

**HUBUNGAN BURNOUT DAN ENGAGEMENT MAHASISWA PERGURUAN
TINGGI ISLAM**

Delfina Gemely

Institut Agama Islam Negeri Bone
Email: delfinagemely@gmail.com

Achmad Taqlidul Chair Fachruddin

Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene
Email: achmadtaqlidulchair@stainmajene.ac.id

Abdurrahman

Institut Agama Islam Negeri Pontianak
Email: abdurrahman@iainptk.ac.id

Abstract

Burnout and engagement are two opposing psychological constructs that play a significant role in determining students' academic achievement. This study aims to examine the relationship between burnout and engagement in students, given that studies on these two variables are still relatively limited in the context of Islamic higher education. This study used a quantitative correlational design involving 169 undergraduate students from three State Islamic Religious Colleges (PTKIN). Data were collected using the School Burnout Inventory (SBI) and the Utrecht Work Engagement Scale for Students (UWES-S), then analyzed using descriptive statistics and Spearman's rank correlation. Based on the frequency distribution of burnout scores among 169 respondents, the majority of students fell into the moderate burnout category, with the highest concentration in the 24.1–31.5 range, comprising 61 respondents (36.1%). Meanwhile, the frequency distribution of engagement scores indicated that the majority of respondents also fell into the moderate engagement category, particularly in the 33.7–38.4 range, comprising 53 respondents (31.4%). The Spearman rank correlation analysis revealed a correlation coefficient of $\rho = -0.303$ with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.01$), indicating a significant negative relationship between burnout and engagement. This coefficient indicates that the strength of the relationship between the two variables is in the low to moderate range. The negative direction of the relationship suggests that increasing levels of burnout correlate with decreasing levels of engagement, and conversely, decreasing levels of burnout are associated with increasing levels of engagement. The findings indicate that although religious and spiritual values are normatively expected to strengthen students' resilience in facing academic challenges, the presence of students with moderate to high levels of burnout indicates a gap between formally conveyed religious teachings and the psychological conditions experienced by students. This confirms that

internalizing religious values alone is insufficient without systematic institutional support. Therefore, the results of this study emphasize the importance of developing holistic interventions in PTKIN environments that integrate religious education with academic support, psychological services, and practical stress management strategies to reduce the risk of burnout and increase student engagement and academic success.

Keywords: Burnout, Engagement, Islamic Higher Education, Religious Values.

Abstrak

Burnout dan engagement merupakan dua konstruk psikologis yang saling berlawanan dan memiliki peran signifikan dalam menentukan capaian akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara burnout dan engagement pada mahasiswa, mengingat kajian mengenai kedua variabel tersebut masih relatif terbatas dalam konteks pendidikan tinggi Islam. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan melibatkan 169 mahasiswa program sarjana dari tiga Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN). Data dikumpulkan menggunakan School Burnout Inventory (SBI) dan Utrecht Work Engagement Scale for Students (UWES-S), kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif dan korelasi peringkat Spearman. Berdasarkan distribusi frekuensi skor burnout pada 169 responden, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori burnout sedang, dengan konsentrasi tertinggi pada interval 24,1–31,5 yang mencakup 61 responden (36,1%). Sementara itu, distribusi frekuensi skor engagement menunjukkan bahwa mayoritas responden juga berada pada kategori engagement sedang, khususnya pada interval 33,7–38,4 dengan jumlah 53 responden (31,4%). Hasil analisis korelasi peringkat Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar $\rho = -0,303$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara burnout dan engagement. Besaran koefisien tersebut menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah hingga sedang. Arah hubungan yang negatif mengisyaratkan bahwa peningkatan tingkat burnout berkorelasi dengan penurunan tingkat engagement, dan sebaliknya, penurunan burnout berkaitan dengan peningkatan engagement. Temuan menunjukkan bahwa meskipun nilai-nilai keagamaan dan spiritual secara normatif diharapkan mampu memperkuat ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, keberadaan mahasiswa dengan tingkat burnout sedang hingga tinggi mengindikasikan adanya kesenjangan antara ajaran religius yang disampaikan secara formal dan kondisi psikologis yang dialami mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa internalisasi nilai keagamaan semata belum memadai tanpa dukungan institusional yang sistematis. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan intervensi holistik di lingkungan PTKIN yang mengintegrasikan pendidikan agama dengan dukungan akademik, layanan psikologis, serta strategi penanggulangan stres yang praktis, guna menurunkan risiko burnout dan meningkatkan engagement serta keberhasilan akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Burnout, Engagement, Pendidikan Tinggi Islam, Nilai-Nilai Keagamaan.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi adalah konteks pendidikan yang mengharuskan mahasiswa untuk berupaya meraih gelar, menghadiri perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan memenuhi tenggat waktu untuk lulus. Burnout merupakan respons kronis terhadap tuntutan belajar yang berlebihan, ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efektivitas. Sementara itu, engagement, kebalikan dari kondisi burnout, yaitu adanya antusiasme yang mencerminkan vigor atau semangat, dedikasi, dan absorpsi dalam kegiatan belajar¹. Penelitian yang menggunakan kerangka Job Demands-Resources (JD-R) menunjukkan bahwa tuntutan belajar yang dirasakan berlebihan meningkatkan burnout, sementara pembelajaran yang aktif mendorong engagement; burnout dan well being tersebut bersama-sama memengaruhi well being mahasiswa².

Burnout merupakan sindrom yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan kurangnya pencapaian pribadi. Kelelahan emosional mengacu pada kondisi ketika mental terasa sangat lelah akibat interaksi dengan orang lain. Depersonalisasi mengacu pada respons negative, perasaan tidak nyata atau asing terhadap diri sendiri, seringkali muncul akibat stres berat, kecemasan, trauma masa lalu, atau penggunaan obat-obatan tertentu. Kemudian, penurunan pencapaian pribadi yang mengacu pada penurunan motivasi, kompetensi dan kinerja di tempat kerja³.

Awalnya, kelelahan kerja yang mengakibatkan burnout hanya terjadi di lingkungan kerja ketika karyawan bekerja secara profesional dalam berinteraksi dan melayani orang lain. Namun, hasil penelitian telah terbukti bahwa mahasiswa juga mengalami kelelahan yang menyebabkan terjadinya burnout⁴. Maslach Burnout Inventory (MBI) digunakan untuk mengukur burnout tapi terbatas pada orang-orang yang berkolaborasi dengan orang lain dalam kehidupan pekerjaan keseharian yang menuntut profesionalitas⁵. Penelitian lebih lanjut tentang kelelahan kerja burnout terjadi di luar industri pelayanan sosial karena hadirnya *MBI-General Survey* (MBI-GS) versi umum

¹Wilmar B Schaufeli and others, ‘Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study’, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33.5 (2002), 464–81.

²Tino Lesener and others, ‘The Study Demands-Resources Framework: An Empirical Introduction’, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.14 (2020), 1–13.

³Christina Maslach and Michael P. Leiter, ‘Early Predictors of Job Burnout and Engagement’, *Journal of Applied Psychology*, 93.3 (2008), 498–512.

⁴Fitri Arlinkasari and Sari Zakiah Akmal, ‘Hubungan Antara School Engagement, Academic Self-Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa’, *Humanitas*, 1.2 (2017), 81.

⁵Christina Maslach and Susan E. Jackson, ‘The Measurement of Experienced Burnout’, *Journal of Organizational Behavior*, 2.2 (1981), 99–113.

dari *Maslach Burnout Inventory* (MBI), alat ukur psikologis standar untuk menilai tingkat burnout pada pekerja di berbagai bidang⁶. MBI *General Survey*, dimensinya didefinisikan lebih luas dan tidak mencakup pekerjaan dengan penerima manfaat saja: (a) *emotional exhaustion* item yang mengukur kelelahan burnout tidak secara spesifik menyebutkan orang lain sebagai penyebabnya; (b) *depersonalization* mencerminkan sinisme, apatis atau ketidakpedulian terhadap pekerjaan secara umum, bukan karena adanya orang lain sebagai penyebab; dan (c) *personal accomplishment/ professional efficacy* yang mencakup keyakinan atau kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk berhasil dalam melakukan tugas atau mengatasi situasi tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan mencakup aspek sosial dan non-sosial⁷. Belakangan ini, fokus penelitian telah bergeser dari kelelahan burnout menuju engagement. Menurut Maslach & Leiter, engagement ditandai oleh semangat, partisipasi, dan efikasi, yang merupakan kebalikan langsung dari tiga dimensi kelelahan burnout. Dalam kasus burnout, energi berubah menjadi kelelahan, partisipasi menjadi sinisme, dan efikasi menjadi ketidakefektifan⁸.

Engagement dalam pendidikan tinggi didefinisikan sebagai antusiasme, dedikasi, dan absorpsi yang menumbuhkan pikiran positif. Antusiasme ditandai dengan tingkat energi dan ketahanan mental yang tinggi selama belajar, serta kemauan untuk mengerahkan upaya penuh dalam belajar. Dedikasi ditandai dengan rasa penting yang terkait dengan inspirasi yang dirasakan dari pembelajaran. Absorpsi dalam belajar ditandai dengan konsentrasi penuh dan keterlibatan mendalam dalam aktifitas akademik⁹. Sehingga engagement dalam mengerjakan berbagai tugas juga telah dikaitkan dengan prestasi dan kompetensi akademik¹⁰.

Akademik engagement dan burnout telah menempati posisi penting dalam penelitian psikologi perkembangan dan pendidikan terkini karena potensinya dalam mengatasi prestasi akademik yang buruk, perilaku buruk, dan putus sekolah pada peserta didik¹¹. Sementara itu, di pendidikan tinggi,

⁶A. B. Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzales-Roma, V., & Bakker, ‘The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach’, *Journal of Happiness Studies*, 3.1 (2002), 71–92.

⁷M. Fasha Rouf and others, ‘Statistik Pendidikan Tinggi (Higher Education Statistic 2023’, in *Catalogue of Publication*, Seventh (Indonesia: Sekretariat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2023), pp. 1–383.

⁸Maslach and Leiter.

⁹Schaufeli and others.

¹⁰Anna Widlund, Heta Tuominen, and Johan Korhonen, ‘Development of School Engagement and Burnout across Lower and Upper Secondary Education: Trajectory Profiles and Educational Outcomes’, *Contemporary Educational Psychology*, 66.1 (2021).

¹¹Katriina Salmela-aro, ‘Dark and Bright Sides of Thriving – School Burnout and Engagement in the Finnish Context’, *European Journal of Developmental Psychology*, 5629.1 (2016), 1–13.

mahasiswa dituntut untuk menunjukkan kerja keras dalam meraih gelar akademik melalui partisipasi aktif dalam perkuliahan, menyelesaikan berbagai tugas akademik, dan secara konsisten memenuhi tenggat waktu yang ditetapkan. Mahasiswa dipersiapkan sebagai individu untuk berbagai bidang, mulai dari karier hingga pengembangan pribadi¹². Tuntutan-tuntutan ini dapat menyebabkan fatigue yang ditandai dengan kondisi kelelahan ekstrem, lesu, dan kekurangan energi yang berlangsung lama dan tidak hilang setelah beristirahat, serta mengganggu aktivitas sehari-hari dan produktivitas pada mahasiswa. Kelelahan yang dialami mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi dapat diartikan sebagai keadaan stres dan ketegangan emosional yang seringkali merupakan gejala awal dari kelelahan mental burnout.

Istilah "*burnout*" telah digunakan sejak akhir tahun 1960-an¹³, dan biasanya hanya merujuk pada orang-orang yang bekerja di bidang pelayanan di sektor pendidikan atau kesehatan. Burnout dianggap sebagai akibat dari stres emosional yang berkepanjangan karena interaksi yang terjadi terus-menerus dengan orang-orang di lingkungan kerja¹⁴. Ternyata burnout juga terjadi di lingkungan pendidikan tinggi, dan istilah yang digunakan adalah '*burnout mahasiswa*'. Burnout pada mahasiswa umumnya dipicu oleh persepsi mahasiswa tentang tanggung jawab dan tuntutan belajar yang berlebihan, sehingga menyebabkan terjadinya sindrom burnout¹⁵. Sidrom burnout yang terjadi pada mahasiswa disertai dengan sikap sinis yang menunjukkan tidak adanya alasan yang mendalam untuk belajar, berkurangnya minat untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan ketidakmampuan untuk melihat pembelajaran di pendidikan tinggi sebagai sesuatu yang bermakna. Sidrom burnout juga terjadi karena adanya penurunan kepercayaan diri akibat perasaan tidak mampu untuk memenuhi peran sebagai mahasiswa dan mencapai kesuksesan dalam Pendidikan¹⁶.

Para ahli mendefinisikan **burnout** sebagai kondisi penurunan kapasitas dan ketidakmampuan untuk memenuhi peran sebagai mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi¹⁷ hal ini terjadi karena mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan emosional secara bersamaan, depersonalisasi yang menyebabkan kecemasan atau depresi yang berlangsung lama dan mengganggu aktivitas harian, perasaan tidak mampu mengatasi masalah, dan

¹²David Robotham, 'Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda', *High Educ* (2008), 2008, 735–46.

¹³H B Bradley, 'Crime Community-Based Treatment for Young Adult Offenders', *Crime & Delinquency*, 1969.

¹⁴Schaufeli and others.

¹⁵Katriina Salmela-aro, Asko Tolvanen, and Jari-erik Nurmi, 'Achievement Strategies during University Studies Predict Early Career Burnout and Engagement', *Journal of Vocational Behavior*, 75.2 (2009), 162–72.

¹⁶Katriina Salmela-aro and others, 'School-Burnout Inventory (SBI)', *European Journal Of Psychological Assessment*, 25.1 (2009), 48–57.

¹⁷Salmela-aro and others.

penurunan kemampuan untuk memproses informasi dan memecahkan masalah¹⁸. Burnout merupakan gabungan dari kelelahan emosional, sinisme, dan perasaan berkurangnya pencapaian pribadi¹⁹. Meskipun burnout berpotensi terjadi pada mahasiswa, adanya engagement dianggap dapat berkontribusi pada kondisi pikiran dan emosi yang positif, sehingga individu cenderung lebih rajin, konsisten, dan sepenuhnya fokus pada pendikan dan pekerjaannya tanpa terganggu oleh keadaan di sekitar.

Academic engagement di tingkat pendidikan tinggi dapat diartikan sebagai cerminan vigor atau semangat, komitmen, dan absorpsi atau keterlibatan mendalam mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran²⁰. Vigor ditandai dengan tingkat energi dan ketahanan mental yang tinggi saat belajar dan kemauan untuk berusaha. Komitmen ditandai dengan upaya yang konsisten untuk mencapai tujuan pembelajaran, dan absorpsi ditandai dengan konsentrasi penuh dan menikmati setiap aspek kegiatan akademis²¹.

Dari perspektif Islam, QS. Al-Insyirah [94]: 5–6 menekankan bahwa “sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”²². Ayat ini menyiratkan bahwa setiap stres atau kelelahan yang muncul dalam proses akademik tidak berdiri sendiri tetapi disertai dengan solusi dan kemudahan yang diberikan oleh Allah SWT. Interpretasi ini dapat membentuk kerangka spiritual yang memungkinkan mahasiswa untuk memandang kelelahan bukan hanya sebagai hambatan tetapi juga sebagai fase pembelajaran yang dapat meningkatkan kapasitas mereka. Di universitas-universitas Islam, ayat ini tidak hanya diajarkan dalam mata kuliah Islam tetapi juga menjadi bagian dari pembentukan karakter religius mahasiswa. Ketika mahasiswa menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, mereka dapat menafsirkannya secara positif dan menerima kenyataan dengan tulus. Mahasiswa dapat menenangkan emosi dan kecemasan mereka dengan melakukan praktik keagamaan, termasuk ibadah yang wajib dan yang sunnah, menghindari perbuatan dosa, dan secara konsisten berpegang pada ajaran dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT untuk memohon dukungan, pertolongan, dan kekuatan sehingga memungkinkan untuk mengendalikan amarah dan mengatasi kesedihan yang muncul dalam proses pendidikan.²³

¹⁸Reinhard Fuchs, Markus Gerber, and Reinhard Fuchs, ‘Handbuch Stressregulation Und Sport’, *Springer Berlin Heidelberg*, 1.1 (2018), 343–74.

¹⁹Christina Maslach, ‘Current Directions in Psychological Science Job Burnout: New Directions In’, *Current Directions in Psychological Science*, 12.5 (2003), 189–92.

²⁰Katja Upadyaya and Katariina Salmela-aro, ‘The Schoolwork Engagement Inventory: Energy, Dedication, and Absorption (EDA).’, *European Journal of Psychological Assessment*, 28.1 (2012), 60–67.

²¹Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzales-Roma, V., & Bakker.

²²Republik Indonesia Kementerian Agama, *Al-Quran Dan Terjemah New Cordoba*, 1st edn (Bandung: Syamil Quran, 2012).

²³Muhana Sofiati Utami, ‘Religiusitas , Koping Religius , Dan’, 39.1 (2012), 46–66.

QS. Al-Insyirah [94]: 5–6 menekankan bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan, maka mahasiswa di universitas-universitas Islam seharusnya mampu membangun kerangka spiritual untuk mengelola stres akademik yang terjadi secara positif. Namun pada kenyataannya, angka putus sekolah tertinggi justru berasal dari pendidikan tinggi program sarjana, yang saat ini memiliki jumlah mahasiswa terbanyak²⁴. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara cita-cita nilai-nilai agama yang diajarkan pada pendidikan tinggi dan realitas empiris yang dihadapi oleh mahasiswa. Selain itu, hubungan antara engagement dan burnout masih menjadi topik yang kurang dieksplorasi dalam sistem pendidikan tinggi²⁵ penelitian dalam konteks Indonesia, khususnya di Perguruan Tinggi Islam Negeri (PTKIN). Perbedaan budaya belajar, sistem pendidikan, dan tuntutan akademik di Indonesia dapat menyebabkan dinamika burnout dan engagement yang berbeda dengan negara-negara Barat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkatan burnout dan engagement di kalangan mahasiswa, sekaligus menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara burnout dan engagement. Burnout ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi diri, sedangkan engagement ditandai dengan keterlibatan positif, termasuk vigor, dedikasi, dan absorpsi. Instrumen yang digunakan adalah Schoolwork Burnout Inventory/SBI²⁶ dan Study Engagement Scale²⁷. Kedua kuesioner tersebut diuji validitas dan reliabilitasnya pada 30 sampel.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan pendekatan cross-sectional, yang melibatkan pengukuran untuk menggambarkan karakteristik suatu populasi. Data dari populasi kemudian dianalisis pada satu titik waktu, tanpa menindaklanjuti individu/sampel dari waktu ke waktu. Data dianalisis menggunakan uji korelasi peringkat Spearman karena data dikumpulkan pada skala Likert, yang bersifat ordinal dan tidak terdistribusi normal. Hasil analisis dilaporkan sebagai koefisien korelasi (ρ) untuk menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel, dan nilai signifikansi ($p\text{-value}$) menunjukkan apakah hubungan tersebut dapat dianggap signifikan atau tidak.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu pemilihan responden

²⁴Rouf and others.

²⁵Barbara Reiner and Thorsten Schulz Nils Olson, Renate Oberhoffer-Fritz, ‘Study Related Factors Associated with Study Engagement and Student Burnout among German University Students’, *Frontiers in Public Health*, 11.April (2023), 1–10.

²⁶Salmela-aro and others.

²⁷Upadyaya and Salmela-aro.

berdasarkan kemudahan akses, ketersediaan, dan kesediaan untuk berpartisipasi. Teknik ini dipilih karena keterbatasan waktu dan sumber daya dalam proses pengumpulan data, yaitu pada bulan Juni 2025. Subjek penelitian adalah kelompok yang relevan dengan tujuan penelitian dan memiliki karakteristik yang memenuhi kriteria, yaitu: (1) mahasiswa aktif PTKIN, (2) mengikuti perkuliahan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, dan (3) bersedia mengisi instrument kuesioner penelitian secara lengkap.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa dari tiga program studi di tiga universitas: program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di IAIN Bone, program Pendidikan Bahasa Inggris di Stain Majene, dan program Manajemen Bisnis Syariah di IAIN Pontianak. Sebanyak 169 mahasiswa mengisi kuesioner secara daring. Penelitian ini memperoleh persetujuan dari mahasiswa yang berpartisipasi secara sukarela, sebagaimana ditunjukkan oleh kesediaan mereka untuk berpartisipasi dengan mengisi kuesioner yang dikirim secara daring melalui WhatsApp.

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan IBM SPSS Statistics, dengan hasil disajikan dalam format rata-rata (M) ± standar deviasi (SD). Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai kecenderungan sentral dan tingkat variasi data, sehingga memudahkan interpretasi kuantitatif hasil penelitian. Selanjutnya, uji peringkat Spearman digunakan untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antar variabel dengan skala ordinal atau data yang tidak terdistribusi normal. Pengolahan data juga dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics*, dan hasilnya dilaporkan sebagai koefisien korelasi (r_s) beserta nilai signifikansi (p).

Burnout diukur menggunakan School Burnout Inventory (SBI), dengan skala Likert enam poin mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju). Instrumen ini memiliki sembilan item yang mengukur tiga komponen: (1) kelelahan emosional (empat item), (2) sinisme (tiga item), dan (3) penurunan efikasi diri (dua item). Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 30 responden uji coba. Nilai r pada $\alpha = 0,05$ dan $n = 30$ adalah 0,361. Validitas dari sembilan item tersebut adalah alpha Cronbach $0,51-0,78 > 0,36$, menunjukkan validitas yang baik. Reliabilitas dari sembilan item tersebut adalah $0,84 > 0,60$, menunjukkan reliabilitas yang baik.

Engagement diukur menggunakan Skala School Work. Terdapat 9 item pada skala 6 poin (1 = sangat tidak setuju; 6 = sangat setuju) yang mengukur vigor, dedikasi, dan absorpsi. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 30 responden percobaan. Nilai tabel r pada $\alpha = 0,05$ dan $n = 30$ adalah 0,361. Validitas dari 9 item tersebut adalah Cronbach's Alpha $0,47-0,87 > 0,36$, yang menunjukkan validitas yang baik, dan reliabilitas Cronbach's Alpha pada 9 item tersebut adalah $0,89 > 0,60$, yang menunjukkan reliabilitas yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini terdiri dari dua bagian: analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan kecenderungan sentral dan variasi data untuk setiap variabel penelitian, sedangkan analisis inferensial menggunakan uji korelasi peringkat Spearman untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antar variabel dengan distribusi ordinal atau non-normal. Data deskriptif:

Table 1. Statistik Deskriptif untuk Setiap Variabel Penelitian

Descriptive Statistics

| | N | Ran ge | Minim um | Maximu m | Mea n | Std. Deviatio n |
|--------------------|----|--------|----------|----------|-------|-----------------|
| BURNOUT | 16 | 36 | 9 | 45 | 27.32 | 7.370 |
| ENGAGEMENT | 16 | 29 | 24 | 53 | 40.11 | 5.446 |
| Valid N (listwise) | 16 | | | | | |
| | 9 | | | | | |

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel burnout memiliki skor minimum 9 dan maksimum 45, dengan rentang nilai 36. Nilai rata-rata (M) adalah 27,32, dan simpangan baku (SD) adalah 7,37. Sementara itu, variabel engagement memiliki skor minimum 24 dan maksimum 53, dengan rentang nilai 29. Nilai rata-rata (M) adalah 40,11, dan simpangan baku (SD) adalah 5,45.

INTERVAL BURNOUT

| | Frequ ency | Per cent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|------------|----------|---------------|--------------------|
| Valid 9.0-16.5 | 13 | 7.7 | 7.7 | 7.7 |
| 16.6-24.0 | 45 | 26.6 | 26.6 | 34.3 |
| 24.1-31.5 | 61 | 36.1 | 36.1 | 70.4 |
| 31.6-39.0 | 43 | 25.4 | 25.4 | 95.9 |
| 39.1-46.5 | 7 | 4.1 | 4.1 | 100.0 |
| Total | 169 | 100. | 100.0 | |
| | 0 | | | |

Berdasarkan distribusi frekuensi skor burnout ($N = 169$), mayoritas responden berada pada kategori burnout sedang, khususnya pada interval 24,1–31,5 dengan frekuensi 61 responden (36,1%). Selanjutnya, interval 16,6–24,0 juga menunjukkan proporsi yang cukup besar, yaitu 45 responden (26,6%), yang masih mencerminkan kecenderungan burnout tingkat sedang ke rendah. Kategori burnout tinggi ditunjukkan oleh interval 31,6–39,0 dengan 43 responden (25,4%), sedangkan burnout sangat tinggi (39,1–46,5) hanya dialami oleh 7 responden (4,1%). Adapun burnout rendah (9,0–16,5) merupakan kategori dengan frekuensi terendah, yaitu 13 responden (7,7%). Secara kumulatif, 70,4% responden berada pada tingkat burnout rendah hingga sedang, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami burnout pada level yang masih moderat.

| INTERVAL ENGAGEMENT | | | | | |
|---------------------|---------------|-------------|------------------|-----------------------|-------|
| | Freq uency | Per cent | Valid Percent | Cumulative Percent | |
| Valid | 24-28.8 | 1 | .6 | .6 | .6 |
| | 28.9-33.6 | 17 | 10. 1 | 10.1 | 10.7 |
| | 33.7-38.4 | 53 | 31. 4 | 31.4 | 42.0 |
| | 38.5-43.2 | 45 | 26. 6 | 26.6 | 68.6 |
| | 43.3-48 | 43 | 25. 4 | 25.4 | 94.1 |
| | 48.1-53 | 10 | 5.9 | 5.9 | 100.0 |
| | Tota l | 169 | 100 | 100.0 | |
| | | | .0 | | |

Berdasarkan distribusi frekuensi skor *engagement* ($N = 169$), sebagian besar responden berada pada kategori engagement sedang, terutama pada interval 33,7–38,4 dengan frekuensi 53 responden (31,4%). Interval 38,5–43,2 juga menunjukkan proporsi yang relatif tinggi, yaitu 45 responden (26,6%), yang masih termasuk dalam kategori engagement sedang menuju tinggi. Kategori engagement tinggi tercermin pada interval 43,3–48,0 dengan 43 responden (25,4%), sedangkan engagement sangat tinggi (48,1–53,0) dialami oleh 10 responden (5,9%). Sementara itu, engagement rendah terdapat pada interval 28,9–33,6 dengan 17 responden (10,1%), dan engagement sangat rendah (24,0–28,8) merupakan kategori dengan frekuensi paling sedikit, yaitu 1 responden (0,6%). Secara kumulatif, 68,6% responden

berada pada tingkat *engagement* sedang, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki keterlibatan yang cukup stabil, dengan kecenderungan ke arah tingkat engagement yang lebih tinggi.

Tes Korelasi

Table 2. Koefisien Korelasi Peringkat Spearman antara Variabel Penelitian

| Correlations | | | BURNOUT | ENGAGEME |
|----------------|------------|-------------------------|---------|----------|
| | | | T | NT |
| Spearman's rho | BURNOUT | Correlation Coefficient | 1.000 | -.303** |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | | N | 169 | 169 |
| | ENGAGEMENT | Correlation Coefficient | -.303** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | . |
| | | N | 169 | 169 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji korelasi peringkat Spearman digunakan untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antara dua variable burnout dan engagement pada mahasiswa. Skala ordinal digunakan untuk mengukur kedua variable dengan data yang tidak terdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis korelasi peringkat Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel burnout dan engagement sebesar $\rho = -0,303$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara burnout dan engagement. Nilai koefisien korelasi tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kekuatan korelasi rendah hingga sedang. Arah korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat burnout, semakin rendah tingkat engagement, dan sebaliknya, semakin rendah burnout, semakin tinggi engagement. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa burnout berperan sebagai faktor yang berhubungan secara signifikan terhadap tingkat engagement, meskipun kekuatan hubungan yang terbentuk tidak bersifat kuat.

Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan korelasi negatif yang signifikan antara burnout dan engagement mahasiswa ($r_s = -0,303$, $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat burnout yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat engagement yang lebih rendah, dan begitupun sebaliknya, engagement yang lebih tinggi dikaitkan dengan berkurangnya gejala burnout.

Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan dampak positif dari engagement, Hussein dkk. mengukur sindrom burnout di kalangan mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran, Universitas Suez Canal (FOM-SCU) dan menyelidiki hubungan antara engagement dan tingkat burnout mahasiswa²⁸. Secara keseluruhan, tingkat engagement mahasiswa berkorelasi negatif sedang dengan tingkat burnout. Sebagian besar populasi mengalami tingkat burnout yang tinggi. Hampir setengah dari mahasiswa menganggap diri mereka cukup terlibat dalam Pendidikannya. Tingkat keterlibatan berkorelasi negatif sedang dengan tingkat burnout, menunjukkan pentingnya meningkatkan keterlibatan untuk mencegah terjadinya burnout.

Dalam penelitian pendukung terkait lainnya, Chen Kaiyue meneliti hubungan antara engagement dan burnout di kalangan mahasiswa di Universiti Malaysia Sabah. Menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara engagement dan burnout. Di antara dimensi engagement, vigor, dan partisipasi hubungan antara keduanya tidak terlalu signifikan. Dua faktor engagement dalam hubungan antara dedikasi dan absopsi dalam belajar sangat signifikan. Keduanya memiliki dampak besar pada engagement. Selain itu, penelitian ini menemukan korelasi negatif yang signifikan antara engagement dan burnout. Secara khusus, semangat dan engagement tidak diterima, dan hubungan antara keduanya tidak terlalu signifikan. Dedikasi dan absopsi dalam belajar memiliki dampak besar pada engagement dan sangat signifikan. Sehingga hasil penelitian menyarankan pengelola dan dosen untuk mencari cara untuk memobilisasi dedikasi dan absorpsi mahasiswa guna meningkatkan engagement mahasiswa dan mengurangi kelelahan, serta menemukan cara untuk mengendalikan kelelahan, sinisme, dan efektivitas mahasiswa untuk membangun suasana belajar yang positif.²⁹ Selain itu, Cross-sectional Survei yang dilakukan pada mahasiswa Jerman mengungkapkan bahwa gejala burnout (terutama sinisme) berbanding terbalik dengan skor engagement, dengan beban kerja akademik berpengaruh positif terhadap burnout dan engagement, hal ini menunjukkan bahwa tuntutan yang berlebihan dapat secara bersamaan mengurangi engagement dan meningkatkan burnout³⁰.

Namun, hasil penelitian yang tidak sejalan ditemukan oleh Surrati dkk. bahwa tidak ada korelasi antara engagement dan burnout ($r = 0,27$). Engagement dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti status tempat tinggal

²⁸Hager Hussein and others, ‘Exploring the Relationship between Student Engagement and Burnout Syndrome among Undergraduate Medical Students at the Faculty of Medicine, Suez Canal University (A Cross-Sectional Analytical Study)’, *Suez Canal University Medical Journal*, 24.2 (2021), 155–63.

²⁹Chen Kaiyue, ‘The Relationship Between Engagement and Burnout among Students in Universiti Malaysia (UMS)’, *Malaysian Journal of Business and Economics (MJBE)*, 9.1 (2022), 83–90.

³⁰Nils Olson, Renate Oberhoffer-Fritz.

peserta didik ($p = 0,036$), pikiran untuk putus sekolah ($p = 0,008$), dan IPK kumulatif ($p = 0,001$). Selain pikiran untuk putus sekolah dan IPK, tingkat burnout peserta didik juga diprediksi oleh perguruan tinggi ($p = 0,012$), durasi program ($p < 0,001$), jenis kelamin ($p = 0,016$), dan rata-rata jumlah jam tidur per hari ($p = 0,019$). Hasil ini menunjukkan bahwa banyak faktor yang terkait dengan akademik engagement dan burnout. Intervensi yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi burnout harus disesuaikan berdasarkan faktor yang ada, termasuk jangka waktu kegiatan belajar dan jenis kelamin³¹.

Selain itu, hasil konsisten *Job Demands-Resources (JD-R) model*³² menyatakan bahwa tuntutan belajar yang berlebihan meningkatkan risiko burnout, sementara adanya sumber daya akademik yang baik seperti materi yang kredibel dan berbasis penelitian—seperti artikel ilmiah, buku, dan basis data—yang digunakan untuk mendukung pembelajaran dan penelitian meningkatkan engagement dan berfungsi sebagai faktor pelindung bagi well-being mahasiswa yang mencakup kesehatan mental, fisik, emosional, dan sosial, yang memungkinkan mereka untuk mengelola stres akademik, berkembang secara pribadi, dan mencapai potensi mereka melalui keseimbangan fungsi psikologis yang positif, hubungan yang kuat, lingkungan yang mendukung dan merasa aman. Dari perspektif teoretis lainnya, hal ini selaras dengan konseptualisasi Maslach & Leiter tentang burnout dan engagement sebagai dua hal yang berlawanan secara psikologis³³. Burnout ditandai dengan keletihan, sinisme, dan penurunan efektivitas, sedangkan engagement tercermin dalam vigor, dedikasi, dan absorpsi. Korelasi negatif moderat yang ditemukan dalam penelitian ini memberikan dukungan empiris bahwa engagement dapat melindungi mahasiswa dari dampak buruk burnout.

Dimensi tambahan dari penelitian ini adalah integrasi perspektif Islam. QS. Al-Insyirah [94]: 5–6 yang menekankan bahwa “sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan,” menawarkan kerangka spiritual untuk menafsirkan tantangan akademik. Lembaga pendidikan tinggi Islam (Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri/PTKIN) diharapkan dapat menumbuhkan religiusitas dan ketahanan mahasiswa melalui integrasi nilai-nilai akademik dan spiritual. Idealnya, penanaman praktik keagamaan dan strategi penanggulangan spiritual seharusnya memperkuat kemampuan mahasiswa untuk menghadapi stres akademik secara positif yang adaptif dan konstruktif. Namun, keberadaan mahasiswa dengan tingkat burnout sedang hingga tinggi dalam konteks PTKIN menyoroti kesenjangan antara nilai-nilai keagamaan yang diajarkan secara formal dan realitas psikologis yang dialami mahasiswa.

³¹Amal Mohammed Qasem Surrati and others, ‘School Engagement and Student Burnout among Medical and Health Science Students in Saudi Arabia-Cross-Sectional Study’, *Scientific Reports*, 15.1 (2025), 1–13.

³²Lesener and others.

³³Maslach and Leiter.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengajaran agama saja tidak cukup jika tidak disertai dengan dukungan institusional yang sistematis, seperti layanan konseling, program mentoring, dan bimbingan manajemen waktu yang terstruktur.

Secara umum, temuan ini menunjukkan pentingnya merancang intervensi yang bersifat holistik dengan menyeimbangkan tuntutan akademik dan ketersediaan sumber daya pendukung, seperti bimbingan akademik, layanan psikologis, dan program pengembangan spiritual. Dalam konteks PTKIN, integrasi pendidikan agama dengan strategi penanggulangan yang praktis menjadi hal yang penting untuk menekan risiko burnout serta meningkatkan engagement mahasiswa dan keberhasilan akademik mereka.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara burnout dan engagement. Besaran koefisien korelasi mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel berada pada tingkat kekuatan rendah hingga sedang. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa peningkatan tingkat burnout diikuti oleh penurunan tingkat engagement, sementara penurunan burnout berkaitan dengan peningkatan engagement. Secara statistik, hubungan tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $\rho = -0,303$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Implikasi penelitian ini dituliskan sebagai berikut:

1. Universitas perlu mengembangkan sistem dukungan holistik yang menggabungkan konseling akademik, layanan psikologis, dan pendampingan terstruktur untuk mengatasi burnout mahasiswa secara efektif.
2. Meskipun ajaran agama sudah ditekankan dalam PTKIN, mahasiswa perlu dididik tentang tanda-tanda awal kelelahan belajar selama proses akademik dan diberi tahu tentang cara mencari bantuan ketika mahasiswa membutuhkan bantuan.
3. Mengingat terbatasnya penelitian dalam konteks Indonesia, khususnya dalam PTKIN, penelitian lebih lanjut perlu untuk menyelidiki variabel mediasi tambahan untuk memperdalam pemahaman tentang dinamika antara burnout dan engagement.

REFERENSI

- Arlinkasari, Fitri, and Sari Zakiah Akmal, 'Hubungan Antara School Engagement, Academic Self-Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa', *Humanitas*, 1 (2017), 81
- Bradley, H B, 'Crime Community-Based Treatment for Young Adult Offenders', *Crime & Delinquency*, 1969 <<https://doi.org/>>

10.1177/001112876901500307>

- Chen Kaiyue, 'The Relationship Between Engagement and Burnout among Students in University Malaysia (UMS)', *Malaysian Journal of Business and Economics (MJBE)*, 9 (2022), 83–90
- Fuchs, Reinhard, Markus Gerber, and Reinhard Fuchs, 'Handbuch Stressregulation Und Sport', *Springer Berlin Heidelberg*, 1 (2018), 343–74 <<https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9>>
- Hussein, Hager, Enas Gouda, Wagdy Talaat, and Doaa Kamal, 'Exploring the Relationship between Student Engagement and Burnout Syndrome among Undergraduate Medical Students at the Faculty of Medicine, Suez Canal University (A Cross-Sectional Analytical Study)', *Suez Canal University Medical Journal*, 24 (2021), 155–63
- Kementerian Agama, Republik Indonesia, *Al-Quran Dan Terjemah New Cordoba*, 1st edn (Bandung: Syamil Quran, 2012)
- Lesener, Tino, Leonard Santiago Pleiss, Burkhard Gusy, and Christine Wolter, 'The Study Demands-Resources Framework: An Empirical Introduction', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (2020), 1–13
- Maslach, Christina, 'Current Directions in Psychological Science Job Burnout: New Directions In', *Current Directions in Psychological Science*, 12 (2003), 189–92 <<https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>>
- Maslach, Christina, and Susan E. Jackson, 'The Measurement of Experienced Burnout', *Journal of Organizational Behavior*, 2 (1981), 99–113
- Maslach, Christina, and Michael P. Leiter, 'Early Predictors of Job Burnout and Engagement', *Journal of Applied Psychology*, 93 (2008), 498–512
- Nils Olson, Renate Oberhoffer-Fritz, Barbara Reiner and Thorsten Schulz, 'Study Related Factors Associated with Study Engagement and Student Burnout among German University Students', *Frontiers in Public Health*, 11 (2023), 1–10
- Robotham, David, 'Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda', *High Educ* (2008), 2008, 735–46
- Rouf, M. Fasha, Abdul Naser Rafi'i Attamimi, Dina Alif Vatul Putri, Intan Nirmala, and Annisa Nur Fadhilah, 'Statistik Pendidikan Tinggi (Higher Education Statistic) 2023', in *Catalogue of Publication*, Seventh (Indonesia: Sekretariat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2023), pp. 1–383
- Salmela-aro, Katariina, 'Dark and Bright Sides of Thriving – School Burnout and Engagement in the Finnish Context', *European Journal of Developmental Psychology*, 5629 (2016), 1–13
- Salmela-aro, Katariina, Noona Kiuru, Esko Leskinen, and Jari-erik Nurmi, 'School-Burnout Inventory (SBI)', *European Journal OfPsychological*

- Assessment*, 25 (2009), 48–57 <<https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>>
- Salmela-aro, Katriina, Asko Tolvanen, and Jari-erik Nurmi, 'Achievement Strategies during University Studies Predict Early Career Burnout and Engagement', *Journal of Vocational Behavior*, 75 (2009), 162–72 <<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.03.009>>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzales-Roma, V., & Bakker, A. B., 'The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach', *Journal of Happiness Studies*, 3 (2002), 71–92
- Schaufeli, Wilmar B, Isabel M Martínez, Alexandra Marques Pinto, Marisa Salanova, and Arnold B Bakker, 'Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study', *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33 (2002), 464–81
- Surrati, Amal Mohammed Qasem, Walaa Abdullah Mumena, Shymaa Abdullah Damfo, Albraa Badr Alolayan, Marwan M.A. Aljohani, Abdulaziz Mofdy Almarwani, and others, 'School Engagement and Student Burnout among Medical and Health Science Students in Saudi Arabia-Cross-Sectional Study', *Scientific Reports*, 15 (2025), 1–13
- Upadyaya, Katja, and Katriina Salmela-aro, 'The Schoolwork Engagement Inventory: Energy, Dedication, and Absorption (EDA).', *European Journal of Psychological Assessment*, 28 (2012), 60–67 <<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/1015-5759/a000091>>
- Utami, Muhamma Sofiati, 'Religiusitas , Koping Religius , Dan', 39 (2012), 46–66
- Widlund, Anna, Heta Tuominen, and Johan Korhonen, 'Development of School Engagement and Burnout across Lower and Upper Secondary Education: Trajectory Profiles and Educational Outcomes', *Contemporary Educational Psychology*, 66 (2021)