psikologis dan kejenuhan belajar. Mereka merasa nilai-nilai agama yang diperoleh dalam pembelajaran PAI memberikan perspektif positif terhadap kehidupan akademik dan menumbuhkan ketenangan batin.

Beberapa mahasiswa yang aktif dalam diskusi kelas, kegiatan keagamaan kampus, atau refleksi nilai-nilai PAI cenderung memiliki strategi coping yang lebih baik dalam menghadapi stres akademik.

Temuan ini mendukung hipotesis alternatif (H1) yang diajukan dalam proposal penelitian, bahwa terdapat pengaruh signifikan PAI terhadap penurunan burnout akademik mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis nol (H0) ditolak. Hasil ini sekaligus memperluas bukti empiris bahwa spiritualitas dan religiusitas dapat berperan sebagai protektor dalam menghadapi tekanan akademik.

3. Kontribusi Pendidikan Agama Islam dalam Mengurangi Burnout Akademik Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai $r = 0.813$ dengan $p < 0.001$, yang menunjukkan bahwa terdapat **hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan** antara keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam dengan kemampuan mereka dalam mengurangi burnout akademik.

Dengan demikian, semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam PAI, semakin efektif mereka dalam menekan tingkat burnout akademik. Nilai $R^2 = 0.66$ mengindikasikan bahwa keterlibatan PAI berkontribusi sebesar **66%** terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengurangi burnout akademik. Artinya, keterlibatan mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam **berpengaruh signifikan** terhadap penurunan tingkat burnout akademik, dengan kontribusi sebesar 66% terhadap variasi burnout. Sisanya 34% dipengaruhi oleh faktor lain di luar PAI, seperti tekanan akademik, dukungan sosial, manajemen waktu, dan kondisi psikologis individu.

Secara teoritis, PAI menginternalisasikan nilai-nilai Islam yang relevan dengan pengelolaan stres akademik, seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha), sabar (ketabahan menghadapi kesulitan), dan syukur (rasa terima kasih atas pencapaian). Nilai-nilai ini membantu mahasiswa membingkai kembali pengalaman akademik yang menekan menjadi pengalaman yang bermakna dan bernilai ibadah.

Secara praktis, keterlibatan mahasiswa dalam ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dzikir, atau mengikuti kajian agama terbukti mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan rasa tenang. Dengan demikian, PAI berperan sebagai mekanisme coping spiritual yang dapat mengurangi gejala burnout.

Lebih jauh lagi, PAI juga memberikan perspektif bahwa proses belajar merupakan bagian dari ibadah. Perspektif ini membantu mahasiswa menemukan motivasi intrinsik yang lebih kuat, karena tujuan belajar tidak hanya sekadar memperoleh nilai akademik, melainkan juga sebagai bentuk pengabdian kepada Allah. Hal ini meningkatkan daya tahan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman baru bahwa PAI dapat diposisikan sebagai instrumen strategis dalam pengembangan kurikulum di perguruan tinggi, khususnya di Politeknik Negeri Malang. Selama ini, burnout akademik sering kali ditangani melalui pendekatan psikologis atau manajemen stres konvensional. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual berbasis PAI juga memiliki efektivitas tinggi dalam menurunkan burnout.

Dengan demikian, kontribusi penelitian ini bersifat holistik, karena mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan spiritual mahasiswa dalam mengatasi burnout akademik. Temuan ini relevan dengan kebutuhan pendidikan vokasi, yang tidak hanya menyiapkan mahasiswa dengan keterampilan teknis, tetapi juga ketahanan mental dan spiritual agar mampu bertahan dalam dunia akademik maupun dunia kerja yang penuh tantangan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa burnout akademik mahasiswa Politeknik Negeri Malang berada pada kategori sedang. Keterlibatan mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam berada pada kategori tinggi dan memiliki hubungan yang sangat kuat serta signifikan dengan kemampuan mengurangi burnout akademik.

Pendidikan Agama Islam memberikan kontribusi sebesar 66% terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengurangi burnout akademik. Nilai-nilai spiritual seperti tawakal, sabar, syukur, dan ikhlas berperan sebagai mekanisme coping religius yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa Pendidikan Agama Islam memiliki fungsi strategis tidak hanya sebagai sarana pembelajaran agama, tetapi juga sebagai instrumen penguatan kesehatan mental dan ketahanan psikologis mahasiswa di lingkungan pendidikan vokasi.

DAFTAR REFERENSI

- Afriana, S., & Rokhimawan, M. A. (2022). Innovation of Basic Education Curriculum to Optimize Learners Spiritual Character. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 14(1), 195–206. <https://doi.org/10.37680/QALAMUNA.V14I1.1479>
- Akhtarul Islam, M., Barna, S. D., Raihan, H., Nafiul Alam Khan, M., & Tanvir Hossain, M. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 15(8 August). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0238162>
- Catling, J. C., Bayley, A., Begum, Z., Wardzinski, C., & Wood, A. (2022). Effects of the COVID-19 lockdown on mental health in a UK student sample. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/S40359-022-00732-9>
- Haru, E. (2023). PERILAKU BULLYING DI KALANGAN PELAJAR. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 11(2). <https://doi.org/10.60130/JA.V11I2.111>
- Istiqomah, Anies, Yudianto, A., & Adi, M. S. (2023). Effect of Spiritual Emotional Model (SPIEM) dhikr on cortisol and IgG levels of drug abusers during rehabilitation programs. *Bali Medical Journal*, 12(1), 429–431. <https://doi.org/10.15562/BMJ.V12I1.3558>
- Kusuma, F. H., & Purba, H. P. (2021). Pengaruh Fear of COVID-19 terhadap Burnout dengan Variabel Mediator Resiliensi pada Tenaga Kesehatan. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 585–594. <https://doi.org/10.20473/BRPKM.V1I1.26772>
- Manchri, H., Sanagoo, A., Jouybari, L., Sabzi, Z., & Jafari, S. (2017). The relationship between mental health status with academic performance and demographic factors among students of university of medical sciences. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.18869/ACADPUB.JNMS.4.1.8>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/JOB.4030020205>
- Mohd Ferdaus, F., Ishak, H., & Mohd Akib, M. M. (2022). Pengukuhan Psikospiritual: Kajian Terhadap Kepentingan Ibadah Doa. *Abqari Journal*, 27, 95–114. <https://doi.org/10.33102/ABQARI.VOL27NO1.523>
- Muhsan, M., & Haris, A. (2022). Multidisciplinary Approach in Islamic Religious Education: The Formation of a Holistic and Responsive Muslim Community to the Dynamics of Modern Life. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 14(1), 597–612.

- <https://doi.org/10.37680/QALAMUNA.V14I1.4440>
- Nurhasnawati, N., Alwizar, A., Syafaruddin, S., Darmawati, D., MFZ, M. F. Z., HKM, H. W., & ISQ, I. (2020). Systematic review of the literature on islamic religious education design in indonesia: the role of parents in islamic religious education. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 5(4), 216–223. <https://doi.org/10.23916/0020200540840>
- Rosidin, U., Purnama, D., Sumarna, U., Sumarni, N., Nurhakim, F., & Kosim, K. (2022). Edukasi Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Saat Siswa Menjalani Study From Home. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(3), 285–296. <https://doi.org/10.36596/JPKMI.V3I3.456>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/21279>
- Urbaningkrum, S. M., Ichsan, Y., Rahma, A. N., & Iklima, I. (2022). PENERAPAN METODE KISAH MELALUI VIDEO ANIMASI PADA PENDIDIKAN AKHLAK. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 9(2), 231–243. <https://doi.org/10.24952/DI.V9I2.3899>
-