

**Hermeneutika Hadis sebagai Terapi Psikologis: Analisis Ma'anil Hadis
"Inn al-Dīna Yusrun" di Era *Post-Truth***

Fadhila Nur Azizah¹, Dhiyaa' Rihhadatul 'Aisy², Nur Efendi³

^{1,2,3}UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

*fadhilanurazizah4@gmail.com*¹, *dtlaisyhaa@gmail.com*², *nur.efendi@uinsatu.ac.id*³

ABSTRACT

The post-truth era has given rise to new social pressures that exacerbate academic burnout among students through unrealistic productivity standards and social comparisons on social media. This study analyzes the hadith "Inn al-Dīna Yusrun" (HR. Bukhari No. 39) using the Ma'anil Hadith (hadith hermeneutics) approach to explore its relevance as a spiritual-psychological solution. Using a qualitative-library research method, this study applies three approaches: linguistic, socio-historical (asbabul wurud), and contemporary-psychological. The research results reveal three main findings. First, a linguistic analysis of the three key terms yusrun (ease as the essence of religion), yushādda (self-imposed pressure, equivalent to maladaptive perfectionism and overcommitment), and ghalabahu (the certainty of defeat, equivalent to burnout) forms a prophetic statement regarding the mechanisms of burnout. Second, an examination of the asbabul wurud reveals parallels between the Companions' tendency toward excessive worship (ghuluw) and the academic pressures faced by today's students. Third, from a hermeneutical perspective, this hadith holds multidimensional relevance: theological (legitimizing the rejection of absolute productivity), psychological (a framework for self-care), and sociocultural (a critique of "hustle culture" and the "post-truth" era). This study concludes that Islam provides spiritual legitimacy for resting and maintaining one's limits as an implementation of the principles of yusrun and sunnatullah.

Keywords : *The Meanings of Hadith, Hadith Hermeneutics, Academic Burnout, Post-Truth, "In Religion There Is Ease".*

ABSTRAK

Era *post-truth* melahirkan tekanan sosial baru yang memperparah burnout akademik mahasiswa melalui standar produktivitas tidak realistis dan perbandingan sosial di media sosial. Penelitian ini menganalisis hadis "Inn al-Dīna Yusrun" (HR. Bukhari No. 39) dengan pendekatan ilmu Ma'anil Hadis (hermeneutika hadis) untuk menggali relevansinya sebagai solusi spiritual-psikologis. Menggunakan metode kualitatif-kepustakaan (*library research*), kajian ini menerapkan tiga pendekatan: linguistik, sosio-historis (asbabul wurud), dan psikologis-kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan utama. Pertama, analisis linguistik terhadap tiga kata kunci *yusrun* (kemudahan sebagai substansi agama), *yushādda* (pemaksaan diri identik dengan *maladaptive perfectionism* dan *overcommitment*), dan *ghalabahu* (kepastian kekalahan sepadan dengan *burnout*) membentuk pernyataan profetik tentang mekanisme *burnout*. Kedua, penelusuran asbabul wurud mengungkap paralel antara kecenderungan sahabat beribadah berlebihan (*ghuluw*) dengan tekanan akademik mahasiswa masa kini. Ketiga, secara hermeneutis hadis ini memiliki relevansi multidimensional: teologis (legitimasi menolak produktivitas absolut), psikologis (kerangka *self-care*), dan sosial-kultural (kritik terhadap *hustle culture* dan *post-truth*). Penelitian ini menyimpulkan bahwa Islam memberikan legitimasi spiritual untuk beristirahat dan menjaga batas kemampuan diri sebagai implementasi prinsip *yusrun* dan *sunnatullah*.

Kata kunci : Ma'anil Hadis, Hermeneutika Hadis, Burnout Akademik, Post-Truth, Inn al-Dīna Yusrun.

PENDAHULUAN

Pada tanggal 25 Oktober 2019, unggahan viral Jehuda Christ Wahyu, mahasiswa Institut Teknologi Bandung (ITB), mengguncang publik Indonesia. Ia mengerjakan skripsi selama tujuh hari tujuh malam tanpa tidur demi menyelesaikan tugas akhirnya. Meski berhasil lulus pada 13 September 2019, tubuhnya kemudian *collapse* dan didiagnosis anemia kronis akibat kelelahan ekstrem sebelum akhirnya berpulang. Kisahnya meninggalkan pesan yang menghantam nurani: "Jaga kesehatan semuanya! Aku menyesal kenapa bisa sakit. Skripsi memang penting, tapi lebih penting lagi kesehatan tubuh yang patut dipikirkan" (Wahyu, 2019).

Tragedi ini bukan sekadar kasus personal, melainkan cermin krisis sistemik yang dialami mahasiswa Indonesia. Pertanyaan fundamental muncul: mengapa seorang mahasiswa rela mengorbankan nyawa demi tugas akademik? Jawabannya terletak pada persimpangan antara tekanan akademik yang mengakar dan era *post-truth* yang melahirkan standar produktivitas palsu serta perbandingan sosial tidak sehat di media sosial.

Fenomena ini dikenal sebagai *burnout* akademik. Schaufeli menegaskan bahwa kondisi ini bukan sekadar kelelahan sementara, melainkan sindrom psikologis yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan mental (Muflihah & Savira, 2021). *Burnout* akademik mencakup tiga dimensi utama yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi atau sinisme, rendahnya rasa pencapaian pribadi (Schaufeli, 2017). Ketiga dimensi ini saling terkait dan, jika dibiarkan, dapat mengarah pada keruntuhan fisik dan mental sebagaimana dialami oleh Jehuda. Di Indonesia, menunjukkan angka yang memprihatinkan. Riset Cipta dkk. melaporkan 35,5% mahasiswa kedokteran mengalami *burnout* dengan gejala kelelahan emosional dan depersonalisasi yang signifikan (Cipta et al., 2022). Mierrina dkk. menemukan 13% mahasiswa berada pada tingkat *burnout* tinggi, dengan kelelahan emosional sebagai dimensi paling menonjol (Mierrina et al., 2024). Penelitian Wardani dan Elda juga membuktikan bahwa *social media overload* dapat secara langsung memperparah tekanan kognitif mahasiswa sebagai prediktor *burnout* (Wardani & Elda, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa tekanan digital bukan lagi masalah teknis, melainkan krisis kesehatan mental yang mendesak.

Fenomena ini semakin diperparah oleh era *post-truth*, dimana fakta dan realitas tidak lagi menjadi prioritas utama dalam membentuk opini; emosi, keyakinan pribadi, dan narasi yang menarik lebih mudah dipercaya daripada kebenaran ilmiah (Marjito, 2023). Arifin dan Fuad mengidentifikasi beberapa faktor yang mempercepat berkembangnya *post-truth*, seperti melemahnya kepercayaan pada ilmu pengetahuan, ketidakseimbangan sosial-ekonomi, menurunnya modal sosial, serta tidak adanya institusi yang dapat memonopoli kebenaran (Arifin & Fuad, 2021). Dalam kehidupan mahasiswa, era ini melahirkan narasi destruktif: standar produktivitas absolut, anggapan istirahat adalah kelemahan, serta keyakinan bahwa nilai akademik adalah satu-satunya ukuran harga diri. Mahasiswa merasa harus selalu terlihat produktif, terus-menerus membandingkan diri dengan kehidupan "sempurna" orang lain di media sosial, yang pada akhirnya memicu kecemasan, *overthinking*, dan *burnout*. Lingkaran setan ini sulit diputus tanpa

intervensi yang bermakna.

Meskipun penelitian tentang *burnout* akademik telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada faktor-faktor psikologis dan sosial tanpa mempertimbangkan dimensi spiritual yang bersumber dari teks keagamaan. Kajian tentang hadis dan kesehatan mental juga masih bersifat umum dan belum spesifik mengkaji hadis '*Inn al-Dīna Yusrun*' sebagai respons terhadap *burnout* akademik di era *post-truth*. Penelitian tentang hadis ini umumnya masih terbatas pada pembahasan fikih ibadah, belum dihubungkan dengan isu psikologis kontemporer seperti *burnout* akademik. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) dengan mengintegrasikan tiga pendekatan linguistik, sosio-historis, dan psikologis-kontemporer dalam membaca hadis '*Inn al-Dīna Yusrun*' sebagai respons terhadap fenomena *burnout* akademik di era *post-truth*. Pendekatan interdisipliner ini memungkinkan terjemahan teks klasik Islam ke dalam solusi praktis bagi permasalahan kesehatan mental mahasiswa masa kini.

Di tengah badai tekanan ini, Islam sesungguhnya telah menawarkan jawaban sejak empat belas abad yang lalu. Hadis Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dengan tegas menyatakan: "*Inn al-Dīna Yusrun, wa lan yushādda al-dīna ahadun illā ghalabahu*" (Sesungguhnya agama itu mudah, dan tidaklah seseorang memaksakan diri berlebihan dalam agama kecuali agama itu akan mengalahkannya) (al-Bukhari, n.d., Hadith No. 39). Hadis ini bukan sekadar wacana hukum, melainkan prinsip keseimbangan hidup yang komprehensif. Namun, untuk menggali relevansinya secara kontekstual dengan *burnout* akademik di era *post-truth*, diperlukan pendekatan yang melampaui pembacaan tekstual. Di sinilah ilmu Ma'anil Hadis atau hermeneutika hadis berperan sebagai metodologi untuk menganalisis dimensi linguistik, historis, dan psikologis-sosial dari teks. Namun, untuk memahami kedalaman makna hadis ini secara kontekstual terutama relevansinya dengan persoalan *burnout* akademik mahasiswa di era *post-truth* diperlukan pendekatan ilmiah yang tepat (Mustaqim, 2008).

Pendekatan ini sejalan dengan kerangka Yusuf al-Qaradhawi dalam karyanya yang monumental, *Kaifa Nata'amal ma'a al-Sunnah al-Nabawiyyah* yang mengintegrasikan beberapa langkah penting: penghimpunan semua hadis yang berkaitan dalam satu tema, pengujian hadis dengan ayat-ayat al-Qur'an, pengenalan konteks historis dan *asbabul wurud*, pendekatan *maqashid al-syariah*, serta upaya membumikan hadis dalam konteks kehidupan kontemporer (al-Qaradhawi, 2002). Selain al-Qaradhawi, Abdul Mustaqim dalam karyanya *Ilmu Ma'anil Hadis Paradigma Interkoneksi* menegaskan perlunya pendekatan interkoneksi yang menghubungkan teks hadis dengan ilmu-ilmu lain termasuk psikologi, sosiologi, dan ilmu komunikasi untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan relevan (Fauzan, 2003). Pendekatan dari kedua tokoh inilah yang akan menjadi pijakan metodologis penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini merumuskan tiga pertanyaan utama 1) Bagaimana analisis linguistik dan makna semantik hadis "*Inn al-Dīna Yusrun*" dalam perspektif ilmu Ma'anil Hadis? 2) Bagaimana konteks historis (*asbabul wurud*) hadis tersebut dan kaitannya dengan fenomena pemaksaan diri

yang berlebihan? 3) Bagaimana relevansi hermeneutis hadis “*Inn al-Dīna Yusrun*” sebagai respons terhadap burnout akademik mahasiswa di era *post-truth*?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang memusatkan pada literatur-literatur dan data-data terkait pemahaman makna hadis Nabi. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah teks hadis “*Inn al-Dīna Yusrun*” dalam Shahih al-Bukhari (No. 39) beserta syarahnya, khususnya Fathul Bari karya Ibn Hajar al-Asqalani. Sumber sekunder meliputi jurnal-jurnal ilmu hadis dan hermeneutika, literatur psikologi tentang burnout akademik, serta kajian tentang era *post-truth*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan inventarisasi literatur primer dan sekunder yang relevan dengan topik penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) dengan tiga pendekatan yang saling melengkapi:

1. Pendekatan linguistik, analisis semantik dan morfologis terhadap lafaz hadis, mencakup identifikasi akar kata, bentuk morfologi, dan relasi makna antar kata dalam matan hadis. Pendekatan ini menggunakan kerangka analisis semantik Toshihiko Izutsu yang menekankan pentingnya memahami kata kunci dalam sistem konseptual suatu teks (Izutsu, 2002).
2. Pendekatan sosio-historis, penelusuran asbabul wurud (latar belakang historis penyampaian hadis) dan konteks sosial-budaya saat hadis disampaikan, guna memahami maksud awal (original meaning) teks sebelum diaplikasikan pada konteks kontemporer. Pendekatan ini merujuk pada metodologi yang dikembangkan oleh al-Qaradhawi (2002) dan diperkuat oleh Mustaqim (2008).
3. Pendekatan psikologis-kontemporer, kontekstualisasi kandungan hadis dengan isu burnout akademik dan era *post-truth* menggunakan teori-teori psikologi modern seperti Conservation of Resources (COR) Theory (Hobfoll, 1989), Study Demands-Resources (SD-R) Theory (2024), serta konsep maladaptive perfectionism dan overcommitment. Pendekatan ini sejalan dengan tawaran Abdul Mustaqim tentang perlunya pendekatan interkoneksi yang menghubungkan teks hadis dengan ilmu-ilmu lain (Mustaqim, 2008, hlm. 29).

Ketiga pendekatan ini diterapkan secara bertahap dan terintegrasi: analisis linguistik memberikan pemahaman dasar tentang makna kata, pendekatan sosio-historis memberikan konteks pewahyuan/penyampaian, dan pendekatan psikologis-kontemporer memberikan jembatan antara teks klasik dengan realitas masa kini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teks dan Terjemahan Hadis

Hadis yang menjadi fokus kajian ini diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam Shahih-nya, nomor 39:

إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ

Artinya: “Sesungguhnya agama itu mudah (yusrun), dan tidaklah seseorang memaksakan diri berlebihan dalam agama (yushādda) kecuali agama itu akan mengalahkannya (ghalabahu).”

Hadis ini diriwayatkan dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, dengan sanad yang bersambung dan derajat shahih. Kelengkapan matan hadis juga menyebut anjuran Nabi agar bersikap “*saddidû wa qāribû*” (lurus dan mendekati kesempurnaan) serta “*wa abshirû*” (bergembiralah), mengindikasikan bahwa kandungan hadis ini bukan sekadar larangan, melainkan panduan hidup yang holistik dan positif.

Analisis Linguistik

1. Kata (*Yusrun*)

Kata *yusrun* merupakan bentuk masdar (kata benda) dari akar kata *yasira-yasru-yusrun* (يسر) yang dalam bahasa Arab bermakna: mudah, ringan, lapang, tidak memberatkan, dan terbuka luas. Ia adalah antonim dari kata ‘*usr*’ (عسر) yang bermakna kesulitan dan kesempitan. Penggunaan bentuk masdar (bukan kata sifat biasa) dalam kalimat “*inn al-dīna yusrun*” memberikan makna yang lebih mendalam yaitu agama bukan sekadar “kemudahan itu sendiri”, melainkan kemudahan itu sendiri adalah substansi agama. Ini menunjukkan bahwa ‘*yusrun*’ bukan sekadar teori atau konsep abstrak, melainkan karakter ontologis yang melekat pada ajaran Islam di seluruh dimensinya. Kemudahan bukan hanya sebuah keringanan (*rukhsah*), tetapi fondasi ajaran yang bersifat permanen dan inheren (Aisyah & Dzailani, 2026).

Dalam konteks *burnout* akademik, kandungan kata *yusrun* ini sangat relevan jika agama itu sendiri adalah kemudahan, maka segala beban, tekanan, dan tuntutan yang melampaui batas kewajaran yang pada akhirnya menciptakan kesulitan (‘*usr*’) dan merusak kesehatan fisik-mental sesungguhnya bertentangan dengan ruh agama. Allah SWT menegaskan dalam QS. al-Baqarah: 185, “*Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesulitan bagimu.*” Islam tidak menghendaki hambanya hidup dalam kondisi ‘*usr*’ yang merusak. Prinsip ini menjadi fondasi bahwa bentuk-bentuk pemaksaan diri yang berlebihan seperti begadang berhari-hari demi tugas akhir, mengabaikan tidur dan makan, atau membandingkan diri dengan standar media sosial adalah tindakan yang tidak sejalan dengan *maqāṣid al-syarī’ah*, khususnya tujuan menjaga jiwa (*hifẓ al-nafs*).

Prinsip *yusrun* ini sejalan dengan *Conservation of Resources (COR) Theory* yang dikembangkan oleh Stevan Hobfoll (1989), yang menyatakan bahwa stres terjadi ketika individu mengalami ancaman kehilangan sumber daya (energi, waktu, kesehatan) atau gagal memperoleh kembali sumber daya yang telah dikeluarkan (Hobfoll, 1989). *Burnout* akademik muncul sebagai akibat dari *resource depletion* (penipisan sumber daya) yang berkepanjangan tanpa pemulihan yang memadai. Ketika mahasiswa terus-menerus memaksakan diri begadang berhari-hari, mengabaikan tidur dan makan, atau membandingkan diri dengan standar media sosial mereka mengalami *chronic stressors* (tekanan-tekanan kronis yang terus-menerus) yang menguras cadangan koping. Hadis ini justru melarang praktik *musyāddah* (pemaksaan berlebihan) karena akan berujung pada *ghalabahu*

yang dalam COR disebut *resource exhaustion* atau *burnout*. Ajaran Nabi tentang *yusrun* memberikan legitimasi spiritual sekaligus justifikasi ilmiah bahwa menjaga keseimbangan sumber daya (istirahat, tidur, nutrisi) bukanlah bentuk kemalasan, melainkan strategi *sustainable coping* yang mencegah keruntuhan akademik yaitu kondisi gagal total dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik disertai penurunan drastis fungsi kognitif, motivasi, dan kesehatan fisik sebagaimana dialami Jehuda Christ Wahyu yang *collapse* usai menyelesaikan skripsinya.

2. Kata (*Yushādda*)

Kata *yushādda* adalah *fi'il mudāri'* (kata kerja bentuk kini) yang berasal dari akar kata *mushyāddah*, bentuk *mu'āwalah* (menunjukkan tindakan yang dilakukan secara berlebihan, terus-menerus, dan memaksakan diri). Akar katanya *shādda* (شدد) bermakna mengencangkan, menguatkan, mengeraskan, memaksakan, sehingga *mushyāddah* berarti melebihi-lebihkan pemaksaan itu hingga melampaui batas wajar.

Ibnu Daqīq al-ʿId menjelaskan bahwa *musyāddah* adalah sikap keras terhadap diri sendiri di luar batas kewajaran (*tajāwuz al-hadd*), yaitu memaksakan beban yang tidak mampu ditanggung oleh kapasitas fisik dan mental. Ini sejalan dengan melarang *ghuluw* (berlebih-lebihan) dalam agama, sebagaimana sabda Nabi SAW yang diriwayatkan dari Ibnu 'Abbas *radhiyallahu 'anhuma*: "*Jauhilah sikap ghuluw dalam agama, karena sesungguhnya kehancuran umat sebelum kalian disebabkan oleh ghuluw dalam agama*" (HR. Ahmad, I/215 dan 347; an-Nasa'i, V/268; Ibnu Majah, no. 3029). Ibn Taymiyyah mempertegas bahwa larangan *ghuluw* ini bersifat umum, mencakup seluruh aspek agama, baik dalam ranah keyakinan maupun tindakan, termasuk dalam menuntut ilmu dan bekerja (Taimiyah, 2026).

Kata *yushādda* menjadi kunci hermeneutis yang paling relevan dengan fenomena *burnout* akademik, karena ia secara tepat menggambarkan tindakan memaksakan diri tanpa mengenal batas dan mengabaikan kapasitas alami manusia.

Dalam ranah psikologi, perilaku *musyāddah* identik dengan dua konsep sebagai prediktor kuat *burnout*: Pertama, *maladaptive perfectionism* (perfeksionisme tidak sehat) penetapan standar mustahil, ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, dan kecenderungan menghukum diri ketika standar tidak terpenuhi (Flett & Hewitt, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Faiman dan Strouse (2025) terhadap mahasiswa *high-achieving* di Amerika menunjukkan bahwa mahasiswa dengan perfeksionisme adaptif melaporkan tingkat *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki perfeksionisme maladaptif atau non-perfeksionis. Temuan ini menggambarkan kompleksitas hubungan antara *perfeksionisme* dan *burnout*, siapa pun yang menetapkan standar berlebihan pada dirinya (*yushādda*) baik dalam bentuk maladaptif maupun adaptif pasti akan *collapsed* (*ghalabahu*).

Kedua, *overcommitment* (komitmen berlebih). Dalam psikologi industri dan organisasi, *overcommitment* didefinisikan sebagai lampiran irasional atau obsesif terhadap pekerjaan, yang ditandai dengan investasi kerja berlebihan dengan konsekuensi negatif bagi kesehatan (Avanzi et al., 2025). Penelitian longitudinal membuktikan bahwa *overcommitment* memediasi penuh hubungan antara *workaholism* (kecanduan kerja) dan *burnout* artinya seseorang bisa bekerja keras tanpa kecanduan, tetapi ketika ia memasuki fase *overcommitment* (komitmen

berlebihan yang tidak proporsional dengan kapasitas diri), maka *burnout* menjadi tak terhindarkan (Avanzi et al., 2025). Jika dirumuskan dalam kerangka hadis: *Musyāddah* = *Maladaptive Perfectionism + Overcommitment*, dan *Ghalabahu* = *Burnout* (kelelahan total, kolaps fisik-mental)

Ajaran Nabi tentang larangan *musyāddah* ini membantah secara fundamental budaya *hustle* (kerja tanpa henti) yang diperkuat oleh media sosial dan standar *post-truth* sebuah fenomena yang akan dibahas lebih mendalam pada subbab Burnout Akademik dalam Ekosistem Post-Truth. Hadis "*lan yushādda al-dīna ahadun illā ghalabahu*" adalah *sunnatullah* (hukum alam) yang bersifat tetap dan universal: melampaui batas kapasitas manusia secara terus-menerus hanya akan berujung pada kerusakan. Istirahat, mengenal batas diri, dan menolak *hustle culture* yang toxic bukanlah tindakan malas, melainkan implementasi dari kepatuhan terhadap ajaran Nabi yang melindungi jiwa (*hifẓ al-nafs*) sebagai tujuan tertinggi syariat (*maqāṣid al-syarī'ah*).

3. Kata (*Ghalabahu*)

Kata *ghalabahu* (غَلَبَهُ) berasal dari akar *ghalaba* (غَلَبَ) yang bermakna mengalahkan, menguasai, dan menundukkan. Kata ini adalah *fi'l māḍi* (kata kerja lampau) yang mengandung makna kepastian kejadian (*taḥqīq al-wuqū'*), bukan sekadar kemungkinan atau ancaman di masa depan. Bentuknya adalah kata kerja transitif yang langsung dikenakan pada objeknya *dhamir muttashil* (kata ganti sambung) yang berposisi sebagai *maf'ul bih* (objek) dan merujuk kepada pelaku *musyāddah* (orang yang memaksakan diri secara berlebihan), sehingga frasa *ghalabahu* secara harfiah berarti "ia (agama) telah mengalahkannya" (al-Ghulāyainī, 1992).

Struktur kalimat "*illā ghalabahu*" mengandung makna kepastian bahwa setiap orang yang memaksakan diri secara berlebihan dalam agama pasti akan dikalahkan oleh agama itu sendiri. Imam an-Nawawī dalam *al-Minhāj Syarh Shahih Muslim* menjelaskan bahwa *ghalabahu* berarti agama akan mengalahkannya, sehingga orang yang memaksakan diri menjadi lemah dan tidak mampu mengikuti agama, lalu terputus dari seluruh amalnya atau sebagiannya (An-Nawawī, n.d., Vol. 4, p. 2055). Ibn Hajar al-'Asqalani dalam *Fath al-Bārī* juga menegaskan makna hadis ini: "*Tidaklah seseorang mendalami amal-amal agama dan meninggalkan sikap lemah lembut, melainkan ia akan lemah dan terputus, lalu ia dikalahkan.*" Ibn Hajar mengutip Ibn al-Munīr bahwa fenomena ini adalah salah satu tanda kenabian (*min a'lām al-nubuwwah*) Maksudnya, sabda Nabi yang menyatakan bahwa orang yang berlebihan (*mutanaṭṭi'*) pasti akan terputus (*yanqaṭi'*) dari amalnya bukanlah sekadar nasihat moral, melainkan prediksi profetik tentang hukum alam (*sunnatullah*) pada jiwa manusia. Prediksi ini terbukti kebenarannya sepanjang sejarah setiap individu atau kelompok yang memaksakan diri melampaui batas kemampuan dalam beragama, pada akhirnya mengalami kelelahan dan meninggalkan amal. Kemampuan Nabi untuk mengungkap realitas psikologis ini menjadi bukti kebenaran risalahnya. (Ibn Hajar al-'Asqalanī, n.d., Vol. 1, p. 94). Hal ini juga memperkuat relevansi hadis dengan konsep *burnout* modern, di mana pemaksaan diri berlebihan berujung pada keruntuhan fisik dan mental.

Kata *ghalabahu* dalam hadis ini sepadan dengan konsep *collapsed* atau *breakdown* dalam psikologi modern, yaitu titik di mana sistem koping individu benar-benar berhenti berfungsi. World Health Organization dalam *International Classification of Diseases (ICD-11)* mengklasifikasikan *burnout* sebagai sindrom dengan tiga karakteristik: deplesi energi, sinisme, dan penurunan efikasi profesional (World Health Organization, 2019). Dalam konteks akademik, definisi ini diperluas menjadi *academic burnout* kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan akademik berkepanjangan, disertai sikap sinis terhadap studi dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli et al., 2002).

Teori *Study Demands-Resources (SD-R)* yang dikembangkan dalam *Educational Psychology Review* (2024) memperkuat argumen ini, tuntutan studi (*study demands*) secara konsisten melampaui sumber daya yang dimiliki (*study resources*), individu mengalami penipisan sumber daya kognitif, emosional, dan fisik yang berkepanjangan, yang pada akhirnya mengarah pada *burnout* ("Study Demands-Resources Theory," 2024). Dalam kerangka ini, *ghalabahu* adalah titik akhir dari proses *resource depletion* (penipisan sumber daya) tanpa pemulihan.

Manifestasi *ghalabahu* dalam kehidupan mahasiswa dapat diamati pada tiga dimensi *academic burnout* yang dikemukakan oleh Schaufeli dkk. (2002), Pertama, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) perasaan terkuras dan habis secara emosional akibat tuntutan akademik yang terus-menerus. Mahasiswa merasa "kosong" dan tidak memiliki energi lagi untuk menghadapi tugas-tugas kuliah (Maslach et al., 1996).

Kedua, sinisme atau depersonalisasi sikap tidak peduli, detasemen, dan respons negatif terhadap lingkungan akademik. Mahasiswa yang mengalami tahap ini mulai menjauhi teman, dosen, dan kegiatan perkuliahan (Maslach et al., 1996).

Ketiga, pada dimensi rendahnya efikasi akademik perasaan tidak kompeten, tidak efektif sebagai mahasiswa meskipun telah bekerja keras. Ini adalah tahap di mana individu kehilangan kepercayaan pada kemampuan dirinya sendiri (Maslach et al., 1996).

Kasus Jehuda Christ Wahyu yang *collapse* usai menyelesaikan skripsinya adalah contoh konkret dari *ghalabahu* dalam bentuk paling ekstrem: kelelahan total yang melumpuhkan fungsi tubuh (anemia kronis), yang dalam istilah medis disebut sebagai *exhaustion phase* dari *General Adaptation Syndrome* (Selye, 1976). Dimana kapasitas adaptif tubuh telah habis total, dan individu tidak lagi mampu merespons stresor apa pun.

Asbabul Wurud

Hadis "*Inn al-Dīna Yusrun*" memiliki konteks historis yang sangat kuat dan telah dianalisis secara mendalam oleh para ulama syarah. Dalam *Shahih al-Bukhari* dan *Shahih Muslim*, diriwayatkan dari Anas bin Malik bahwa tiga orang sahabat datang ke rumah-rumah istri Nabi SAW untuk bertanya tentang ibadah beliau. Ketika mereka diberitahu, mereka menganggap ibadah Nabi SAW masih sedikit, lalu masing-masing berniat shalat malam terus-menerus tanpa tidur, puasa

sepanjang tahun tanpa berbuka, dan menjauhi pernikahan selamanya. Mendengar hal itu, Nabi SAW bersabda: *“Aku adalah orang yang paling takut kepada Allah di antara kalian, namun aku berpuasa dan berbuka, aku shalat malam dan tidur, serta aku menikahi wanita. Barang siapa yang membenci sunnahku, maka ia bukan bagian dariku”* (al-Bukhari, n.d., Hadith No. 6463).

Riwayat ini memperlihatkan kecenderungan sahabat beribadah secara berlebihan (*ghuluw*) dengan mengabaikan keseimbangan hidup dan kapasitas fisik. Nabi SAW merespons kecenderungan ini dengan menegaskan bahwa agama menghendaki keseimbangan dan keberlanjutan, bukan pemaksaan diri berlebihan.

Ibn Hajar al-Asqalani dalam Fathul Bari menyebutkan bahwa konteks hadis ini juga berkaitan dengan respons Nabi SAW terhadap berbagai praktik berlebihan (الغلو), dan mengutip Ibn al-Munir yang menyatakan bahwa hadis ini adalah *“salah satu tanda kenabian”* (*min a'lām al-nubuwwah*) karena setiap orang yang berlebihan dalam agama pasti akan terputus dan lemah. Ibn Hajar juga menjelaskan makna *“lan yushādda al-dīna ahadun illā ghalabahu”* adalah: *“tidaklah seseorang mempersulit dirinya sendiri dalam beramal dan meninggalkan sikap lemah lembut, melainkan ia akan lemah dan terputus, lalu ia dikalahkan”* (Ibn Hajar al-Asqalani, n.d., Vol. 1, p. 94).

Yusuf Al-Qaradhawi dalam Kaifa Nata'amal ma'a al-Sunnah al-Nabawiyah menegaskan bahwa hadis-hadis tentang kemudahan agama ini membentuk prinsip dasar Islam syariah tidak datang untuk memberatkan, melainkan untuk memudahkan dan menyeimbangkan kehidupan manusia (تيسير لا تعسير) (al-Qaradhawi, n.d., p. 123). Al-Qaradhawi juga memperluas makna larangan ini mencakup seluruh aspek kehidupan, tidak terbatas pada ibadah ritual, termasuk bekerja dan belajar.

Secara hermeneutis, objek pemaksaan diri dalam hadis ini tidak terbatas pada ibadah ritual. Para ulama seperti al-Qaradhawi dan Ibn 'Ashur memperluas maknanya mencakup seluruh aspek kehidupan pekerjaan, pembelajaran, dan tanggung jawab sosial. Prinsip kemudahan agama berlaku universal, termasuk dalam konteks akademik mahasiswa. Ketika seorang mahasiswa memaksakan diri belajar tanpa istirahat, mengabaikan tidur dan nutrisi demi mengejar nilai atau menyelesaikan tugas, ia melakukan *musyāddah* yang sama dengan para sahabat. Konsekuensinya pun sama: *ghalabahu* ia akan dikalahkan, baik oleh kelelahan fisik, gangguan mental, maupun kegagalan akademik.

Dengan demikian, pemahaman terhadap *asbabul wurud* hadis ini membuka wawasan bahwa larangan *musyāddah* bersifat universal dan lintas zaman. Apa yang terjadi pada masa Nabi ketika para sahabat hampir terjerumus dalam praktik berlebihan memiliki paralel langsung dengan tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa masa kini di era *post-truth*. Hadis ini bukan sekadar nasihat spiritual, melainkan *sunnatullah* (hukum alam) yang bersifat tetap, siapa pun yang memaksakan diri melampaui batas kemampuannya, dalam bentuk apa pun, pasti akan menuai konsekuensinya.

Burnout Akademik dalam Ekosistem *Post-Truth*

Era *post-truth* tidak hanya ditandai oleh melemahnya otoritas fakta objektif,

tetapi juga oleh menguatnya narasi-narasi emosional yang membentuk standar sosial baru, terutama di kalangan mahasiswa pengguna media sosial (Marjito, 2023; Arifin & Fuad, 2021). Setidaknya terdapat dua pola destruktif utama dalam ekosistem ini yang secara kolektif membentuk tekanan psikologis dan mendorong mahasiswa pada pemaksaan diri berlebihan (*musyāddah*).

Pertama, media sosial menciptakan ilusi produktivitas tanpa henti melalui konten viral yang menampilkan rutinitas kesuksesan dan durasi belajar ekstrem. Konten-konten ini menjadi standar tidak realistis yang diinternalisasi mahasiswa tanpa menyertakan konteks penuh seperti dukungan tim, akses kesehatan, atau faktor keberuntungan (Wardani & Elda, 2024). Narasi ini melahirkan *toxic productivity*: tekanan untuk selalu produktif yang justru merusak kesehatan mental.

Kedua, algoritma media sosial memperkuat perbandingan sosial (*social comparison*) dan budaya pencitraan diri (*self-branding*). Mahasiswa terus-menerus menyaksikan kehidupan 'sempurna' orang lain yang tidak mencerminkan realitas objektif, menciptakan kecemasan dan perasaan tidak cukup (*impostor syndrome*). Tekanan ganda antara tuntutan akademik riil dan tuntutan pencitraan digital mempercepat proses penipisan sumber daya yang berujung pada *burnout* (Arifin & Fuad, 2021; Wardani & Elda, 2024).

Relevansi Hermeneutis Hadis Inn al-Dīna Yusrun sebagai Respons terhadap Burnout di Era Post-Truth

Relevansi hermeneutis hadis ini dapat dipetakan ke dalam tiga dimensi yang saling terkait: teologis, psikologis, dan sosial-kultural.

Secara teologis, hadis ini mengkritik narasi produktivitas absolut di era *post-truth* bahwa kesuksesan hanya dapat diraih melalui pengorbanan tanpa batas dan istirahat adalah kelemahan yang sering dibungkus klaim religius bahwa bekerja keras adalah ibadah. Hadis "*Inn al-Dīna Yusrun*" membantah klaim tersebut dengan menegaskan bahwa agama adalah kemudahan (*yusrun*) dan pemaksaan diri (*yushādda*) pasti berujung pada kekalahan (*ghalabahu*). Ibn Taymiyyah mempertegas bahwa larangan *ghuluw* (berlebih-lebihan) bersifat umum dan mencakup seluruh aspek kehidupan, termasuk bekerja dan menuntut ilmu (Taimiyah, 2026, pp. 312–313). Jadi, istirahat dan menjaga keseimbangan hidup bukanlah tindakan yang bertentangan dengan agama, melainkan implementasi dari tujuan syariat untuk melindungi jiwa (*hifz al-nafs*) (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, n.d., Vol. 1, pp. 96–98).

Secara psikologis, hadis ini menawarkan kerangka spiritual yang secara langsung mengatasi rasa bersalah (*guilt*) yang sering memperparah *burnout*. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merasa "tidak cukup berdedikasi" ketika beristirahat karena mereka telah menginternalisasi narasi bahwa produktivitas adalah satu-satunya ukuran harga diri (Wang et al., 2022). Hadis ini menegaskan bahwa agama itu sendiri adalah kemudahan, sehingga beristirahat bukanlah pengingkaran terhadap agama, melainkan bagian dari agama itu sendiri. Nabi SAW memberikan teladan konkret tentang keseimbangan berpuasa dan berbuka, shalat malam dan tidur, serta menikahi wanita semuanya dalam koridor yang terukur dan

berkelanjutan (Muslim, n.d., Hadith No. 1401). Hadis ini sejalan dengan konsep *psychological detachment* (pemisahan psikologis dari pekerjaan) yang terbukti efektif menurunkan burnout (Sonnentag & Fritz, 2013), serta didukung oleh temuan bahwa religiusitas Islam berperan sebagai moderator dalam mitigasi kecemasan mahasiswa. Hadis ini tidak hanya memberikan legitimasi spiritual untuk *self-care*, tetapi juga menawarkan mekanisme koping berbasis nilai-nilai Islam yang didukung oleh penelitian kontemporer.

Secara sosial-kultural, hadis ini berfungsi sebagai kritik terhadap *hustle culture* dan standar *post-truth* yang telah diuraikan sebelumnya dengan mengajarkan dua prinsip alternatif: keseimbangan (*wasathiyyah*) dan keberlanjutan (*istimrār*). Prinsip *istimrār* tercermin dalam sabda Nabi SAW bahwa "*amal yang paling dicintai Allah adalah yang kontinu (terus-menerus) meskipun sedikit*" sebuah ajaran yang menekankan bahwa kualitas amal tidak diukur dari besarnya pengorbanan sesaat, melainkan dari konsistensi dan keberlanjutannya dalam jangka Panjang (Muslim, n.d., Hadith No. 782). Dalam konteks akademik, hadis ini mengajak mahasiswa untuk mendefinisikan ulang makna keberhasilan tidak diukur dari seberapa banyak tugas yang diselesaikan atau seberapa tinggi nilai yang diraih, melainkan dari seberapa seimbang dan berkelanjutan proses belajar yang dijalani. Ini adalah kritik epistemologis yang bersumber dari teks hadis terhadap standar sosial yang diproduksi oleh era *post-truth*, sekaligus menawarkan paradigma alternatif yang berbasis nilai-nilai Islam.

Hadis "*Inn al-Dīna Yusrun*" terbukti memiliki relevansi multidimensional sebagai respons spiritual-psikologis terhadap *burnout* akademik. Hadis ini tidak hanya menawarkan legitimasi teologis untuk beristirahat dan menjaga keseimbangan, tetapi juga menyediakan kritik sosial terhadap budaya produktivitas yang toxic serta kerangka psikologis berbasis nilai-nilai Islam untuk *self-care* dan pemulihan. Ketiga dimensi teologis, psikologis, dan sosial-kultural secara kolektif menunjukkan bahwa hadis ini dapat menjadi fondasi bagi pendekatan holistik dalam mengatasi *burnout* akademik, menghubungkan nilai-nilai spiritual dengan kesehatan mental, dan menawarkan alternatif bagi mahasiswa yang terjebak dalam narasi produktivitas tanpa batas di era *post-truth*. Temuan ini berkontribusi pada pengembangan kerangka spiritual-psikologis yang dapat diaplikasikan dalam konseling kampus dan pendidikan karakter.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menganalisis hadis "*Inn al-Dīna Yusrun*" (HR. Bukhari No. 39) melalui pendekatan ilmu Ma'anil Hadis untuk menggali relevansinya terhadap fenomena *burnout* akademik mahasiswa di era *post-truth*. Berdasarkan analisis linguistik, penelusuran *asbabul wurud*, dan kontekstualisasi hermeneutis, penelitian ini menghasilkan tiga kesimpulan utama.

Pertama, analisis linguistik terhadap tiga kata kunci hadis menunjukkan bahwa *yusrun* (يُسْرٌ) menegaskan kemudahan sebagai substansi ontologis agama, *yushādda* (يُسَادُّ) mengandung makna pemaksaan diri intensif yang identik dengan *maladaptive perfectionism* dan *overcommitment* sebagai prediktor burnout,

sementara *ghalabahu* (غَلَبَهُ) menunjukkan kepastian bahwa pemaksaan diri berujung pada kekalahan yang dalam psikologi modern dikenal sebagai *burnout* atau *collapse*. Ketiga kata ini secara kolektif membentuk pernyataan profetik bahwa pemaksaan diri melampaui batas kemampuan manusiawi niscaya berujung pada keruntuhan fisik dan mental.

Kedua, penelusuran *asbabul wurud* menunjukkan hadis ini disampaikan Nabi sebagai respons terhadap kecenderungan sahabat beribadah secara berlebihan (*ghuluw*), yang kemudian ditegaskan oleh Ibn Hajar dalam *Fath al-Bārī* sebagai salah satu tanda kenabian karena setiap orang yang berlebih-lebihan dalam agama pasti terputus dan lemah. Al-Qaradhawi dalam *Kaifa Nata'amal ma'a al-Sunnah* memperluas larangan ini mencakup seluruh aspek kehidupan, termasuk bekerja dan belajar. Konteks historis ini memiliki paralel langsung dengan *burnout* akademik: mahasiswa yang memaksakan diri belajar tanpa istirahat, mengabaikan kesehatan, dan mengejar target tidak realistis melakukan *musyāddah* yang sama dan konsekuensinya pun sama, yaitu *ghalabahu*.

Ketiga, secara hermeneutis, hadis ini memiliki relevansi multidimensional. Dalam dimensi teologis, hadis ini memberikan legitimasi bagi mahasiswa untuk menolak standar produktivitas tidak realistis karena istirahat adalah implementasi tujuan syariat melindungi jiwa (*hifz al-nafs*). Dalam dimensi psikologis, hadis ini menawarkan kerangka spiritual yang mengatasi rasa bersalah (*guilt*) yang memperparah *burnout*, sejalan dengan konsep *psychological detachment*. Dalam dimensi sosial-kultural, hadis ini berfungsi sebagai kritik terhadap *hustle culture* dan standar *post-truth* dengan mengajarkan prinsip keseimbangan (*wasathiyyah*) dan keberlanjutan (*istimrār*).

Dengan demikian, hadis "*Inn al-Dīna Yusrun*" terbukti memiliki relevansi kuat sebagai respons spiritual-psikologis terhadap *burnout* akademik di era *post-truth*. Hadis ini bukan sekadar nasihat spiritual, melainkan *sunnatullah* (hukum alam) yang bersifat tetap: siapa pun yang memaksakan diri melampaui batas kemampuannya pasti akan menuai konsekuensinya. Ilmu Ma'anil Hadis terbukti mampu menjadi jembatan antara teks klasik Islam dengan isu kontemporer, membuktikan bahwa ajaran Nabi SAW tetap relevan dalam menjawab tantangan zaman, termasuk krisis kesehatan mental mahasiswa masa kini. Untuk memperkuat dan memperluas temuan ini, penelitian lanjutan disarankan melakukan kajian komparatif dengan hadis-hadis lain tentang keseimbangan hidup, atau menggunakan metode penelitian lapangan guna mengukur efektivitas pemahaman hadis ini dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik secara empiris, sehingga kontribusi hadis sebagai terapi spiritual-psikologis dapat teruji secara lebih aplikatif di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N., & Dzailani, R. (2026). Islam itu mudah: Konsep kemudahan dalam hadis sebagai fondasi moderasi beragama. *Kalamizu: Jurnal Sains, Sosial, Dan Studi Agama*, 2(5), 847–857.
- Al-Bukhari, M. I. (2001). *Shahih al-Bukhari* (Kitab al-Riqaq, Bab al-Qasd wa al-Mudawamah fi al-'Amal, Hadis No. 6463). Beirut: Dar Thuq al-Najah.

- Al-Bukhari, M. I. (t.t.). *Shahih al-Bukhari* (Kitab al-Iman, Bab al-Din Yusr, Hadis No. 39). Beirut: Dar Thuq al-Najah.
- Al-Ghulayaini, M. (1992). *Jami' al-durus al-'Arabiyyah* (Jilid I, M. Zuhri, Terj.). Semarang: al-Syifa.
- Al-Qaradhwawi, Y. (2002). *Kaifa nata'amal ma'a al-sunnah al-nabawiyyah*. Kairo: Dar al-Syuruq.
- An-Nawawi, M. Y. (1972). *Al-Minhaj syarh shahih Muslim ibn al-Hajjaj* (Juz 4, hlm. 2055, M. F. 'Abd al-Baqi, Tahqiq). Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Arifin, N. F., & Fuad, A. J. (2021). Dampak post-truth di media sosial. *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 11 (2), 63–72.
- Avanzi, L., dkk. (2025). From workaholism to overcommitment and burnout: The moderating role of job satisfaction. *The Spanish Journal of Psychology*, 28, e17. <https://doi.org/10.1017/SJP.2025.10007>
- Cipta, dkk. (2022). Prevalensi burnout pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 45.
- Faiman, H. B., & Strouse, G. A. (2025). Perfectionism and academic burnout in high-achieving undergraduate students. *Gifted Child Quarterly*, 69 (3), 269–284. <https://doi.org/10.1177/00169862251326467>
- Fauzan, A. (2003). *Ghuluw (sikap berlebihan dalam beragama): Sebuah kajian atas QS. Al-Nisa'/4 Ayat 171 dan QS. Al-Ma'idah/5 Ayat 77* [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14–18. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x>
- Hendartono, & Widilestari. (2022). Pengaruh technostress terhadap emotional exhaustion pada mahasiswa.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Ibn Hajar al-'Asqalani, A. (1959). *Fath al-Bari bi syarh shahih al-Bukhari* (Juz 1, hlm. 94). Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2005). *Miftah dar al-sa'adah* (Juz 1, hlm. 96–98). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Taymiyyah. (2026). *Majmu' al-fatawa* (Jilid 11, hlm. 312–313). QantaraLit. <https://ebooksunnah.com/aqidah/majmu-al-fatawa-jilid-11>
- Marjito, E. R. (2023). Truth, post-truth, dan dinamikanya di Indonesia. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 10(1), 13–22.
- Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1996). Maslach burnout inventory (3rd edition). *Evaluating Stress: A Book of Resources*, 1, 12–21.
- Mierrina, dkk. (2024). Dimensi burnout akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 78.
- Muflihah, & Savira. (2021). Burnout akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 5–8.
- Muslim ibn al-Hajjaj. (1955). *Shahih Muslim* (Kitab al-Nikah, Bab Istihbab al-Nikah, Hadis No. 1401). Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.

- Muslim ibn al-Hajjaj. (1955). *Shahih Muslim* (Kitab Salat al-Musafirin wa Qasriha, Bab Fadilat al-'Amal al-Da'im min Qiyam al-Layl wa Ghayrih, Hadis No. 782). Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Mustaqim, A. (2008). *Ilmu ma'anil hadis paradigma interkoneksi: Berbagai teori dan metode memahami hadis*. Yogyakarta: Idea Press.
- Psikis: Jurnal Psikologi Islami. (2025). Mitigating anxiety among Indonesian students: The moderating role of Islamic religiosity. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 11(1), 10–20.
- Schaufeli, W. B. (2017). Burnout: A short socio-cultural history. Dalam *Burnout, fatigue, exhaustion* (hlm. 108–110). Cham: Springer.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, 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>
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2013). Recovery from work and its effects on well-being. Dalam P. A. Linley, S. Harrington, & N. Garcea (Ed.), *The Oxford handbook of positive psychology and work* (hlm. 215–230). New York: Oxford University Press.
- Study demands-resources theory: Understanding student well-being in higher education. (2024). *Educational Psychology Review*, 36, Article 92, 7–12.
- Wahyu, J. C. (2019, Oktober 25). [Unggahan Twitter tentang pengalaman mengerjakan skripsi]. Twitter.
- Wang, J., et al. (2022). The role of guilt in academic burnout among college students. *Journal of College Student Development*, 63 (2), 183–195.
- Wardani, D. K., & Elda, A. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial overload terhadap technostress pada mahasiswa akuntansi. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi (MEA)*, 8 (3), 560–574.
- World Health Organization. (2019, May 28). *Burn-out an "occupational phenomenon": International classification of diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>