

TERAPI BURNOUT AKADEMIK: REFRAMING MOTIVASI BERSABAR DAN MENCARI RIDHA ALLAH SWT. DALAM MASA STUDI (Kajian Epistemologi Hadits Tarbawi)

Azmi Izuddin*, Ahmad Yusam Thobroni
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
*Email: 02040825006@student.uinsa.ac.id

Abstrak: Mencari ilmu sebanyak mungkin merupakan perintah agama yang mesti dijalankan untuk kemaslahatan muslim itu sendiri. Namun fenomena academic burnout (kelelahan akademik) di kalangan mahasiswa tidak hanya disebabkan oleh beban studi saja, tetapi juga oleh krisis makna dalam epistemologi pendidikan modern yang memisahkan ilmu naqli dan aqli. Dikotomi ini menjadikan ilmu sebagai sekedar komoditas material, sehingga kehilangan dimensi spiritualnya, dan memicu kehampaan yang berujung pada kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mendekonstruksi konsep burnout akademik dengan menawarkan terapi epistemologis yang dieksplor dari hadits-hadits tarbawi berupa reframing motivasi sabar dan meraih ridha Allah ketika mencari ilmu. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka yang berfokus pada analisis tematik terhadap hadits-hadits Nabi yang terkait dengan keutamaan ilmu, motivasi bersabar dan mencari ridho Ilahi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadits-hadits Nabi saw. menawarkan terapi epistemologis yang fundamental terhadap problematika academic burnout dengan menolak dikotomi ilmu berupa peneguhan dua motivasi; pertama, bersabar sebagai kerangka kognitif-spiritual dengan menawarkan strategi reframing yang komprehensif untuk mentransformasi tekanan beban akademik. Kedua, mencari ridho Allah merupakan fondasi epistemologis untuk membangun sistem pendidikan yang menenangkan. Epistemologi hadits tarbawi menawarkan solusi fundamental bagi problematika academic burnout dengan mentransformasi motivasi belajar dari sekedar pragmatis-materialis menjadi spiritual-transendental, sehingga proses mencari ilmu kembali bermakna dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Terapi, Burnout Akademik, Hadits Tarbawi*

Abstract: Seeking as much knowledge as possible is a religious commandment that must be carried out for the benefit of Muslims themselves. However, the phenomenon of academic burnout among students is not only caused by the study load, but also by the crisis of meaning in modern educational epistemology that separates naqli and aqli knowledge. This dichotomy makes knowledge a mere material commodity, thereby losing its spiritual dimension, and triggering emptiness that leads to exhaustion. This study aims to deconstruct the concept of academic burnout by offering an epistemological therapy explored from the hadiths of tarbawi in the form of reframing the motivation of patience and seeking God's pleasure when seeking knowledge. The study uses a qualitative method with a literature review approach that focuses on thematic analysis of the hadiths of the Prophet related to the virtue of knowledge, the motivation of patience and seeking God's pleasure. The results show that the hadiths of the Prophet (peace be upon him) offer a fundamental epistemological therapy to the problem of academic burnout by rejecting the dichotomy of knowledge by affirming two motivations; first, patience as a cognitive-spiritual framework by offering a comprehensive reframing strategy to transform the pressure of academic workload. Second, seeking God's pleasure is the epistemological foundation for building a peaceful education system. The epistemology of the hadith tarbawi offers a fundamental solution to the problem of academic burnout by transforming learning motivation from merely pragmatic materialistic to spiritual transcendental, thereby making the process of seeking knowledge meaningful and sustainable.

Keywords: *Therapy, Academic Burnout, Hadiths Tarbawi.*



PENDAHULUAN

Fenomena academic burnout atau kelelahan akademik telah menjadi tantangan sistemik dalam lingkungan pendidikan tinggi global di abad ke-21. Data dari berbagai studi internasional mengindikasikan tingginya prevalensi kondisi ini di kalangan mahasiswa, dengan manifestasi gejala seperti kelelahan emosional, sikap sinis terhadap proses belajar, dan penurunan efikasi akademik. Situasi di Indonesia juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, dimana tekanan akademik yang dipadu dengan tuntutan sosial-ekonomi menciptakan beban psikologis yang signifikan bagi mahasiswa. Meskipun berbagai pendekatan penanganan telah diimplementasikan, sebagian besar intervensi masih terfokus pada aspek simptomatis tanpa menyentuh akar permasalahan yang bersifat epistemologis. Kesenjangan ini terletak pada belum adanya pendekatan yang mengintegrasikan dimensi spiritual-etis dalam paradigma pendidikan modern, yang justru menjadi faktor kunci dalam membangun ketahanan mental akademik. (Permatasari, Latifah, and Pambudi 2021)

Akademic burnout tidak lagi dapat dipandang sekadar sebagai masalah manajemen stres biasa, melainkan telah berkembang menjadi krisis multidimensi yang menyentuh aspek eksistensial pendidikan. Gejalanya yang kompleks, mulai dari kelelahan emosional kronis, hingga penurunan kapasitas kognitif telah menyebabkan kerugian tidak hanya pada individu tetapi juga pada sistem pendidikan secara makro.

Namun, yang lebih mengkhawatirkan adalah kegagalan pendekatan konvensional dalam menangani masalah ini. Selama beberapa dekade, intervensi burnout terfokus pada solusi simptomatis seperti pelatihan coping stress, konseling reaktif, dan modifikasi lingkungan belajar. Pendekatan ini, meskipun memberikan hasil jangka pendek, terbukti gagal menyentuh akar masalah yang sesungguhnya. (Hammoudi Halat et al. 2023).

Kegagalan sistemik ini mengarah pada satu diagnosis mendasar yaitu pendekatan kontemporer telah mengabaikan dimensi epistemologis dari krisis burnout. Academic burnout pada hakikatnya bukan sekadar masalah psikologis, melainkan manifestasi dari krisis makna yang bersumber dari paradigma pendidikan modern yang terfragmentasi. Dikotomi epistemologi yang memisahkan ilmu naqli (wahyu) dan aqli (rasional) telah menciptakan skisma atau pemisahan dalam kesadaran akademik mahasiswa, dimana mereka terpaksa beroperasi dalam dua alam pikir yang terpisah dan seringkali bertentangan. (Rahmat et al. 2025).

Paradigma pendidikan modern yang lahir dari rahim Pencerahan Eropa memang berhasil menciptakan kemajuan teknologis yang pesat, namun secara simultan melakukan de-sakralisasi terhadap pengetahuan. Proses disenchantment yang dikonseptualisasikan Max Weber (1905) ini telah mengubah ilmu dari sesuatu yang sakral menjadi komoditas profan. Pendidikan tinggi modern, dalam banyak aspek, telah berubah menjadi knowledge factory yang memproduksi tenaga kerja terampil namun miskin makna eksistensial. (Weber and Kalberg 1920).

Dalam konteks inilah Hadits Tarbawi menawarkan perspektif alternatif yang revolusioner. Sabda Rasulullah SAW:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

"Dari Abu Hurairah berkata: Rasulullah SAW bersabda: *'Barangsiapa menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga.'*" (HR. Muslim No. 2699). (Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, n.d.).

Hadits ini tidak hanya menegaskan keutamaan ilmu, tetapi lebih penting lagi, menawarkan kerangka teleologis yang holistik. Ilmu tidak lagi sekadar instrumental untuk mencapai tujuan duniawi, tetapi menjadi bagian dari perjalanan spiritual menekan akhirat. Paradigma inilah yang hilang dalam pendidikan modern, sehingga menciptakan existential vacuum.

Krisis ini semakin diperparah oleh dominasi nilai-nilai materialistik dalam ekosistem pendidikan tinggi. Mahasiswa terjebak dalam rat race untuk meraih nilai tinggi, akumulasi sertifikat, dan pengakuan eksternal, tanpa memiliki ruang untuk merefleksikan makna substantif dari proses belajar itu sendiri. Penelitian kualitatif oleh Deshna Chatterjee bahwa mahasiswa berprestasi mengungkap paradoks, mereka mengaku mengalami impostor syndrome dan merasa bahwa kesuksesan akademik mereka tidak berkorelasi dengan rasa pencapaian yang bermakna. (Chatterjee 2024).

Hadits Tarbawi menawarkan koreksi fundamental melalui konsep integrasi ilmu:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

Artinya: "Dari Anas bin Malik berkata: Rasulullah SAW bersabda: 'Menuntut ilmu wajib bagi setiap Muslim.'" (HR. Ibnu Majah No. 224, dinilai shahih oleh Al-Albani). (Imam Abu Abdullah Muhammad bin Yazid 2009)

Universalitas perintah ini menghancurkan sekat-sekat dikotomis antara ilmu agama dan umum. Setiap ilmu yang bermanfaat bagi kemaslahatan manusia menjadi bagian dari kewajiban keagamaan, selama diletakkan dalam kerangka tauhid dan tidak bertentangan dengan nilai-nilai syariat. Pendekatan Hadits Tarbawi menawarkan solusi yang tidak hanya menyembuhkan gejala burnout, tetapi melakukan rekonstruksi epistemologis terhadap paradigma pendidikan secara keseluruhan. Dalam konteks ini, konsep kesabaran dan motivasi meraih ridha Allah muncul sebagai dua pilar sentral yang saling melengkapi. Kesabaran direframing bukan sebagai sikap pasif menerima tekanan akademik, melainkan sebagai keteguhan aktif dan ketekunan proaktif dalam menghadapi kesulitan belajar, yang mentransformasi tantangan menjadi medan pertumbuhan spiritual-intelektual. Sementara itu, motivasi meraih ridha Allah diformulasikan sebagai driver intrinsik tertinggi yang mengubah orientasi belajar dari sekadar mengejar nilai dan gelar duniawi (extrinsic motivation) menuju sebuah perjalanan spiritual-ilmiah (spiritual journey) yang penuh makna. Sinergi antara keteguhan aktif dan motivasi transendental inilah yang dihipotesiskan dapat membangun resilience akademik yang tangguh dan berkelanjutan. Dengan mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam proses akademik melalui pendekatan kedua konsep kunci ini, diharapkan dapat menciptakan ekosistem pendidikan yang tidak hanya mencetak intelektual unggul, tetapi juga pribadi yang resilien, bermakna, dan senantiasa terhubung dengan Tuhannya.

Berdasarkan kerangka pemikiran inilah penelitian ini dilakukan. Pendekatan Hadits Tarbawi menawarkan solusi yang tidak hanya menyembuhkan gejala burnout, tetapi melakukan rekonstruksi epistemologis terhadap paradigma pendidikan secara keseluruhan. Dengan mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam proses akademik, diharapkan dapat menciptakan ekosistem pendidikan yang tidak hanya mencetak intelektual unggul, tetapi juga pribadi yang resilien dan bermakna.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan studi kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih untuk melakukan eksplorasi dan



analisis mendalam terhadap teks-teks primer dan sekunder guna menjawab rumusan masalah yang bersifat filosofis-epistemologis. Desain penelitian ini adalah analisis isi tematik dengan pendekatan maudhu'i (tematik) terhadap hadits-hadits Nabi Muhammad SAW. Pendekatan maudhu'i dipandang paling tepat untuk mengumpulkan, mengelompokkan, dan menganalisis seluruh hadits yang terkait dengan tema sumber ilmu, niat, dan zuhud, kemudian menyimpulkannya menjadi suatu konsep yang koheren dan aplikatif. Pendekatan maudhu'i dinilai paling tepat untuk menyimpulkan konsep-konsep kunci yang koheren dan aplikatif, sekaligus menjaga rigor akademik melalui metode penelitian hadis yang standar. Hasil analisis kemudian disintesis untuk membangun kerangka epistemologis yang integratif dalam menjawab persoalan *academic burnout*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengidentifikasi dan menganalisis tiga pilar utama dalam Epistemologi Hadits Tarbawi yang berfungsi untuk mendekonstruksi mindset yang berkontribusi terhadap *academic burnout* sekaligus membangun kerangka motivasi baru yang berpusat pada ridha Allah. Ketiga pilar tersebut adalah: integrasi ilmu sebagai perwujudan sabar intelektual, reframing sabar dalam menghadapi tekanan akademik, dan yang ketiga ialah integrasi sabar dan motivasi ridho Allah sebagai terapi *burnout academic* yang holistik. Analisis terhadap ketiganya akan menjadi landasan untuk melakukan *reframing* yang mendalam terhadap konsep sabar dan motivasi, mentransformasikannya dari konsep pasif menjadi kekuatan proaktif yang tangguh.

1. *Burnout Akademik: Diagnosis Epistemologis dan Dikotomi Keilmuan*

Analisis tematik (maudhu'i) terhadap hadis Nabi Muhammad SAW mengungkapkan suatu paradigma epistemologis yang secara fundamental menolak dikotomi ilmu melalui konsep integralisme pengetahuan. Temuan penelitian ini membuktikan bahwa Hadis Tarbawi menawarkan kerangka filosofis yang memandang semua ilmu yang bermanfaat sebagai entitas yang terintegrasi dalam sistem pengetahuan yang holistik. Sabda Rasulullah SAW menjadi landasan teologis yang jelas:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْكَلِمَةُ الْجُكْمَةُ ضَالَّةُ الْمُؤْمِنِ فَحَيْثُ وَجَدَهَا فَهُوَ أَحَقُّ بِهَا

Artinya: "Dari Abu Hurairah berkata: Rasulullah SAW bersabda: 'Perkataan hikmah adalah barang hilangnya orang beriman. Di mana saja ia menemukannya, dialah yang paling berhak atasnya.'" (HR. At-Tirmidzi No. 2687, dinilai hasan shahih oleh Al-Albani). (At-Tirmidhi 1998)

Hadis ini menetapkan prinsip epistemologis yang revolusioner: pertama, konsep al-hikmah atau kebijaksanaan, tidak terbatas pada ilmu naqli semata, tetapi mencakup segala bentuk pengetahuan yang mengandung kebenaran dan kemaslahatan. Kedua, metafora *dhalatul mu'min* (barang hilang orang beriman) meniscayakan sikap proaktif dalam menuntut ilmu dari berbagai sumber; ketiga, klaim *ahaqqu biha* (paling berhak atasnya) menegaskan otoritas epistemik Muslim atas seluruh khazanah pengetahuan manusia.

Temuan ini semakin diperkuat oleh analisis terhadap hadis lain:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ



Artinya: "Dari Anas bin Malik berkata: Rasulullah SAW bersabda: 'Menuntut ilmu wajib bagi setiap Muslim.'" (HR. Ibnu Majah No. 224, dinilai shahih oleh Al-Albani). (Imam Abu Abdullah Muhammad bin Yazid 2009)

Analisis linguistik-filosofis terhadap teks hadis ini mengungkap beberapa dimensi penting: pertama, penggunaan kata ilmu dalam bentuk tak terbatas menunjukkan cakupan yang universal dan inklusif. Kedua, redaksi *faridlotun* (kewajiban) yang tidak disertai batasan spesifik mengindikasikan bahwa kewajiban ini berlaku untuk semua domain pengetahuan yang bermaslahat. Ketiga, frase *ala kulli muslim* (atas setiap Muslim) menegaskan sifat obligation yang bersifat personal dan kolektif sekaligus.

Dalam konteks historis, temuan ini membantah narasi yang menyatakan bahwa dikotomi ilmu merupakan produk autentik tradisi Islam. Sejarawan pemikiran Islam seperti George Saliba (2007) dalam "*Islamic Science and the Making of the European Renaissance*" membuktikan bahwa ilmuwan Muslim klasik justru mengembangkan model integratif yang mengharmonisasikan wahyu dan akal. (Saliba and Shank 2009) Dikotomi yang terjadi pada periode modern lebih merupakan produk kontinjensi sejarah akibat kolonialisme epistemik dan modernisasi yang tidak terkelola.

Dari perspektif psikologi pendidikan, konsep integralisme ini menawarkan solusi fundamental terhadap *academic burnout*. Berdasarkan teori *self-determination* Deci dan Ryan (2000), manusia membutuhkan tiga kebutuhan psikologis dasar: kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Dikotomi ilmu yang memisahkan nilai-nilai spiritual dari proses akademik menciptakan disonansi kognitif yang mengganggu pemenuhan kebutuhan keterhubungan ini. Data kualitatif dari penelitian terhadap 50 mahasiswa perguruan tinggi Islam di Indonesia menunjukkan bahwa 78% responden mengalami konflik identitas epistemik antara keyakinan agama dan praktik akademik. (Qudsi Mutiara Romadhon 2024)

Dengan demikian, dekonstruksi dikotomi ilmu melalui pendekatan Hadis Tarbawi tidak hanya merevitalisasi warisan epistemologi Islam, tetapi juga menawarkan solusi komprehensif bagi krisis makna dalam pendidikan modern yang selama ini menjadi akar masalah *academic burnout* yang belum terselesaikan melalui pendekatan konvensional.

2. Strategi & Reframing Sabar dalam Menghadapi Tekanan Akademik

Konsep sabar dalam epistemologi Islam merepresentasikan konstruk multidimensi yang melampaui sekadar pengertian pasif tentang ketahanan menghadapi kesulitan. Dalam konteks Hadits Tarbawi, sabar mengalami proses rekonseptualisasi yang transformatif dari sebuah konsep moral menjadi kerangka kognitif-spiritual yang operasional.

Rasulullah SAW dalam sabdanya memberikan fondasi filosofis yang mendalam:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصْغِرْهُ اللَّهُ وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ

"Barangsiapa yang berusaha untuk bersabar, maka Allah akan menjadikannya sabar. Dan tidaklah seseorang diberikan suatu pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran." (HR. Al-Bukhari No. 1469)(Al-Ju'fi 1991)

Hadits ini mengungkap paradigma revolusioner dimana sabar bukanlah kondisi statis yang diberikan, melainkan kapasitas dinamis yang dikembangkan melalui proses aktif berusaha untuk bersabar. Dalam konteks tekanan akademik, konsep ini mentransformasi sabar dari sekadar respons pasif menjadi strategi kognitif proaktif untuk mereframing tantangan akademik.

Mekanisme reframing sabar bekerja melalui tiga dimensi utama. Pertama, pada level kognitif, sabar berfungsi sebagai alat restrukturisasi persepsi terhadap kesulitan akademik.

Sabda Rasulullah SAW:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ عَظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عَظَمِ الْبَلَاءِ وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ

"Sesungguhnya besarnya pahala sesuai dengan besarnya ujian. Dan sesungguhnya apabila Allah mencintai suatu kaum, maka Dia menguji mereka. Barangsiapa yang ridha maka baginya keridhaan, dan barangsiapa yang murka maka baginya kemurkaan." (HR. At-Tirmidzi No. 2396, dinilai hasan oleh Al-Albani)(At-Tirmidhi 1998)

Hadits ini membangun kerangka kognitif dimana tantangan akademik tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman, melainkan sebagai indikator potensi pertumbuhan spiritual dan intelektual. Kedua, pada dimensi *behavioral*, sabar memanifestasikan sebagai ketekunan aktif dalam menghadapi kesulitan akademik. Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرُ صَافٍ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan janganlah kamu lemah." (HR. Muslim No. 2664)(Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, n.d.)

Hadits ini menegaskan bahwa sabar dalam konteks akademik bukan berarti pasivitas, melainkan kombinasi antara usaha maksimal atau bersemangatlah dan ketergantungan spiritual mintalah pertolongan kepada Allah. Integrasi ini menciptakan *resilience* akademik yang memungkinkan mahasiswa untuk mempertahankan kinerja optimal meskipun menghadapi tekanan yang signifikan.

Ketiga, pada level spiritual, sabar berfungsi sebagai mekanisme transendensi yang mengubah motivasi belajar dari ekstrinsik menjadi intrinsik. Sabda Rasulullah SAW:

عَنْ أَبِي يَحْيَى صُهِيبِ بْنِ سِنَانٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

"Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Seluruh urusannya adalah baik. Hal itu tidak dimiliki oleh siapa pun kecuali oleh mukmin. Jika mendapat kesenangan, ia bersyukur dan itu baik baginya. Jika tertimpa kesusahan, ia bersabar dan itu baik baginya." (HR. Muslim No. 2999)(Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, n.d.)

Hadits ini membangun sistem makna dimana keberhasilan dan kegagalan akademik sama-sama mengandung nilai positif syukur dalam kesuksesan dan sabar dalam

kegagalan. Reframing ini secara signifikan mengurangi tekanan perfeksionisme yang menjadi pemicu utama *academic burnout*.

Implementasi strategi reframing sabar dalam konteks akademik melibatkan beberapa protokol terstruktur. Teknik *cognitive restructuring* mengajarkan mahasiswa untuk mengidentifikasi distorsi kognitif seperti "saya harus sempurna" dan mereframingnya dengan perspektif sabar "setiap kesulitan mengandung hikmah". Latihan *mindfulness* akademik mengintegrasikan muhasabah atau refleksi diri dengan teknik pernapasan untuk mengembangkan kesadaran metakognitif.

Dalam perspektif neurosains, praktik sabar terbukti mengaktifkan *neural pathways* yang terkait dengan regulasi emosi dan *cognitive control*. Studi neuroimaging oleh Newberg mengungkapkan bahwa aktivitas spiritual seperti sabar meningkatkan konektivitas fungsional antara *prefrontal cortex* dan *limbic system*, menciptakan kondisi neuroplastisitas yang mendukung ketahanan mental. (Newberg 2010).

Dengan demikian, sabar sebagai kerangka kognitif-spiritual menawarkan strategi reframing yang komprehensif untuk mentransformasi tekanan akademik dari sumber distress menjadi media pertumbuhan. Pendekatan ini tidak hanya menyediakan alat untuk mengelola gejala *burnout*, tetapi membangun fondasi epistemologis untuk pengalaman belajar yang bermakna dan berkelanjutan.

3. Motivasi Ridho Allah sebagai Sumber Ketenangan

Hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA menegaskan prinsip fundamental yang merevolusi paradigma motivasi akademik:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ

"Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta kalian, tetapi Dia melihat kepada hati dan amal kalian." (HR. Muslim No. 2564). (Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, n.d.)

Penekanan hadits pada aspek *qalb* (hati) sebagai *locus of evaluation* ilahi ini membangun kerangka epistemologis yang mentransformasi hakikat motivasi akademik dari sekadar pencapaian duniawi menuju perjuangan spiritual. Dalam konteks pendidikan kontemporer, hadits ini melakukan dekonstruksi terhadap paradigma motivasi konvensional dengan menempatkan kualitas spiritual sebagai parameter utama keberhasilan akademik. *Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa kalian* menggeser fokus dari atribut eksternal seperti penampilan fisik, latar belakang sosial, atau prestise institusional yang sering kali menjadi sumber kecemasan akademik. Sementara penafian kalimat *dan tidak pula kepada harta kalian* membebaskan mahasiswa dari beban materialistik yang kerap menyertai proses pendidikan modern.

Aplikasi hadits ini dalam konteks akademik melahirkan konsep *qalb-centered learning* di mana proses belajar tidak lagi dimotivasi oleh pencapaian nilai semata, tetapi oleh upaya pemurnian niat dan pengembangan karakter melalui ilmu. Implementasinya meliputi: pertama, *spiritual intentionality* dalam setiap aktivitas akademik yang mentransformasi belajar dari sekadar kewajiban kurikuler menjadi ibadah; kedua, *ethical internalization* di mana nilai-nilai spiritual diintegrasikan dalam proses kognitif; ketiga, *transcendental resilience* yang memungkinkan mahasiswa untuk tetap tenang



dalam menghadapi tekanan akademik karena yakin bahwa yang dinilai adalah kualitas hati dan usaha, bukan sekadar hasil akhir.

Dengan demikian, hadits ini tidak hanya menawarkan perspektif teologis tentang motivasi, tetapi memberikan fondasi epistemologis untuk membangun sistem pendidikan yang memanusiakan, menenangkan, dan memaknai. Transformasi dari *outcome-oriented learning* menuju *qalb-centered learning* ini pada akhirnya melahirkan insan akademis yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga matang secara spiritual.

4. Integrasi Sabar dan Motivasi Ridho Allah: Terapi *Burnout* Akademik yang Holistik

Integrasi konsep sabar dan motivasi ridha Allah dalam penelitian ini merepresentasikan suatu model terapi akademik yang bersifat holistik dan transformatif. Model ini muncul sebagai respons terhadap keterbatasan pendekatan konvensional dalam menangani *burnout* akademik yang selama ini cenderung bersifat fragmentatif dan simptomatis. Melalui sintesis mendalam terhadap epistemologi Hadits Tarbawi, penelitian ini berhasil mengkonstruksi sebuah paradigma penyembuhan yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis permukaan, tetapi merangkul dimensi spiritual-eksistensial yang menjadi akar dari krisis makna akademik.

Model integratif ini bekerja melalui mekanisme sinergis antara sabar sebagai kerangka kognitif-spiritual dan motivasi ridha Allah sebagai orientasi teleologis. Sabar, dalam perspektif yang telah *direframing*, berfungsi sebagai mekanisme pertahanan psikospiritual yang aktif dan dinamis. Ia bukan lagi sekadar kemampuan pasif untuk bertahan, melainkan kapasitas proaktif untuk mentransformasi tekanan akademik menjadi media pertumbuhan. Sementara motivasi ridha Allah berperan sebagai kompas eksistensial yang mengarahkan seluruh energi akademik menuju tujuan transendental, sehingga memberikan makna yang dalam pada setiap proses belajar, baik dalam suka maupun duka.

Implementasi model ini dalam setting pendidikan tinggi melibatkan tiga fase intervensi yang terstruktur. Fase pertama, *Spiritual Awareness Building*, berfokus pada pembangunan kesadaran akan hakikat ilmu sebagai amanah ilahi dan proses belajar sebagai jalan pendakian spiritual. Fase kedua, *Cognitive-Spiritual Reframing*, melatih mahasiswa untuk merekonstruksi persepsi terhadap tantangan akademik melalui lensa sabar dan hikmah ilahi. Fase ketiga, *Transcendental Integration*, membimbing mahasiswa untuk menginternalisasi motivasi ridha Allah dalam setiap aspek aktivitas akademik.

Bukti empiris dari penerapan paradigma ini cukup signifikan. Penelitian di International Islamic University Malaysia (IIUM) menunjukkan bahwa mahasiswa IIUM merasakan manfaat dari kurikulum terintegrasi, termasuk peningkatan ketenangan batin, pemahaman hidup yang lebih bermakna, dan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan studi. (Jamilah et al. 2014) Implementasi praktis paradigma ini melibatkan beberapa strategi. Pembelajaran kontekstual menghubungkan materi aqli dengan nilai-nilai naqli, seperti mempelajari fisika dengan refleksi tentang kebesaran Allah dalam hukum alam. *Project-based learning* dirancang untuk mengintegrasikan kontribusi sosial dengan nilai spiritual, seperti mengembangkan teknologi untuk membantu masyarakat sambil mempraktikkan konsep sedekah jariyah. Sistem evaluasi yang berfokus pada penguasaan materi daripada kompetisi nilai, mengurangi tekanan yang memicu *burnout*.

Dari perspektif neurosains, paradigma belajar sebagai ibadah terbukti mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab atas rasa tenang dan relaksasi.



Penelitian menggunakan functional MRI menunjukkan bahwa mahasiswa yang memandang belajar sebagai ibadah memiliki aktivitas lebih tinggi di prefrontal *cortex*, area otak yang terkait dengan regulasi emosi dan pemecahan masalah. Temuan ini menjelaskan mengapa pendekatan ini efektif dalam membangun ketangguhan mental.(Newberg 2010).

Keunggulan paradigma ini terletak pada kemampuannya memberikan solusi komprehensif bagi *academic burnout*. Berbeda dengan pendekatan konvensional yang hanya menangani gejala, integrasi ini menyentuh akar masalah dengan mentransformasi motivasi dan makna belajar. Mahasiswa tidak hanya diajarkan teknik mengelola stres, tetapi juga dibimbing untuk menemukan makna spiritual dalam setiap aktivitas akademik.

Keberhasilan implementasi paradigma ini memerlukan dukungan institusional yang kuat. Kurikulum perlu dirancang ulang untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam setiap mata kuliah. Dosen perlu dilatih untuk mampu menghubungkan materi ajar dengan konteks *transcendental*. Lingkungan kampus perlu menciptakan atmosfer yang mendukung praktik spiritual bersama. Monitoring dan evaluasi berkelanjutan diperlukan untuk memastikan efektivitas pendekatan ini.

Secara keseluruhan dan perspektif yang lebih luas, model integratif ini tidak hanya menawarkan solusi bagi masalah *burnout* akademik, tetapi berkontribusi pada perkembangan psikologi pendidikan Islam yang holistik. Model ini membuktikan bahwa solusi paling efektif untuk masalah pendidikan modern justru dapat ditemukan dalam khazanah epistemologi Islam yang kaya, ketika didialogkan secara kreatif dengan tantangan kekinian. Dengan demikian, integrasi sabar dan motivasi ridha Allah bukan sekadar terapi simptomatik, melainkan sebuah usulan rekonstruksi paradigmatis terhadap pendidikan tinggi yang memadukan keunggulan akademik dengan kedalaman spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis mendalam yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena *academic burnout* pada hakikatnya merupakan gejala dari sebuah krisis epistemologis yang lebih dalam dalam pendidikan modern. Krisis ini ditandai oleh dikotomi ilmu yang memisahkan dimensi naqli dan aqli, sehingga merampas makna spiritual dari proses pencarian ilmu dan mereduksinya menjadi sekadar komoditas material. Pendekatan konvensional yang hanya berfokus pada manajemen gejala terbukti tidak memadai untuk menyentuh akar masalah eksistensial ini.

Sebagai solusi fundamental, penelitian ini menawarkan terapi epistemologis berbasis Epistemologi Hadits Tarbawi melalui integrasi tiga pilar utama. Pertama, dekonstruksi dikotomi ilmu dan penegasan kembali integrasi ilmu sebagai sebuah kewajiban ibadah, yang mengembalikan landasan makna dan koherensi dunia pikir mahasiswa. Kedua, reframing konsep sabar dari sikap pasif menjadi sebuah kerangka kognitif-spiritual yang aktif dan proaktif. Sabar dalam bingkai ini berfungsi sebagai mekanisme resilience yang tidak hanya menahan tekanan, tetapi secara aktif mentransformasi tantangan akademik menjadi medan pertumbuhan intelektual dan spiritual. Ketiga, penempatan motivasi meraih ridha Allah sebagai poros sentral yang mentransendensi motivasi ekstrinsik-materialistik. Orientasi transendental ini mengubah seluruh perjalanan akademik menjadi sebuah spiritual journey yang penuh makna, di mana baik kesuksesan maupun kegagalan ditempatkan dalam kerangka rahmat dan hikmah Ilahi.



Sinergi dari ketiga pilar ini melahirkan sebuah paradigma pendidikan yang holistik dan transformatif. Paradigma ini tidak hanya menawarkan terapi kuratif bagi burnout, tetapi lebih jauh membangun fondasi yang preventif dengan menciptakan ekosistem belajar yang bermakna (meaningful), memberkahi (barakah), dan berkelanjutan (sustainable). Dengan demikian, Epistemologi Hadits Tarbawi tidak sekadar menjadi alternatif, melainkan sebuah koreksi dan rekonstruksi yang diperlukan terhadap paradigma pendidikan modern yang telah kehilangan jiwanya. Ia menawarkan jalan keluar dengan mengembalikan proses pencarian ilmu pada hakikatnya yang paling mulia: sebagai bentuk pengabdian (ibadah) dan pendakian spiritual (mi'raj) menuju keridhaan Sang Pemilik Ilmu.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ju'fi, Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Al-Mughirah. 1991. Terjemah Shahih Bukhari. Edited by Ahmad Sunarto. Semarang: CV. As-Sifa Semarang.
- At-Tirmidhi, A. I. M. bin I. 1998. Sunan At-Tirmidzi. Edited by Ed Ahmad Muhammad Syakir, dkk. Dar al-Hadith.
- Chatterjee, Deshna. 2024. "Imposter Syndrome and Its Relationship with Self-Efficacy and Achievement of Success" 15 (1978). <https://ssrn.com/abstract=4815409>.
- Hammoudi Halat, Dalal, Abderrezzaq Soltani, Roua Dalli, Lama Alsarraj, and Ahmed Malki. 2023. "Understanding and Fostering Mental Health and Well-Being among University Faculty: A Narrative Review." *Journal of Clinical Medicine* 12 (13). <https://doi.org/10.3390/jcm12134425>.
- Imam Abu Abdullah Muhammad bin Yazid. 2009. Sunan Ibnu Majah (السنن لابن ماجة). Edited by Ed.) (M. Fu'ad 'Abd al-Baqi. Dar al-Risalah al-'Alamiyyah.
- Jamilah, J., A. Ahmad Najib, M. R. Dzulkhairi, H. O. Ariff, and N. M. Nasri Ismail. 2014. "Integration of Islamic Input in Medical Curriculum - Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) Experience." *International Medical Journal Malaysia* 13 (2): 73–77. <https://doi.org/10.31436/imjm.v13i2.483>.
- Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, A. H. n.d. Shahih Muslim. Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi.
- Newberg, Andrew B. 2010. "Principles of Neurotheology." *Principles of Neurotheology*, no. August: 1–276. <https://doi.org/10.1080/15665399.2011.10820062>.
- Permatasari, Devi, Leny Latifah, and Parid Rilo Pambudi. 2021. "Studi Academic Burnout Dan Self-Efficacy Mahasiswa." *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 4 (2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>.
- Qudsi Mutiara Romadhon. 2024. "Epistemological Construction of Academic Self-Efficacy in Muslim Students: A Transcendental Phenomenological Study." *Journal of Islamic Communication and Counseling* 4 (1): 12–26. <https://doi.org/10.18196/jicc.v4i1.97>.
- Rahmat, Mamat, Diansyah Permana, Adang Hambali, Uin Sunan, Gunung Djati Bandung, Stit Al, and Azami Cianjur. 2025. "Jurnal Transformasi Pendidikan Modern INTEGRASI ILMU: ILMU ISLAM DAN ILMU LAIN." *Jurnal Transformasi Pendidikan Modern* 6 (1): 40–53. <https://ejournals.com/ojs/index.php/jtpm>.
- Saliba, George, and Michael H Shank. 2009. "2009-07_Shank" 4497: 63–72.
- Weber, Max, and Stephen Kalberg. 1920. Third Roxbury Edition The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism The Expanded 1920 Version New Introduction and Translation By.

