

Burnout Dalam Perspektif Al-Qur'an Terkait Ayat-Ayat Psikologi

Hilman Maulana N, Hasyim Haddade, Ulfiani Rahman

UIN Alauddin Makassar

Email Correspondent: hilmanmaulana1998@gmail.com

Received: 03-12-2025

Revised: 06-02-2025

Accepted: 28-02-2026

Info Artikel

Abstract

Keywords: *Burnout, Qur'an, Verses, Psychology*

Burnout is a psychological phenomenon characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and decreased self-fulfillment due to prolonged stress, whether in the context of work, education, or social responsibilities. This phenomenon not only impacts mental health but also reduces the overall quality of life. This study aims to analyze the concept of burnout from a Qur'anic perspective through an examination of verses related to human psychology. The approach used is qualitative library research using the thematic interpretation method (*tafsir maudhu'i*), which emphasizes the collection and analysis of Qur'anic verses related to human mental conditions, such as fatigue, sadness, anxiety, fear, despair, and recovery efforts through serenity, patience, surrender (relief), *dhikr* (remembrance of God), prayer, and balance in life (*tawāzun*). The results show that the Qur'an recognizes human psychological dynamics as part of life's trials and provides spiritually based solutions that can build mental and emotional resilience. These Qur'anic concepts not only help identify symptoms of burnout but also offer strategies for managing life's stresses holistically, encompassing both psychological and transcendental dimensions. These findings demonstrate that mental health, from an Islamic perspective, cannot be separated from spiritual health, and that an integrative approach between Qur'anic values and modern psychology can be an effective solution to addressing the problem of burnout in the contemporary era. Thus, this research contributes to the development of thematic interpretation studies and holistic mental health practices.

Abstrak

Burnout merupakan fenomena psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri akibat tekanan yang berkepanjangan, baik dalam konteks pekerjaan, pendidikan, maupun tanggung jawab sosial. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep burnout dalam perspektif Al-Qur'an melalui telaah ayat-ayat yang berkaitan dengan aspek psikologis manusia. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kualitatif kepustakaan (*library research*) dengan metode tafsir tematik (*tafsir maudhu'i*), yang menekankan pengumpulan dan analisis ayat-ayat Al-Qur'an terkait kondisi jiwa manusia,

seperti kelelahan, kesedihan, kegelisahan, ketakutan, keputusasaan, serta upaya pemulihan melalui ketenangan hati, sabar, tawakkal, dzikir, doa, dan keseimbangan hidup (*tawāzun*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengakui dinamika psikologis manusia sebagai bagian dari ujian hidup dan memberikan solusi berbasis spiritual yang dapat membangun ketahanan mental dan emosional. Konsep-konsep Qur'ani ini tidak hanya membantu mengidentifikasi gejala burnout, tetapi juga menawarkan strategi untuk mengelola tekanan hidup secara menyeluruh, mencakup dimensi psikologis dan transendental. Temuan ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak dapat dilepaskan dari kesehatan spiritual, dan bahwa pendekatan integratif antara nilai-nilai Qur'ani dan psikologi modern dapat menjadi solusi efektif dalam menghadapi problematika burnout di era kontemporer. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian tafsir tematik serta praktik kesehatan mental yang holistik.

Kata Kunci: *Burnout*, Al-Qur'an, Ayat, Psikologi.

Pendahuluan

Perkembangan kehidupan modern yang ditandai dengan tuntutan produktivitas tinggi, persaingan ketat, serta tekanan sosial yang semakin kompleks telah membawa dampak signifikan terhadap kondisi psikologis manusia. Salah satu fenomena psikologis yang semakin banyak diperbincangkan adalah *burnout*. Istilah ini merujuk pada kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang disebabkan oleh stres berkepanjangan, terutama dalam konteks pekerjaan, pendidikan, maupun tanggung jawab sosial. Burnout tidak hanya berdampak pada penurunan kinerja, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental secara menyeluruh, seperti munculnya perasaan putus asa, kehilangan makna hidup, depresi, dan bahkan krisis spiritual. Dalam perspektif psikologi modern, burnout umumnya dipahami melalui tiga dimensi utama: kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*). Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa burnout bukan sekadar rasa lelah biasa, melainkan kondisi psikologis kompleks yang memengaruhi cara individu memandang diri, pekerjaan, dan lingkungannya. Fenomena ini semakin relevan di era digital saat ini, ketika batas antara kehidupan pribadi dan profesional semakin kabur, sehingga individu rentan mengalami tekanan berkepanjangan tanpa jeda yang memadai.¹

Namun demikian, konsep kelelahan mental dan spiritual sesungguhnya bukanlah fenomena baru. Dalam khazanah Islam, Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran telah memberikan gambaran mendalam tentang dinamika jiwa manusia, termasuk kondisi lemah, gelisah, putus asa, dan kehilangan harapan. Al-Qur'an berbicara tentang kondisi *ḍa'f* (kelemahan), *qalq* (kegelisahan), *ya's* (putus asa), dan *ḥuzn* (kesedihan), yang secara psikologis memiliki keterkaitan dengan gejala burnout.² Selain itu, Al-Qur'an juga menawarkan pendekatan spiritual dan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup melalui konsep sabar, tawakkal, dzikir, serta keyakinan akan rahmat dan pertolongan Allah. Ayat-ayat seperti QS. Al-Baqarah [2]: 286 yang menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, serta QS. Az-Zumar [39]: 53 yang melarang berputus asa dari rahmat Allah, menunjukkan adanya perhatian Al-Qur'an terhadap kesehatan mental dan ketahanan psikologis manusia. Demikian pula, QS. Al-Insyirah [94]: 5–6 yang menegaskan bahwa bersama kesulitan ada kemudahan, memberikan perspektif optimistik yang dapat menjadi fondasi dalam membangun resiliensi terhadap tekanan hidup. Nilai-

¹ Sergio Ed and Ana Lagu, "Burnout : A Review of Theory and Measurement," *International Journal of Environmental Research and Public Health Review*, 2022, <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1780>.

² Kiranti Silvia, "Nilai Spiritualitas Tidur Dalam Hadis Dan Implikasinya Terhadap Manajemen Kesehatan Mental Muslim," *Arba: Jurnal Studi Keislaman* 1, no. 4 (2025): 251–68, <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1780>.

nilai tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk spiritual, tetapi juga sebagai sumber ketenangan dan terapi psikologis (*syifā' li mā fiṣ-ṣudūr*).³

Melihat fenomena burnout yang semakin meluas, penting untuk mengkaji konsep ini dalam perspektif Al-Qur'an melalui analisis ayat-ayat yang berkaitan dengan aspek psikologis manusia. Kajian ini menjadi relevan karena pendekatan psikologi modern sering kali berfokus pada dimensi empiris dan klinis, sementara Al-Qur'an menawarkan pendekatan holistik yang mencakup dimensi spiritual, moral, dan eksistensial. Integrasi antara keduanya dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai burnout, sekaligus menghadirkan solusi yang tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga transendental. Selain itu, dalam konteks masyarakat Muslim, pendekatan Qur'ani terhadap masalah psikologis memiliki signifikansi tersendiri. Banyak individu yang mengalami kelelahan mental justru merasa jauh dari nilai-nilai spiritual, sehingga mengalami kekosongan makna hidup. Padahal, dalam Islam, keseimbangan antara jasmani, akal, dan ruh merupakan prinsip utama dalam menjaga kesehatan manusia secara utuh. Oleh karena itu, menggali ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang kondisi jiwa manusia dapat menjadi kontribusi penting dalam pengembangan psikologi Islam kontemporer.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini diarahkan untuk melakukan analisis yang komprehensif terhadap konsep *burnout* dalam perspektif Al-Qur'an dengan menelaah ayat-ayat yang memiliki keterkaitan dengan dimensi psikologis manusia. Tujuan ini tidak sekadar untuk menemukan padanan istilah antara konsep burnout dalam psikologi modern dengan terminologi Al-Qur'an, tetapi lebih jauh untuk menggali bagaimana Al-Qur'an memotret dinamika kejiwaan manusia ketika berada dalam tekanan, kelelahan, kegelisahan, maupun kondisi kehilangan makna hidup. Dengan demikian, penelitian ini berupaya menempatkan Al-Qur'an sebagai sumber rujukan normatif sekaligus inspiratif dalam memahami problematika kesehatan mental kontemporer. Secara lebih mendalam, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk-bentuk kelelahan mental dan spiritual yang secara substansial memiliki irisan makna dengan gejala burnout. Dalam Al-Qur'an ditemukan berbagai ungkapan yang menggambarkan kondisi psikologis manusia, seperti *ḥuzn* (kesedihan), *ya's* (putus asa), *dāq* (kesempitan dada), *qalq* (kegelisahan), serta kelemahan (*dāf*) yang melekat pada fitrah manusia. Ayat-ayat tersebut tidak hanya mendeskripsikan kondisi jiwa secara deskriptif, tetapi juga memberikan kerangka pemahaman bahwa tekanan dan ujian merupakan bagian dari sunnatullah dalam kehidupan. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha menelusuri bagaimana Al-Qur'an menjelaskan sebab-sebab munculnya tekanan psikologis, respons manusia terhadapnya, serta implikasi spiritual yang menyertainya.

Penelitian ini juga memiliki orientasi integratif, yakni menjembatani antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Qur'ani. Psikologi modern telah mengembangkan berbagai teori dan instrumen untuk memahami burnout, termasuk faktor penyebab, dampak, serta strategi penanganannya. Namun, pendekatan tersebut sering kali berfokus pada dimensi empiris dan rasional, sementara aspek spiritual belum sepenuhnya menjadi pusat perhatian. Di sinilah kontribusi penelitian ini menjadi penting, yaitu menghadirkan perspektif Al-Qur'an sebagai kerangka transendental yang melengkapi pendekatan ilmiah. Integrasi ini diharapkan dapat melahirkan paradigma yang lebih utuh dalam memahami manusia sebagai makhluk biologis, psikologis, sosial, dan spiritual sekaligus. Dalam ranah akademik, penelitian ini juga berkontribusi pada pengayaan studi tafsir tematik (*tafsir maudhu'i*), khususnya dalam bidang yang bersinggungan dengan psikologi Islam. Dengan mengumpulkan dan menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan manusia, penelitian ini berupaya menyusun suatu konstruksi konseptual tentang

³ Nursshobah and Akhmad Aidil Fitra, "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ' an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ?," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 115–30, <https://jurnal.stiq.assyifa.ac.id/alfahmu/article/view/281/72>.

burnout dalam perspektif Al-Qur'an. Hal ini menjadi penting karena kajian tafsir yang berorientasi pada isu-isu kontemporer akan memperlihatkan relevansi Al-Qur'an sepanjang zaman (*ṣāliḥ li kulli z̄amān wa makān*).

Metode Penelitian

Penelitian tentang *Burnout dalam Perspektif Al-Qur'an Terkait Ayat-Ayat Psikologi* ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan dipilih karena objek utama kajian ini adalah teks, yaitu Al-Qur'an sebagai sumber primer, beserta literatur tafsir dan referensi ilmiah yang berkaitan dengan konsep burnout dalam psikologi modern.⁴ Dengan demikian, penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data lapangan, melainkan berfokus pada penelaahan mendalam terhadap sumber-sumber tertulis yang relevan dengan tema kajian. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tafsir tematik (*tafsir maudhu'ī*). Pendekatan ini dilakukan dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan dengan aspek psikologis manusia, khususnya yang beririsan dengan konsep burnout seperti kelelahan mental, kesedihan, keputusan, kegelisahan, tekanan hidup, dan kelemahan manusia dalam menghadapi ujian. Setelah ayat-ayat tersebut dihimpun, peneliti menganalisisnya secara komprehensif untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan sistematis mengenai konsep yang terkandung di dalamnya. Melalui metode ini, ayat-ayat yang tersebar dalam berbagai surah dikaji secara tematik sehingga membentuk suatu konstruksi konseptual yang terintegrasi.⁵

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kondisi psikologis manusia, baik yang menggambarkan tekanan batin maupun yang menawarkan solusi spiritual. Sementara itu, data sekunder meliputi kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, buku-buku psikologi yang membahas burnout, jurnal ilmiah tentang kesehatan mental, serta literatur yang berkaitan dengan psikologi Islam. Data sekunder ini digunakan untuk memperkaya analisis serta membantu membangun dialog antara konsep burnout dalam psikologi modern dan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri dan mengidentifikasi ayat-ayat yang relevan melalui indeks Al-Qur'an, kamus tematik, serta perangkat digital pendukung. Kata kunci seperti *ḥuzn* (kesedihan), *ya's* (keputusan), *ḍiq al-ṣadr* (kesempitan dada), *ḍaf* (kelemahan), serta ayat-ayat tentang ujian dan ketenangan jiwa menjadi fokus penelusuran. Setelah ayat-ayat terkumpul, peneliti menelaah penafsiran para mufasir untuk memahami konteks turunnya ayat, makna kebahasaan, serta pesan psikologis yang dapat diidentifikasi dari ayat tersebut.⁶

Adapun teknik analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis. Peneliti terlebih dahulu mengklasifikasikan ayat-ayat berdasarkan tema psikologis yang relevan dengan dimensi burnout, seperti kelelahan emosional, hilangnya harapan, dan tekanan berkepanjangan. Selanjutnya, ayat-ayat tersebut dianalisis dengan merujuk pada penafsiran para ulama untuk memperoleh pemahaman yang mendalam. Setelah itu, dilakukan analisis komparatif antara temuan dalam Al-Qur'an dan teori burnout dalam psikologi modern untuk menemukan titik temu maupun perbedaannya. Tahap akhir adalah melakukan sintesis integratif, yaitu merumuskan kerangka konseptual mengenai burnout dalam perspektif Al-Qur'an serta nilai-nilai solutif yang dapat ditawarkan sebagai pendekatan dalam menghadapi problematika kesehatan mental. Dengan

⁴ Hamdan, "Quotes in Socmed; Sebuah Model Dakwah Di Medsos," *Jurnal Mercusuar* 1, no. 1 (2020): 33–42.

⁵ Popi Adiyes Putra, Sudirman Suparmin, and Tuti Anggraini, "Fatwa (Al-Ifta'); Signifikansi Dan Kedudukannya Dalam Hukum Islam," *Al-Mutharahab: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan* 19, no. 1 (2022): 27–38, <https://doi.org/10.46781/al-mutharahab.v19i1.394>.

⁶ Wendi Parwanto, "Konstruksi Dan Tipologi Pemikiran Muhammad Basiuni Imran (1885-1976) Sambas, Kalimantan Barat Dalam Literatur Tafsir," *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 21, no. 1 (2019): 61, <https://doi.org/10.22373/substantia.v21i1.4476>.

metode ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang sistematis dan komprehensif mengenai burnout dalam perspektif Qur'ani. Pendekatan tematik yang dikombinasikan dengan analisis psikologis memungkinkan lahirnya kajian yang tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga relevan dengan realitas kehidupan manusia modern.⁷

Hasil Dan Pembahasan

A. *Burnout*

Burnout merupakan salah satu fenomena psikologis yang semakin banyak mendapat perhatian dalam kajian kesehatan mental kontemporer. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1970-an untuk menggambarkan kondisi kelelahan ekstrem yang dialami individu akibat tekanan kerja yang berkepanjangan. Seiring perkembangan penelitian, burnout dipahami bukan sekadar rasa lelah biasa, melainkan suatu sindrom psikologis kompleks yang muncul sebagai respons terhadap stres kronis yang tidak terkelola dengan baik, terutama dalam konteks pekerjaan atau tanggung jawab yang menuntut keterlibatan emosional tinggi. Secara konseptual, burnout sering dijelaskan melalui tiga dimensi utama. Pertama, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), yaitu perasaan terkuras secara fisik dan mental akibat tuntutan yang terus-menerus. Individu yang mengalami kelelahan emosional biasanya merasa tidak memiliki energi untuk melanjutkan aktivitasnya, mudah lelah, serta mengalami penurunan motivasi. Kedua, depersonalisasi (*depersonalization*), yaitu munculnya sikap sinis, acuh, atau menjauh secara emosional terhadap pekerjaan maupun orang-orang di sekitarnya. Ketiga, penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*), yakni perasaan tidak kompeten, tidak produktif, dan tidak bermakna dalam menjalankan peran yang diemban. Ketiga dimensi ini saling berkaitan dan membentuk kondisi burnout secara utuh.⁸

Burnout tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan berkembang secara bertahap. Pada awalnya, individu mungkin menunjukkan antusiasme tinggi terhadap pekerjaannya. Namun, ketika tuntutan yang dihadapi melebihi kapasitas fisik dan psikologisnya dalam jangka waktu yang panjang, energi dan komitmen tersebut perlahan menurun. Ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya (baik internal maupun eksternal) menjadi faktor utama yang memicu kondisi ini. Kurangnya dukungan sosial, beban kerja berlebihan, ekspektasi yang tidak realistis, serta minimnya penghargaan terhadap usaha individu turut mempercepat munculnya burnout. Dalam konteks modern, burnout tidak hanya dialami oleh pekerja profesional, tetapi juga oleh mahasiswa, ibu rumah tangga, pemimpin organisasi, bahkan individu yang aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan. Era digital yang serba cepat, budaya produktivitas tanpa henti, serta tekanan sosial melalui media sosial semakin memperkuat potensi munculnya kelelahan mental. Batas antara waktu kerja dan waktu istirahat menjadi kabur, sehingga individu sering kali kehilangan kesempatan untuk melakukan pemulihan psikologis secara optimal.

Dampak burnout sangat luas, mencakup aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Secara fisik, individu dapat mengalami gangguan tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, serta penurunan daya tahan tubuh. Secara emosional, burnout dapat memunculkan perasaan cemas, mudah marah, frustrasi, dan bahkan depresi. Secara kognitif, individu mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, menurunnya kemampuan mengambil keputusan, serta berkurangnya kreativitas. Sementara itu, dalam aspek sosial, burnout dapat merusak hubungan interpersonal karena individu menjadi lebih mudah tersinggung atau menarik diri dari lingkungan sosialnya. Lebih jauh lagi, burnout sering kali berkaitan dengan krisis makna hidup. Individu yang mengalami

⁷ Maimun Yusuf, Arifin Zain, and Maimun Fuadi, "Identifikasi Ayat-Ayat Dakwah Dalam Al-Qur'an," *Al-Idarah: Jurnal Manajemen Dan Administrasi Islam* 1, no. 2 (2017): 167, <https://doi.org/10.22373/al-idarah.v1i2.2674>.

⁸ Evangelia Demerouti, Arnold B Bakker, and Maria C W Peeters, "New Directions in Burnout Research," *European Journal of Work and Organizational Psychology* 30, no. 5 (2021): 686–91, <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1979962>.

burnout tidak hanya merasa lelah secara fisik dan emosional, tetapi juga kehilangan rasa tujuan dan makna dalam aktivitas yang dijalankan. Pekerjaan atau tanggung jawab yang sebelumnya dianggap bernilai dan bermakna berubah menjadi beban yang menekan. Dalam kondisi ini, burnout dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius apabila tidak ditangani secara tepat.

Meskipun burnout kerap dikaitkan dengan lingkungan kerja, pada hakikatnya ia berakar pada interaksi antara faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi beban kerja, tekanan organisasi, konflik peran, dan kurangnya dukungan sosial. Sementara faktor internal mencakup kepribadian, pola pikir perfeksionis, idealisme berlebihan, serta ketidakmampuan mengelola stres secara sehat. Individu yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri namun tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih rentan mengalami burnout. Dalam perkembangannya, burnout juga dipahami sebagai fenomena multidimensional yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Banyak individu yang mengalami burnout melaporkan perasaan hampa, kehilangan harapan, serta menjauh dari nilai-nilai yang sebelumnya menjadi sumber kekuatan batin. Oleh karena itu, penanganan burnout tidak cukup hanya melalui pendekatan teknis seperti manajemen waktu atau pengurangan beban kerja, tetapi juga memerlukan pendekatan yang menyentuh dimensi makna, nilai, dan spiritualitas.

Upaya pencegahan dan penanganan burnout umumnya melibatkan strategi manajemen stres, peningkatan dukungan sosial, keseimbangan antara kerja dan istirahat, serta penguatan makna dan tujuan hidup. Kesadaran diri terhadap tanda-tanda awal burnout menjadi langkah penting agar individu dapat melakukan intervensi sebelum kondisi tersebut berkembang menjadi lebih parah. Dalam konteks yang lebih luas, lingkungan sosial dan organisasi juga memiliki tanggung jawab untuk menciptakan sistem yang sehat dan manusiawi agar individu tidak terjebak dalam tekanan yang merusak kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian, burnout dapat dipahami sebagai sindrom kelelahan multidimensi yang muncul akibat stres berkepanjangan dan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kapasitas individu. Ia tidak hanya berdampak pada kinerja dan produktivitas, tetapi juga pada kualitas hidup dan kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh sebab itu, kajian tentang burnout menjadi sangat relevan, terutama ketika dihubungkan dengan pendekatan spiritual dan nilai-nilai keagamaan yang mampu memberikan makna, ketenangan, serta ketahanan batin dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

B. Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang diyakini sebagai wahyu Allah Swt. yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw.⁹ melalui perantara Malaikat Jibril secara berangsur-angsur selama kurang lebih dua puluh tiga tahun. Sebagai wahyu ilahi, Al-Qur'an memiliki posisi sentral dalam kehidupan umat Islam, baik sebagai sumber ajaran akidah, syariat, maupun akhlak. Ia tidak hanya berfungsi sebagai pedoman ritual keagamaan, tetapi juga sebagai petunjuk hidup (*budā*) yang mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam semesta. Secara etimologis, kata "Al-Qur'an" berasal dari akar kata *qara'a* yang berarti membaca atau menghimpun. Makna ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah bacaan yang dihimpun secara sistematis dan terpelihara keasliannya.¹⁰ Dalam terminologi ulama, Al-Qur'an didefinisikan sebagai kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw., diriwayatkan secara mutawatir, ditulis dalam mushaf, dan membacanya bernilai ibadah. Definisi ini menegaskan bahwa Al-Qur'an bukan sekadar teks historis, melainkan wahyu yang memiliki otoritas spiritual dan normatif bagi umat

⁹ Irvandi Mile and Muh Arif, "Metodologi Studi Tafsir," *Pekerti: Journal Pendidikan Islam Dan Budi Pekerti* 4, no. 2 (2022): 98–109, <https://doi.org/10.58194/pekerti.v4i2.3290>.

¹⁰ Alinda Syarofah et al., "Eksistensi Seni Kaligrafi Dalam Pendidikan Islam," *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam Dan Isu-Isu Sosial* 20, no. 1 (2022): 1–12, <https://doi.org/10.37216/tadib.v20i1.536>.

Islam sepanjang masa.¹¹ Keistimewaan Al-Qur'an terletak pada kemukjizatannya (*i'jāz al-Qur'an*), baik dari segi bahasa, kandungan makna, maupun konsistensi ajarannya. Dari aspek bahasa, Al-Qur'an menggunakan gaya bahasa Arab yang sangat tinggi dan indah, sehingga menantang siapa pun untuk membuat tandingan yang serupa. Dari segi kandungan, Al-Qur'an memuat berbagai dimensi ajaran, mulai dari tauhid, hukum, kisah-kisah umat terdahulu, etika sosial, hingga refleksi tentang penciptaan manusia dan alam. Keterpaduan isi tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an berbicara kepada manusia dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk aspek psikologis dan spiritual.¹²

Sebagai kitab petunjuk, Al-Qur'an menyebut dirinya dengan berbagai nama yang mencerminkan fungsinya, seperti *budā* (petunjuk), *furqān* (pembeda antara yang benar dan salah), *syifā'* (penyembuh), dan *rahmah* (rahmat). Penyebutan Al-Qur'an sebagai *syifā' li mā fiṣ-ṣudūr* (penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada) menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya memberikan tuntunan hukum dan moral, tetapi juga memiliki dimensi terapeutik bagi jiwa manusia. Dalam konteks ini, Al-Qur'an memberikan ketenangan batin, harapan, serta kekuatan spiritual bagi mereka yang menghadapi kegelisahan dan tekanan hidup. Al-Qur'an juga memuat pembahasan yang mendalam tentang hakikat manusia. Manusia dalam Al-Qur'an digambarkan sebagai makhluk yang memiliki potensi ganda: potensi kebaikan dan potensi kelemahan. Ia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya (*aḥsan taqwīm*), namun juga memiliki sifat lemah (*da'if*), tergesa-gesa (*'ajūl*), dan mudah berkeluh kesah (*halū*). Gambaran ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memahami kompleksitas psikologis manusia secara realistis. Oleh karena itu, ajaran-ajaran yang terkandung di dalamnya senantiasa mempertimbangkan kondisi fitrah dan dinamika kejiwaan manusia.¹³

Selain itu, Al-Qur'an tidak hanya berbicara dalam bentuk perintah dan larangan, tetapi juga melalui kisah-kisah yang sarat makna psikologis. Kisah para nabi dan umat terdahulu menggambarkan berbagai dinamika emosi manusia, seperti kesedihan Nabi Ya'qub, ketakutan Nabi Musa, kegelisahan Nabi Yunus, hingga keteguhan Nabi Muhammad saw. dalam menghadapi tekanan dakwah. Narasi-narasi tersebut memberikan pelajaran tentang kesabaran, keteguhan, dan kepercayaan kepada Allah dalam menghadapi ujian hidup. Dalam konteks metodologi pemahaman, Al-Qur'an dapat dikaji melalui berbagai pendekatan, seperti tafsir tahlili (analitis), ijmalī (global), muqaran (komparatif), dan maudhu'i (tematik). Pendekatan tematik memungkinkan peneliti menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan satu tema tertentu untuk dianalisis secara komprehensif. Metode ini sangat relevan dalam menjawab persoalan-persoalan kontemporer, karena mampu menunjukkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an tetap aktual dan kontekstual dalam berbagai situasi zaman. Relevansi Al-Qur'an sepanjang masa ditegaskan oleh sifatnya yang universal (*ṣāliḥ li kulli z̄amān wa makān*). Meskipun diturunkan pada abad ke-7, pesan-pesan yang terkandung di dalamnya melampaui batas ruang dan waktu.¹⁴

Nilai-nilai keadilan, keseimbangan, kasih sayang, kesabaran, dan harapan tetap relevan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern, termasuk problematika kesehatan mental. Al-Qur'an memberikan kerangka makna yang menempatkan kehidupan dunia sebagai bagian dari

¹¹ Muhammad Patri Arifin, "Hermeneutika Fenomenologis Hasan Hanafi," *Rausyan Fiker: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin Dan Filsafat* 13, no. 1 (2018): 1–26, <https://doi.org/10.24239/rsy.v13i1.88>.

¹² M. Utsman Arif Fathah Fathah, "Membenarkan Bacaan Yaitu Tahsin . Tahsin Merupakan Kata Dari Bahasa Arab Yang Asal Katanya," *Ilmu Ushuluddin* 20, no. 2 (2021): 188–202, <https://doi.org/10.18592/jiiv.v>.

¹³ Hasani Ahmad Said, "Mengenal Tafsir Nusantara: Melacak Mata Rantai Tafsir Dari Indonesia, Malaysia, Thailand, Singapura Hingga Brunei Darussalam," *Refleksi* 16, no. 2 (2018): 205–31, <https://doi.org/10.15408/ref.v16i2.10193>.

¹⁴ Samsidar et al., "Kajian Pemikiran Ekonomi Islam Abu ' Ubaid Al -Qasim Bin Salam Dan Relevansinya Di Indonesia," *SYARIKAT: Jurnal Rumpun Ekonomi Syariah* 7 (2024): 80–95, <https://journal.uir.ac.id/index.php/syariat/article/view/13675/6695>.

perjalanan menuju kehidupan akhirat, sehingga setiap ujian dan kesulitan dipahami sebagai bagian dari proses pembentukan kepribadian dan peningkatan spiritual. Dengan demikian, Al-Qur'an dapat dipahami sebagai sumber utama ajaran Islam yang tidak hanya mengatur aspek ritual dan hukum, tetapi juga memberikan panduan komprehensif bagi kehidupan manusia secara menyeluruh. Ia berbicara kepada akal, hati, dan ruh sekaligus, sehingga mampu menjadi pedoman yang menyeimbangkan dimensi intelektual, emosional, dan spiritual manusia. Dalam konteks kajian ilmiah, Al-Qur'an menjadi sumber inspirasi yang kaya untuk mengeksplorasi berbagai tema, termasuk dinamika psikologis manusia dan solusi spiritual atas problematika kehidupan modern.

C. Ayat-Ayat Psikologi

Istilah *ayat-ayat psikologi* merujuk pada ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang dinamika kejiwaan manusia, baik yang berkaitan dengan emosi, pikiran, motivasi, perilaku, maupun kondisi spiritualnya. Meskipun Al-Qur'an bukan kitab psikologi dalam pengertian ilmiah modern, kandungan ayat-ayatnya memuat gambaran yang sangat kaya tentang hakikat dan struktur kepribadian manusia. Al-Qur'an berbicara tentang manusia secara menyeluruh, mencakup dimensi jasmani, akal, hati, dan ruh, sehingga memberikan perspektif holistik tentang kehidupan batin manusia. Dalam Al-Qur'an, pembahasan tentang psikologi manusia tidak disajikan dalam bentuk teori sistematis sebagaimana dalam disiplin ilmu modern, melainkan tersebar dalam berbagai surah dan ayat dengan pendekatan normatif, reflektif, dan naratif. Oleh karena itu, untuk memahami ayat-ayat psikologi diperlukan pendekatan tematik (*tafsir maudhu'i*), yakni dengan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan aspek kejiwaan tertentu untuk dianalisis secara komprehensif.¹⁵

Salah satu konsep sentral dalam ayat-ayat psikologi adalah nafs. Kata *nafs* dalam Al-Qur'an memiliki makna yang beragam, antara lain diri, jiwa, atau totalitas kepribadian manusia. Al-Qur'an menggambarkan perkembangan kondisi jiwa dalam beberapa tingkatan, seperti *nafs al-ammārah* (jiwa yang cenderung pada keburukan), *nafs al-lawwāmah* (jiwa yang menyesali diri), dan *nafs al-mutma'innah* (jiwa yang tenang). Konsep ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengakui adanya dinamika internal dalam diri manusia, di mana jiwa dapat berada pada kondisi yang berbeda sesuai dengan kualitas iman dan pengendalian diri seseorang. Selain *nafs*, Al-Qur'an juga banyak menyebut istilah *qalb* (hati). Dalam perspektif Qur'ani, *qalb* bukan sekadar organ fisik, melainkan pusat kesadaran spiritual dan moral manusia. *Qalb* dapat berada dalam keadaan sehat (*qalb salīm*), keras (*qaswat al-qalb*), atau bahkan tertutup (*kbatm al-qalb*). Kondisi hati ini sangat memengaruhi cara seseorang memahami kebenaran dan merespons kehidupan.¹⁶

Ayat-ayat tentang hati menunjukkan bahwa kesehatan psikologis dalam Islam sangat berkaitan dengan kebersihan dan ketenangan hati. Istilah lain yang memiliki dimensi psikologis adalah 'aql (akal). Meskipun kata 'aql dalam bentuk kata benda tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, derivasi katanya banyak ditemukan dalam bentuk kata kerja seperti *ta'qilūn* (kalian berpikir) atau *ya'qilūn* (mereka memahami). Hal ini menunjukkan pentingnya fungsi kognitif dalam kehidupan manusia. Al-Qur'an mendorong manusia untuk berpikir, merenung, dan menggunakan akalnya dalam memahami tanda-tanda kekuasaan Allah. Dengan demikian, aspek rasionalitas juga menjadi bagian integral dalam struktur psikologis manusia menurut Al-Qur'an. Ayat-ayat psikologi juga tampak dalam pembahasan tentang emosi manusia. Al-Qur'an menggambarkan berbagai kondisi emosional seperti takut (*khauf*), sedih (*huzn*), marah (*ghadab*), cinta (*mahabbah*), harap (*rajā'*), dan putus asa (*ya's*). Emosi-emosi ini diakui sebagai bagian dari fitrah manusia. Namun, Al-Qur'an

¹⁵ Alim Sofiyana, "Interpretasi Ayat-Ayat Psikologi Dalam Surat Yusuf," *AL-DZIKRA Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits* 11, no. 2 (2017): 155–86, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-dzikra/article/view/4395/2968>.

¹⁶ Ahmad Masruri, "Ayat-Ayat Flexing Dan Kontekstualisasinya Dalam Kajian Psikologi : Sebuah Pendekatan Terhadap Fenomena Pamer Dalam Media Sosial," *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Keislaman* 8, no. 02 (2024): 199–215, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-dzikra/article/view/4395/2968>.

juga memberikan panduan bagaimana mengelola emosi tersebut agar tidak melampaui batas. Misalnya, larangan berputus asa dari rahmat Allah menunjukkan pentingnya menjaga harapan sebagai fondasi kesehatan mental dan spiritual.

Selain membahas kondisi emosional, ayat-ayat psikologi juga menyinggung tentang mekanisme koping dalam menghadapi tekanan hidup. Konsep sabar, tawakkal, syukur, dzikir, dan doa merupakan bentuk regulasi diri yang dianjurkan Al-Qur'an untuk menjaga keseimbangan jiwa. Dalam banyak ayat, Allah menegaskan bahwa mengingat-Nya akan membawa ketenangan hati (*ala bi dzikirillah tatma'innul qulub*). Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam stabilitas psikologis manusia. Kisah-kisah dalam Al-Qur'an juga sarat dengan dimensi psikologis. Kisah Nabi Ayyub menggambarkan ketabahan dalam menghadapi penderitaan fisik dan sosial. Kisah Nabi Yunus mencerminkan dinamika rasa putus asa dan penyesalan. Kisah Nabi Ya'qub menunjukkan kesedihan mendalam akibat kehilangan putra tercinta. Semua kisah tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sejarah keagamaan, tetapi juga sebagai refleksi tentang pengalaman emosional manusia dan cara menghadapinya dengan iman.

Dengan demikian, ayat-ayat psikologi dalam Al-Qur'an memberikan gambaran menyeluruh tentang hakikat manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi kebaikan dan kelemahan. Al-Qur'an tidak menafikan adanya tekanan, kesedihan, atau kegelisahan dalam kehidupan, tetapi justru mengakuinya sebagai bagian dari ujian dan proses pertumbuhan spiritual. Melalui pendekatan yang integratif antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual, Al-Qur'an menawarkan kerangka pemahaman yang holistik tentang kesehatan jiwa. Dalam konteks kajian ilmiah, ayat-ayat psikologi menjadi landasan penting dalam pengembangan psikologi Islam. Ia membuka ruang dialog antara wahyu dan ilmu pengetahuan, sehingga menghasilkan perspektif yang tidak hanya berorientasi pada gejala dan terapi, tetapi juga pada pembentukan makna dan tujuan hidup. Oleh karena itu, kajian terhadap ayat-ayat psikologi menjadi sangat relevan, terutama dalam menjawab tantangan kesehatan mental di era modern yang sarat tekanan dan kompleksitas kehidupan.

D. *Burnout* Dalam Perspektif Al-Qur'an Terkait Ayat-Ayat Psikologi

Fenomena burnout dalam kehidupan modern menjadi salah satu isu penting dalam kajian kesehatan mental. Burnout yang ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi, perasaan hampa, serta hilangnya makna dalam aktivitas yang dijalani, pada dasarnya mencerminkan kondisi psikologis manusia yang berada dalam tekanan berkepanjangan. Meskipun istilah burnout berasal dari kajian psikologi kontemporer, substansi dari fenomena tersebut memiliki keterkaitan dengan dinamika kejiwaan yang telah lama disinggung dalam Al-Qur'an. Melalui ayat-ayat yang berbicara tentang kondisi jiwa manusia, Al-Qur'an memberikan gambaran mendalam mengenai kelemahan, kegelisahan, keputusasaan, serta solusi spiritual untuk mengatasinya. Dalam perspektif Al-Qur'an, manusia adalah makhluk yang memiliki potensi kekuatan sekaligus kelemahan. Al-Qur'an menyebut bahwa manusia diciptakan dalam keadaan lemah (*da'if*), mudah berkeluh kesah (*balu'*), dan tergesa-gesa (*ajul*). Karakteristik ini menunjukkan bahwa tekanan hidup dapat dengan mudah memengaruhi stabilitas emosional dan mental seseorang. Kondisi burnout yang ditandai dengan kelelahan dan hilangnya daya tahan psikologis dapat dipahami sebagai manifestasi dari kelemahan manusia ketika menghadapi beban yang melampaui kapasitas pengelolaannya.¹⁷

Ayat-ayat psikologi dalam Al-Qur'an juga menggambarkan kondisi kesempitan dada (*dīq al-ṣadr*), kesedihan (*ḥuẓn*), serta keputusasaan (*ya's*). Keadaan-keadaan ini memiliki kesamaan

¹⁷ Siti Kafidhoh, Silviana Zahra, and Desriwi Ade, "PARENTAL BURNOUT DAN PERAN SPIRITUALITAS DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Pendampingan Kelompok Arisan Taman Melati Sawangan Depok)," *KHIDMAT: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 2, no. 2 (2024), <https://journal.stainuruliman.ac.id/index.php/khmt/article/view/248/133>.

substansial dengan gejala burnout, terutama pada dimensi kelelahan emosional dan hilangnya harapan. Dalam beberapa ayat, Allah menghibur Nabi Muhammad saw. yang mengalami tekanan dakwah dengan menegaskan bahwa kesulitan akan selalu disertai kemudahan. Pesan ini mengandung dimensi psikologis yang mendalam, yakni membangun optimisme dan resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, Al-Qur'an tidak menafikan adanya tekanan mental, tetapi justru mengakuinya sebagai bagian dari dinamika kehidupan manusia. Selain menggambarkan kondisi negatif jiwa, Al-Qur'an juga menawarkan mekanisme regulasi psikologis yang bersifat spiritual. Konsep sabar, tawakkal, dzikir, dan doa merupakan bentuk strategi koping yang diajarkan untuk menjaga keseimbangan batin. Dzikir, misalnya, disebut sebagai sarana untuk menenangkan hati. Ketika hati menjadi tenang, individu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan tekanan.¹⁸

Dalam konteks burnout, ketenangan hati menjadi kunci untuk memulihkan energi psikologis dan menemukan kembali makna dalam aktivitas yang dijalani. Lebih jauh lagi, Al-Qur'an memandang ujian hidup sebagai bagian dari proses pembentukan kualitas diri. Tekanan dan kesulitan bukan semata-mata beban, melainkan sarana peningkatan derajat spiritual. Perspektif ini memberikan kerangka makna yang berbeda dibandingkan dengan pandangan sekuler yang cenderung melihat stres hanya sebagai gangguan. Dalam pandangan Qur'ani, tekanan hidup dapat menjadi sarana pertumbuhan apabila dihadapi dengan iman dan kesadaran spiritual. Dengan demikian, burnout tidak hanya dipahami sebagai kelelahan akibat beban eksternal, tetapi juga sebagai indikator perlunya penataan ulang orientasi hidup dan penguatan hubungan dengan Allah. Ayat-ayat psikologi dalam Al-Qur'an juga menekankan pentingnya keseimbangan (*tawāzun*) dalam kehidupan. Islam mengajarkan moderasi dalam beribadah, bekerja, dan menjalani aktivitas duniawi. Prinsip ini secara implisit menjadi pencegahan terhadap burnout, karena kelelahan sering kali muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan diri. Al-Qur'an mengingatkan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ayat ini mengandung pesan psikologis bahwa manusia perlu mengenali batas dirinya dan tidak memaksakan beban yang melampaui kapasitasnya.¹⁹

Kisah-kisah para nabi dalam Al-Qur'an juga memperlihatkan dinamika emosional yang relevan dengan fenomena burnout. Nabi Ya'qub yang bersedih karena kehilangan putranya, Nabi Yunus yang merasa tertekan dalam tugas dakwahnya, serta Nabi Musa yang merasakan ketakutan dan kegelisahan, semuanya menunjukkan bahwa perasaan lelah dan tertekan adalah bagian dari pengalaman manusiawi. Namun, yang membedakan adalah respons spiritual mereka yang kembali kepada Allah dalam doa dan penyerahan diri. Respons inilah yang menjadi model psikologis dalam perspektif Qur'ani: tekanan tidak dihindari, tetapi diolah melalui pendekatan spiritual. Dalam konteks integratif, burnout dalam perspektif Al-Qur'an dapat dipahami sebagai kondisi melemahnya keseimbangan antara dimensi jasmani, psikologis, dan spiritual manusia. Ketika salah satu dimensi mendominasi tanpa diimbangi oleh yang lain, ketidakharmonisan muncul dan berpotensi menimbulkan kelelahan menyeluruh. Oleh karena itu, solusi Qur'ani terhadap burnout

¹⁸ Ismiati, "Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Dalam Al-Qur'an : Perspektif Spiritual Dan Mental Kesehatan," *Indonesian Research Journal on Education* 4 (2024): 1695–1700, <https://journal.stainuruliman.ac.id/index.php/khmt/article/view/248/133>.

¹⁹ Sya'roni, Mohamad Mizan, and Sufya Syafii, "Tafsir Sebagai Intervensi Psikospiritual: Model Bimbingan Qur'ani Bagi Generasi Z Yang Rentan Terhadap Tekanan Algoritma Digital," *Permata : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2023): 328–42, <https://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/permata/article/view/3664/1563>.

tidak hanya bersifat teknis, seperti pengurangan beban kerja, tetapi juga menyentuh aspek makna, tujuan hidup, dan kedekatan kepada Allah.²⁰

Dengan demikian, ayat-ayat psikologi dalam Al-Qur'an menyediakan fondasi konseptual yang kokoh untuk memahami fenomena burnout secara lebih holistik dan menyeluruh. Al-Qur'an tidak hanya menggambarkan kondisi-kondisi psikologis manusia, seperti kelelahan, kesedihan, kegelisahan, dan putus asa, yang memiliki kesamaan dengan gejala burnout, tetapi juga menekankan aspek solutif yang bersifat transformatif. Pendekatan ini berbeda dengan perspektif psikologi modern yang cenderung fokus pada pengelolaan stres dan pemulihan fisik atau emosional semata; Al-Qur'an menekankan integrasi antara kesehatan mental dan kesehatan spiritual sebagai satu kesatuan yang tak terpisahkan. Melalui berbagai ayat, Al-Qur'an memberikan pedoman bagaimana seseorang dapat menyeimbangkan tekanan hidup dengan kekuatan batin. Konsep sabar (*ṣabr*), tawakkal (penyerahan diri kepada Allah), dzikir (mengingat Allah), dan doa menjadi sarana untuk menenangkan hati dan memperkuat ketahanan psikologis. Ketika manusia menghadapi situasi yang melelahkan atau penuh tekanan, ayat-ayat ini menawarkan strategi internal yang bersifat preventif dan kuratif: mereka menegaskan bahwa kelelahan dan tekanan adalah bagian dari ujian kehidupan, namun tetap ada jalan untuk mengatasi dan menemukan makna melalui kedekatan dengan Sang Pencipta.²¹

Dengan demikian, pemulihan dari burnout tidak hanya terkait dengan penanganan fisik atau mental, tetapi juga memerlukan penguatan iman dan hubungan spiritual yang mendalam. Lebih jauh lagi, perspektif Qur'ani menekankan pentingnya keseimbangan hidup (*tawāzūn*) sebagai pencegahan terhadap burnout. Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia tidak dibebani melampaui kemampuannya, sehingga mengenali batas diri menjadi bagian dari strategi menjaga kesehatan psikologis. Hal ini relevan dengan dimensi psikologis modern, yang menekankan manajemen diri, pengaturan prioritas, dan kemampuan regulasi emosional. Namun, Al-Qur'an menambahkan dimensi transendental, yaitu bahwa kemampuan manusia dalam menghadapi tekanan hidup juga diperkuat oleh kesadaran akan pertolongan dan rahmat Allah. Keseimbangan ini tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga menenteramkan hati, sehingga individu mampu menghadapi stres dengan sikap yang tenang dan resilien. Selain itu, ayat-ayat psikologi dalam Al-Qur'an mengajarkan bahwa kesulitan dan tekanan hidup dapat menjadi sarana pertumbuhan spiritual dan pengembangan karakter. Kondisi yang mirip burnout, seperti kelelahan mental atau rasa putus asa, jika direspon dengan iman, kesabaran, dan refleksi diri, justru dapat menjadi titik balik untuk memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual. Perspektif ini menunjukkan bahwa pemulihan dari burnout bukan sekadar kembali ke kondisi semula, tetapi melibatkan transformasi diri, peningkatan makna hidup, dan penguatan integritas psikospiritual.²²

Dalam kerangka ini, Al-Qur'an menegaskan bahwa kesehatan mental dan kesehatan spiritual tidak dapat dipisahkan. Keduanya saling terkait; tekanan psikologis yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu keseimbangan spiritual, sementara kekuatan spiritual yang lemah dapat memperburuk kondisi mental. Oleh karena itu, penanganan burnout menurut perspektif Qur'ani bersifat integratif: ia mencakup dimensi psikologis seperti pengelolaan emosi, pemahaman diri, dan penguatan motivasi serta dimensi transendental seperti ketenangan hati, harapan kepada

²⁰ Anisah Dwi Lathifah, "Manajemen Emosi Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar : Studi Kisah Nabi Yunus Dalam Al-Qur'an," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2025), <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/2609/1434>.

²¹ Muhammad Zaki Hidayat and Bashori, "Spiritual Generasi Z Dalam Krisis Identitas Keagamaan Digital," *Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 1–27, <https://journal.ua.ac.id/index.php/jsqt/article/view/659/342>.

²² Rival Agustina and Kholil Lur Rachman, "Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Al Qur'an," *Journal Of Islamic Education Guidance End Counseling* 6, no. 1 (2025): 1–15, <https://jurnal.idaqu.ac.id/index.php/jiegc/article/view/609/398>.

Allah, dan kepasrahan dalam menghadapi ujian hidup. Dengan pendekatan yang holistik ini, ayat-ayat psikologi dalam Al-Qur'an menyediakan panduan konseptual yang dapat dijadikan landasan teori maupun praktik bagi individu yang menghadapi tekanan, kelelahan, dan burnout. Tidak hanya menekankan identifikasi kondisi psikologis, tetapi juga menawarkan nilai-nilai solutif yang mendasar, yang membangun resiliensi, keseimbangan, dan makna hidup. Pendekatan ini menunjukkan bahwa integrasi antara ilmu psikologi modern dan ajaran Qur'ani mampu menghasilkan model kesehatan mental yang lebih menyeluruh, memadukan aspek kognitif, emosional, dan spiritual dalam satu kesatuan yang harmonis.²³

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai burnout dalam perspektif Al-Qur'an terkait ayat-ayat psikologi, dapat disimpulkan bahwa fenomena burnout merupakan manifestasi dari tekanan psikologis yang dialami manusia akibat beban emosional, mental, dan spiritual yang berkepanjangan. Al-Qur'an secara eksplisit mengakui adanya kondisi kejiwaan seperti kelelahan, kesedihan, kegelisahan, dan keputusasaan, yang sejajar dengan gejala-gejala burnout menurut psikologi modern. Ayat-ayat Qur'ani memberikan pemahaman holistik mengenai hakikat manusia, di mana individu memiliki potensi kebaikan sekaligus kelemahan. Kondisi kelelahan mental atau tekanan psikologis bukanlah sesuatu yang diabaikan, melainkan bagian dari ujian kehidupan yang dapat membentuk karakter dan memperkuat ketahanan spiritual jika direspon dengan kesabaran, pengharapan, dan penyerahan diri kepada Allah. Konsep-konsep seperti sabar, tawakkal, dzikir, doa, serta prinsip keseimbangan hidup (*tawāzun*) menjadi mekanisme regulasi psikologis dan spiritual yang efektif dalam mengatasi kelelahan mental dan emosi. Lebih jauh, perspektif Al-Qur'an menekankan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan spiritual. Pemulihan dari burnout memerlukan pendekatan yang integratif, yang mencakup dimensi psikologis—seperti pengelolaan emosi, refleksi diri, dan penguatan motivasi—serta dimensi transendental, yaitu ketenangan hati, penguatan iman, dan kesadaran akan pertolongan Allah. Dengan demikian, kajian ini menegaskan bahwa pendekatan Qur'ani terhadap burnout tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga kuratif dan transformatif. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan tafsir tematik (*tafsir maudhu'i*) dan dapat menjadi dasar bagi pengintegrasian nilai-nilai Al-Qur'an dengan praktik psikologi modern, khususnya dalam menghadapi tantangan kesehatan mental kontemporer yang kompleks.

Daftar Pustaka

- Adiyes Putra, Popi, Sudirman Suparmin, and Tuti Anggraini. "Fatwa (Al-Ifta'); Signifikansi Dan Kedudukannya Dalam Hukum Islam." *Al-Mutharahab: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan* 19, no. 1 (2022): 27–38. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahab.v19i1.394>.
- Agustina, Rival, and Kholil Lur Rachman. "Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Al Qur'an." *Journal Of Islamic Education Guidance End Counseling* 6, no. 1 (2025): 1–15. <https://jurnal.idaqu.ac.id/index.php/jiegc/article/view/609/398>.
- Arifin, Muhammad Patri. "Hermeneutika Fenomenologis Hasan Hanafi." *Rausyan Fiker: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin Dan Filsafat* 13, no. 1 (2018): 1–26. <https://doi.org/10.24239/rsy.v13i1.88>.
- Demerouti, Evangelia, Arnold B Bakker, and Maria C W Peeters. "New Directions in Burnout Research." *European Journal of Work and Organizational Psychology* 30, no. 5 (2021): 686–91. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1979962>.
- Ed, Sergio, and Ana Lagu. "Burnout : A Review of Theory and Measurement." *International Journal of Environmental Research and Public Health Review*, 2022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1780>.

²³ Kafidhoh, Zahra, and Ade, "PARENTAL BURNOUT DAN PERAN SPIRITUALITAS DALAM PERSPEKTIF AL-QUR ' AN (Pendampingan Kelompok Arisan Taman Melati Sawangan Depok)."

- Fathah, M. Utsman Arif Fathah. "Membenarkan Bacaan Yaitu Tahsin . Tahsin Merupakan Kata Dari Bahasa Arab Yang Asal Katanya." *Ilmu Ushuluddin* 20, no. 2 (2021): 188–202. <https://doi.org/10.18592/jiu.v>.
- Hamdan. "Quotes in Socmed; Sebuah Model Dakwah Di Medsos." *Jurnal Mercusuar* 1, no. 1 (2020): 33–42.
- Hidayat, Muhammad Zaki, and Bashori. "Spiritual Generasi Z Dalam Krisis Identitas Keagamaan Digital." *Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 1–27. <https://journal.ua.ac.id/index.php/jsqt/article/view/659/342>.
- Ismiati. "Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Dalam Al-Qur ' an : Perspektif Spiritual Dan Mental Kesehatan." *Indonesian Research Journal on Education* 4 (2024): 1695–1700. <https://journal.stai-nuruliman.ac.id/index.php/khmt/article/view/248/133>.
- Kafidhoh, Siti, Silviana Zahra, and Desriliwa Ade. "PARENTAL BURNOUT DAN PERAN SPIRITUALITAS DALAM PERSPEKTIF AL-QUR ' AN (Pendampingan Kelompok Arisan Taman Melati Sawangan Depok)." *KHIDMAT: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 2, no. 2 (2024). <https://journal.stai-nuruliman.ac.id/index.php/khmt/article/view/248/133>.
- Lathifah, Anisah Dwi. "Manajemen Emosi Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar : Studi Kisah Nabi Yunus Dalam Al-Qur'an." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2025). <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/2609/1434>.
- Masruri, Ahmad. "Ayat-Ayat Flexing Dan Kontekstualisasinya Dalam Kajian Psikologi : Sebuah Pendekatan Terhadap Fenomena Pamer Dalam Media Sosial." *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Keislaman* 8, no. 02 (2024): 199–215. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-dzikra/article/view/4395/2968>.
- Mile, Irvandi, and Muh Arif. "Metodologi Studi Tafsir." *Pekerti: Jurnal Pendidikan Islam Dan Budi Pekerti* 4, no. 2 (2022): 98–109. <https://doi.org/10.58194/pekerti.v4i2.3290>.
- Nurusshobah, and Akhmad Aidil Fitra. "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ' an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ?" *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 115–30. <https://jurnal.stiq.assyifa.ac.id/alfahmu/article/view/281/72>.
- Parwanto, Wendi. "Konstruksi Dan Tipologi Pemikiran Muhammad Basiuni Imran (1885-1976) Sambas, Kalimantan Barat Dalam Literatur Tafsir." *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 21, no. 1 (2019): 61. <https://doi.org/10.22373/substantia.v21i1.4476>.
- Said, Hasani Ahmad. "Mengenal Tafsir Nusantara: Melacak Mata Rantai Tafsir Dari Indonesia, Malaysia, Thailand, Singapura Hingga Brunei Darussalam." *Refleksi* 16, no. 2 (2018): 205–31. <https://doi.org/10.15408/ref.v16i2.10193>.
- Samsidar, Misbahuddin, Siradjuddin, Ilma Radia Syam, and Prades Arioato Silondae. "Kajian Pemikiran Ekonomi Islam Abu ' Ubaid Al -Qasim Bin Salam Dan Relevansinya Di Indonesia." *SYARIKAT: Jurnal Rumpun Ekonomi Syariah* 7 (2024): 80–95. <https://journal.uir.ac.id/index.php/syariat/article/view/13675/6695>.
- Silvia, Kiranti. "Nilai Spiritualitas Tidur Dalam Hadis Dan Implikasinya Terhadap Manajemen Kesehatan Mental Muslim." *Arba: Jurnal Studi Keislaman* 1, no. 4 (2025): 251–68. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1780>.
- Sofiyani, Alim. "Interpretasi Ayat-Ayat Psikologi Dalam Surat Yusuf." *AL-DZIKRA Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits* 11, no. 2 (2017): 155–86. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-dzikra/article/view/4395/2968>.
- Sya'roni, Mohamad Mizan, and Sufya Syafii. "Tafsir Sebagai Intervensi Psikospiritual: Model Bimbingan Qur'ani Bagi Generasi Z Yang Rentan Terhadap Tekanan Algoritma Digital." *Permata : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2023): 328–42. <https://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/permata/article/view/3664/1563>.
- Syarofah, Alinda, Yazida Ichsan, Hening Kusumaningrum, and Muhammad Rizky Nur Risam. "Eksistensi Seni Kaligrafi Dalam Pendidikan Islam." *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam Dan Isu-Isu Sosial* 20, no. 1 (2022): 1–12. <https://doi.org/10.37216/tadib.v20i1.536>.

Yusuf, Maimun, Arifin Zain, and Maimun Fuadi. "Identifikasi Ayat-Ayat Dakwah Dalam Al-Qur'an." *Al-Idarah: Jurnal Manajemen Dan Administrasi Islam* 1, no. 2 (2017): 167.
<https://doi.org/10.22373/al-idarah.v1i2.2674>.