

## Peran Konseling Spiritual Qur'ani Berbasis Tawakkal dalam Mengurangi *Burnout* Akademik Mahasiswa

Hanifiyyah Muthohharoh<sup>1</sup>, Bahrul Ulum<sup>2</sup>, Novi Zakiah Rohmah<sup>3</sup>, Naeila Rifatil Muna<sup>4</sup>

<sup>1234</sup> UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Correspondensi Email : [hanifiyyahmthrh@gmail.com](mailto:hanifiyyahmthrh@gmail.com)

### ABSTRACT

*Academic burnout is a psychological condition characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that is increasingly prevalent among university students. The mounting pressures of academic life, including accumulated assignments, performance expectations, and limited recovery time, have placed students at significant risk of chronic psychological fatigue. This study examines the role of Qur'anic spiritual counseling grounded in the tawakkal technique as an approach to reducing academic burnout among university students. Employing a qualitative descriptive method through library research, data were gathered and analyzed from relevant scientific journals, books, and other academic literature. The findings indicate that tawakkal, which integrates earnest effort with wholehearted surrender of outcomes to Allah, functions as an effective spiritual coping mechanism. Drawing upon the values embedded in Surah Al-Insyirah, particularly the conviction that hardship is accompanied by ease, the imperative to sustain purposeful activity, and the orientation of hope solely toward Allah, this approach fosters psychological resilience, reduces anxiety, and supports the restoration of academic motivation among students experiencing burnout.*

**Keywords:** *academic burnout, Qur'anic spiritual counseling, tawakkal, Islamic coping, university students*

### ABSTRAK

*Burnout akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya pencapaian diri, yang kian banyak dialami oleh mahasiswa di tengah tekanan perkuliahan yang semakin kompleks. Tugas yang menumpuk, tuntutan capaian akademik, serta minimnya waktu pemulihan menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan terhadap kelelahan psikologis berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran konseling spiritual Qur'ani berbasis teknik tawakkal dalam upaya mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif, melalui pengumpulan dan analisis berbagai sumber pustaka yang relevan, meliputi jurnal ilmiah, buku, dan literatur akademik lainnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa tawakkal, yang memadukan ikhtiar secara maksimal dengan penyerahan hasil sepenuhnya kepada Allah, terbukti berfungsi sebagai mekanisme koping spiritual yang efektif. Berlandaskan nilai-nilai dalam Surah Al-Insyirah, yaitu keyakinan akan adanya kemudahan setelah kesulitan, dorongan untuk tetap menjalani aktivitas bermakna, serta orientasi harapan yang sepenuhnya tertuju kepada Allah, pendekatan ini mampu membangun ketahanan psikologis, meredakan kecemasan, serta membantu mahasiswa memulihkan kembali motivasi belajar yang sempat memudar akibat tekanan akademik.*

**Kata Kunci:** *burnout akademik, konseling spiritual Qur'ani, tawakkal, Islamic coping, mahasiswa*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik akibat tuntutan perkuliahan yang semakin kompleks. Tugas yang menumpuk, target nilai yang tinggi, kegiatan organisasi, tuntutan keluarga, hingga kecemasan terhadap masa depan sering kali membuat mahasiswa merasa kewalahan dalam menjalani kehidupan akademiknya. Tidak sedikit mahasiswa yang harus menghadapi jadwal perkuliahan padat, *deadline* tugas yang berdekatan, tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik, serta tuntutan untuk mampu menyeimbangkan kehidupan pribadi dan akademik secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan banyak mahasiswa mengalami kelelahan secara fisik maupun mental. Mahasiswa sering kali merasa sulit beristirahat dengan tenang, mudah merasa cemas, kehilangan motivasi belajar, sulit berkonsentrasi, hingga merasa tertekan karena beban akademik yang terus berlangsung. Bahkan, sebagian mahasiswa menjalani aktivitas perkuliahan hanya sebagai rutinitas tanpa semangat karena merasa terlalu lelah dan terbebani oleh berbagai tuntutan yang ada. Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* akademik. *Burnout* akademik merupakan sindrom kelelahan yang terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan kelelahan mental (Lutfiana, 2026). Baron dan Greenberg (dalam Suci, 2022) mengemukakan bahwa *burnout* merupakan kondisi yang dialami oleh seseorang karena ketidakmampuan menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan sehingga mengakibatkan

kelelahan mental, fisik, dan emosional akibat stres berkepanjangan. Dalam konteks mahasiswa, *burnout* akademik dapat ditandai dengan munculnya rasa lelah berkepanjangan, merasa kewalahan terhadap tuntutan akademik, kehilangan motivasi belajar, sulit berkonsentrasi, mudah merasa jenuh, serta munculnya perasaan tidak mampu menghadapi tekanan perkuliahan. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental, menurunnya produktivitas akademik, hingga terganggunya kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Permasalahan *burnout* akademik tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik semata, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan spiritual individu. Mahasiswa yang mengalami tekanan berkepanjangan sering kali merasa kehilangan ketenangan batin karena terlalu berfokus pada hasil, ketakutan terhadap kegagalan, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Perasaan cemas dan takut tidak mampu memenuhi ekspektasi membuat mahasiswa semakin mudah mengalami tekanan emosional. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga mampu memberikan penguatan spiritual agar individu memiliki ketahanan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan akademik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan ialah konseling spiritual Qur'ani.

Konseling spiritual Qur'ani merupakan pendekatan konseling yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an untuk membantu individu memperoleh ketenangan hati, memperkuat

spiritualitas, serta membangun makna positif dalam menghadapi permasalahan hidup. Dalam penelitian ini, pendekatan konseling spiritual Qur'ani difokuskan pada teknik tawakkal. Menurut At-Tuwajiri (2014) (dalam Suci, 2022) menyatakan bahwa tawakkal merupakan melakukan usaha terhadap sesuatu yang diinginkan kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah. Dalam prosesnya, individu juga dituntut untuk menjaga jiwa agar tidak membantah terhadap ketentuan Allah dan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada-Nya. Konsep tawakkal mengajarkan bahwa individu tetap harus berikhtiar secara maksimal, namun tidak larut dalam kecemasan berlebihan terhadap hasil yang berada di luar kendalinya.

Nilai tawakkal juga sejalan dengan pesan yang terkandung dalam Al-Qur'an ayat 5–6 yang menjelaskan bahwa “sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” Ayat tersebut memberikan penguatan psikologis bahwa setiap tekanan dan kesulitan yang dihadapi manusia tidak bersifat permanen dan selalu disertai jalan keluar dari Allah. Selain itu, ayat 7–8 mengajarkan agar manusia tetap berusaha dan menggantungkan harapan hanya kepada Allah setelah menyelesaikan suatu urusan. Nilai-nilai tersebut relevan dengan kondisi mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akibat tekanan dan tuntutan yang berkepanjangan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tawakkal memiliki hubungan dengan kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan penelitian Lutfiana (2026), hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakkal berperan sebagai mekanisme

koping spiritual yang efektif dalam mereduksi gejala *burnout* akademik. Praktik tawakkal yang memadukan ikhtiar maksimal dengan penyerahan diri kepada Allah mampu memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta membantu mahasiswa memaknai tekanan akademik secara lebih positif. Dengan demikian, tawakkal tidak hanya berfungsi sebagai konsep teologis, tetapi juga sebagai sumber kekuatan psikologis yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, hasil penelitian (Wulandari et al., 2023) menunjukkan terdapat pengaruh negatif tawakkal terhadap stres akademik dengan nilai ( $r = -0,152$ ,  $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor tawakkal maka semakin menurun skor stres akademik, begitu pula sebaliknya. Tawakkal memiliki pengaruh sebesar 2,31% terhadap stres akademik sehingga dapat digunakan sebagai bentuk intervensi untuk membantu mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

Meskipun penelitian mengenai *burnout* akademik dan tawakkal telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus membahas peran konseling spiritual Qur'ani berbasis teknik tawakkal dalam mengurangi *burnout* akademik mahasiswa masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hubungan antara tawakkal dan stres akademik atau religiusitas secara umum, sehingga belum banyak penelitian yang mengkaji penerapan teknik tawakkal dalam pendekatan konseling spiritual Qur'ani sebagai upaya mengatasi *burnout* akademik mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konseling spiritual Qur'ani berbasis teknik tawakkal dalam mengurangi *burnout* akademik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling Islam, khususnya dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik melalui penguatan spiritual dan nilai-nilai Qur'ani.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, serta menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan kajian pada peran konseling spiritual Qur'ani berbasis teknik tawakkal dalam mengurangi *burnout* akademik mahasiswa. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari artikel jurnal ilmiah yang membahas *burnout* akademik, konseling spiritual Qur'ani, teknik tawakkal, serta kesehatan mental mahasiswa. Adapun data sekunder diperoleh dari buku, skripsi, tesis, dan sumber literatur lain yang relevan. Literatur yang digunakan berasal dari publikasi ilmiah yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian dan dipublikasikan dalam beberapa tahun terakhir guna memperoleh data yang relevan dan aktual.

Instrumen penelitian dalam studi literatur ini adalah peneliti sendiri (human instrument). Peneliti berperan dalam menentukan fokus kajian, memilih sumber literatur yang sesuai, mengumpulkan data, mengidentifikasi informasi penting, hingga menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari berbagai sumber pustaka.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan cara mencari, membaca, mencatat, dan mengelompokkan berbagai literatur yang relevan dengan penelitian. Peneliti mengumpulkan artikel jurnal dan buku yang membahas fenomena *burnout* akademik mahasiswa, konsep konseling spiritual Qur'ani, teknik tawakkal, serta ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan, khususnya Al-Qur'an ayat 5-8. Literatur diperoleh melalui database jurnal, repositori ilmiah, dan buku yang mendukung pembahasan penelitian.

Proses analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Peneliti menganalisis isi dari berbagai sumber literatur untuk menemukan hubungan antara konsep *burnout* akademik dengan penerapan teknik tawakkal dalam pendekatan konseling spiritual Qur'ani. Data yang telah dikumpulkan kemudian diklasifikasikan berdasarkan tema pembahasan, seperti fenomena *burnout* akademik mahasiswa, dampak *burnout*, konsep tawakkal, serta peran konseling spiritual Qur'ani dalam membantu mengurangi tekanan akademik mahasiswa. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif dengan menghubungkan teori, hasil penelitian terdahulu, dan nilai-

nilai Qur'ani yang relevan dengan fokus penelitian.

Proses penyajian data dilakukan secara deskriptif naratif, yaitu dengan memaparkan hasil analisis dalam bentuk uraian yang sistematis dan terstruktur. Penyajian data difokuskan pada penjelasan mengenai kondisi *burnout* akademik mahasiswa, penerapan teknik tawakkal dalam konseling spiritual Qur'ani, serta relevansi nilai-nilai dalam Al-Qur'an terhadap upaya mengurangi *burnout* akademik mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Kondisi *Burnout* Akademik pada Mahasiswa

Mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami *burnout* akademik akibat tingginya tuntutan perkuliahan. Tugas yang menumpuk, jadwal kuliah yang padat, tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan organisasi sering kali membuat mahasiswa merasa kewalahan dalam menjalani aktivitas akademik sehari-hari. Tidak sedikit mahasiswa yang harus membagi waktu antara perkuliahan, tugas, organisasi, dan kehidupan pribadi sehingga waktu istirahat menjadi berkurang. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mudah merasa lelah, jenuh, kehilangan motivasi belajar, hingga mengalami tekanan emosional akibat beban akademik yang berlangsung secara terus-menerus.

Menurut Maslach dan Jackson (1981) (dalam Agustin & Hidayah,

2024) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Kelelahan emosional muncul ketika individu merasa energi fisik dan emosionalnya terkuras akibat tekanan yang terus berlangsung. Depersonalisasi ditunjukkan melalui munculnya sikap sinis, acuh, atau negatif terhadap tugas dan lingkungan sekitar sebagai bentuk respons terhadap stres yang dialami. Sementara itu, penurunan pencapaian diri membuat individu merasa kurang mampu, tidak percaya diri, dan merasa gagal dalam menjalankan tanggung jawab akademiknya. Sedangkan, menurut Baron dan Greenberg dalam Rosyid (1996) (dalam Suci, 2022) menyatakan bahwa *burnout* terjadi karena individu tidak mampu menghadapi tekanan dan tuntutan yang berlangsung dalam waktu lama sehingga memunculkan kelelahan fisik, mental, dan emosional.

Salah satu faktor yang paling sering menyebabkan *burnout* pada mahasiswa ialah beban akademik yang berlebihan. Maslach dan Leiter (2016) dalam (dalam Khairunnisah et al., 2025) menyebutkan bahwa beban kerja yang terlalu tinggi dapat membuat individu kehilangan kemampuan untuk menjaga keseimbangan fisik maupun psikologisnya. Pada mahasiswa, kondisi tersebut terlihat dari banyaknya tugas dengan tenggat waktu yang berdekatan, tuntutan mempertahankan prestasi akademik, serta padatnya aktivitas perkuliahan.

Aini et al. (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang kesulitan mengontrol tekanan akademik cenderung lebih mudah mengalami kelelahan emosional dan kesulitan menjaga kestabilan diri. Selain itu, Sagita dan Meilyawati (2021) juga mengungkapkan bahwa penumpukan tugas membuat mahasiswa kesulitan menentukan prioritas sehingga memunculkan rasa lelah dan kejenuhan terhadap aktivitas akademik. Kondisi *burnout* akademik juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial dan lingkungan belajar yang kurang mendukung. Mahasiswa yang merasa tidak memperoleh dukungan emosional, apresiasi, atau kenyamanan dalam proses belajar cenderung lebih mudah mengalami tekanan psikologis. Christiana (2022) menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menekan risiko *burnout* karena dapat membantu individu merasa didengar, dihargai, dan tidak menghadapi tekanan seorang diri. Lingkungan belajar yang mendukung juga berpengaruh terhadap motivasi dan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Gejala *burnout* akademik umumnya terlihat melalui kelelahan fisik, emosional, dan mental. Menurut Sutarjo dkk. (2014) (dalam Marwah et al., 2026) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *burnout* cenderung merasa mudah lelah, mudah marah, cepat tersinggung, kehilangan semangat, hingga menyalahkan diri sendiri. Kondisi tersebut diperkuat oleh temuan penelitian Marwah dkk.

(2026) yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan emosional serta kejenuhan terhadap perkuliahan akibat tingginya tekanan akademik dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Penelitian Lutfiana (2026) juga menemukan bahwa padatnya jadwal kuliah, kesulitan memahami materi, keterbatasan waktu, serta tingginya tuntutan akademik membuat mahasiswa lebih mudah merasa tertekan, lelah, dan kewalahan dalam menjalani proses perkuliahan.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa *burnout* akademik tidak hanya berkaitan dengan kelelahan belajar, tetapi juga berhubungan dengan kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Ketika mahasiswa merasa tidak mampu mengelola tekanan tersebut, maka kelelahan fisik, emosional, dan mental dapat muncul secara bersamaan dan memengaruhi kesejahteraan serta proses belajar mahasiswa.

## **B. Konsep Tawakkal dalam Konseling Spiritual Qur'ani**

Konseling spiritual Qur'ani merupakan pendekatan konseling yang menjadikan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai dasar dalam membantu individu memahami dan menyelesaikan permasalahan hidupnya (Hayat, 2010). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada kondisi psikologis individu, tetapi juga pada aspek spiritual sebagai sumber

ketenangan dan penguatan diri. Konseling Qur'ani memanfaatkan ajaran Islam dan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai pedoman dalam membantu individu mengembangkan potensi diri, memperkuat keimanan, serta menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih positif (Diponegoro, 2014). Menurut Adz-Dzaky (2002) (dalam Hairina, 2018) menjelaskan bahwa konseling Al-Qur'an merupakan proses pemberian bimbingan kepada individu agar mampu mengembangkan potensi akal, kejiwaan, dan keimanannya sehingga dapat menghadapi problematika hidup secara mandiri berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an. Dalam penelitian ini, konseling spiritual Qur'ani difokuskan pada konsep tawakkal. Tawakkal merupakan sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal. Menurut At-Tuwajiri (2014) (dalam Suci, 2022) menjelaskan bahwa tawakkal dilakukan dengan cara berusaha terhadap sesuatu yang diinginkan, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah serta menerima ketentuan-Nya dengan penuh keyakinan. Tawakkal bukan berarti menyerah tanpa usaha, melainkan bentuk keseimbangan antara ikhtiar dan penyerahan diri kepada Allah. Rusdi (2016) dan Husnar dkk. (2017) juga menjelaskan bahwa tawakkal menjadi salah satu aspek spiritual yang berkaitan dengan ketenangan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Konsep tawakkal menjadi relevan dengan kondisi mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik. Banyak

mahasiswa merasa kewalahan karena harus menghadapi tugas yang menumpuk, tekanan memperoleh nilai yang baik, serta kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan tuntutan akademik dengan maksimal. Tekanan tersebut sering kali membuat mahasiswa merasa cemas, takut gagal, dan terus memikirkan hasil yang belum tentu dapat dikendalikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami kelelahan akademik, tetapi juga mengalami tekanan psikologis akibat kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus. Dalam perspektif Al-Qur'an, kondisi tersebut berkaitan dengan sifat manusia yang mudah merasa lemah, khawatir, dan berkeluh kesah ketika menghadapi tekanan hidup (Maulana et al., 2026). Oleh karena itu, tawakkal menjadi salah satu bentuk penguatan spiritual yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat. Melalui sikap tawakkal, mahasiswa diajarkan untuk tetap berusaha secara maksimal tanpa larut dalam kecemasan berlebihan terhadap hasil akhir. Sikap tersebut dapat membantu individu lebih tenang, mampu menerima proses, dan tidak mudah merasa putus asa ketika menghadapi kesulitan akademik.

Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Wulandari dkk. (2023) yang menunjukkan adanya pengaruh negatif tawakkal terhadap stres akademik dengan nilai ( $r = -0,152$ ,  $p < 0,05$ ). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakkal mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres

akademiknya. Tawakkal juga memberikan pengaruh sebesar 2,31% terhadap stres akademik sehingga dapat digunakan sebagai bentuk intervensi untuk membantu mengurangi tekanan akademik pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tawakkal tidak hanya berfungsi sebagai konsep spiritual, tetapi juga memiliki peran dalam membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik yang berkepanjangan.

### **C. Peran Teknik Tawakkal dalam Mengurangi *Burnout* Akademik Mahasiswa**

Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik umumnya tidak hanya merasakan kelelahan fisik, tetapi juga tekanan emosional akibat kecemasan terhadap tuntutan akademik yang terus berlangsung. Tugas yang menumpuk, tekanan memperoleh nilai yang baik, serta kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan tanggung jawab akademik sering kali membuat mahasiswa merasa takut gagal dan terus memikirkan hasil yang belum tentu dapat dikendalikan. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa lebih mudah merasa lelah, kehilangan motivasi, dan mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan. Dalam situasi tersebut, teknik tawakkal menjadi salah satu bentuk penguatan spiritual yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih tenang dan positif. Tawakkal membantu individu untuk tetap berusaha secara

maksimal tanpa larut dalam kecemasan berlebihan terhadap hasil akhir. Melalui sikap tawakkal, mahasiswa diajarkan untuk memusatkan perhatian pada proses dan ikhtiar yang dilakukan, kemudian menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah. Sikap tersebut dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis karena individu tidak lagi memikul seluruh beban secara berlebihan terhadap hal-hal yang berada di luar kendalinya. Dalam konteks konseling spiritual Qur'ani, tawakkal menjadi salah satu bentuk coping spiritual yang membantu individu memperoleh ketenangan batin dan memperkuat ketahanan mental ketika menghadapi tekanan hidup.

Nilai tawakkal tersebut sejalan dengan pesan yang terkandung dalam Al-Qur'an ayat 5–6 yang menjelaskan bahwa “sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” Ayat tersebut memberikan penguatan psikologis bahwa setiap tekanan dan kesulitan yang dihadapi individu tidak bersifat permanen dan selalu disertai jalan keluar dari Allah. Selain itu, ayat 7–8 juga mengajarkan agar individu tetap berusaha dan menggantungkan harapan hanya kepada Allah setelah menyelesaikan suatu urusan. Nilai tersebut relevan dengan kondisi mahasiswa yang sering merasa kewalahan akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Richard dan Bergin dalam (Ansyah et al., 2019) menyatakan bahwa ayat-ayat dalam kitab suci telah digunakan dalam psikoterapi untuk membantu individu mengatasi stres dan kecemasan. Hal

tersebut diperkuat oleh penelitian Azzahra (2012) yang menunjukkan bahwa pelatihan pemaknaan Surat Al-Insyirah efektif dalam menurunkan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mendapatkan pelatihan pemaknaan Surat Al-Insyirah mengalami penurunan tingkat stres dibandingkan mahasiswa yang tidak mendapatkan pelatihan tersebut. Penelitian Ansyah dkk. (2019) juga menunjukkan bahwa pembacaan Surat Al-Insyirah mampu menurunkan stres akademik sehingga dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan sikap dan pola pikir yang lebih positif. Dalam berbagai penelitian yang dianalisis, Al-Qur'an sering digunakan sebagai pendekatan reflektif dan spiritual dalam membantu pemulihan kondisi emosional individu. Ayat 5 dan 6 dipahami sebagai bentuk penguatan kognitif yang menanamkan harapan dan optimisme ketika menghadapi kesulitan. Surat tersebut juga digunakan dalam proses muhasabah, dzikir, dan tadabbur yang dipandu konselor sebagai upaya membantu individu memperoleh ketenangan batin. Hasil penelitian Defri dkk. (2025) menunjukkan bahwa QS. Al-Insyirah ayat 5 dan 6 berperan sebagai afirmasi spiritual yang mampu menumbuhkan ketenangan, harapan, serta restrukturisasi kognitif positif pada individu. Selain itu, penelitian Auliya & Dahliana (2025) menjelaskan bahwa QS. Al-Insyirah mengandung strategi coping spiritual melalui keyakinan bahwa setiap kesulitan disertai kemudahan, tetap melanjutkan aktivitas setelah

menyelesaikan suatu urusan, serta berserah diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan batin. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa tawakkal dapat menjadi mekanisme pemulihan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik. Penelitian Ramadhanti dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa coping religius positif seperti doa, ibadah, membaca Al-Qur'an, dan pencarian makna spiritual mampu memberikan ketenangan emosional, memperkuat regulasi diri, serta membantu memulihkan motivasi belajar mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa teknik tawakkal dalam konseling spiritual Qur'ani memiliki peran dalam membantu mengurangi *burnout* akademik mahasiswa. Tawakkal membantu mahasiswa mengurangi kecemasan terhadap kegagalan, membangun ketenangan hati, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat. Melalui penguatan spiritual dan pemaknaan positif terhadap kesulitan, mahasiswa dapat lebih mampu mengelola tekanan akademik tanpa mengalami kelelahan psikologis yang berlebihan.

## KESIMPULAN

*Burnout* akademik adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang sering dialami oleh mahasiswa. Hal ini biasanya disebabkan oleh beban kuliah yang berat, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, serta rasa khawatir yang

berlebihan mengenai masa depan. Untuk menghadapi tekanan itu, konseling spiritual yang berlandaskan teknik tawakkal menjadi solusi yang efektif dengan menggabungkan usaha yang maksimal dan menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah. Dengan dasar Al-Qur'an terutama pesan bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan pendekatan ini menjadi cara untuk menenangkan diri yang bisa mengubah cara berpikir mahasiswa menjadi lebih optimis. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin besar sikap tawakkal yang dimiliki seseorang, maka tingkat stres akademiknya akan semakin rendah. Dengan begitu, teknik tawakkal dalam konseling ini sangat penting untuk mengurangi *burnout*. Teknik ini bisa menghilangkan rasa cemas tentang kegagalan, memberikan ketenangan jiwa, serta membantu mahasiswa untuk mendapatkan kembali semangat belajar mereka.

#### DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Agustin, & Hidayah. (2019). Optimalisasi Pendidikan Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout di Kalangan Pelajar. *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan, Volume 11*(2 issues per year (June & December)), 66–67. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i1.3282>
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Auliya, K. A., & Dahliana, Y. (2025). Islamic coping mechanism dalam mengatasi burnout: Telaah Surat Al-Insyirah perspektif Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an. *Ma'had Aly Journal of Islamic Studies*, 4(1).
- Defri, P., Zaini, H., Irman, & Netri, S. (2025). Pendekatan konseling Islami berbasis QS. Al-Insyirah dalam mereduksi stres akademik: Sebuah kajian literatur. *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 71–78.
- Diponegoro, A. M. (2014). *Psikologi dan konseling Qur'ani*. Multi Presindo
- Hairina, Y. (2018). *Studi Bimbingan dan Konseling P, Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. 165–165. <https://fkip.uniska-bjm.ac.id/wp-content/uploads/2018/04/161-167-FULL-PAPER-YULIA-HAIRINA.pdf>
- Hayat, A. (2010). *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat Al-Qur'an* (Vol. 35, Issue 2).
- Khairunnisah, K., Marsofiyati, M., & Utari, E. D. (2025). Literatur review: Pengaruh strategi coping dalam mengatasi burnout akademik mahasiswa. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(2), 131–138. <https://doi.org/10.51878/academia.v5i2.4970>
- N, H. M., Haddade, H., & Rahman, U. (2026). Burnout Dalam Perspektif Al- Qur' an Terkait Ayat-Ayat Psikologi. 1.
- Marwah, S. (2026). *Academic Burnout pada Mahasiswa: Peran Mediasi Regulasi Diri dalam Perspektif Psikologi Agama*. 5534–5542.

- Ramadhanti, N. F., Amalia, N. R., & Surawan. (2025). Religious coping (RCOPE) dalam mengatasi burnout akademik mahasiswa generasi Z. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*, 17(2).  
<https://doi.org/10.47435/al-qalam.v17i2.4264>
- Suci, S. T. (2022). *Tawakal dalam mengatasi dinamika burnout mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018* (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang). Walisongo Repository
- Wulandari, M., Mansyur, A. Y., & Psikologi, F. (2023). *Volume 8 No 2 Maret 2023 Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa*. 8(2).