

Penguatan Spiritualitas Berbasis Hadis sebagai Upaya Preventif Burnout Pada Mahasiswa Gen Z

*¹Khildah Salsabilatun Najah, ²Nasrulloh

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
email: *¹syahdazara081@gmail.com, ²nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id

Abstract

Generation Z lives in a fast-paced digital era, full of academic, social, and emotional demands, making them more vulnerable to burnout. Burnout among Gen Z students appears in the form of mental, emotional, and physical fatigue due to continuous pressure. On the other hand, Islamic teachings through the sayings of Prophet Muhammad SAW offer spiritual values that can serve as a preventive strategy for maintaining mental health. This study aims to analyze the role of spiritual values in hadith as an effort to prevent burnout among Gen Z students. The research uses a literature review method with a qualitative approach through the analysis of psychology literature, hadith books, scientific articles, and several supporting interviews. The study results indicate that spiritual values such as patience, trust in God (tawakkal), moderation (wasathiyah), remembrance of God (dhikr), and self-purification (tazkiyah al-nafs) can strengthen emotional regulation and mental resilience in students. These values are also in line with the concepts of coping in modern psychology, both problem-focused coping and emotion-focused coping, thus helping students face academic and social pressures more balancedly. Furthermore, hadith-based spirituality provides a sense of meaning, inner peace, and clear life direction, which are important factors in preventing burnout. Therefore, this study concludes that spiritual values in the hadith have significant potential as a preventive approach to enhancing the mental well-being of Gen Z students amidst the dynamics and challenges of the digital age.

Keywords: *Gen Z Students, Burnout, Hadith, Mental Well-being*

Abstrak

Generasi Z hidup dalam era digital yang serba cepat, penuh tuntutan akademik, sosial, dan emosional sehingga membuat mereka lebih rentan mengalami burnout. Burnout pada mahasiswa Gen Z muncul dalam bentuk kelelahan mental, emosional, dan fisik akibat tekanan yang berlangsung terus-menerus. Di sisi lain, ajaran Islam melalui hadis Nabi Muhammad SAW menawarkan nilai-nilai spiritual yang dapat menjadi strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran nilai spiritual dalam hadis sebagai upaya pencegahan burnout pada mahasiswa Gen Z. Penelitian menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan kualitatif melalui analisis literatur psikologi, buku-buku hadis, artikel ilmiah, serta beberapa wawancara pendukung. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakkal, moderasi (wasathiyah), dzikir, serta tazkiyah al-nafs mampu memperkuat regulasi emosi dan ketahanan mental mahasiswa. Nilai tersebut juga sejalan dengan konsep coping dalam psikologi modern, baik *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*, sehingga dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih seimbang. Selain itu, spiritualitas berbasis hadis memberikan rasa makna, ketenangan batin, dan arah hidup yang jelas, yang menjadi faktor penting dalam mencegah terjadinya burnout. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa nilai-nilai spiritual dalam

hadis mempunyai potensi signifikan sebagai pendekatan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa Gen Z di tengah dinamika dan tantangan era digital.

Kata Kunci: *Mahasiswa Generasi Z, Burnout, Hadis, Kesejahteraan Mental*

PENDAHULUAN

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang seiring pesatnya kemajuan teknologi digital, sehingga penggunaan teknologi telah terintegrasi dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Kondisi tersebut membawa implikasi sosial, salah satunya meningkatnya potensi perasaan kesepian akibat perubahan pola interaksi sosial yang semakin bergeser ke ruang digital. Generasi Z, yang lahir pada rentang tahun 1997-2012 hidup dalam lingkungan yang dinamis, serba cepat, serta sarat dengan tuntutan kemampuan multitasking. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa generasi z dituntut untuk memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perkembangan teknologi, kompetisi akademik yang ketat, serta tekanan sosial yang semakin kompleks (Mutiarrama et al., 2024). Kondisi ini membuat mereka rentan mengalami tekanan psikologis yang berkelanjutan, salah satunya burnout, yaitu keadaan kelelahan emosional, fisik, dan mental yang muncul akibat stres berkepanjangan.

Burnout merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dialami individu sebagai akibat dari paparan stres berkepanjangan, khususnya dalam situasi kerja atau aktivitas yang menuntut tingkat keterlibatan emosional yang tinggi (Biremanoe, 2022). Burnout yang dialami mahasiswa Gen Z berdampak pada penurunan fokus belajar, hilangnya motivasi, apatis, bahkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Fenomena ini semakin mengkhawatirkan, terutama di lingkungan perguruan tinggi yang menuntut produktivitas tinggi namun tidak selalu memberikan dukungan emosional dan spiritual yang memadai.

Dalam perspektif islam, spiritualitas berperan sebagai faktor protektif yang signifikan dalam memperkuat ketahanan mental individu. Spiritualitas yang berlandaskan ajaran islam, khususnya yang bersumber dari hadis Nabi Muhammad SAW, tidak hanya berkontribusi dalam menciptakan ketenangan psikologis, tetapi juga berfungsi sebagai pedoman dalam mengelola ritme kehidupan, menjaga

keseimbangan diri, serta mengatur dan merespons beban emosional secara adaptif. Penelitian yang dipublikasikan oleh "Journal of Religion and Health" mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, merasakan kedamaian batin yang lebih kuat, dan menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup (Dutton & Madison, 2022). Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa orientasi spiritual dapat berfungsi sebagai sumber koping yang efektif terhadap tekanan psikologis dan mendukung kesejahteraan mental seseorang. Namun, pendekatan spiritual dalam penelitian tersebut umumnya bersifat luas dan tidak tertarik pada tradisi agama tertentu, sehingga berpotensi mengurangi kedalaman nilai moral dan panduan praktis spesifik yang biasanya terdapat dalam teks suci agama tertentu. Penelitian semacam ini menunjukkan pentingnya kajian spiritualitas dalam konteks kesehatan mental sekaligus menyoroti kebutuhan akan studi yang lebih terfokus pada dimensi nilai agama yang spesifik dalam mental health research.

Hadis adalah segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Muhammad SAW, baik berupa perkataan (qauliyah), perbuatan (fi'liyah), maupun ketetapan (taqririyah). Hadis tidak hanya berfungsi sebagai sumber hukum Islam, tetapi juga sebagai pedoman pembinaan akhlak, spiritualitas, dan pengelolaan kehidupan manusia (Nasrulloh, 2020). Para ulama hadis seperti al-Suyuthi dan Ibn Hajar menjelaskan bahwa hadis tidak hanya berfungsi sebagai sumber hukum, tetapi juga sebagai sumber inspirasi pembinaan jiwa, pembentukan karakter, dan pedoman mengelola tekanan hidup. Hadis berfungsi sebagai penjelas, penguat, sekaligus penyempurna ajaran Al-Qur'an, terutama dalam aspek akhlak, spiritualitas, dan pengembangan jiwa. Hadis-hadis terkait kesabaran (sabr), ketenangan hati melalui dzikir, keseimbangan dalam beramal (tawazun), hingga larangan berlebihan dalam bekerja, menunjukkan relevansi kuat sebagai pedoman dalam menghadapi tekanan hidup.

Namun, penelitian yang menghubungkan penguatan spiritualitas berbasis hadis dengan pencegahan burnout pada Gen Z masih sangat terbatas. Kebanyakan

penelitian hanya fokus pada pendekatan psikologi modern atau spiritualitas umum tanpa menggali sumber ajaran Islam yang lebih otentik, yaitu hadis. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi gap tersebut dan memberikan kontribusi baru dalam pengembangan studi hadis yang relevan dengan isu kesehatan mental kontemporer.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menggali bagaimana nilai-nilai spiritual dalam hadis dapat dijadikan upaya preventif terhadap burnout, terutama bagi mahasiswa Gen Z yang sedang menghadapi dinamika kehidupan akademik dan digital yang penuh tekanan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengkaji fenomena burnout pada mahasiswa gen z. *Literature review* merupakan metode penelitian yang menganalisis berbagai publikasi ilmiah untuk menghasilkan sintesis pengetahuan yang komprehensif mengenai topik spesifik. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang fenomena burnout yang kompleks pada mahasiswa gen z.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel ilmiah pada database elektronik seperti *Google Scholar* dan *ResearchGate*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: "burnout mahasiswa gen z", "preventif burnout", "generasi z", "konsep spiritualitas", dan kombinasi dari kata kunci tersebut dalam bahasa Indonesia. Pendekatan ini digunakan karena penelitian bertujuan menganalisis konsep spiritualitas berbasis hadis dan relevansinya terhadap pencegahan burnout pada mahasiswa Gen Z melalui kajian literatur, teks-teks hadis, buku-buku psikologi, dan jurnal ilmiah. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan tematik (*maudhu'i*) dalam kajian hadis, yaitu mengumpulkan hadis-hadis terkait nilai-nilai spiritual dan menganalisisnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Spiritualitas Perspektif Islam

Istilah spiritualitas sering kali digunakan dengan pengertian yang hampir

sama dengan religiusitas, meskipun keduanya sebenarnya memiliki perbedaan yang signifikan dalam arti dan fokusnya dengan kepercayaan. Meski demikian, tidak seperti religiusitas yang sering terikat pada aturan dan praktik keagamaan, spiritualitas lebih luas dan bersifat personal. Ia mencakup nilai-nilai dan tujuan hidup yang mendalam.

Spiritualitas berasal dari kata *spirit* yang diambil dari bahasa latin *Spiritus*, yang berarti napas, atau dari kata kerja *spirare*, yang berarti bernapas. Secara psikologis, istilah *spirit* ini dipahami oleh para ahli sebagai jiwa (*soul*), atau suatu entitas yang tidak bersifat fisik (*immaterial being*). *Spirit* juga merujuk pada makhluk supranatural yang tidak dapat dilihat secara langsung (Walida, 2025). Spiritualitas berhubungan dengan berbagai aspek pikiran dan perasaan yang bersifat supranatural, tidak material, serta melampaui batas ruang dan waktu (*timeless dan spaceless*). Spiritualitas dalam Islam berkaitan dengan hubungan seseorang dengan Allah, upaya mendekatkan diri melalui ibadah, dzikir, keyakinan, ketenangan hati, dan kesadaran akan tujuan hidup. Spiritualitas memberikan tujuan dan makna yang mendalam ketika menghadapi situasi yang sulit diluar kehendak, seperti penyakit, kehilangan, atau krisis dalam hidup. Dalam tradisi pemikiran islam, seperti yang dinyatakan oleh Al-Ghazali, komponen yang membentuk spiritualitas mencakup *al-qalb* (hati), *al-ruh* (roh), *al-nafs* (jiwa), dan *al-'aql* (akal). Pandangan ini sejalan dengan penjelasan oleh Sham dalam bukunya , yang menegaskan bahwa konstruk spiritualitas merupakan perpaduan dari empat elemen internal tersebut, yakni hati, jiwa, akal, dan roh yang secara bersama-sama berkontribusi dalam pembentukan kepribadian individu (Sham, 2023).

Konsep spiritual menurut islam terdapat dalam surah Asy-Syams ayat 7-10, yang menjelaskan bahwa ajaran spiritual islam dapat dicapai melalui ajaran syariah (hukum islam) yang berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah (tradisi nabi). Makna spiritualitas dalam islam sangat luas. Beberapa diantaranya :

1. Kesadaran akan kehadiran Allah

Muslim yang memiliki spiritualitas tinggi selalu menyadari bahwa Allah senantiasa mengawasi. Kesadaran ini membuat setiap tindakan lebih berhati-

hati dan penuh tanggungjawab.

2. Ketenangan Batin

Spiritualitas memberikan ketenangan jiwa karena hati selalu terikat dengan do'a, zikir, dan ibadah. Dengan demikian, seorang muslim mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sabar.

3. Pengendalian Diri

Spiritualitas islam melatih seseorang untuk mengendalikan hawa nafsu. Prinsip ini mendorong terciptanya kehidupan yang lebih bermoral dan bermanfaat bagi orang lain.

4. Kepedulian Sosial

Spiritualitas bukan hanya hubungan vertikal dengan Allah, tetapi juga horizontal dengan sesama. Membantu orang lain, berbuat adil, dan menjaga silaturahmi adalah wujud nyata spiritualitas.

Burnout pada Mahasiswa Gen Z

Burnout adalah keadaan kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat stres kronis, sebagaimana dikemukakan oleh Maslach (1981). Burnout merupakan fenomena yang sudah umum terjadi. burnout pada generasi Z merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Maslach dan Jackson tentang burnout sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri, namun dalam konteks digital yang spesifik untuk generasi Z. Mahasiswa Gen Z rentan burnout karena tekanan akademik dan tugas berlebihan, persaingan sosial media, tingginya standar diri, kurangnya manajemen waktu, ketergantungan pada teknologi, overthinking, serta ekspektasi lingkungan keluarga. Gen Z juga memiliki kecenderungan high pressure, low resilience, sehingga membutuhkan pendekatan spiritual untuk menguatkan ketahanan mental.

Burnout secara umum dijelaskan melalui teori yang dikemukakan oleh Christina Maslach dan Susan E. Jackson, bahwa burnout dalam teori ini merupakan

sindrom psikologis yang berkembang sebagai respons terhadap stres kronis ditempat kerja atau lingkungan akademik dan terdiri dari tiga aspek utama, diantaranya:

1. Emotional Exhaustion (kelelahan emosional)

Kelelahan emosional adalah perasaan lelah yang berlebihan dan terkuras akibat beban kerja yang berlebihan. pada mahasiswa, aspek ini bisa timbul dari tekanan akademik yang terus-menerus seperti menghadapi banyak tugas, bimbingan skripsi, dan tekanan untuk segera lulus.

2. Depersonalization (depersonalisasi)

Aspek ini mengacu pada sikap sinis, apatis, dan merasa tidak terhubung secara emosional dengan lingkungan atau orang lain (Maslach dan Leiter, 2016). Mahasiswa yang mengalami burnout mungkin merasa semakin terasing atau menarik diri dari aktivitas sosial di kampus, bahkan menjauh dari rekan-rekan atau dosen.

3. Reduced Personal Accomplishment (penurunan prestasi diri)

Penurunan prestasi diri dalam aspek ini adalah penurunan perasaan kompeten dan efektif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Schaufeli, Leiter, dan Maslach, 2009). Pada aspek ini, mahasiswa mungkin merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, tugas akhir, atau merasa hasil pekerjaannya tidak memuaskan yang berdampak pada penurunan rasa percaya diri (Lailani, 2005).

Pada burnout terjadi perubahan sikap perilaku yang negatif terhadap resipien serta pada pekerjaan dan organisasi. Burnout merupakan tahapan akhir dari ketidak mampuan individu untuk beradaptasi terhadap tekanan lingkungan, dimana proses terjadinya berjalan perlahan dalam waktu lama, serta terjadi perubahan sikap dan perilaku yang negatif pada orang lain dan pekerjaannya. Burnout bukanlah kondisi yang bersifat temporal. Burnout terjadi secara bertahap, perlahan, dan menetap dalam jangka waktu yang lama.

Penguatan Spiritualitas Berbasis Hadis sebagai Pencegahan *Burnout*

Penguatan spiritualitas berbasis hadis dapat menjadi solusi untuk mengatasi

burnout. Dalam konteks ini, hadis-hadis yang bermuatan etos kerja, kontrol emosional, dan larangan putus asa dapat menekankan gejala burnout syndrome pada seseorang. Hadis juga dapat membantu dalam menekan gejala burnout seperti perasaan mudah marah, mudah tersinggung, rasa frustrasi, dan putus asa. Dengan memahami hadis-hadis etos kerja, kontrol emosional, dan larangan putus asa, individu dapat mengatasi gejala-gejala burnout dan meningkatkan kesejahteraan.

Preventif berarti tindakan pencegahan sebelum masalah terjadi. Dalam konteks penelitian ini, preventif burnout berarti membangun fondasi spiritual mahasiswa agar tidak mudah mengalami stres berlebihan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping adalah bentuk tindakan individu untuk mengurangi efek negatif yang terjadi pada dirinya (Syahwa et al., 2025). Dalam praktiknya, pemilihan strategi coping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman individu dalam menghadapi permasalahan, faktor lingkungan, faktor sosial, dan lainnya (Maryam, 2017). Salah satu pendekatan yang banyak diterapkan untuk mengatasi burnout adalah coping mechanism, yakni strategi kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan, konflik, atau situasi sulit. Coping adalah usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk tahan menghadapi ancaman yang menuju pada stres (Auliya, 2025). Strategi coping memiliki dua bentuk, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping sebagaimana yang telah dinyatakan oleh Feldman (1998). Problem-focused coping adalah usaha individu untuk mengelola atau mengubah lingkungan yang menyebabkan stres. Sedangkan emotion-focused coping adalah usaha individu untuk mengatur respons emosional terhadap masalah tersebut.

Semua konsep tersebut ditemukan dalam banyak hadis Nabi SAW yang membimbing umat dalam menghadapi tekanan hidup. Hadis-hadis tentang pengaturan fisik, keseimbangan, ketenangan, dan larangan berlebihan sangat relevan untuk mahasiswa Gen Z, yang sering mengalami tekanan akademik, kecemasan masa depan, keterikatan pada media sosial, kehilangan ketenangan batin, serta kurangnya istirahat. Hadis memberikan spiritual guidance yang mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun beberapa hadis yang relevan

dengan pencegahan burnout meliputi:

1. Hadis Memelihara Proses Kerja Sebagai Bentuk Keseimbangan

Kesuksesan tidak dapat diraih secara instan, melainkan melalui rangkaian proses yang menuntut kerja keras, kesungguhan belajar, dan ketekunan yang berkelanjutan. Tidak ada individu yang mencapai keberhasilan tanpa memulai dari tahapan kecil, serta tanpa melewati berbagai ujian dan tantangan dalam usaha maupun pembelajaran. Ungkapan tersebut menegaskan bahwa proses menuju tujuan merupakan aspek penting yang harus disadari oleh setiap manusia. Prinsip keberprosesan ini juga sejalan dengan ajaran agama yang menekankan pentingnya sikap istiqomah. Sebagaimana ditegaskan dalam hadis riwayat Imam al-Bukhori nomor 41, yang berbunyi:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى حَدَّثَنَا يَحْيَى عَنْ هِشَامٍ قَالَ أَخْبَرَنِي أَبِي عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ عَلَيْهَا وَعِنْدَهَا امْرَأَةٌ قَالَ مَنْ هَذِهِ قَالَتْ فَلَنُؤْتِيَنَّكَ مِنْ صَلَاتِهَا قَالَ مَا عَلَيْكُمْ بِمَا تَطْبِقُونَ فَوَاللَّهِ لَأَمَلُ اللَّهُ حَتَّى نَمَلُوا وَكَانَ أَحَبَّ الدِّينِ إِلَيْهِ مَا دَامَ عَلَيْهِ صَاحِبٌ هُ

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Al Mutsanna berkata, telah menceritakan kepada kami Yahya dari Hisyam berkata, telah mengabarkan kepadaku dari Aisyah bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam mendatanginya dan bersamanya ada seorang wanita lain, lalu Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bertanya: "siapa ini?" Aisyah menjawab: "si fulanah", Lalu diceritakan tentang shalatnya. Maka Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda, "tinggalkanlah apa yang tidak kalian sanggupi, demi Allah, Allah tidak akan bosan hingga kalian sendiri yang menjadi bosan, dan agama yang paling dicintai-Nya adalah apa yang senantiasa dikerjakan secara rutin dan kontinue".

Hadis tersebut menegaskan ajaran Nabi Muhammad SAW mengenai komitmen dan kesungguhan seseorang dalam menjalankan pekerjaan. Aktivitas bekerja dan belajar tidak boleh dilakukan secara setengah-setengah, melainkan harus dijalani dengan penuh keseriusan dan totalitas (Sidik et al., 2024). Bekerja diposisikan sebagai bagian dari amal ibadah kepada Allah SWT, sehingga tidak ada alasan bagi manusia untuk bersikap pasif, bermalas-malasan, atau mengabaikan tanggung jawabnya. Oleh karena itu, hadis ini memiliki keterkaitan yang sangat kuat dengan nilai kerja keras, ketekunan, dan kesungguhan dalam menuntut ilmu maupun menjalankan aktivitas kerja

sebagai bentuk pengabdian kepada Allah.

2. Hadis Etos Kerja

Hadis yang berkaitan dengan etos kerja adalah:

حُزْمَةٌ عَلَى ظَهْرِهِ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يُسْأَلَ أَحَدًا فَيُعْطِيَهُ أَوْ يُمْنَعَهُ أَنْ يَحْتَطَبَ أَحَدَكُمْ

Artinya: “Sungguh dari kalian yang memanggul kayu bakar dengan punggungnya lebih baik baginya daripada meminta-minta kepada seseorang, baik orang itu memberinya atau menolaknya. (H.R Al-Bukhari dan Muslim).

Dalam hadis tersebut, Rasulullah SAW menegaskan bahwa mencari nafkah dengan usaha sendiri meskipun melalui pekerjaan yang berat seperti memikul kayu bakar, memiliki kemuliaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan bergantung pada pemberian orang lain, baik diberi maupun ditolak (Sidik et al., 2024). Penegasan ini menunjukkan urgensi sikap kemandirian, kesungguhan, dan ketekunan dalam bekerja sebagai jalan memperoleh keberkahan hidup. Berdasarkan hal tersebut, tulisan ini bertujuan untuk menelaah secara lebih mendalam makna hadis tersebut serta mengkaji bagaimana nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dapat diaktualisasikan dalam pembentukan etos kerja pada kehidupan masyarakat modern. Hadis tersebut mengajarkan bahwa bekerja secara mandiri, bahkan dalam tugas yang sederhana atau berat lebih baik daripada bergantung pada orang lain. Etos kerja dalam hadis ini mencakup kemandirian, ketekunan, dan rasa tanggung jawab individu untuk memenuhi kebutuhannya sendiri.

3. Hadis Larangan Frustasi dan Putus Asa

Tidak perlu seseorang merasa putus asa dari apa yang tidak ia peroleh, karena jika itu ditakdirkan, pasti akan terjadi. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah sebagai berikut:

وَتَعْلَمَنَّ أَنَّ مَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ وَأَنَّ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبِكَ

Artinya: “Hendaklah engkau tahu bahwa sesuatu yang ditakdirkan akan menimpamu, tidak mungkin luput darimu. Dan segala sesuatu yang ditakdirkan luput darimu, pasti tidak akan menimpamu”.

Hadis tersebut menegaskan bahwa islam memandang keputusan sebagai sikap yang dapat melemahkan iman sekaligus merusak daya juang manusia. Larangan ini mengandung pesan spiritual agar setiap individu senantiasa memelihara harapan, kesabaran, dan keyakinan kepada peryolongan Allah SWT, meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan. Secara psikologis, sikap optimis dan tidak mudah menyerah merupakan fondasi penting dalam menjaga kesehatan mental dan membangun ketahanan diri (resilience). Dengan menjadikan hadis ini sebagai landasan spiritual, mahasiswa Gen Z dapat membangun perspektif bahwa kegagalan atau kelelahan bukanlah akhir dari perjuangan, tetapi bagian dari proses pembelajaran dan pendewasaan diri. Nilai ini dapat berfungsi sebagai mekanisme koping religius (religious coping) yang membantu mahasiswa mengelola stres, menumbuhkan harapan, serta mencegah burnout dengan cara menyeimbangkan usaha akademik, kesehatan mental, dan kedekatan spiritual kepada Allah SWT.

KESIMPULAN

Mahasiswa Generasi Z memiliki kerentanan tinggi terhadap burnout akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, serta dinamika kehidupan digital yang serba cepat dan kompetitif. Burnout yang dialami tidak hanya berdampak pada penurunan performa akademik, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional. Dalam perspektif Islam, penguatan spiritualitas berbasis hadis Nabi Muhammad SAW memiliki relevansi yang kuat sebagai upaya preventif terhadap burnout. Nilai-nilai hadis tentang keseimbangan dalam beramal, etos kerja yang mandiri dan bersungguh-sungguh, serta larangan bersikap putus asa memberikan pedoman spiritual yang aplikatif dalam menghadapi tekanan hidup. Hadis-hadis tersebut berfungsi sebagai mekanisme coping religius yang membantu mahasiswa Gen Z membangun ketahanan mental, menjaga motivasi, serta menumbuhkan sikap sabar, optimis, dan istiqamah. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai spiritual berbasis hadis dapat menjadi pendekatan komplementer yang efektif dalam pencegahan burnout sekaligus memperkuat kesejahteraan mental mahasiswa Gen Z di tengah tantangan akademik dan digital.

Sebagai rekomendasi, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji penguatan spiritualitas berbasis hadis secara empiris melalui pendekatan kuantitatif atau mixed methods untuk mengukur tingkat efektivitasnya dalam menurunkan burnout pada mahasiswa. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengembangkan model intervensi atau program pembinaan spiritual berbasis hadis yang aplikatif di lingkungan perguruan tinggi, serta mengkaji peran lembaga pendidikan dan dosen dalam mengintegrasikan nilai-nilai spiritual tersebut ke dalam proses pembelajaran dan layanan bimbingan konseling mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, K. A. (2025). Islamic Coping Mechanism dalam Mengatasi Burnout: Telaah Surat Al-Insyirah Perspektif Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an. *Ma'had Aly*, 4(1), 5-6.
- Biremanoe, M. E. (2022). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Universitas Mercubuana*, 165-172.
- Dutton, E., & Madison, G. (2022). " Blessed are the Nations with High Levels of Schizophrenia ": National Level Schizophrenia Prevalence and Its Relationship with National Levels of Religiosity. *Journal of Religion and Health*, 6-22. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01353-z>
- Lailani, F. (2005). *Burnout dan Pentingnya Manajmen Beban Kerja*. 9(1), 87-88.
- Mutiarrama, Z. S., Darajatunnisa, R., Faustina, F., Mahfuzhah, N., & Wihita, A. R. (2024). STUDI FENOMENOLOGI: PENGALAMAN GENERASI Z DALAM MENGHADAPI KESEPIAN DENGAN CHARACTER ARTIFICIAL INTELLIGENCE. *Jurnal Empati*, 13(4), 291-301.
- Nasrulloh. (2020). *Studi Al-Qur'an dan Hadis Masa Kini* (M. Hilal (ed.)). Penerbit Maknawi (CV Maknawi).
- Sham, F. M. (2023). *Personaliti dari Perspektif Al-Ghazali*. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Sidik, A. P., Ilahi, L. K., Rochaeni, R., & Ramadhan, D. F. (2024). Konsep Memelihara Proses , Bekerja Secara Rutin , Reward dan Punishmen dalam Islam Berdasarkan Hadits. *Metta: Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 3(4), 2905-2912. <https://doi.org/10.33853/jm2pi.v3i2.518>.
- Syahwa, T. R., Bimayuda, R., & Kusmawati, A. (2025). Burnout Digital: Keterhubungan Konstan pada Mental Gen Z. *Jurnal Sadewa*, 3(November).
- Walida, D. T. (2025). Al-Qur ' an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental. *ULUL ALBAB*, 4(2), 831-850. <https://doi.org/10.3390/rel12030150>