

Konsep Kelelahan Mental (Burnout) dalam Al-Qur'an: Analisis Tematik terhadap Ayat-Ayat Al-Futur dan Al-Lughub

Muhammad Munir An-Nabawi^{1*}, Rina Hartuti², Abdul Basit³, Husaini⁴

¹⁴UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe, Indonesia

²³Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Indonesia

*Email: muhammadmunirannabawi@gmail.com

Abstract

This study aims to reconstruct the concept of burnout from a Qur'anic perspective through a semantic mapping of the terms *al-futur* and *al-lughub*, to analyze their conceptual correlation with modern psychology, and to formulate a framework for its etiology, manifestations, and solutions. Utilizing a qualitative library research method with a thematic exegesis (*mawdhu'i*) and semantic approach, the data sources comprise Qur'anic verses, primary classical exegetical works, and relevant psychological literature. The findings reveal that the Qur'an encapsulates burnout holistically through two key terms: *al-lughub*, which aligns directly with emotional exhaustion, and *al-futur*, which encompasses depersonalization and reduced personal accomplishment. The etiology of burnout in the Qur'an stems from violating the principle of balance (*tawazun*), imposing burdens beyond capacity (*at-taklif ma la yutaq*), as well as intention disorientation and the loss of a spiritual anchor (*dhikrullah*). The proposed solutions are integrative, addressing emotional recovery (*al-lughub*) through prayer catharsis, reliance on God (*tawakkul*), and rest (*nawm/layl*), while motivational recovery (*al-futur*) is achieved through the reorientation of intention (*tashhih an-niyah*) and reframing life purpose. This research contributes theoretically to the development of Qur'anic psychology and offers practical guidance for mental health management aimed at ultimate well-being (*falah*).

Keyword: Burnout, Al-Futur, Al-Lughub, Islamic Psychology, Thematic Exegesis.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk merekonstruksi konsep kelelahan mental (*burnout*) dari perspektif Al-Qur'an melalui pemetaan semantik term *al-futur* dan *al-lughub*, menganalisis korelasi konseptualnya dengan psikologi modern, serta merumuskan kerangka etiologi, manifestasi, dan solusinya. Menggunakan metode kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan tafsir tematik (*mawdhu'i*) dan analisis semantik, sumber data penelitian ini mencakup ayat-ayat Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir utama, serta literatur psikologi yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an menggambarkan *burnout* secara holistik melalui dua terminologi kunci: *al-lughub* yang beririsan langsung dengan dimensi *emotional exhaustion* (kelelahan emosional ekstrem), dan *al-futur* yang menaungi dimensi *depersonalization* (sikap apatis) serta *reduced personal accomplishment* (penurunan daya jiwa). Etiologi *burnout* dalam Al-Qur'an bersumber dari pelanggaran prinsip keseimbangan (*tawazun*), pemaksaan beban melebihi kapasitas (*at-taklif ma la yutaq*), serta disorientasi niat dan hilangnya jangkar spiritual (*dhikrullah*). Adapun solusinya dilakukan secara integratif, yakni pemulihan emosional (*al-lughub*) melalui katarsis shalat, tawakal, dan istirahat (*nawm/layl*), serta pemulihan motivasional (*al-futur*) melalui reorientasi niat (*tashhih an-niyah*) dan pemaknaan ulang tujuan hidup. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi Qur'ani serta panduan praktis pengelolaan kesehatan mental yang berorientasi pada kesejahteraan hakiki (*falah*).

Kata Kunci: Burnout, Al-Futur, Al-Lughub, Psikologi Islam, Tafsir Tematik.

Pendahuluan

Di era modern yang ditandai oleh tingginya ritme kerja, kompetisi yang ketat, dan pesatnya arus informasi, fenomena kelelahan mental atau *burnout* telah menjadi salah satu gangguan kesehatan psikologis yang paling banyak dijumpai. Istilah ini pertama kali diperkenalkan secara ilmiah oleh Freudenberger (1974) untuk menggambarkan kelelahan ekstrem yang dialami para pekerja sosial, dan kemudian dikembangkan menjadi konstruk terukur oleh Maslach dan Jackson (1981). Secara umum, psikologi konvensional mendefinisikan *burnout* sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan jangka panjang dalam situasi kerja atau tugas yang menuntut secara emosional. *Burnout* dicirikan oleh tiga dimensi utama: *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization* (sikap sinis dan penarikan diri), serta *reduced personal accomplishment* (penurunan rasa pencapaian diri) (Maslach & Jackson, 1981; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). World Health Organization (2019) bahkan telah memasukkan *burnout* ke dalam International Classification of Diseases edisi ke-11 sebagai fenomena okupasional yang bersumber dari stres kronis di tempat kerja yang tidak berhasil dikelola.

Meskipun demikian, sebagian besar studi psikologi Barat cenderung memandang *burnout* sebatas masalah psikososial atau dampak ketidakseimbangan lingkungan kerja semata, sehingga solusi yang ditawarkan kerap bersifat mekanis dan kognitif-behavioral serta mengabaikan dimensi spiritualitas manusia (Maslach & Leiter, 2016). Padahal, kelelahan mental pada hakikatnya menyentuh bagian terdalam dari eksistensi manusia, yaitu jiwa (*nafs*) dan hati (*qalb*). Ketika seseorang mengalami kelelahan yang luar biasa hingga kehilangan motivasi dan makna hidup, terjadi penurunan daya spiritual (*vitality*) sekaligus daya psikologis. Dalam perbendaharaan Al-Qur'an, fenomena kelelahan dan penurunan vitalitas ini menemukan pautannya pada dua terminologi kunci: *al-futur* dan *al-lughub*.

Terminologi *al-futur* (الْفُتُورُ) berasal dari akar kata *f-t-r* (*fa'-ta'-ra'*) yang secara etimologis bermakna terhentinya dinamika atau melemahnya daya setelah sebelumnya berjalan aktif dan kuat. Al-Qur'an menyebutkan derivasi kata ini, misalnya dalam QS. Al-Anbiya' [21]: 20 ketika menggambarkan para malaikat yang bertasbih tanpa henti: *yusabbihūna al-layla wa an-nahāra lā yafturūn* (mereka bertasbih malam dan siang tanpa mengalami kelesuan). Mohammed Zabidi, Jumat, dan Majid (2026) menjelaskan bahwa *al-futur* merujuk pada kondisi kelesuan atau jeda kaku akibat hilangnya tenaga atau dorongan internal. Dalam ranah psikologis, *al-futur* mencerminkan fenomena *reduced personal accomplishment* dan *depersonalization*, yaitu ketika seseorang mengalami demotivasi, kelesuan spiritual, serta apatisme terhadap aktivitas yang sebelumnya dijalani.

Di sisi lain, kata *al-lughub* (الْلُغُوبُ) yang berasal dari akar kata *l-gh-b* merujuk pada bentuk kelelahan yang sangat dahsyat, kepayahan yang mendalam, dan rasa letih

yang menguras seluruh energi tubuh dan jiwa. Al-Qur'an menggunakan istilah ini antara lain dalam QS. Qaf [50]: 38: *wa mā massanā min lughūb* (dan Kami sedikit pun tidak ditimpa kelelahan dan kepayahan), serta QS. Fatir [35]: 35 yang menggambarkan kondisi para penghuni surga yang terbebas dari rasa lelah: *lā yamassunā fihā naṣabun wa lā yamassunā fihā lughūb*. Berbeda dengan kata *an-nashab* yang merujuk pada rasa lelah fisik biasa akibat aktivitas, Aṭ-Ṭabarī (2002) dan Ibn Kathīr (1999) menegaskan bahwa *al-lughub* adalah puncak kelelahan yang merusak ketenangan emosional dan daya tahan mental. Istilah ini sangat selaras dengan dimensi *emotional exhaustion* dalam *burnout* (Maslach & Jackson, 1981).

Meskipun Al-Qur'an secara eksplisit menguraikan hakikat kelesuan (*al-futur*) dan kelelahan ekstrem (*al-lughub*), kajian yang secara khusus mengkristalisasikan kedua term tersebut ke dalam kerangka konsep *burnout* melalui pendekatan tafsir tematik (*mawdhu'i*) masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian integratif psikologi Islam membahas kelelahan mental secara umum tanpa menganalisis secara mendalam dimensi semantik Al-Qur'an (Bastaman, 2011). Kajian semantik atas *al-futur* memang telah dirintis oleh Mohammed Zabidi dkk. (2026), tetapi belum menghubungkannya secara sistematis dengan *al-lughub* maupun dengan ketiga dimensi *burnout* dalam psikologi modern. Di titik inilah penelitian ini menempatkan kontribusinya. Oleh karena itu, penelitian tematik ini penting dilakukan untuk mendeskripsikan dan merekonstruksi anatomi *burnout* dari perspektif Al-Qur'an, sehingga dapat dirumuskan akar penyebab (etiologi), dampak psiko-spiritual, serta kerangka solusi Qur'ani dalam mengatasi kelelahan mental manusia (Shihab, 2022).

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis peta semantik dan derivasi kata *al-futur* dan *al-lughub* dalam Al-Qur'an; mengkaji korelasi konseptual antara kedua terminologi tersebut dengan konsep *burnout* dalam psikologi modern; serta merumuskan perspektif Al-Qur'an mengenai penyebab (etiologi), manifestasi, dan solusi terhadap kelelahan mental. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan tafsir tematik dan psikologi Qur'ani, sekaligus menjadi pedoman praktis pengelolaan kesehatan mental berbasis Al-Qur'an.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*) dengan dua pendekatan yang digunakan secara komplementer, yaitu tafsir tematik (*mawdhu'i*) dan analisis semantik Al-Qur'an. Pendekatan tafsir tematik dipilih karena memungkinkan peneliti menghimpun dan menganalisis ayat-ayat yang memiliki kesatuan tema, sedangkan pendekatan semantik digunakan untuk menelusuri medan makna (*semantic field*) sebuah term beserta derivasinya di dalam Al-Qur'an.

Sumber data terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer mencakup ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat term *al-futur* (QS. Al-Anbiya' [21]: 20) dan *al-lughub*

(QS. Qaf [50]: 38; QS. Fatir [35]: 35), serta kitab-kitab tafsir utama, yaitu *Jāmi' al-Bayān* karya Aṭ-Ṭabarī (2002), *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm* karya Ibn Kathīr (1999), dan *Tafsīr Al-Mishbah* karya Shihab (2022). Data sekunder meliputi kamus-kamus induk bahasa Arab, yakni *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah* karya Ibn Fāris (1979), *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān* karya Al-Iṣfahānī (2008), dan *Lisān al-'Arab* karya Ibn Manẓūr (1994), serta literatur psikologi mengenai *burnout* dan kajian keislaman yang relevan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui inventarisasi seluruh ayat yang memuat derivasi akar kata *f-t-r* dan *l-gh-b*, penelusuran makna leksikal pada kamus-kamus induk, serta penelaahan penafsiran para mufasir terhadap ayat-ayat tersebut. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (*content analysis*) yang dilanjutkan dengan pemaknaan semantis-teologis, yaitu menghubungkan makna leksikal dan kontekstual term Al-Qur'an dengan konstruk *burnout* dalam psikologi modern. Keabsahan temuan diperkuat melalui pembandingan antarsumber, yakni mengonfrontasikan hasil penelusuran kamus, penafsiran mufasir klasik, dan literatur psikologi kontemporer sehingga kesimpulan tidak bertumpu pada satu otoritas tunggal.

Hasil dan Pembahasan

A. Peta Semantik dan Derivasi Kata *Al-Futur* dan *Al-Lughub* dalam Al-Qur'an

Hasil analisis leksikografis dan semantis menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengartikulasikan fenomena kelelahan serta penurunan daya psikofisik manusia melalui dua terminologi utama: *al-futur* dan *al-lughub*. Kata *al-futur* berakar dari huruf *f-t-r* yang berarti kelesuan, terhentinya dinamika, atau redanya ketegangan setelah mencapai puncak kekuatan, sebagaimana tertera pada QS. Al-Anbiya' [21]: 20 terkait tasbih para malaikat yang tanpa kelesuan (*lā yafturūn*). Secara semantis, Al-Iṣfahānī (2008) menjelaskan bahwa *futur* terjadi saat daya dorong (*al-quwwah*) melemah sehingga menghentikan aksi atau menurunkan kualitas pencapaian. Dalam psikologi modern, kondisi ini beririsan langsung dengan dimensi *reduced personal accomplishment* dan *depersonalization* akibat hilangnya motivasi internal serta orientasi makna (Al-'Umar, 1991; Maslach et al., 2001).

Di sisi lain, kata *al-lughub* yang berakar dari huruf *l-gh-b* merujuk pada kelelahan yang sangat dalam dan kepayahan ekstrem yang menguras seluruh daya tahan tubuh serta jiwa (Ibn Fāris, 1979). Berbeda dengan *at-ta'ab* atau *an-nashab* yang merupakan lelah fisik biasa dan wajar, *al-lughub* yang muncul dalam QS. Fatir [35]: 35 dan QS. Qaf [50]: 38 mengekspresikan puncak akumulasi rasa lelah yang merusak benteng pertahanan psikologis. Aṭ-Ṭabarī (2002) menegaskan bahwa *al-lughub* adalah *al-masyaqqah wa al-'ajz*, yaitu kepayahan berat yang memicu keterbatasan dan kelumpuhan daya, sehingga sangat selaras dengan dimensi *emotional exhaustion* dalam lanskap *burnout*.

Sintesis antara kedua istilah ini memperlihatkan konstruksi *burnout* yang utuh dan multidimensi dalam Al-Qur'an. *Al-lughub* berfokus pada sumber dan wujud

kelelahannya, yaitu krisis kapasitas emosional akibat beban berlebih, sedangkan *al-futur* berfokus pada dampak dan konsekuensi perilakunya, yaitu sikap apatis, penurunan kinerja, dan terhentinya aktivitas (Mohammed Zabidi dkk., 2026). Al-Qur'an mengindikasikan bahwa siklus ini dipicu ketika manusia mengabaikan prinsip keseimbangan (*tawazun*) dan memikul beban di luar kapasitasnya (*at-taklif ma la yutaq*), yang diperparah oleh disorientasi niat serta hilangnya jangkar spiritual (*dzikrullah*) (Al-Ghazālī, 2004).

Sebagai implikasi rekonstruktif, temuan semantik ini menegaskan bahwa penanganan *burnout* dalam Al-Qur'an harus mencakup pemulihan pada dua aras tersebut secara terpadu. Untuk mengatasi *al-lughub*, Al-Qur'an menawarkan mekanisme pelepasan beban melalui tawakal, shalat, dan penyediaan waktu istirahat yang proporsional (*nawm/layl*). Sementara untuk memulihkan *al-futur*, Al-Qur'an mengarahkan manusia pada *tashhīh an-niyah* (reorientasi niat) serta pemaknaan ulang tujuan hidup (*meaningfulness*) agar daya dorong jiwa dapat kembali berfungsi secara sehat (Al-Muḥāsibī, 2003; Bastaman, 2011).

B. Korelasi Konseptual antara *Al-Futur* dan *Al-Lughub* dengan Konsep *Burnout* dalam Psikologi Modern

Korelasi konseptual antara terminologi Al-Qur'an dan ilmu psikologi modern memperlihatkan keselarasan struktur yang mendalam dalam memetakan fenomena kelelahan mental (*burnout*). Secara ilmiah, Jackson (2025) membagi *burnout* ke dalam tiga dimensi utama: kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi atau sikap sinis (*depersonalization*), dan penurunan rasa pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*). Tiga dimensi ini menemukan bentuk eksegetisnya melalui integrasi makna dua terminologi Al-Qur'an, yaitu *al-lughub* dan *al-futur*. Wilmar, (2024) Al-Qur'an tidak memandang kelelahan mental sebagai entitas tunggal, melainkan sebuah dinamika psikis yang memadukan kehancuran energi emosional (*al-lughub*) dengan kelumpuhan motivasi dan perilaku (*al-futur*).

Faris (1979) Dimensi pertama *burnout*, yakni *emotional exhaustion*, berkorelasi langsung dengan konsep *al-lughub* yang disebutkan dalam Surah Fatir [35]: 35 dan Surah Qaf [50]: 38. Akar kata *l-gh-b* merepresentasikan bentuk kepayahan ekstrem yang menguras seluruh daya tahan emosional dan fisik hingga seseorang berada di titik rentan (*vulnerable*). At-Tabari (2002) menafsirkan *al-lughub* sebagai *al-masyaqqah wa al-'ajz* (penderitaan berat yang memicu keterbatasan daya), sebuah kondisi di mana individu tidak lagi memiliki cadangan energi emosional untuk merespons stresor lingkungan. Malik (2021) Peta semantik ini memperlihatkan bahwa *al-lughub* merupakan padanan paling presisi bagi *emotional exhaustion*, di mana benteng pertahanan psikologis seseorang telah runtuh akibat akumulasi beban kerja atau tekanan hidup yang melampaui kapasitas dirinya.

Sementara itu, dua dimensi *burnout* lainnya yaitu *depersonalization* dan *reduced personal accomplishment* berkorelasi secara konseptual dengan terminologi *al-futur*. Berakar dari kata *f-t-r* (ف - ت - ر) yang bermakna kelesuan dan terhentinya dinamika (QS. Al-Anbiya' [21]: 20), *al-futur* menggambarkan kondisi di mana seseorang kehilangan dorongan internal, mengalami kemandekan produktivitas, serta menarik diri dari keterlibatan emosional terhadap pekerjaannya Al-Omar, (1991). *Futur* terjadi saat daya dorong (*al-quwwah*) melemah sehingga memicu apatisme dan kelesuan aksi. Al-Isfahai (2008) Dalam lanskap psikologi modern, kelesuan jiwa ini termanifestasi sebagai sikap sinis dan penarikan emosional (*depersonalization*) serta menurunnya rasa efikasi diri (*reduced personal accomplishment*).

Al-Ghazal (2004) sintesis korelasi ini membuktikan bahwa gabungan antara *al-lughub* dan *al-futur* membentuk bangunan teori *burnout* yang utuh, namun dengan kedalaman dimensi teologis yang tidak dimiliki psikologi Barat. Jika psikologi konvensional menempatkan *burnout* sebatas fenomena psiko-sosial akibat stresor lingkungan kerja, Al-Qur'an menjelaskan etiologinya hingga ke akar eksistensial, yakni akibat terabaikannya prinsip keseimbangan (*tawazun*), pemaksaan beban di luar kapasitas (*at-taklif ma la yutaq*), serta disorientasi niat dan hilangnya jangkar spiritual (*dzikrullah*). Oleh karena itu, Bastaman (2011) penanggulangan *burnout* perspektif Qur'ani mengintegrasikan pemulihan emosional (*al-lughub*) melalui katarsis shalat, tawakal, dan istirahat, dengan pemulihan motivasional (*al-futur*) melalui re-orientasi niat (*tashhih an-niyah*) dan pemaknaan ulang tujuan hidup

C. Perspektif Al-Qur'an mengenai Etiologi, Manifestasi, dan Solusi terhadap Kelelahan Mental

Etiologi atau akar penyebab kelelahan mental dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya dipandang sebagai dampak ketidakseimbangan psikososial semata, melainkan sebagai manifestasi dari terganggunya tatanan spiritual dan eksistensial manusia (Al-Ghazālī, 2004). Al-Qur'an mengidentifikasi bahwa penyebab utama terjadinya *al-lughub* dan *al-futur* adalah pelanggaran terhadap prinsip *tawazun* (keseimbangan) serta pemaksaan beban di luar batas kapasitas fisiologis dan psikologis (*at-taklif ma la yutaq*). Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 286, Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya (*lā yukallifullāhu nafsan illā wus'ahā*). Ketika individu memaksakan eksploitasi diri yang didorong oleh *hubbud dunya* (orientasi materialistik) atau disorientasi niat, jiwa bersandar sepenuhnya pada kekuatan diri yang fana, sehingga memicu krisis kapasitas emosional (Shihab, 2022).

Dari segi manifestasi, Al-Qur'an menggambarkan kelelahan mental sebagai fenomena terpadu yang merusak aspek *qalb* (hati), *nafs* (jiwa), dan *aql* (pikiran). Manifestasi pada ranah emosional mewujudkan sebagai *al-lughub*, yaitu kepayahan mendalam yang meruntuhkan ketenangan batin (*tuma'ninah*) serta menumbuhkan

penderitaan psikis yang berat. Sementara itu, manifestasi pada ranah motivasional dan kognitif mewujudkan sebagai *al-futur*, yaitu ketika jiwa mengalami kelesuan, kehilangan *meaningfulness*, serta menarik diri dari keterlibatan emosional dan efikasi diri (Al-'Umar, 1991). Rangkaian gejala ini diperparah oleh munculnya rasa keputusasaan (*al-ya's*) dan kekhawatiran berlebih (*al-khauf wa al-hazan*), yang menandakan menurunnya vitalitas spiritual individu (Mohammed Zabidi dkk., 2026).

Guna menanggulangi etiologi dan manifestasi tersebut, Al-Qur'an menawarkan kerangka solusi spiritual dan praktis yang bersifat holistik. Pada level pemulihan emosional (*al-lughub*), Al-Qur'an menekankan pentingnya regulasi stres melalui mekanisme katarsis shalat dan *dzikrullah*. Sebagaimana termaktub dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28, *alā bi dzikrillāhi tatma'innul-qulūb* (ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram), ingatan kepada Sang Pencipta mengembalikan ketenangan emosional yang teruji oleh tekanan hidup (Aṭ-Ṭabari, 2002). Selain itu, Al-Qur'an mengakui pentingnya pemulihan fisik (*sukun*) melalui pemanfaatan malam dan tidur (*nawm*) sebagai bentuk rekreasi biologis yang proporsional demi menjaga keselarasan raga dan jiwa.

Adapun untuk memulihkan *al-futur*, Al-Qur'an mengarahkan manusia pada revitalisasi kognitif dan eksistensial melalui *tashhih an-niyah* (reorientasi niat) serta internalisasi konsep tawakal (Al-Muḥāsibī, 2003). Dengan mentransformasikan seluruh pekerjaan duniawi sebagai bentuk pengabdian (*ibadah*), seseorang terbebas dari tekanan psikologis akibat kemelekatan berlebih terhadap hasil. Kepasrahan total atas ketentuan Allah (QS. At-Talaq [65]: 3) memberikan ruang perlindungan bagi jiwa agar tidak mudah berputus asa. Pendekatan terpadu ini membuktikan bahwa Al-Qur'an menghadirkan solusi pemulihan yang tidak sekadar mengobati gejala psikofisik (*symptomatic*), tetapi menyembuhkan akar krisis spiritual manusia.

Secara keseluruhan, perspektif Al-Qur'an mengenai *burnout* menegaskan bahwa kesehatan mental manusia sangat bergantung pada integrasi harmonis antara usaha fisik, regulasi emosi, dan keteguhan spiritual. Pemetaan Al-Qur'an terhadap etiologi, manifestasi, dan solusi *burnout* memberikan kontribusi teoretis yang signifikan bagi pengembangan psikologi Islam modern. Dengan menyinergikan temuan riset psikologis konvensional dan petunjuk eksegetis Al-Qur'an, strategi penanganan kelelahan mental dapat dilakukan secara lebih komprehensif, manusiawi, dan berorientasi pada pencapaian kesejahteraan hakiki (*falah*) (Maslach & Leiter, 2016).

Kesimpulan

Analisis semantis terhadap Al-Qur'an membuktikan bahwa fenomena kelelahan mental (*burnout*) dipetakan secara terstruktur melalui dua terminologi utama, yaitu *al-lughub* dan *al-futur*. Term *al-lughub* merepresentasikan kepayahan ekstrem yang menguras energi emosional dan fisik hingga meruntuhkan benteng pertahanan psikologis, sedangkan *al-futur* menggambarkan kelesuan jiwa, hilangnya motivasi

internal, serta terhentinya dinamika produktivitas. Sintesis kedua istilah ini menegaskan bahwa *burnout* dalam pandangan Qur'ani merupakan proses multidimensi yang terjadi ketika manusia mengabaikan prinsip keseimbangan (*tawazun*), memikul beban di luar kapasitasnya (*at-taklif ma la yutaq*), serta mengalami disorientasi niat dan pengerahan daya tanpa jangkar spiritual.

Korelasi konseptual antara terminologi Al-Qur'an dan psikologi modern memperlihatkan keselarasan yang presisi, yaitu ketika tiga dimensi *burnout emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment* menemukan bentuk eksegetisnya secara utuh. *Al-lughub* beririsan langsung dengan *emotional exhaustion* sebagai puncak penderitaan emosional akibat stresor berkepanjangan, sementara *al-futur* menaungi dimensi *depersonalization* dan *reduced personal accomplishment* yang termanifestasi dalam bentuk sikap apatis, penarikan diri, serta penurunan efikasi diri. Kedalaman perspektif Al-Qur'an terletak pada kemampuannya mengurai kelelahan mental tidak hanya sebatas problem psikososial lingkungan kerja, tetapi hingga ke akar eksistensial dan spiritual manusia.

Secara holistik, Al-Qur'an menawarkan kerangka etiologi, manifestasi, dan intervensi terpadu yang menyentuh aspek psikofisik sekaligus kejiwaan (*qalb*, *nafs*, dan *aql*). Pemulihan terhadap *al-lughub* difokuskan pada katarsis emosional dan pelepasan beban melalui shalat, *dzikrullah*, tawakal, serta pemenuhan hak istirahat (*sukun/nawm*), sedangkan pemulihan terhadap *al-futur* dilakukan melalui revitalisasi kognitif lewat *tashhih an-niyah* dan pemaknaan ulang tujuan hidup (*meaningfulness*). Dengan demikian, integrasi antara pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an dan riset psikologi modern memberikan kontribusi teoretis serta praktis yang kokoh untuk merumuskan penanggulangan kelelahan mental secara komprehensif, manusiawi, dan berorientasi pada kesejahteraan hakiki (*falah*).

Daftar Pustaka

- Al-Ghazālī, A. H. (2004). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn*. Beirut, Lebanon: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Iṣfahānī, A. R. (2008). *Al-Mufradāt fī gharīb al-Qur'ān*. Beirut, Lebanon: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Muḥāsibī, A. (2003). *Ar-Ri'āyah li-ḥuqūq Allāh*. Beirut, Lebanon: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-'Umar, N. S. (1991). *Al-Futūr: Al-mazāhir, al-asbāb, wa al-'ilāj*. Riyadh, Saudi Arabia: Dār al-Waṭan.
- Aṭ-Ṭabarī, M. J. (2002). *Jāmi' al-bayān 'an ta'wīl āy al-Qur'ān* (Jilid 21). Kairo, Mesir: Dār Hijr.
- Bastaman, H. D. (2011). *Integrasi psikologi dengan Islam: Menuju psikologi Islami*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Ibn Fāris, A. (1979). *Mu'jam maqāyīs al-lughah* (Jilid 5). Beirut, Lebanon: Dār al-Fikr.

- Ibn Kathīr, I. (1999). *Tafsīr al-Qur'ān al-'aẓīm* (S. Salāmah, Ed.). Riyadh, Saudi Arabia: Dār Ṭayyibah.
- Ibn Manẓūr, M. (1994). *Lisān al-'Arab*. Beirut, Lebanon: Dār Ṣādir.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
<https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
<https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mohammed Zabidi, A. F., Jumat, N. H. B., & Majid, L. B. A. (2026). Al-Futūr al-Rūḥī in the Qur'ān: A semantic-field model of spiritual weakening. *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, 27(1), 327–350.
<https://doi.org/10.14421/qh.v27i1.6893>
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.). (1993). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. New York, NY: Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315227979>
- Shihab, M. Q. (2022). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Tangerang, Indonesia: Lentera Hati.
- World Health Organization. (2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. Geneva, Switzerland: WHO.
<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>