

**Budaya *Islamic Mindfulness*: Studi Living Hadis atas Resepsi Doa
Perlindungan Diri (HR. Bukhari No. 6363) dalam Menghadapi
Academic Burnout pada Mahasiswa Pascasarjana
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

***¹Zulva Zakiyah Mustofa, ²Nasrulloh**

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

email: *¹250106220007@student.uin-malang.ac.id, ²nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id

Abstract

Academic burnout is one of the common challenges experienced by postgraduate students due to high academic demands, such as thesis completion, scholarly publication requirements, and various other responsibilities. Within the Muslim community, prayer serves as a form of spiritual coping used to deal with such pressures. This study aims to analyze the reception of postgraduate students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang toward the self-protection prayer narrated in Sahih al-Bukhari No. 6363 as a form of Islamic mindfulness culture in coping with academic burnout. This research employed a qualitative approach using the Living Hadith method. Data were collected through in-depth interviews with eleven postgraduate students selected through purposive sampling and analyzed using thematic analysis. The findings reveal that the participants' reception encompasses three aspects: acceptance, interpretation, and practice. The prayer was acquired through various transmission channels, particularly Islamic boarding schools (*pesantren*), religious study circles, and social relationships. Participants interpreted the prayer as a means of self-protection, spiritual strengthening, and guidance in dealing with academic pressures. The prayer was practiced both regularly and situationally when facing academic difficulties. Its practice generated positive psychological effects, including feelings of calmness, reduced anxiety, improved focus, and a stronger sense of *tawakkul* (trust in God). This study concludes that the prayer narrated in Sahih al-Bukhari No. 6363 represents a form of Living Hadith reception that functions as an Islamic mindfulness practice in helping students manage academic burnout.

Keywords: *Academic Burnout, HR. Bukhari No. 6363, Islamic Mindfulness, Living Hadith*

Abstrak

Academic burnout merupakan salah satu masalah yang banyak dialami mahasiswa pascasarjana akibat tingginya tuntutan akademik, seperti penyelesaian tesis, publikasi ilmiah, dan berbagai tanggung jawab lainnya. Dalam konteks masyarakat Muslim, doa menjadi salah satu bentuk coping spiritual yang digunakan untuk menghadapi tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis resepsi mahasiswa pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terhadap doa perlindungan diri dalam HR. Bukhari No. 6363 sebagai bentuk budaya *Islamic mindfulness* dalam menghadapi *academic burnout*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Living Hadis. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap sebelas mahasiswa pascasarjana yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resepsi informan mencakup aspek penerimaan, pemaknaan, dan pengamalan. Doa diperoleh melalui berbagai jalur transmisi, terutama *pesantren*, kajian keagamaan, dan relasi sosial. Informan memaknai doa sebagai sarana perlindungan diri, penguatan spiritual, serta pedoman menghadapi tekanan

akademik. Pengamalannya dilakukan secara rutin maupun situasional ketika menghadapi kesulitan akademik. Doa tersebut memberikan dampak psikologis berupa ketenangan, berkurangnya kecemasan, meningkatnya fokus, serta tumbuhnya sikap tawakal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa doa HR. Bukhari No. 6363 merupakan bentuk resepsi Living Hadis yang berfungsi sebagai praktik *Islamic mindfulness* dalam membantu mahasiswa mengelola *academic burnout*.

Kata Kunci: *Academic Burnout, HR. Bukhari No. 6363, Mindfulness Islami, Living Hadis*

PENDAHULUAN

Academic burnout merupakan fenomena psikologis yang telah mendapat perhatian luas dalam literatur ilmiah selama beberapa dekade terakhir. Secara konseptual, burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger pada tahun 1974 sebagai bentuk kelelahan emosional dan depersonalisasi pada tenaga kesehatan, kemudian dikembangkan oleh Maslach dan Jackson (1981) menjadi konstruk tiga dimensi yang mencakup *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment* (Cuevas-Caravaca et al., 2024). Schaufeli et al. (2002) selanjutnya memperluas konsep ini ke ranah akademik dan merumuskan *academic burnout* sebagai kombinasi dari kelelahan emosional, sinisme akademik, dan rendahnya efikasi akademik akibat kegagalan persisten dalam mengelola tekanan belajar secara efektif (Liu et al., 2023). Dalam konteks mahasiswa, *academic burnout* bukan sekadar kelelahan sementara, melainkan serangkaian manifestasi psikologis negatif yang timbul akibat kurangnya minat atau tekanan berlebih dalam proses pembelajaran, yang mendorong terbentuknya sikap negatif dan perilaku menghindar terhadap aktivitas akademik (Liu et al., 2023). Kondisi ini terbukti berdampak serius, tidak hanya menurunkan performa akademik dan meningkatkan risiko *dropout*, tetapi juga berkorelasi signifikan dengan depresi, kecemasan, dan bahkan ideasi suicidal pada mahasiswa (Bolatov et al., 2022).

Secara empiris, prevalensi *academic burnout* di kalangan mahasiswa menunjukkan angka yang mengkhawatirkan di berbagai belahan dunia. Sebuah studi *cross-sectional* di Jazan University, Arab Saudi, menemukan bahwa 60,2% mahasiswa kedokteran mengalami burnout signifikan, dengan mahasiswa perempuan menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Mahfouz et al., 2020). Temuan serupa dilaporkan di Malaysia, di mana 60,1% mahasiswa bidang kedokteran dan ilmu kesehatan mengalami burnout bermakna, dengan tekanan akademik dan beban peran ganda menjadi faktor utama yang berkontribusi (Lee et al., 2025). Sebuah penelitian di Kazakhstan yang melibatkan 736 mahasiswa kedokteran menggunakan dua alat ukur, yaitu *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI-S) dan *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI-S), menunjukkan bahwa tingkat prevalensi burnout mencapai 28% berdasarkan CBI-S dan 31% berdasarkan OLBI-S. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa burnout memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya ide bunuh diri, kesulitan dalam hubungan interpersonal, ketidakpuasan terhadap pilihan profesi yang dijalani, serta keterlibatan dalam pekerjaan paruh waktu. (Bolatov et al., 2022).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* dapat muncul ketika mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi serta berbagai tanggung jawab lain di luar perkuliahan. Situasi semacam ini juga relevan dengan

kehidupan mahasiswa pascasarjana di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN), khususnya di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa program Magister dan Doktor tidak hanya dituntut menyelesaikan berbagai tugas akademik, seperti riset dan publikasi ilmiah pada jurnal nasional terakreditasi Sinta maupun jurnal internasional terindeks Scopus, tetapi juga menjalankan beragam peran sosial dan profesional. Sebagian besar mahasiswa pascasarjana berada pada fase dewasa yang kerap menjalani peran ganda (*dual-role*) sebagai pekerja profesional, pasangan, maupun pengelola rumah tangga, sehingga menghadapi tuntutan yang kompleks dan berlapis.

Tingginya tuntutan akademik serta kompleksitas peran yang dijalani mahasiswa pascasarjana menunjukkan bahwa upaya pencegahan *academic burnout* tidak hanya memerlukan pendekatan psikologis, tetapi juga pendekatan spiritual yang sesuai dengan nilai dan budaya kehidupan mahasiswa Muslim. Dalam konteks ini, konsep *Islamic mindfulness* menjadi relevan untuk dikaji sebagai salah satu strategi pengelolaan stres dan penguatan kesehatan mental. Konsep ini berangkat dari kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah (*muraqabah*), yang diwujudkan melalui praktik ibadah seperti salat, dzikir, doa, dan refleksi diri yang bertujuan membangun regulasi emosi, ketenangan batin, serta kesadaran moral dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. *Islamic mindfulness* berlandaskan pada kesadaran spiritual bahwa setiap pikiran, niat, dan tindakan senantiasa berada dalam pengawasan Allah sehingga mendorong terbentuknya pengendalian diri, intensionalitas (*niyyah*), dan tanggung jawab moral dalam kehidupan sehari-hari (Sadiq & Ahmad, 2026).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik-praktik spiritual dalam Islam memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental. Dalam Wahyuni (2023) menemukan bahwa berbagai bentuk pengelolaan stres dalam perspektif Islam, seperti membaca Al-Qur'an, dzikir, doa, dan ibadah, terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus menurunkan tingkat stres pada mahasiswa (Wahyuni, 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam perspektif Islam dapat membantu individu mencapai ketenangan batin, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup dan tantangan psikologis (Aldbyani, 2025). Selain itu, praktik dzikir dan aktivitas spiritual lainnya diketahui berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan spiritual, kualitas hidup, serta ketahanan mental individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Norman et al., 2025).

Salah satu bentuk *Islamic mindfulness* yang hidup dalam tradisi Muslim adalah pembacaan doa. Salah satu doa yang memohon perlindungan diri yang diriwayatkan dalam HR. Bukhari No. 6363:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ
وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Doa tersebut memuat permohonan perlindungan dari kegelisahan, kesedihan, kelemahan, dan berbagai tekanan hidup yang berpotensi mengganggu

kesejahteraan psikologis (Wahyuni, 2023). Melalui penghayatan dan pengamalannya, doa ini tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai sarana membangun kesadaran diri, ketenangan batin, dan regulasi emosi yang merupakan inti dari *Islamic mindfulness* (Sadiq & Ahmad, 2026). Oleh karena itu, resepsi mahasiswa terhadap hadis ini dapat dipahami sebagai bentuk budaya *Islamic mindfulness* yang berperan dalam menghadapi tekanan akademik dan mencegah *academic burnout*.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan tingginya prevalensi *academic burnout* pada mahasiswa serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek psikologis dan pendidikan formal. Di sisi lain, penelitian mengenai *Islamic mindfulness* umumnya menyoroti efektivitas praktik spiritual Islam seperti dzikir, doa, salat, dan pembacaan Al-Qur'an dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Wahyuni, 2023; Aldbyani, 2024; Sadiq & Ahmad, 2026). Namun, kajian-kajian tersebut cenderung menggunakan pendekatan psikologi Islam dan belum banyak mengkaji bagaimana praktik spiritual tersebut hidup dan dimaknai sebagai budaya keagamaan dalam perspektif *living hadith*. Selain itu, penelitian yang secara khusus menghubungkan resepsi mahasiswa pascasarjana terhadap doa perlindungan diri dalam HR. Bukhari No. 6363 dengan upaya menghadapi *academic burnout* masih sangat terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji bagaimana hadis tersebut diresepsi, dipraktikkan, dan dimaknai oleh mahasiswa pascasarjana sebagai bentuk budaya *Islamic mindfulness* dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis resepsi mahasiswa pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terhadap doa perlindungan diri dalam HR. Bukhari No. 6363 sebagai bentuk budaya *Islamic mindfulness* dalam menghadapi *academic burnout*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Academic Burnout: Tinjauan Teori

Burnout pertama kali dikonseptualisasikan oleh Freudenberger (1974) sebagai kondisi kelelahan emosional dan depersonalisasi pada tenaga kesehatan. Konsep ini kemudian dikembangkan secara sistematis oleh Maslach dan Jackson (1981) yang merumuskan tiga dimensi utama burnout, yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional akibat tuntutan pekerjaan yang berlebihan), *depersonalization* (sikap sinis dan distansi emosional terhadap orang lain), serta *reduced personal accomplishment* (perasaan tidak kompeten dan tidak berhasil dalam peran profesional). Definisi dan konseptualisasi ini diadopsi oleh penelitian internasional dan hingga kini tetap menjadi yang paling diterima secara luas, dengan sedikit nuansa linguistik (Cuevas-Caravaca et al., 2024).

Schaufeli et al. (2002) kemudian memperluas konsep burnout ke ranah akademik dengan mengembangkan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), yang mengadaptasi tiga dimensi burnout kerja menjadi: *emotional exhaustion*, *cynicism* terhadap aktivitas akademik, dan *reduced academic efficacy*. [1] *Emotional exhaustion* (kelelahan emosional) Dimensi ini merujuk pada perasaan terkuras secara

emosional dan fisik akibat tuntutan akademik yang berlebihan. [2] *Cynicism / Depersonalization* (sinisme) Dimensi ini menggambarkan sikap acuh, sinis, dan distansi emosional mahasiswa terhadap studi, dosen, maupun institusi pendidikan mereka. Sinisme pada dasarnya adalah mekanisme pertahanan diri terhadap kelelahan emosional yang berlarut-larut. [3] *Reduced academic efficacy* (berkurangnya efikasi akademik) Dimensi ini mencerminkan perasaan tidak kompeten, tidak produktif, dan tidak mampu mencapai tujuan akademik (Maslach & Jackson, 1981; Schaufeli, Martínez, et al., 2002).

Berbagai faktor terbukti mempengaruhi tingkat *academic burnout* mahasiswa. Dari sisi akademik, beban studi yang tinggi, tuntutan kurikulum, dan ketidakpuasan terhadap program studi secara konsisten berkaitan dengan peningkatan *burnout*; mahasiswa yang tidak puas dengan profesi yang dipilih bahkan 2,4–3,2 kali lebih mungkin mengalami *burnout* (Bolatov et al., 2022). Dari sisi psikologis, stres, kecemasan, depresi, serta kepribadian neurotik terbukti menjadi prediktor kuat *burnout*, sementara resiliensi, efikasi diri, dan identitas profesional yang kuat berfungsi sebagai faktor protektif (Cuevas-Caravaca et al., 2024; Liu et al., 2023). Faktor demografis seperti jenis kelamin juga berperan, di mana perempuan umumnya melaporkan tingkat *personal burnout* yang lebih tinggi, meskipun pola ini tidak selalu konsisten di semua konteks budaya (Mahfouz et al., 2020; Bolatov et al., 2022).

Profil Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan mahasiswa pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan kriteria : Merupakan mahasiswa pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, mengetahui dan mengamalkan doa HR Bukhari (6363), dan sedang atau pernah mengalami tekanan akademik yang mengarah pada *burnout* akademik (misalnya kelelahan karena tesis, publikasi, tugas, atau peran ganda) . Terdapat 11 informan yang diambil berdasarkan kriteria *purposive*, tujuh informan berjenis kelamin perempuan dan empat laki-laki. Status akademik informan terbagi atas tujuh mahasiswa yang sedang aktif menjalani perkuliahan dan empat mahasiswa dalam tahap penyusunan tesis. Terdapat empat informan yang berstatus mahasiswa penuh waktu (*full-time*), sementara tujuh lainnya menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja paruh waktu. Data ini mencerminkan realitas struktural mahasiswa pascasarjana di lingkungan kampus yang secara empiris dikonfirmasi oleh penelitian di konteks serupa, di mana mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menghadapi konflik peran (*work-study conflict*) yang secara signifikan memperparah risiko *burnout* akademik (Arifah & Sari, 2023; Putri & Erlin, 2026). Dari segi pengenalan terhadap doa perlindungan diri HR. Bukhari No. 6363, total dari sebelas informan menyatakan telah mengenal doa tersebut sebelum penelitian berlangsung, meskipun tidak semuanya mengetahui nomor hadisnya secara spesifik, sebuah kondisi yang justru menjadi temuan awal yang signifikan bahwa hadis tersebut telah hidup sebagai praktik keagamaan (*living practice*), terlepas dari kesadaran akademis terhadap sumbernya.



1. Jalur Transmisi Doa sebagai Fenomena Living Hadis

Hasil analisis menunjukkan bahwa proses penyebaran dan pengenalan doa dalam HR. Bukhari No. 6363 di kalangan informan berlangsung melalui beberapa jalur yang saling melengkapi. Berdasarkan data wawancara, terdapat tiga jalur utama yang berperan dalam transmisi doa tersebut, yaitu lingkungan pesantren sebagai sumber yang paling dominan, kegiatan kajian keagamaan nonformal, serta hubungan sosial dalam jaringan pertemanan dan relasi interpersonal.

Jalur pesantren menjadi ruang transmisi yang paling dominan dalam proses pengenalan dan internalisasi doa perlindungan diri di kalangan informan. Sebagian besar informan mengaku telah mengenal doa tersebut melalui tradisi keagamaan yang berkembang di lingkungan pesantren, terutama dalam rangkaian wirid setelah salat fardu dan kegiatan mengaji. Kondisi ini menunjukkan bahwa doa tidak hanya dipahami sebagai teks yang dihafalkan, tetapi juga sebagai praktik keagamaan yang ditanamkan melalui rutinitas ibadah yang dilakukan secara berulang. Melalui proses pembiasaan tersebut, doa menjadi bagian dari memori kolektif dan identitas religius yang melekat dalam kehidupan sehari-hari para informan. Bahkan, beberapa informan telah mengenal dan mengamalkan doa tersebut sejak masa kanak-kanak, yang mengindikasikan bahwa proses transmisi berlangsung secara berkelanjutan sejak usia dini melalui lingkungan pendidikan dan keluarga yang berorientasi pada nilai-nilai keagamaan.

Pola transmisi ini secara langsung mengonfirmasi konsepsi *Living Hadis* yang dikonstruksi dalam tradisi kajian hadis kontemporer Indonesia. Sebagaimana dirumuskan dalam pendekatan Living Hadis (Dadiono et al., 2026), hadis tidak hanya eksis sebagai teks normatif yang tersimpan dalam kitab-kitab koleksi, melainkan hidup dan bertransmisi secara sosial melalui institusi, komunitas, dan jaringan interpersonal dalam masyarakat Muslim, pendekatan ini tidak hanya berfokus pada kandungan normatif hadis sebagaimana diucapkan oleh Nabi Muhammad SAW, tetapi juga menaruh perhatian pada bagaimana hadis tersebut diterima, dimaknai, dan diwujudkan dalam praktik kehidupan umat Islam sehari-hari. Khasani (2023) dalam kajiannya tentang Living Hadis dalam kultur pendidikan tinggi pesantren menegaskan bahwa pesantren berfungsi sebagai agen transmisi hadis yang tidak hanya memindahkan teks, tetapi sekaligus membentuk sikap dan praktik keberagamaan yang berakar pada tradisi kenabian (Khasani, 2023). Dominasi jalur pesantren dalam temuan penelitian ini mengonfirmasi posisi pesantren sebagai episentrum utama *living practice* hadis di Indonesia, sebuah fungsi yang terbukti berlanjut dan bahkan menguat ketika para alumni pesantren memasuki jenjang pendidikan tinggi.

Di sisi lain, peran dosen sebagai sumber pengenalan doa perlindungan diri menunjukkan bahwa transmisi hadis juga berlangsung di lingkungan perguruan tinggi Islam. Hal ini mengindikasikan adanya integrasi antara otoritas akademik dan keagamaan dalam proses pewarisan tradisi kenabian kepada mahasiswa.

2. Pemaknaan Doa: Analisis Resepsi Hadis dari Pemahaman hingga Pengamalan

Analisis berikutnya berfokus pada cara informan memahami kandungan doa dalam HR. Bukhari No. 6363. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan tiga bentuk

pemaknaan yang menunjukkan tingkat pemahaman yang berbeda, yaitu pemaknaan tekstual-protektif, relasional-teologis, dan kontekstual-transformatif.

Pada tingkat tekstual-protektif, informan cenderung memahami doa sesuai dengan makna yang tersurat dalam teks. Doa ini dipandang sebagai permohonan perlindungan kepada Allah dari berbagai keadaan yang tidak diinginkan, seperti kesedihan, kesusahan, kemalasan, kelemahan, maupun sifat-sifat buruk lainnya. Sebagian informan memaknai doa ini sebagai sarana untuk memperoleh kemudahan dalam menjalani kehidupan dan terhindar dari berbagai kesulitan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Informan lainnya memahami doa tersebut sebagai bentuk perlindungan diri secara umum, baik dari gangguan yang bersifat fisik maupun psikologis. Ada pula yang menekankan fungsi doa sebagai upaya menjauhkan diri dari karakter atau kebiasaan negatif yang dapat menghambat perkembangan diri.

Pada level relasional-teologis, beberapa informan memaknai doa tidak hanya sebagai sarana memohon perlindungan dari berbagai kondisi yang tidak diinginkan, tetapi juga sebagai bentuk penguatan hubungan dengan Allah. Menurut informan, doa tersebut memberikan keyakinan bahwa Allah senantiasa menyertai, membimbing, dan menjaga hamba-Nya dalam setiap keadaan. Pemaknaan ini menunjukkan bahwa fungsi doa tidak berhenti pada aspek perlindungan, tetapi juga menjadi sumber ketenangan batin dan penguatan keimanan. Temuan ini sejalan dengan konsep tawakkal dalam Islam, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tawakkal dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup dan mengelola stres secara lebih baik karena mendorong penerimaan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali manusia (Gondal et al., 2024). Dalam pengertian ini, tawakkal bukan berarti bersikap pasif atau hanya menyerahkan segala sesuatu tanpa usaha. Sebaliknya, tawakkal mendorong seseorang untuk berusaha mencapai tujuan yang realistis, kemudian menerima dengan ikhlas hasil yang berada di luar kendalinya (Alenazi, 2025).

Pada tingkat kontekstual-transformatif, beberapa informan menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap doa HR. Bukhari No. 6363. Doa tidak lagi dipahami hanya sebagai permohonan perlindungan, tetapi juga sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan. Salah satu informan memaknai doa tersebut sebagai panduan pengelolaan diri yang mencakup aspek psikologis, fisik, karakter, dan sosial ekonomi. Pemaknaan ini menunjukkan bahwa kandungan doa dipandang tetap relevan untuk menjawab berbagai tantangan kehidupan modern. Selain itu, terdapat informan yang mampu menjelaskan isi doa secara lengkap dan runtut, yang menunjukkan pemahaman yang baik terhadap makna teks sebagai dasar dalam pengamalannya.

Aspek penting lainnya terlihat dari pernyataan salah satu informan yang mengaku lebih dapat merasakan manfaat doa ketika memahami arti dan maknanya. Sebaliknya, ketika makna doa tidak diingat, doa tersebut dirasakan kurang menyentuh secara emosional. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh doa tidak hanya bergantung pada pengucapan lafaznya, tetapi juga pada pemahaman terhadap kandungan maknanya. Dengan kata lain, semakin seseorang memahami

makna doa yang dibacanya, semakin besar kemungkinan doa tersebut memberikan dampak psikologis dan spiritual. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa praktik mindfulness Islami yang disertai pemahaman makna memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan praktik yang dilakukan secara rutin tanpa penghayatan makna (Aldbyani & Al-Abyadh, 2023)

3. Fenomenologi Academic Burnout pada Mahasiswa Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Seluruh sebelas informan mengakui pernah mengalami *academic burnout* dalam berbagai intensitas selama menjalani studi pascasarjana. Analisis tematik terhadap narasi informan secara konsisten mengidentifikasi ketiga dimensi burnout akademik sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Maslach dan Jackson (1981) dan diadaptasi untuk konteks akademik oleh Schaufeli et al (2002) yang diantaranya ; *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced efficacy* (Schaufeli, Salanova, et al., 2002).

Dimensi pertama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), tampak jelas dalam pengalaman yang disampaikan oleh para informan. Bentuk kelelahan ini ditunjukkan melalui menurunnya semangat belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya rasa lelah secara mental akibat tuntutan akademik yang terus-menerus. Beberapa informan mengaku mengalami penurunan motivasi dalam menyelesaikan studi, merasa berat untuk memulai pekerjaan akademik, dan kesulitan mempertahankan fokus saat membaca atau mengerjakan tugas. Kondisi tersebut menunjukkan terkurasnya energi emosional dan kognitif sebagai akibat dari tekanan akademik yang berkepanjangan.

Selain itu, kelelahan emosional juga dipicu oleh padatnya tugas dan tenggat waktu yang saling berdekatan. Sebagian informan mengungkapkan bahwa banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat menimbulkan stres yang cukup tinggi hingga mengganggu aktivitas perkuliahan. Tekanan akademik tersebut tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memunculkan keluhan fisik seperti meningkatnya asam lambung, tubuh yang mudah lemas, dan kondisi kesehatan yang menurun. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa burnout akademik sering disertai dengan gejala fisik atau psikosomatis, seperti kelelahan, gangguan tidur, sakit kepala, dan berbagai keluhan kesehatan lainnya (Bolotov et al., 2022).

Dimensi kedua, yaitu sinisme atau depersonalisasi (*cynicism/depersonalization*), terlihat dari munculnya sikap menjauh secara emosional dari aktivitas akademik serta berkurangnya makna yang dirasakan terhadap proses studi. Beberapa informan mengungkapkan munculnya pertanyaan mengenai manfaat dari usaha akademik yang mereka lakukan, sehingga motivasi untuk belajar dan menyelesaikan tugas menjadi menurun. Kondisi ini menunjukkan adanya perubahan cara pandang terhadap studi, dari yang sebelumnya dipandang sebagai proses yang bermakna menjadi aktivitas yang terasa membebani dan kurang memberikan manfaat secara langsung. Bentuk lain dari sinisme juga tampak pada perasaan kewalahan akibat banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan secara bersamaan. Sebagian informan mengaku kebingungan

menentukan prioritas pekerjaan karena banyaknya tugas dan tanggung jawab yang harus ditangani dalam waktu yang sama. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya rasa apatis, kehilangan semangat, dan kecenderungan untuk menunda atau menghindari pekerjaan akademik. Selain itu, beberapa informan menggambarkan proses studi sebagai sesuatu yang sangat menguras tenaga dan pikiran, sehingga mereka merasa semakin jauh secara emosional dari aktivitas akademik yang dijalani.

Temuan ini menunjukkan bahwa burnout tidak hanya ditandai oleh kelelahan emosional, tetapi juga oleh berkembangnya sikap negatif terhadap proses akademik itu sendiri. Dalam kondisi ini, mahasiswa mulai kehilangan keterikatan emosional dengan aktivitas belajar, memandang tugas akademik sebagai beban, serta meragukan nilai dan manfaat dari usaha yang mereka lakukan. Kondisi tersebut sejalan dengan penjelasan Ober et al. (2025) yang menyatakan bahwa sinisme akademik ditandai oleh sikap acuh terhadap kegiatan akademik dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mencapai keberhasilan akademik. (Ober et al., 2025)

Dimensi ketiga, yaitu rendahnya efikasi diri akademik (*reduced academic efficacy*), terlihat dari menurunnya produktivitas dan keyakinan informan terhadap kemampuan akademiknya. Beberapa informan mengaku kesulitan menyelesaikan tugas secara optimal meskipun telah menghabiskan banyak waktu untuk mengerjakannya. Mereka juga merasa kewalahan menghadapi tuntutan akademik yang terus meningkat, sehingga muncul keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan studi. Kondisi ini sejalan dengan konsep burnout akademik yang ditandai oleh perasaan tidak kompeten, kurang produktif, dan menurunnya kepercayaan diri dalam mencapai tujuan akademik (Schaufeli, Martínez, et al., 2002)

Selain berdampak pada aspek psikologis, tekanan akademik juga memunculkan keluhan fisik seperti migrain, kelelahan, dan gangguan kesehatan lainnya. Temuan ini mendukung penelitian Bolatov et al. (2022) yang menunjukkan bahwa burnout akademik berkaitan dengan berbagai gejala somatik. Adapun faktor pemicu yang paling sering muncul meliputi beban tugas yang tinggi, tuntutan publikasi ilmiah, konflik manajemen waktu akibat peran ganda, dan kesulitan dalam kerja kelompok. Berbagai tuntutan tersebut diketahui dapat meningkatkan risiko burnout serta menurunkan motivasi dan performa akademik mahasiswa (Madigan & Curran, 2021; Salmela-Aro & Read, 2017).

4. Pola Pengamalan Do'a (HR. Bukhari No. 6363) Sebagai Praktik *Islamic Mindfulness* dalam Kehidupan Akademik

Hasil wawancara menunjukkan bahwa doa HR. Bukhari No. 6363 tidak diamalkan dalam satu pola yang seragam. Sebagian informan membacanya secara rutin setelah salat fardu sebagai bagian dari wirid harian, sedangkan sebagian lainnya membacanya secara situasional ketika menghadapi tekanan akademik, seperti penyelesaian tesis, tenggat tugas yang berdekatan, tuntutan publikasi, maupun konflik antara pekerjaan dan studi. Perbedaan pola ini menunjukkan bahwa doa memiliki dua fungsi sekaligus, yaitu sebagai amalan spiritual yang telah

menjadi kebiasaan dan sebagai strategi yang secara sadar digunakan untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres.

Dominannya pengamalan doa setelah salat menunjukkan kuatnya pengaruh tradisi pesantren dalam membentuk praktik keberagamaan informan. Doa tidak dipraktikkan sebagai amalan yang berdiri sendiri, melainkan menyatu dalam rangkaian ibadah yang telah dibiasakan sejak lama. Kondisi ini menunjukkan bahwa hadis tidak hanya diterima sebagai sumber pengetahuan keagamaan, tetapi juga direproduksi secara terus-menerus melalui praktik yang dilakukan secara berulang dalam kehidupan sehari-hari. Disinilah perspektif living hadisnya, yang mana resepsi hadis dapat terlihat melalui tradisi, kebiasaan, dan praktik sosial yang berkembang di tengah masyarakat Muslim (Rismah et al., 2025).

Di sisi lain, pengamalan doa pada saat menghadapi tekanan akademik menunjukkan adanya proses aktualisasi makna. Para informan tidak hanya membaca doa karena kebiasaan, tetapi juga menghubungkannya dengan kebutuhan psikologis yang sedang mereka alami. Ketika menghadapi kecemasan, kebingungan, kelelahan, atau tekanan akademik, doa menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan dan kekuatan dalam menjalani proses tersebut. Dengan demikian, hadis tidak lagi dipahami hanya sebagai teks normatif, tetapi sebagai sumber makna yang relevan dengan pengalaman hidup pengamalnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Amanda dan Syahidin (2024) yang menjelaskan bahwa praktik doa dan dzikir dalam kerangka Islamic mindfulness berfungsi membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stres, dan mengembangkan ketenangan psikologis (Amanda & Syahidin, 2024). Febrianti et al. (2025) juga menyebutkan bahwa praktik *mindfulness* berbasis nilai-nilai Islam dapat membantu mahasiswa meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan akademik (Febrianti et al., 2025).

5. Dampak Psikologis dari Pengamalan Do'a HR Bukhari (6363)

Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa pengamalan doa memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis mereka, seperti munculnya rasa tenang, berkurangnya kecemasan, meningkatnya fokus, serta tumbuhnya keyakinan untuk tetap menjalani proses akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa fungsi doa tidak hanya berkaitan dengan aspek ibadah, tetapi juga berperan sebagai sarana regulasi emosi yang membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Salsabila dan Ningsih (2025) yang menemukan bahwa praktik spiritual Islam mampu meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Salsabila & Ningsih, 2025).

Menariknya, beberapa informan tidak memandang doa sebagai sarana untuk menghilangkan masalah, melainkan sebagai cara untuk mengubah cara pandang terhadap masalah yang dihadapi. Setelah berdoa, mereka tetap harus menyelesaikan tugas dan berbagai tuntutan akademik lainnya, tetapi mereka merasa lebih siap dan lebih tenang dalam menjalaninya. Kondisi ini menunjukkan adanya sikap tawakal yang aktif, yaitu tetap berusaha secara maksimal sambil menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah. Sependapat dengan itu, Gondal et al.

(2023) menunjukkan bahwa tawakal berhubungan dengan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah karena membantu individu menerima hal-hal yang berada di luar kendalinya (Gondal et al., 2024).

Aspek lain yang cukup menonjol adalah pentingnya pemahaman terhadap makna doa. Beberapa informan mengaku bahwa manfaat doa lebih terasa ketika mereka memahami dan menghayati arti yang terkandung di dalamnya. Sebaliknya, ketika doa hanya dibaca sebagai rutinitas, pengaruh emosional yang dirasakan menjadi lebih terbatas. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas doa tidak hanya bergantung pada pengucapan lafaz, tetapi juga pada keterlibatan kesadaran dan penghayatan makna selama proses pengamalannya. Aldbyani dan Al-Abyadh (2023) juga mengemukakan bahwa praktik *Islamic mindfulness* yang disertai pemahaman makna memberikan dampak yang lebih kuat terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan praktik yang dilakukan secara mekanis (Aldbyani & Al-Abyadh, 2023).

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa doa HR. Bukhari No. 6363 tidak hanya menjadi bentuk resepsi hadis pada level praktik, tetapi juga berfungsi sebagai strategi koping spiritual dalam menghadapi burnout akademik. Melalui doa, informan memperoleh ruang refleksi, ketenangan batin, serta penguatan hubungan dengan Allah yang membantu mereka mengelola tekanan akademik secara lebih sehat.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa resepsi mahasiswa pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terhadap doa perlindungan diri dalam HR. Bukhari No. 6363 tidak berhenti pada aspek pemahaman teks, tetapi juga terwujud dalam bentuk pemaknaan dan pengamalan yang berkaitan dengan upaya menghadapi burnout akademik. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa doa tersebut hidup sebagai praktik keagamaan yang terus ditransmisikan melalui berbagai jalur, terutama pesantren, kajian keagamaan, relasi sosial, dan lingkungan akademik. Dominannya peran pesantren dalam proses transmisi menunjukkan bahwa lembaga ini masih menjadi ruang penting dalam menjaga keberlangsungan tradisi hadis sekaligus membentuk kebiasaan keagamaan mahasiswa hingga jenjang pendidikan tinggi.

Pada aspek pemaknaan, penelitian ini menemukan bahwa informan memaknai doa dalam spektrum yang beragam. Sebagian memahaminya sebagai permohonan perlindungan dari berbagai kondisi negatif sebagaimana disebutkan dalam teks hadis, sementara sebagian lainnya memaknainya secara lebih luas sebagai pedoman dalam mengelola diri, menghadapi tekanan hidup, dan memperkuat hubungan dengan Allah. Temuan yang menarik adalah bahwa dampak psikologis doa cenderung lebih kuat dirasakan oleh informan yang memahami dan menghayati makna doa yang dibacanya. Hal ini menunjukkan bahwa praktik doa tidak hanya melibatkan pengulangan lafaz, tetapi juga kesadaran, penghayatan, dan refleksi terhadap makna yang terkandung di dalamnya. Dengan demikian, doa berfungsi tidak hanya sebagai amalan ritual, tetapi juga sebagai sarana membangun kesadaran diri yang selaras dengan konsep

Islamic mindfulness.

Penelitian ini juga menemukan bahwa seluruh informan pernah mengalami burnout akademik dengan bentuk yang beragam, mulai dari kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, munculnya sikap sinis terhadap aktivitas akademik, hingga berkurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Berbagai tuntutan akademik seperti penyelesaian tesis, kewajiban publikasi ilmiah, tenggat waktu yang berdekatan, serta konflik peran sebagai mahasiswa dan pekerja menjadi faktor yang paling banyak dilaporkan sebagai sumber tekanan. Dalam konteks tersebut, pengamalan doa HR. Bukhari No. 6363 dipersepsikan sebagai strategi koping spiritual yang membantu mahasiswa memperoleh ketenangan, mengelola emosi negatif, memperkuat sikap tawakal, serta menjaga semangat dalam menyelesaikan studi. Temuan ini menunjukkan bahwa doa tidak menghilangkan sumber tekanan akademik secara langsung, tetapi membantu mahasiswa membangun respons psikologis yang lebih adaptif terhadap tekanan tersebut.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa doa perlindungan diri dalam HR. Bukhari No. 6363 merupakan bentuk resepsi Living Hadis yang memiliki fungsi psikologis dan spiritual yang nyata dalam kehidupan mahasiswa pascasarjana. Doa tidak hanya dipahami sebagai warisan normatif dari tradisi keagamaan, tetapi juga sebagai sumber daya spiritual yang relevan untuk membantu menghadapi berbagai tantangan akademik di era pendidikan tinggi modern. Temuan ini sekaligus menguatkan pandangan bahwa praktik keagamaan yang dijalankan dengan pemahaman dan penghayatan yang baik dapat menjadi salah satu bentuk *Islamic mindfulness* yang berkontribusi terhadap pengelolaan burnout akademik.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah informan yang relatif terbatas dan berasal dari satu institusi menyebabkan temuan penelitian belum dapat menggambarkan pengalaman mahasiswa pascasarjana Muslim secara lebih luas. Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif membuat penelitian ini berfokus pada kedalaman pengalaman dan pemaknaan informan sehingga belum dapat mengukur secara empiris tingkat pengaruh pengamalan doa terhadap burnout akademik.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam dari berbagai perguruan tinggi Islam maupun perguruan tinggi umum agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai resepsi doa dalam menghadapi burnout akademik. Penelitian mendatang juga dapat menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan mengombinasikan wawancara mendalam dan instrumen psikologis untuk mengukur hubungan antara pengamalan doa, *Islamic mindfulness*, dan tingkat burnout akademik secara lebih objektif. Selain itu, pengkajian terhadap doa-doa hadis lainnya yang berpotensi berfungsi sebagai strategi koping spiritual juga penting dilakukan guna memperkaya khazanah penelitian Living Hadis dan psikologi Islam di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Aldbyani, A. (2025). Exploring Islamic Mindfulness: Cultural Practices and Their Impact on Public Health Outcomes. *Mindfulness*, 16(3), 695–701.

<https://doi.org/10.1007/s12671-024-02485-5>

- Aldbyani, A., & Al-Abyadh, M. H. A. (2023). The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Burnout and Perceived Stress among Muslim Students: A Quasi-experimental Approach. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 152–164. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3467>
- Alenazi, M. J. S. (2025). Mental Health and Islamic Teachings : A Positive Perspective for Clinicians. *International Journal of Healthcare Sciences*, 13(1), 309–312. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15718906>
- Amanda, & Syahidin. (2024). Islamic Mindfulness: Prinsip-Prinsip Islam dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplin*, 8(5). <https://doi.org/10.556/jikii.v8i5.1763>
- Arifah, Z., & Sari, C. A. K. (2023). Pengaruh Work Study Conflict Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Bekerja. *Journal of Social, Culture, and Language*, 2(2), 104–110. <https://journal.trunojoyo.ac.id/jscl/article/view/25600/9617>
- Bolatov, A. K., Seisembekov, T. Z., Smailova, D. S., & Hosseini, H. (2022). Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan. *BMC Psychology*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00901-w>
- Cuevas-Caravaca, E., Sánchez-Romero, E. I., & Antón-Ruiz, J. A. (2024). Academic Burnout, Personality, and Academic Variables in University Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(6), 1561–1571. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14060103>
- Dadiono, M., Meliza, & Misbah. (2026). Pendekatan Living Hadis. *Journal of Innovative and Creativity*, 6(1), 2025. <https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.6950>
- Febrianti, T., Asih, M. T., Raharjo, T., & Sulistyawati, N. (2025). Mindfulness-Based Intervention untuk Meningkatkan Psychological Well-Being dan Spiritual Well-Being Mahasiswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(2), 69–81. <https://doi.org/10.29240/jbk.v9i2.14839>
- Gondal, M. U., Adil, A., & Khan, A. (2024). Tawakkul Mediates Between Personality Traits, Depression, and Anxiety in Pakistani Muslim Adults. *Journal of Religion and Health*, 63, 582–594. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01771-1>
- Khasani, F. (2023). Living Hadis dalam Kultur Pendidikan Tinggi Pesantren: Studi Kasus pada Ma'had Aly Hasyim Asy'ari Tebuireng. *Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 23(2), 184–210. <https://repository.uin-malang.ac.id/18584/3/18584.pdf>
- Lee, J. L., Mansor, F. A., Manogar, K. R., & Adam, S. K. (2025). Association of Social Support and Burnout Among Undergraduate Medical and Health Sciences Students at a Malaysian University. *Health Professions Education*, 11(1), 95–105. <https://doi.org/10.55890/2452-3011.1323>
- Liu, H., Zhang, Z., Chi, C., Tao, X., & Zhang, M. (2023). Exploring the Impact of the COVID-19 Pandemic on Academic Burnout Among Nursing College Students

- in China: A Web-Based Survey. *Medical Science Monitor Basic Research*, 29, e940997. <https://doi.org/10.12659/MSMBR.940997>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Mahfouz, M. S., Ali, S. A., Alqahtani, H. A., Kubaisi, A. A., Ashiri, N. M., Daghriri, E. H., Alzahrani, S. A., Sowaidi, A. A., Maashi, A. M., & Alhazmi, D. A. (2020). Burnout and its associated factors among medical students of Jazan University, Jazan, Saudi Arabia. *Mental Illness*, 12(2), 35–42. <https://doi.org/10.1108/MIJ-06-2020-0011>
- 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>
- Norman, E., Feviasari, H., Nuryani, M., Kusminarsih, Y., & Lanri Siregar, M. (2025). Dzikir Kolektif Berbasis Masyarakat Sebagai Terapi Komplementer Kesehatan Mental. *Jurnal Medika: Medika*, 4(3), 518–524. <https://doi.org/10.31004/6p0bkx22>
- Ober, J., Kochmańska, A., & Sitinjak, C. (2025). Assessment of Academic Burnout among University Students in Poland. *SAGE Open*, 15(4), 1–18. <https://doi.org/10.1177/21582440251387802>
- Putri, K. R., & Erlin, N. A. (2026). Examining Role Conflict as a Mediator in the Effect of Workload on Burnout among Part-Time Working Students in Padang. *Indonesian Journal of Digital Business*, 6(April), 2637–2646. <https://ejournal.upi.edu/index.php/IJDB/article/view/99331/36136>
- Rismah, Amin, M., & Yahya, M. (2025). Metodologi Living Hadis, Pengertian, Tujuan dan Implementasinya. *Media Hukum Indonesia (MHI)*, 2(5), 68. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14679595>
- Sadiq, & Ahmad, M. S. (2026). Islamic mindfulness as cultural mindfulness: a conceptual framework for decision-making and well-being. *Frontiers in Psychology*, 17(February), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1715750>
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Salsabila, A., & Ningsih, I. U. (2025). Peran Istighfar terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(4), 169–176. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i4.1076>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>



Schaufeli, W. B., Salanova, M., & Roma, V. G. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92. <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/178.pdf>

Wahyuni, S. (2023). *Stress Management Islamic Perspective: Systematic Literature Review* (Number 2019). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9_35