JURNAL BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
P-ISSN: 2685-1636 E-ISSN: 2685-4481
Vol. 08, No. 01 Januari-Juni 2026
https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/JBPI/index

INTEGRASI *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* ISLAMI UNTUK MENGATASI ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASANTRI

Elis Rosmawati[1*]
[1]Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Article Info

Article History:
Submitted: 12/05/2026
Accepted: 26/06/2026
Published: 30/06/2026

***Corresponding Author:**
Name:Elis Rosmawati
Email:
elisrsm23@gmail.com

DOI :
https://doi.org/10.32332/yyn2hc44

Abstract

This study examines the integration of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) based on Islamic values as an intervention to address academic burnout among mahasantri students who pursue formal education at universities while also participating in religious training at Islamic boarding schools. The dual demands of campus academic life and boarding school obligations place these students at high risk of experiencing prolonged psychological exhaustion. Using a qualitative approach with a phenomenological design, this study involved three subjects at the Cipasung Islamic Boarding School in Tasikmalaya, selected through purposive sampling based on high burnout screening scores. Data were collected through semi-structured in-depth interviews, participant observation, and daily reflective journals, and were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results of the study indicate that all three subjects experienced academic burnout across three dimensions: emotional exhaustion, cynicism, and reduced academic efficacy. The integration of the six Hexaflex ACT processes with Islamic spiritual values such as ridha, tawakal, istiqomah, tafakkur, and dzikir within the framework of tazkiyatun nafs proved to be quite effective in enhancing the subjects' psychological flexibility and emotional regulation. Following the intervention, the students demonstrated increased self-acceptance, reduced avoidance behavior, and a stronger commitment to both academic and spiritual goals simultaneously.

Copyright © 2026, Elis Rosmawati
This is an open access article under the CC–BY-SA license

Keywords: **Academic Burnout; Accaptance and Commitment Therapy; Mahasantri; Tazkiyatun nafs**

Abstrak

Penelitian ini mengkaji integrasi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) berbasis nilai Islami sebagai intervensi untuk mengatasi *academic burnout* pada mahasantri, yakni mahasiswa yang menjalani pendidikan formal di perguruan tinggi sekaligus mengikuti pembinaan keagamaan di pondok pesantren. Tuntutan ganda dari kehidupan akademik kampus dan kewajiban pesantren menempatkan mahasantri pada risiko tinggi mengalami kelelahan psikologis yang berkepanjangan. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, penelitian ini melibatkan tiga subjek di Pondok Pesantren Cipasung, Tasikmalaya, yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan hasil skrining skor burnout tinggi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi terstruktur, observasi partisipatif, dan jurnal refleksi harian, kemudian dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami *academic burnout* dalam tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi akademik. Integrasi enam proses Hexaflex ACT dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti ridha, tawakal, istiqomah, tafakkur, dan dzikir dalam kerangka *tazkiyatun nafs* terbukti cukup efektif meningkatkan fleksibilitas psikologis dan regulasi emosi subjek. Pasca intervensi, mahasantri menunjukkan peningkatan penerimaan diri, berkurangnya perilaku menghindar, serta komitmen yang lebih kuat terhadap tujuan akademik dan spiritual secara bersamaan.

Kata Kunci: **Academic Burnout; Accaptance and Commitment Therapy; Mahasantri; Tazkiyatun nafs**

Pendahuluan

Fenomena *academic burnout* merupakan masalah global yang semakin signifikan, ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik akibat tekanan berkepanjangan. Prevalensinya tinggi di kalangan mahasiswa universitas di berbagai negara, dengan faktor pemicu seperti beban akademik berlebih, kurang dukungan sosial, dan rendahnya *self-regulation*(Andini et al. 2022).

Dalam literatur psikologi pendidikan, academic burnout dipahami sebagai kondisi kelelahan mental yang muncul ketika individu menghadapi beban belajar yang terus-menerus tanpa jeda pemulihan yang memadai. Konsep ini bermula dari pemikiran oleh Freudenberger (1974) yang mengkaji burnout dalam dunia kerja, hingga kemudian adalah Maslach dan Jackson (1981) mengembangkannya menjadi konstruk yang lebih terstruktur dengan mengidentifikasi tiga komponen pokok. Pertama, *exhaustion emosional* sebagai rasa terkuras secara psikis. Kedua, *sinisme* atau sikap menjauh dari lingkungan belajar dan ketiga, menurunnya rasa efikasi diri dalam pencapaian akademik (Septiana and Shonia 2020).

Salah satu konteks unik dalam pendidikan tinggi Indonesia adalah keberadaan mahasantri, yaitu mahasiswa yang menempuh pendidikan formal di perguruan tinggi sambil mengikuti pendidikan kepesantrenan. Mahasiswa yang tinggal di lingkungan pesantren menghadapi tantangan ganda karena harus memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi sekaligus kewajiban sebagai santri di pondok pesantren, seperti mengikuti kajian keagamaan, menunaikan sholat berjamaah, dan mematuhi peraturan pesantren yang ketat (Fatmawati 2020).

Secara etimologis, istilah mahasantri merupakan perpaduan dua kata yang memiliki makna berbeda namun saling melengkapi, kata "maha" merujuk pada sesuatu yang bersifat mulia dan tinggi derajatnya, sementara "santri" mengacu pada individu yang menempuh pendidikan keagamaan di pondok pesantren Dengan demikian, mahasantri dapat diartikan sebagai mahasiswa yang tidak hanya menjalani perkuliahan di perguruan tinggi, tetapi juga menjalani kehidupan dan pembinaan di lingkungan pesantren secara bersamaan (Kasih 2020).

Dalam konteks mahasiswa, konsep *academic burnout* pertama kali dikembangkan secara sistematis oleh Schaufeli dan kolega pada tahun 2002 melalui studi lintas negara yang melibatkan mahasiswa dari Spanyol, Portugal dan Belanda(Abraham et al. 2024) Schaufeli (Pereira et al. 2025) mengonseptualisasikan academic burnout sebagai gangguan psikologis yang berdimensi tiga, di mana mahasiswa mengalami kelelahan emosional akibat tuntutan akademik yang menguras sumber daya psikis mereka, disertai munculnya rasa apatis dan ketidakpedulian terhadap proses belajar, serta tumbuhnya persepsi negatif mengenai kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan kewajiban akademik.

Mahasiswa yang berada di pondok pesantren mengalami kelelahan saat mengikuti kegiatan pesantren disebabkan tingginya beban norma-norma, aturan, dan kebiasaan yang ada di pondok pesantren (Handono et al. 2013). Pola pendidikan di pesantren yang memadukan kajian kitab klasik, kurikulum perguruan tinggi, dan rutinitas ibadah secara terjadwal menghasilkan tuntutan yang berlapis bagi mahasantri. Intensitas aktivitas yang tinggi dan durasi waktu belajar yang panjang ini, jika tidak diimbangi dengan strategi koping yang tepat, berpotensi mendorong mahasantri ke kondisi kelelahan akademik yang berkepanjangan, bahkan memunculkan dorongan untuk meninggalkan lingkungan pesantren dan beralih ke jalur pendidikan yang dinilai lebih longgar(Oktia 2022).

Intervensi psikologis untuk *academic burnout* di Indonesia masih didominasi oleh transplantasi model-model Barat seperti *cognitive restructuring, time management training*, dan *mindfulness-based interventions* tanpa modifikasi kultural yang substansial(Nashori and Diana 2020). Sementara itu Captari et al., (2018) melalui kajian komprehensif terhadap 305 penelitian menemukan bahwa pendekatan terapi yang menyertakan nilai-nilai keagamaan dan spiritualitas secara konsisten menunjukkan dampak yang lebih signifikan dibandingkan dengan terapi berbasis secular-kognitif semata, khususnya pada individu yang memiliki orientasi religius yang kuat.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) oleh Steven C. Hayes(Steven C Hayes et al. 2013) efektif membangun fleksibilitas psikologis melalui penerimaan dan komitmen tindakan. Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas ACT sebagai pendekatan lintas diagnosis yang dapat diterapkan pada beragam persoalan psikologis, termasuk kondisi academic burnout yang dialami mahasiswa (Puolakanaho et al. 2020). Cara kerja ACT bertumpu pada pengembangan fleksibilitas psikologis, yakni kemampuan individu untuk menghadapi pikiran dan perasaan yang tidak nyaman secara terbuka tanpa menghindarinya, sekaligus tetap menjaga arah tindakan yang sejalan dengan nilai-nilai yang diyakini secara personal. Namun demikian, aplikasi ACT dalam konteks Islam dan khususnya pada komunitas pesantren masih berada dalam tahap inisiasi (Zettle et al. 2016).

Integrasi nilai spiritual Islam berbasis ACT ini menjadi krusial mengingat *academic burnout* pada mahasantri telah mencapai fase kelelahan kronis yang tidak hanya merusak kesehatan mental, tetapi juga memicu somatisasi fisik hingga keinginan untuk menarik diri dari lingkungan pesantren. Intervensi nilai spiritual dan *Acceptance and Commitment Therapy* ini tidak hanya menyentuh aspek kognitip perspektif psikologi barat saja tetapi nilai spiritual seperti, ridha, tawakal, tafakkur, istiqomah serta melibatkan praktik amaliah seperti dzikir dan tadarus Al-Qur'an dalam konsep tazkiyatun nafs sebagai instrumen regulasi emosi yang konkret dari dampak academic burnout.

Oleh karena itu, Intervensi nilai spiritual dan *Acceptance and Commitment Therapy* ini bertujuan memberikan pendekatan yang holistik dan kontekstual

dalam mengatasi academic burnout pada mahasantri pendekata ini mengintegrasikan nilai nilai keislaman sebagai pondasi penerimaan diri sehingga mahasantri tidak hanya menerima tekanan secara psikologis saja tetapi juga memaknainya dalam kerangka ibadah dan juga pengabdian. Dengan demikian diharapkan mahasantri mamapu membangun komitmen yang kuat terhadap tujuan akademik dan spiritual secara bersamaan, mengurangi kelelahan emosional yang menghambat produktivitas mereka dilingkungan pesantren maupun di lingkup perkuliahan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan memahami fenomena secara mendalam dari sudut pandang subjek penelitian (Creswell and Poth 2018). Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi pengalaman mendalam (*lived experience*) mahasantri di Pondok Pesantren Cipasung, Tasikmalaya, dalam mengatasi academic burnout melalui intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) berbasis nilai Islami. Desain fenomenologi digunakan karena penelitian ini bertujuan mengungkap esensi dan makna subjektif dari pengalaman psikologis peserta setelah mengikuti intervensi, bukan sekadar mendeskripsikan fakta permukaan.

Subjek penelitian adalah mahasantri aktif di Pondok Pesantren Cipasung Tasikmalaya, yang teridentifikasi mengalami academic burnout tingkat tinggi berdasarkan hasil skrining awal, Proses skrining awal dilakukan terhadap 15 mahasantri dengan kriteria responden terlahir antara tahun 2003-2005 sebagai berikut:

1. berstatus sebagai mahasantri aktif yang menjalani kehidupan pesantren dan perkuliahan secara bersamaan
2. memperoleh skor tinggi pada instrumen skrining burnout yang digunakan
3. bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi dan proses pengumpulan data

Subjek yang dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan total tiga orang, jumlah yang dipandang repersentatif dalam penelitian kualitatif fenomenologi untuk menjamin kekayaan dan kedalaman data yang diperoleh. Teknik purposive sampling diterapkan sebagai strategi penentuan partisipan, yakni pemilihan subjek dilakukan secara sengaja berdasarkan kriteria yang relevan dan representatif terhadap tujuan penelitian. (Sugiyono 2013). Intervensi dalam penelitian ini dirancang dalam empat sesi terstruktur yang mengintegrasikan enam pilar Hexaflex ACT meliputi *acceptance, defusion, present moment awareness, self as context, values*, dan *committed action* dengan konsep spiritualitas pesantren, yakni ridha, muhasabah, dan istiqomah.

Data penelitian dikumpulkan melalui tiga metode utama yang saling melengkapi yakni, wawancara mendalam semi terstruktur, observasi partisipatif, jurnal refleksi harian diberikan kepada setiap subjek untuk merekam pengalaman, perasaan dan pemikiran mereka secara mandiri di antara sesi intervensi. dengan menggunakan instrumen burnout terstandar, dan dari hasil tersebut diperoleh tiga subjek yang memenuhi kriteria inklusi dengan skor burnout tinggi untuk selanjutnya menjadi partisipan penelitian.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana individu memaknai pengalaman psikologis mereka, dalam hal ini pengalaman mengikuti intervensi ACT Islami dan dampaknya terhadap kondisi burnout yang dialami mahasantri.

Hasil dan Pembahasan

Academic burnout didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional yang dipicu oleh tekanan psikologis dan beban belajar yang berlebihan. Kondisi ini tidak hanya bersumber dari akumulasi beban tugas, tapi dari stress psikologis secara berkepanjangan, sehingga memicu mekanisme koping yang negatif. Fenomena ini berpotensi menyebabkan prilaku menghindar terhadap kewajiban perkuliahan, penurunan motivasi secara drastic, hingga mencapai titik ekstrim berupa keputusan untuk berhenti studi atau *drop out* (Dewi et.al 2024).

Selain itu, survei (MBI-SS) oleh Schaufeli, dkk. dalam (Majid et.al 2025) menggunakan tiga dimensi untuk mengukur *academic burnout*, kelelahan, apatis, dan penurunan efisiensi akademik, penjelasannya sebagai berikut:

Exhaustion, Kelelahan yang disebabkan oleh beban akademik yang berat. Mahasiswa juga sering mengalami efek fisik, mental, dan emosional lainnya seperti kelelahan, sakit kepala, mual, dan diare. flu, insomnia, sakit otot punggung, dan gejala lainnya. Siswa menunjukkan ketidakpuasan, ketidakberartian, dan ketidakmampuan. Mahasiswa mengalami kelelahan emosional biasanya ditandai dengan, perasaan kebosanan, kesedihan, depresi, kekhawatiran, dan rasa kewalahan, dampak dari burnot tersebut membuat mahasiswa kehilangan energi untuk menghadapi tanggung jawab akademik maupun kegiatan yang lainnya.

Sinisme merupakan sikap skeptis atau acuh tak acuh terhadap pendidikan dikenal sebagai cynicism. Ketika siswa mengalami sikap sinis, mereka menjadi lebih acuh tak acuh dan menjauh dari tugas dan teman sebaya, sehingga mereka kurang terlibat dengan lingkungan sekitar mereka. Mahasiswa apatis, keraguan, dan tidak terlibat dalam pendidikan adalah beberapa tanda sikap sinis. Perilaku negatif ini dapat secara signifikan mempengaruhi kinerja akademik siswa.

Reduce of Professional Efficacy yakni penurunan efektivitas seringkali disebabkan pada krisis kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuan

intelektualnya. Fenomena ini berdampak oleh menurunnya kompetensi dan motivasi belajar yang mengakibatkan individu tidak berdaya karena banyaknya tuntutan studi. Dampak psikologis nya cukup mendalam dimana individu tidak lagi merasa efektif yang kemudian memicu rasa ketidakpuasan terhadap kegiatan maupun kualitas hidupnya secara umum.

Faktor-faktor terjadinya burnout pada individu disebabkan oleh faktor situasional dan factor individual. (Sadaria et al 2024) Faktor individual terdiri dari aspek kepribadian tertentu, seperti konsep diri, keyakinan diri, *locus of external* control, dan self-efficacy. Kemampuan Diri adalah kepercayaan seseorang terhadap kapasitasnya dalam bidang tertentu. Keyakinan diri dapat meningkatkan keinginan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu (Septa et al. 2025).

Terapi ini berfokus pada enam proses inti ACT, yaitu tindakan berkomitmen, defusi kognitif, dan penerimaan pikiran negatif. Proses-proses ini disesuaikan dengan konsep Islam seperti tawakal (menyerahkan diri), sabar, dan ridha. Prinsip utama adalah menerima gangguan mental sebagai qadha Allah sambil berusaha mencapai nilai-nilai spiritual, yang menghasilkan peningkatan kontrol emosi dan adaptasi. Karena integrasi ini, ia menjadi lebih relevan secara budaya untuk komunitas Muslim karena ACT sekuler seringkali kurang memperhatikan dimensi transcendental (Anggraini 2026).

Fenomena *Academic Burnout* pada Mahasantri

Ketiga subjek menunjukkan gejala *academic burnout* yang beragam namun saling berkaitan. Ketiga subjek merupakan generasi Z yang terlahir di tahun 2003-2005 Subjek pertama mengungkapkan tekanan utama yang bersumber dari menumpuknya tugas akademik di kampus, yang semakin berat ketika anggota kelompok tidak dapat diajak bekerja sama. Kondisi tersebut bertambah kompleks ketika ia harus berhadapan dengan dinamika kehidupan asrama yang tidak selalu harmonis. Sebagaimana diungkapkannya dalam wawancara menyatakan:

Informan	**Sumber/pemicu Academic Burnout**	**Kutipan wawancara**
Informan 1 (PHT 21 Tahun)	Tugas akademik dikampus yang menumpuk rekan satu kelompok tugas yang tidak kooperatif seta dinamika teman sekamar di asrama yang kurang harmonis.	*"Dengan banyaknya kegiatan, yang paling bikin burnout itu tugas di kampus yang menumpuk, apalagi punya teman sekelompok yang tidak bisa diajak kerja sama mengerjakan tugas. Ketambah ketika menemui teman sekamar yang tidak sefrekuensi, rasanya capek, lelah,*

		dan kadang ingin pulang dulu untuk rehat sekejap. Bukan berarti tidak betah, namun ini hanya lelah saja. Namun setelah beberapa kali menerapkan nilai nilai spiritual serta sikap menerima yang sudah dijelaskan oleh dosen bk saya mulai bisa berdamai dengan keadaan dan lebih bisa menerima nya dan menjalani sampai nanti waktunya selesai"
Informan 2 (AA, 22 Tahun)	Benturan waktu antara keaktifan organisasi kampus dengan kewajiban kegiatan dipesantren.	*"Saya aktif organisasi memang sudah lama dan banyak kegiatan juga di kampus, namun saya menemui rasa lelah ketika berbentrokan waktunya dengan kegiatan di pesantren. Tapi saya tetap menerima dan menjalaninya karena memang saya juga harapan orang tua, dan kebetulan banyak relasi serta teman yang saling menguatkan. Dan setelah saya mengaplikasikan serta mengikut pengajian lalu saya merenung dan mulai merealisasikan nilai nilai islam disana saya menemukan ketenangan dan mulai berusaha istiqomah serta bisa menjalani dengan semestinya"*

Pernyataan informan pertama ini mencerminkan dimensi *emotional exhaustion* sebagai salah satu komponen inti *academic burnout* yang dikemukakan oleh Maslach dan Jackson (1981), yakni kondisi di mana individu merasa terkuras secara emosional akibat tuntutan yang terus-menerus tanpa ruang pemulihan yang memadai. Keinginan untuk pulang sejenak bukan merupakan bentuk ketidakbetahan, melainkan respons psikologis yang wajar terhadap akumulasi tekanan yang melampaui kapasitas regulasi emosi individu (Santos 2021).

Informan kedua, menggambarkan mekanisme *coping* berbasis nilai (*values-based coping*) yang merupakan salah satu pilar utama dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (S C Hayes et al. 2006). Serta menanamkan nilai nilai spiritual islam yang menjadi satu kekuatan untuk tetap menerima , bertawakal sesuai nila-nilai islam. Kesadaran subjek bahwa dirinya merupakan harapan orang tua berfungsi sebagai jangkar nilai (*values anchor*) yang memotivasi komitmen tindakan meskipun kelelahan tetap dirasakan. Dukungan sosial dari teman dan relasi di lingkungan pesantren juga berperan sebagai penyangga psikologis (*psychological buffer*) yang secara signifikan memoderasi dampak stres akademik (Rizkita 2020).

Kondisi yang dialami informan ketiga ini selaras dengan konsep *cognitive fusion* dalam kerangka ACT, yakni kondisi di mana individu terjebak dan menyatu dengan pikiran-pikiran negatif tentang masa depan sehingga menghambat kemampuannya untuk hadir secara penuh pada aktivitas saat ini. Kecemasan pascapesantren yang dialaminya merupakan bentuk *experiential avoidance* yang justru memperparah kondisi *burnout* yang sedang berlangsung (Li and Sha Ouyang 2025).

Keunikan *academic burnout* pada mahasantri Pondok Pesantren Cipasung yang diantaranya dipicu oleh tuntutan akademik dalam proses perkuliahan serta peran mereka sebagai pengurus asrama. Mahasantri memikul tanggung jawab untuk mengarahkan regulasi diri santri, mengelola kegiatan operasional di asrama. Akumulasi dari berbagai tuntutan inilah yang diduga kuat menjadi akar munculnya kelelahan akademik pada diri mahasantri, sebuah kondisi yang tumbuh bukan dari satu sumber tekanan, melainkan dari persilangan beban yang datang dari berbagai arah sekaligus.

Adapun hasil wawancara terkait karakteristik *academic burnout* yang dialami mahasantri di Pondok Pesantren Cipasung, yang dilakukan pada hari minggu tanggal 14 juni pukul 16:30 dengan Ibu SJR Seorang Psikolog yang menjabat sebagai konselor di Pondok Pesantren Cipasung megatakan:

“Saat saya memberikan edukasi atau bahkan proses layanan konseling secara kelompok maupun individu ada beberapa yang mengeluhkan kepada saya tentang kelelahan belajar atau kelelahan menjalani kegiatan karena tuntutan akademik, kegiatan pesnatren, serta tanggung jawab sebagai pengurus, yang membuat sebagian mahasantri cipasung mengalami penurunan pada motivasi belajar, karena waktunya banyak terpakai, jadi pengelolaan emosi, pengelolaan drinya itu kurang makanya memicu terjadinya burnout, namun yang saya perhatikan sebagian mereka yang mengalami academic burnout keliru dalam merespons kondisi tersebut, sebagian dari mereka yang mengalami academic burnout malah melampiaskan dengan tidur dan main gudget sehingga burnout paling besar dipicu dari aktivitas tersebut.

Hasil wawancara dengan konselor Pondok Pesantren Cipasung, menunjukan bahwa *academic burnout* yang dialami oleh mahasantri disebabkan oleh dampak dari akumulasi tuntutan akademik, aktivitas kepesantrenan, serta tanggung jawab sebagai pengurus asrama yang harus dijalankan secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan motivas hingga sebagian mahasantri cenderung memberikan respons yang kurang adaptif terhadap kelelahan yang dialaminya, seperti melampiaskannya dengan tidur atau penggunaan gadget secara berlebihan.

Integrasi ACT Islami sebagai Respons Terapeutik

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu SJR sebagai konselor pesantren menjelaskan keterkaitan antara prinsip-prinsip ACT dengan nilai-nilai spiritual Islam dalam membantu mahasantri menghadapi *academic burnout*, mengungkapkan:

" Jadi dalam proses penerapan integrasi nilai-nilai islam pada ACT, untuk prinsip-prinsip dalam ACT diantaranya penerimaan, values dan commitment action memang sudah di aplikasikan oleh mahasantri, dan sudah saya berikan melalui intervensi yang rutin dilaksanakan, memang kebanyakan dari mereka mengalami kelelahan fisik bahkan mental kareana banyaknya tugas di perkualiahan serta mengemban tanggungjawab sebagai pengurus asrama namun mereka tetap menjalani serta menerimanya dengan lapang dada sampai akhirnya bisa menuntaskan hingga wisuda, yang saya perhatikan juga dari beberapa mahasantri, pondasi yang membuat mereka kuat dan menerima memang karena menerapkan nilai-nilai islam, melalui kegiatan pengajian maupun pada kegiatan spiritualitasnya seperti sholat berjama'ah dzikir yang dilaksanakan sehari hari di asrama, nah dari situ jadilah landasan yang membuat mereka bertahan serta menerima segala bentuk kelelahan dengan ridho, tawakkal, sabar hingga istiqomah, yang mana selaras dengan prinsip ACT yang mulai saya terapkan pada mahasanatri di pesantren cipasung.

Hasil wawancara diatas menunjukan bahwa penerapan prinsip-prinsip ACT, ttelah berjalan secara konsisten melalui intervensi rutin yang dilakukan konselor pesantren yang di integrasikan dengan nilai-nilai islam. Mahasantri mengalami kelelahan fisik dan mental akibat tumpukan tugas akademik yang bersamaan dengan tanggung jawab sebagai pengurus asrama, mereka tetap mampu menjalani dan menerima kondisi tersebut dengan lapang dada hingga akhirnya berhasil menuntaskan studi sampai wisuda. Penguat untuk bertahan ini tidak lepas dari pemaknaan nilai-nilai Islam serta intervensi ACT yang sudah diberikan konselor pesantren, nilai-nilai islam yang ditanamkan melalui aktivitas pengajian serta kegiatan spiritualitas harian seperti sholat berjamaah dan dzikir yang dilaksanakan dilingkup pesantren, yang akhirnya membentuk pondasi ridha, tawakal, sabar, dan

istiqomah dalam diri mahasantri.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual Islam memberikan hasil yang cukup signifikan dalam mereduksi gejala *academic burnout* pada mahasantri di Pondok Pesantren Cipasung. Meskipun perubahan yang terjadi tidak bersifat instan dan menyeluruh secara seragam pada seluruh subjek, ketiga partisipan menunjukkan kemajuan yang berarti dalam aspek fleksibilitas psikologis, regulasi emosi, dan pemaknaan ulang terhadap beban akademik maupun kehidupan pesantren yang mereka jalani.

Kehadiran konselor pesantren yakni Ibu SJR serta bimbingan nilai- nilai spiritual islam dari para ustadz dalam kerangka ACT ini menciptakan jembatan yang unik antara pendekatan psikologi kontemporer dan nilai-nilai keislaman yang menjadi inti kehidupan pesantren. Melalui proses konseling dan bimbingan yang dilakukan, tahapan-tahapan inti ACT diterapkan dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam sebagai kerangka (Amarulbahri et al. 2024). Para mahasantri didampingi untuk menerima rasa lelah dan beban yang mereka rasakan bukan sebagai sesuatu yang harus dihilangkan atau dilawan, melainkan sebagai bagian dari perjalanan yang perlu disikapi dengan ikhlas dan tawakal.

Pendekatan ini selaras dengan prinsip *acceptance* dalam ACT yang mendefinisikan penerimaan bukan sebagai kepasrahan, melainkan sebagai kesediaan aktif untuk mengalami pengalaman internal yang sulit tanpa upaya penghindaran yang tidak produktif Dalam perspektif Islam, sikap ini berkorespondensi langsung dengan konsep ridha kerelaan hati atas segala ketentuan Allah yang oleh para ulama dipandang sebagai salah satu maqam tertinggi dalam perjalanan spiritual seorang hamba (Rasmawati 2022).

Integrasi nilai-nilai Islam seperti tawakal, ridha, istiqomah, dan dzikir ke dalam kerangka ACT menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi kontemporer tidak bersifat *mutually exclusive* dengan tradisi spiritual Islam, melainkan dapat saling melengkapi dalam membentuk intervensi yang holistik dan kontekstual . Konsep *tazkiyatun nafs* penyucian jiwa melalui praktik spiritual berfungsi sebagai landasan nilai yang memperkuat proses defusi kognitif dan penerimaan dalam ACT (Naja 2025). Praktik dzikir yang diberikan oleh ustadz di pesantren secara psikologis berfungsi sebagai teknik regulasi emosi berbasis perhatian penuh (*mindfulness-based emotion regulation*) yang memiliki kemiripan mekanisme dengan *present moment awareness* dalam ACT.

Secara konseptual *tazkiyatun nafs* dapat dipahami sebagai upaya penyucian dan pembinaan jiwa supaya kembali pada fitrahnya, sekaligus menjadi proses penyembuhan terhadap berbagai persoalan batin melalui pendekatan serta praktik spiritual yang berakar pada ajaran tasawuf (Sholihin 2004). Menurut Al-Ghazali, sebagaimana dikutip dalam At-Taftazani menggambarkan hati manusia layaknya sebuah cermin yang dapat menjadi buram akibat dorongan syahwat. Menurut Al-

Ghazali kejernihan hati hanya dapat dikembaliakn melalui ketaatan kepada Allah serta upaya menahan diri dari godaan hawa nafsu, sebab kedua hal itulah yang mampu mengkilapkan kembali hati sekaligus membersihkannya *(tazkiyatun nafs)*. Sejalan dengan pemikiran tersebut, Al-Ghazali memaknai *tazkiyatun nafs* sebagai proses penyucian jiwa manusia dari segala bentuk kotoran, baik yang bersifat lahiriah maupun yang tersembunyi dalam batin (Mutholingah 2021).

Hasil observasi serta wawancara di Pondok Pesantren Cipasung menunjukkan bahwa kelelahan akademik tidak hanya diatasi secara kognitif, tetapi melalui upaya membersihkan hati dari keluh kesah, keinginan menyerah, dan kecenderungan menghindar akibat tekanan akademik maupun beban tanggung jawab sebagai pengurus asrama. Proses penjernihan hati perspektif Al-Ghazali tampak nyata dalam keseharian mereka lewat pengajian, sholat berjamaah, dan dzikir, yang melahirkan sikap ridha dan tawakal dalam menanggung beban dan menjalani kehidupan sebagai mahasantri. Praktik spiritual ini bukan sekadar rutinitas, melainkan sarana penyucian jiwa yang membantu mereka melepas pikiran dan emosi negatif, sehingga mampu menerima kondisi yang ada dan tetap berkomitmen menyelesaikan studi. Hal ini menegaskan bahwa tazkiyatun nafs bukan konsep tasawuf semata, melainkan memiliki relevansi praktis sebagai nilai yang memperkuat penerimaan dan defusi kognitif dalam kerangka ACT.

Perubahan yang Dialami Mahasantri Setelah Integrasi ACT Islami

Setelah melalui proses intervensi melalui konseling dan bimbingan ustadz, ketiga subjek menunjukkan perubahan yang signifikan. Mereka mulai mampu berdamai dengan diri sendiri (*self-compassion*) dan tidak lagi memperlakukan kelelahan sebagai musuh yang harus diperangi. Mereka saling menguatkan satu sama lain dalam komunitas asrama, menciptakan iklim penerimaan kolektif di mana rasa lelah diakui bersama dan dijalani dengan sikap ikhlas. Perubahan ini mencerminkan peningkatan *psychological flexibility* kemampuan untuk hadir secara penuh, menerima pengalaman internal yang sulit, dan tetap bergerak menuju nilai-nilai yang bermakna yang merupakan tujuan utama intervensi ACT (Nurvithasary et al. 2025).

Motivasi untuk bertahan juga diperkuat oleh orientasi nilai jangka panjang (*values clarification*) yang menjadi salah satu pilar ACT. Para mahasantri menginternalisasi harapan orang tua agar segera lulus dan dapat berkontribusi baik melalui pekerjaan maupun dengan mengajar mengaji dan mendidik santri setelah wisuda sebagai nilai personal yang bermakna dan memberikan arah pada setiap tindakan mereka di pesantren. Temuan ini selaras dengan penelitian Puolakanaho et al. (2020) yang menunjukkan bahwa peningkatan fleksibilitas psikologis melalui

ACT secara signifikan membantu mahasiswa dalam menghadapi *academic burnout* dengan tetap berkomitmen pada nilai-nilai yang bermakna.

Praktik dzikir yang rutin dilakukan memberikan ketenangan batin yang nyata, sehingga beban kegiatan tidak lagi terasa semata-mata sebagai tekanan, melainkan sebagai amanah yang dapat dijalani dengan lebih ringan suatu kondisi yang dalam literatur psikologi positif disebut sebagai *eudaimonic well-being*, yakni kesejahteraan yang lahir dari penghayatan makna dan tujuan hidup (Ryff & Singer, 2008).

Kesimpulan

Integrasi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan nilai-nilai spiritual Islam merupakan pendekatan intervensi yang holistik dan kontekstual dalam mengatasi *academic burnout* pada mahasantri. Gejala burnout yang semula dirasakan mahasantri dalam bentuk kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi diri secara bertahap dapat diminimalisasi ketika intervensi ACT disampaikan melalui bahasa dan kerangka nilai yang sudah akrab bagi mahasantri. Nilai-nilai Islam seperti ridha, tawakal, istiqomah, tafakkur, dan dzikir dalam kerangka *tazkiyatun nafs* terbukti memperkuat proses penerimaan (*acceptance*) dan *committed action* dalam ACT, sehingga resistensi psikologis yang lazim muncul pada awal terapi dapat diminimalisasi dan intervensi terasa lebih bermakna, relevan, serta mudah diterima oleh mahasantri sebagai bagian dari perjalanan spiritual mereka, bukan sekadar prosedur klinis yang asing.

Struktural dari tekanan ganda yang dialami mahasantri, temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan model psikoterapi berbasis kearifan Islam yang relevan dan kontekstual untuk komunitas pesantren di Indonesia. Pendekatan ini mempertegas bahwa psikoterapi kontemporer tidak bersifat bertentangan dengan tradisi spiritual Islam, melainkan dapat saling melengkapi dalam membentuk intervensi yang lebih holistik dan membumi. Ke depan, diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan subjek yang lebih luas menggunakan desain eksperimental kuantitatif untuk mengukur efektivitas ACT Islami secara terukur, serta perluasan konteks ke berbagai jenis pesantren dengan karakteristik yang berbeda.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, baik dalam memberikan dukungan akademik, kemudahan akses di lapangan, bimbingan penulisan, maupun dukungan moral dan motivasi selama proses penelitian hingga penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

Abraham, Amit, Karima Chaabna, Javaid I Sheikh, Ravinder Mamtani, Anupama Jithesh, Salina Khawaja, and Sohaila Cheema. 2024. "Burnout Increased among University Students during the COVID - 19 Pandemic : A Systematic Review and Meta - Analysis." *Scientific Reports* (0123456789): 1–11. doi:10.1038/s41598-024-52923-6.

Amarulbahri, K, T M S T R Aduan, and N J N A Li. 2024. "SYNERGIZING ISLAMIC TEACHINGS AND MINDFULNESS PRACTICES IN THERAPEUTIC INTERVENTIONS." 5(5): 226–33.

Andini Dwi Arumsari1, Maheswari Ayu Pratiwi, Muhammad Iqbal Ramadhan, Khoirun Nisa', Ghina Ibra Syakira. 2022. "THE PHENOMENON OF ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS: A LITERATURE STUDY." : 526–31.

Anggraini, Megi. 2026. "Integrative Model of Tawakal and Acceptance and Commitment Therapy (ACT)." *International Journal of Islamic Studies* 4(1): 11–22.

Captari, L E, J N Hook, W Hoyt, D E Davis, S E McElroy-Heltzel, and E L Worthington. 2018. "Integrating Clients' Religion and Spirituality within Psychotherapy: A Comprehensive Meta-Analysis." *Journal of Clinical Psychology* 74(11): 1938–51. doi:10.1002/jclp.22681.

Creswell, John W, and Cheryl N Poth. 2018. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. 4th ed. SAGE Publications.

Dewi Purnamasari, Siti Fitriana, Ismah. 2024. "Faktor Penyebab Akademic Burnoutpada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikoedukasi* 1: 545–61.

Fatmawati, Erma. 2020. "INTEGRASI PESANTREN DAN PERGURUA TINGGI : STUDI TIPOLOGI DAN KURIKULUM PESANTREN MAHASISWA." 5: 113–41.

Handono, Oki Tri, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad, and Dahlan Yogyakarta. 2013. "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri." 1(2): 79–89.

Hayes, S C, J B Luoma, F W Bond, A Masuda, and J Lillis. 2006. "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes." *Behaviour Research and Therapy* 44(1): 1–25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006.

Hayes, Steven C, Michael E Levin, Jennifer Plumb-vilardaga, and Jennifer L Villatte. 2013. "Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy." 44(2): 180–98. doi:10.1016/j.beth.2009.08.002.Acceptance.

Kasih, Nora. 2020. "PEMBINAAN IBADAH PADA MAHASANTRI PUTRI MA ' HAD AL- JAMI ' AH IAIN PONTIANAK." 3(2): 127–40.

Li, Ruihua, and and Jianwei Lin Sha Ouyang. 2025. "Mediating Effect of AI Attitudes and AI Literacy on the Relationship between Career Self- Efficacy and Job-Seeking Anxiety." *BMC Pshicology*.

Majid, Shabrina, Weni Kurnia Rahmawati, and Nailul Fauziyah. 2025. "EFEKTIFITAS TEKNIK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI ACADEMIC." 10(September): 400–409.

Mutholingah, Siti. 2021. "METODE PENYUCIAN JIWA (TAZKIYAH AL-NAFS) DAN IMPLIKASINYA BAGI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM." *journal TA'LIMUNA* 10(1):

69–83.
Naja, Safinatun. 2025. “Mindfulness Islami Alternatif Untuk Terapi Modern.” 1(2): 123–41.
Nashori, F, and R R Diana. 2020. “Psikoterapi Islam Di Indonesia: Sejarah, Perkembangan, Dan Masa Depan.” *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 6(2): 154–68. doi:10.19109/psikis.v6i2.5891.
Nurvithasary, Udizca, Elia Firda Mufidah, Andini Poncogati, and Livia Zahrotun Nafisah. 2025. “Menjaga Keseimbangan Emosi Mahasiswa Muslim : Analisis Regulasi Emosi Melalui Praktik Keagamaan.” 5(1): 43–50. doi:10.36420/dawa.
Oktia, Vanika. 2022. “Pengaruh Academic Burnout Dan Academic Engagament Terhadap School Well-Being Santri Pesantren.” *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences* 1(3): 89–94. doi:10.47679/202213.
Pereira, M Graça, Martim Santos, Renata Magalh, Cláudia Rodrigues, Odete Araújo, and Dalila Dur. 2025. “Burnout Risk Profiles in Psychology Students : An Exploratory Study with Machine Learning.” : 1–21.
Puolakanaho, A, R Lappalainen, P Lappalainen, J S Muotka, R Hirvonen, K M Eklund, T P S Ahonen, and N Kiuru. 2020. “Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-Based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial.” *Journal of Youth and Adolescence* 49(4): 1052–67. doi:10.1007/s10964-019-01096-x.
Rasmawati. 2022. “ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY ISLAMIC APPROACH IMPROVE THE PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY OF PATIENTS WITH.” 15(2): 138–45. doi:10.24252/kesehatan.v15i2.33996.
Rizkita, Muhammad. 2020. “The Effect of Peer-Support to Students ’ Academic Stress in Boarding School with House System.” 3(April): 595–98.
Sadaria, Sri Ayu, Ahmad Razak, and Nur Akmal. 2024. “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Makassar.” 2: 24–30.
Santos, Ruan Carlos dos. 2021. “The Impact Of Absenteeism And The Relationship With Emotional Absence Based On Individual Stories.” *Independent Journal Of Management & Production (Ijm&P)* (June): 945–63. doi:10.14807/ijmp.v12i4.1351.
Septa, Adam, Sri Hartini, Amanda Priscilia Wijaya, and Leany Husadi. 2025. “Academic Burnout Ditinjau Dari Self-Efficacy Pada Mahasiswa Bekerja.” : 3853–57.
Septiana, Nila Zaimatus, and Shonia Rahma Dewi. 2020. “PSYCHOLOGICAL WELLBEING: STUDI KASUS PADA PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI BURNOUT DI MAN 2 KEDIRI.” 10(01): 1–8.
Sholihin, M. *Terapi Sufistik*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif Dan R&D*.
Zettle, R D, S C Hayes, D Barnes-Holmes, and A Biglan. 2016. *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science*. Wiley-Blackwell. doi:10.1002/9781118489857.