Religion : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya
Vol. 5 No. 5 September - Oktober 2026
https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion
DOI : 10.68352/religion.v5i5.1333

P-ISSN
2962-6560
E-ISSN
2963-7139

PEMAKNAAN AYAT-AYAT MOTIVASI DALAM MENUNTUT ILMU UNTUK MENGATASI BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM KHUSUS ULAMA UIN ANTASARI

Auliya Rahmawati*[1], Bashori[2]
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin[1,2]
auliyarahmawati523@gmail.com[1], bashori@uin-antasari.ac.id[2]

ARTICLE INFO

History
Published: 31 Oct 2026

Kata kunci: Burnout Akademik, Living Qur'an, Mahasiswa Program Khusus Ulama

Keywords: Academic Burnout, Living Qur'an, Students of the Special Ulama Program

© Author(s) 2026
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

ABSTRACT

Indonesia:
Burnout akademik merupakan kondisi yang mengacu pada stres yang muncul akibat beban pembelajaran, tekanan akademik, dan faktor psikologis lainnya, sehingga memunculkan gejala kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan rasa pencapaian diri. Fenomena ini juga dialami oleh mahasiswa Program Khusus Ulama (PKU) UIN Antasari dalam mengikuti proses pembelajaran intensif, halaqah, tahfidz Al-Qur'andan hadits, serta aktivitas keagamaan yang padat. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk memahami bagaimana ayat-ayat motivasi dalam Al-Qur'an dimaknai oleh mahasiswa PKU sebagai bentuk coping religius dalam menghadapi burnout akademik. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis bentuk pemaknaan mahasiswa terhadap ayat-ayat motivasi menuntut ilmu serta menelaah kontribusi pemaknaan tersebut dalam mereduksi tekanan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode Living Qur'an melalui wawancara serta observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai ayat-ayat seperti QS. Al Mujādilah [58]:11, QS. Az-Zumar [39]:9, QS. Al-'Ankabūt [29]:69, dan QS. Ṭāhā [20]:114 sebagai sumber penguatan spiritual, ketenangan emosional, pengokoh identitas keilmuan, serta landasan religius untuk memahami tekanan akademik sebagai proses peningkatan diri, sehingga membantu menurunkan gejala burnout dan memperkuat ketahanan belajar mahasiswa PKU.

English:
Academic burnout is a condition that refers to stress arising from learning burdens, academic pressure, and other psychological factors, resulting in emotional exhaustion, depersonalization, and a reduced sense of personal accomplishment. This phenomenon is also experienced by students of the Special Ulama Program (PKU) at UIN Antasari, who undergo intensive learning processes, halaqah activities, Qur'an and Hadith memorization, as well as demanding religious routines. This study is motivated by the need to understand how motivational verses in the Qur'an are interpreted by PKU

students as a form of religious coping in dealing with academic burnout. The research aims to analyze how students interpret Qur'anic verses related to the pursuit of knowledge and to examine the contribution of these interpretations in reducing academic pressure. This study employs a descriptive qualitative approach within the Living Qur'an framework, using interviews and observations as data collection methods. The findings reveal that students interpret verses such as QS. Al-Mujādilah [58]:11, QS. Az-Zumar [39]:9, QS. Al-'Ankabūt [29]:69, and QS. Ṭāhā [20]:114 as sources of spiritual reinforcement, emotional consolation, strengthened scholarly identity, and religious grounding to view academic pressure as a process of self-improvement, thus helping reduce symptoms of burnout and enhancing the learning resilience of PKU students.

***Corresponding Author: Auliya Rahmawati** (auliyarahmawati523@gmail.com), Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin

PENDAHULUAN

Fenomena burnout akademik menjadi salah satu tantangan serius dalam dunia pendidikan tinggi, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan pembelajaran intensif. Burnout akademik ditandai oleh kelelahan emosional, perasaan tidak mampu memenuhi beban studi, serta kecenderungan menarik diri dari proses belajar.[1] Pada mahasiswa Program Khusus Ulama (PKU) UIN Antasari Banjarmasin, tekanan akademik bertambah kompleks karena mereka tidak hanya dituntut unggul secara intelektual, tetapi juga secara spiritual. Kondisi ini berpotensi menggerus motivasi belajar dan menghambat perkembangan keilmuan mereka apabila tidak ditangani secara tepat.

Adapun alam tradisi Islam, Al-Qur'an memberikan perhatian besar terhadap aktivitas menuntut ilmu sebagai bagian dari ibadah dan upaya penyempurnaan diri. Ayat-ayat seperti QS. Al-Mujādalah [58]:11 yang menegaskan keutamaan orang berilmu, serta QS. Taha [20]:114 yang memuat doa "Rabbi zidnī 'ilmā", menjadi sumber motivasi religius yang sering dihayati oleh para penuntut ilmu.[2] Bagi mahasiswa PKU, ayat-ayat motivasi tersebut bukan sekadar teks normatif, melainkan pedoman spiritual yang memberikan kekuatan psikologis ketika menghadapi tekanan akademik. Hal ini menjadikan ayat-ayat Al-Qur'an berpotensi menjadi sarana coping dalam menghadapi burnout.

Pendekatan Living Qur'an menawarkan ruang untuk meneliti bagaimana mahasiswa memaknai ayat-ayat motivasi itu dalam keseharian mereka. Living Qur'an tidak hanya menyoroti makna tekstual ayat, tetapi bagaimana teks suci dihidupi, ditafsirkan, dan diimplementasikan oleh komunitas muslim dalam konteks sosial tertentu.[3] Pendekatan ini

1 Siti Maisyaroh dan Titin Kholisna, "Pengaruh academic burnout terhadap motivasi belajar," *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 4, no. 1 (2024).
2 M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 12 (Lentera Hati, 2002).
3 S. Syamsuddin, *Metodologi penelitian Living Qur'an* (UIN Press, 2017).

memungkinkan penelitian untuk mengungkap relasi antara pemahaman mahasiswa terhadap ayat-ayat motivasi menuntut ilmu dan kemampuan mereka mereduksi gejala burnout akademik. Pada konteks mahasiswa PKU, interaksi intensif dengan Al-Qur'an menjadi aspek penting dalam membangun ketahanan psikologis mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini memfokuskan diri pada pemaknaan ayat-ayat motivasi menuntut ilmu dalam kaitannya dengan upaya mengatasi burnout akademik pada mahasiswa Program Khusus Ulama UIN Antasari. Adapun rumusan masalah penelitian meliputi: (1) bentuk burnout akademik yang dialami mahasiswa PKU, (2) ayat-ayat yang dipahami sebagai sumber motivasi menuntut ilmu, (3) proses pemaknaan mahasiswa terhadap ayat-ayat tersebut, dan (4) fungsi ayat-ayat itu sebagai mekanisme coping spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman mahasiswa, menganalisis pemaknaan ayat-ayat motivasi, serta menjelaskan kontribusinya dalam meredakan burnout akademik.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian Living Qur'an dan psikologi pendidikan Islam, khususnya terkait hubungan antara motivasi Qur'ani dengan kesehatan mental mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi dosen, pembimbing PKU, dan lembaga pendidikan Islam dalam merancang strategi pendampingan spiritual dan akademik yang lebih efektif. Selain itu, mahasiswa dapat memperoleh wawasan tentang bagaimana nilai-nilai Qur'ani dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan akademik yang semakin kompleks.

KAJIAN TEORI

Berbagai penelitian mengenai burnout akademik, motivasi belajar, dan faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa telah dilakukan sebelumnya.

Penelitian yang berjudul "Pengaruh Academic Burnout terhadap Motivasi Belajar" oleh Siti Maisyaroh & Titin Kholisna menunjukkan bahwa academic burnout berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar mahasiswa pekerja, dengan nilai signifikansi 0,005 < 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi burnout yang dialami mahasiswa, semakin menurun motivasi belajar mereka.[4]

Penelitian berjudul "Hubungan Self-Management dengan Burnout Akademik" oleh Alivia Rahmawati & Firman menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-management dan burnout akademik dengan koefisien korelasi -0,658. Artinya, semakin tinggi kemampuan manajemen diri siswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami.[5]

Penelitian berjudul "Burnout Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir" oleh Mariam E. Biremanoe melalui studi pustaka menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sangat rentan mengalami burnout akademik dengan gejala kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi akademik. Burnout muncul akibat tekanan menyelesaikan studi, tugas akhir, dan beban adaptasi akademik di perguruan tinggi.[6]

---

4 Maisyaroh dan Kholisna, "Pengaruh academic burnout."

5 Alivia Rahmawati dan Firman, "Hubungan self-management dengan burnout akademik siswa dalam pembelajaran di era new normal," *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2024).

6 Mariam E. Biremanoe, "Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir," *Studi Pustaka* (2020).

Penelitian berjudul "Kecenderungan Academic Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling" oleh Rahmi Rajfalni Amarsa dkk. menemukan bahwa 73,3% mahasiswa BK UPI berada pada tingkat burnout sedang, dengan aspek exhaustion dan cynicism berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik secara sistematis memengaruhi kondisi psikologis dan performa mahasiswa.[7]

Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki perbedaan mendasar baik dari sisi pendekatan, fokus kajian, maupun kontribusi ilmiah. Studi-studi sebelumnya lebih banyak berfokus pada faktor psikologis seperti hubungan burnout dengan motivasi belajar, peran self-management, atau pemetaan tingkat burnout pada kelompok mahasiswa tertentu. Sebaliknya, penelitian ini bertujuan memahami burnout akademik melalui perspektif keagamaan dengan memaknai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan motivasi menuntut ilmu. Pendekatan spiritual khususnya berbasis teks Qur'ani belum pernah digunakan dalam penelitian terdahulu sebagai kerangka untuk mengatasi burnout akademik. Selain itu, subjek penelitian ini, yaitu mahasiswa Program Khusus Ulama (PKU) UIN Antasari, memiliki karakteristik unik berupa beban akademik, keagamaan, dan moral yang lebih intens dibandingkan mahasiswa reguler sehingga konteks psikologis dan spiritual mereka turut berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan berupa integrasi konsep psikologi modern tentang burnout dengan nilai-nilai motivasi Qur'ani dalam rangka membangun kerangka pemaknaan religius sebagai alternatif dalam mengatasi burnout akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, karena bertujuan memahami pemaknaan mahasiswa terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang dianggap memberikan motivasi dalam menuntut ilmu serta relevansinya terhadap upaya mengatasi burnout akademik. Pendekatan kualitatif dipilih untuk menangkap pengalaman subjektif, pola pemaknaan, serta interaksi mahasiswa dengan teks Al-Qur'an dalam konteks keseharian. Metode deskriptif digunakan untuk menyajikan gambaran yang sistematis tentang pengalaman keagamaan mahasiswa tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Pendekatan ini lazim digunakan dalam penelitian humaniora, terutama yang berkaitan dengan pemahaman makna, nilai, dan praktik keagamaan dalam suatu komunitas.[8]

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi partisipatif ringan, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pemahaman mahasiswa terhadap ayat-ayat motivasi menuntut ilmu seperti QS. Al-Mujādalah [58]:11 dan QS. Taha [20]:114 serta bagaimana ayat-ayat tersebut berfungsi dalam proses coping terhadap burnout akademik. Wawancara memungkinkan peneliti memperoleh data tentang pengalaman pribadi, interpretasi keagamaan, dan pola interaksi mahasiswa dengan Al-Qur'an. Observasi partisipatif ringan dilakukan untuk melihat praktik keseharian mahasiswa PKU dalam aktivitas pembelajaran dan interaksi mereka dengan teks-teks

[7] Rahmi Rajfalni Amarsa dkk., "Kecenderungan academic burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Pendidikan Indonesia," *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (2023).

[8] A. C. Alwasilah, *Pokoknya Kualitatif: Dasar-Dasar Merancang dan Melakukan Penelitian Kualitatif* (Bandung: Pustaka Jaya, 2002).

Qur'ani. Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung berupa kurikulum PKU, materi kegiatan halaqah Al-Qur'an, dan catatan keagamaan mahasiswa. Kombinasi teknik tersebut sesuai dengan prinsip triangulasi untuk meningkatkan keabsahan data.[9]

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldana. Proses reduksi dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama terkait burnout akademik, ayat-ayat motivasi, dan pola pemaknaannya. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi tematik yang merepresentasikan pengalaman mahasiswa secara komprehensif. Penarikan kesimpulan dilakukan secara induktif berdasarkan pola temuan lapangan dan kerangka teoritik Living Qur'an, yang memfokuskan analisis pada bentuk-bentuk resepsi dan pemaknaan mahasiswa terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menggunakan teknik member checking dan peer debriefing sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian kualitatif.[10]

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Selayang Pandang Program Khusus Ulama (PKU) UIN Antasari Banjarmasin

Program Khusus Ulama (PKU) UIN Antasari Banjarmasin merupakan salah satu model pembinaan keilmuan Islam yang dikembangkan untuk memperkuat kembali tradisi keulamaan dalam lingkungan pendidikan tinggi Islam. Program ini lahir dari keprihatinan terhadap menurunnya minat lulusan Madrasah Aliyah dan sekolah sederajat untuk memilih jurusan-jurusan Ushuluddin pada awal 2000-an, serta melemahnya penguasaan dasar-dasar ilmu Islam di kalangan mahasiswa. Kondisi tersebut mendorong perlunya revitalisasi kurikulum dan pembinaan mahasiswa secara komprehensif agar Fakultas Ushuluddin tetap mampu menjalankan perannya sebagai pusat kajian Islam yang kokoh, integratif, dan berorientasi pada penguatan akidah serta moralitas umat. Dalam konteks inilah PKU dibentuk pada tahun akademik 2005/2006 sebagai program unggulan untuk menyiapkan kader ulama intelektual yang menguasai ilmu-ilmu keislaman secara mendalam sekaligus adaptif terhadap dinamika keilmuan modern. Secara kelembagaan, PKU berkembang melalui dukungan kebijakan Direktorat Pendidikan Tinggi Agama Islam Departemen Agama RI yang menawarkan Program Khusus (PK) kepada beberapa IAIN/STAIN terpilih. UIN Antasari yang saat itu masih berstatus IAIN menjadi salah satu institusi yang lolos seleksi dan resmi ditetapkan sebagai penyelenggara program berdasarkan SK Dirjen Kelembagaan Agama Islam Nomor Dj.II/532/05. Sejak saat itu PKU menjadi laboratorium pendidikan yang memadukan *ta'lim* (penguatan konsep keilmuan), *tarbiyah* (pembinaan karakter), dan *ta'dib* (pengembangan adab) secara terpadu. Identitas kelembagaan PKU semakin matang seiring perkembangan kurikulum, perluasan peserta lintas jurusan mulai dari Tafsir Hadis hingga Akidah Filsafat Islam, Studi Agama-Agama, dan Ilmu Hadis serta konsistensi pembinaan melalui sistem asrama, halaqah, dan disiplin berbahasa. Model integratif ini menunjukkan

[9] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2018).
[10] M. B. Miles, A. M. Huberman, dan J. Saldana, *Analisis data kualitatif* (UIP Press, 2014).

bahwa PKU dirancang tidak sekadar sebagai program akademik, melainkan sebagai ekosistem pembentukan ulama yang 'alim, faqih, dan berkepribadian moderat.

Kurikulum PKU menggabungkan tradisi pesantren dan pendekatan akademik modern melalui penguasaan bahasa Arab dan Inggris, pendalaman ilmu-ilmu keushuluddinan, pengkajian literatur klasik (turats), serta penguatan keterampilan akademik. Sistem halaqah kitab kuning menjadi ciri utama pembinaan sejak awal penyelenggaraan program, disertai aktivitas keasramaan yang memperkuat kedisiplinan spiritual seperti tahfiz Al-Qur'an, kajian tematik, serta latihan dakwah. Perkembangan berikutnya, kurikulum akademik PKU diselaraskan dengan program reguler, namun tetap mempertahankan distingsi metodologis berupa pendalaman materi, penggunaan bahasa pengantar asing, dan penugasan akademik berbasis teks-teks primer. Model pendidikan integratif seperti ini sejalan dengan hasil kajian Siregar yang menegaskan bahwa pendidikan tinggi Islam idealnya mampu menjembatani tradisi keilmuan klasik dan kebutuhan akademik kontemporer melalui pembelajaran berbasis penguasaan sumber primer dan pembinaan karakter religius.[11] Dengan demikian, PKU bukan hanya menjadi program akademik unggulan, tetapi juga sarana penguatan identitas keilmuan Fakultas Ushuluddin dalam menyiapkan lulusan yang berkapasitas keilmuan, berintegritas moral, dan berkemampuan adaptif terhadap perkembangan masyarakat.[12]

B. Fenomena Burnout Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Khusus Ulama

Gejala burnout akademik tampak cukup menonjol dalam dinamika pembelajaran mahasiswa Program Khusus Ulama (PKU). Berdasarkan wawancara, mahasiswa mengungkapkan adanya kelelahan emosional dan penurunan ketertarikan terhadap aktivitas belajar setelah menjalani rutinitas padat yang terdiri dari kajian kitab, perkuliahan, hafalan, dan kegiatan keasramaan. Informan 1 menjelaskan bahwa jadwal PKU "*sering membuat pikiran terasa penuh dan tubuh cepat lelah karena hampir seluruh waktu digunakan untuk belajar dan tugas*."[13] Informan 2 menambahkan bahwa tekanan belajar yang terus-menerus "*memunculkan rasa jenuh dan keinginan untuk berhenti sejenak dari kegiatan akademik*."[14] Gambaran tersebut menunjukkan bahwa burnout muncul sebagai respon terhadap intensitas beban belajar yang berlangsung setiap hari dan jarang memberi ruang jeda.

Jika dilihat dari aspek-aspek burnout yang banyak dibahas dalam kajian psikologi pendidikan, kelelahan emosional menjadi bentuk yang paling sering dirasakan mahasiswa PKU. Informan 3 menyebut bahwa fokus belajar menurun "*karena kegiatan berlangsung dari pagi hingga malam, sehingga sulit menjaga kondisi mental tetap stabil.*"[15] Informan 4 menuturkan bahwa beban hafalan, kajian mendalam, dan tuntutan akademik kerap membuat dirinya "*merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi lingkungan.*"[16] Situasi ini memperlihatkan bahwa burnout tidak hanya dipicu faktor akademik, tetapi juga tekanan spiritual dan kedisiplinan

11 Siregar (2020).
12 Aida Hanafi dan Tim Penulis, *Rekam jejak PKU 20 tahun* (Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari, 2025).
13 Wawancara dengan Informan 1.
14 Wawancara dengan Informan 2.
15 Wawancara dengan Informan 3.
16 Wawancara dengan Informan 4.

pembinaan yang melekat pada program PKU. Pola tekanan semacam ini memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi, semangat, dan kepercayaan diri selama mengikuti kegiatan pembelajaran.

Sejumlah penelitian Indonesia memberikan dukungan terhadap temuan lapangan tersebut. Penelitian oleh Ayu dan Isnawati menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di lingkungan akademik berbasis asrama lebih rentan mengalami kelelahan emosional karena aktivitas pembelajaran berlangsung dalam ritme yang cepat dan terstruktur secara ketat.[17] Penelitian lain oleh Hidayat dan Fajri menemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti program keagamaan intensif menghadapi tekanan mental akibat padatnya aktivitas kajian, hafalan, dan kegiatan religius yang menuntut stamina psikologis tinggi.[18] Gambaran yang muncul dari wawancara PKU memperlihatkan pola yang sejalan: tekanan belajar yang intens dan minimnya ruang relaksasi menjadi faktor utama yang memicu burnout. Temuan ini menegaskan bahwa burnout pada mahasiswa PKU merupakan kondisi yang tidak berdiri sendiri, melainkan bagian dari konsekuensi sistem pembelajaran yang menuntut ketahanan akademik dan spiritual sekaligus.

C. Pola Pemaknaan Ayat-Ayat Motivasi Menuntut Ilmu

Pemaknaan ayat-ayat motivasi menuntut ilmu pada mahasiswa Program Khusus Ulama (PKU) muncul dari interaksi mereka dengan teks Al-Qur'an yang dibaca sebagai sumber penguatan diri ketika beban akademik meningkat. Proses pemaknaan bukan hanya bersifat kognitif, tetapi juga emosional dan spiritual. Mahasiswa merujuk pada beberapa ayat yang mereka anggap paling relevan dengan situasi pembelajaran sehari-hari, lalu mengaitkannya dengan pengalaman kelelahan belajar, tekanan capaian akademik, dan dinamika kehidupan asrama.

Adapun ayat yang paling sering dijadikan landasan adalah QS. al-Mujādilah (58):11:

اَللّٰهُ يَرْفَعِ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اُوْتُوا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍۗ

Mahasiswa menafsirkan ayat ini sebagai penegasan nilai dan martabat orang berilmu. Pemaknaan tersebut berfungsi sebagai pengingat bahwa proses belajar yang berat sekalipun tetap memiliki orientasi spiritual yang menjanjikan. Mereka menghubungkan frasa *yarfa'i* dengan harapan akan peningkatan kualitas diri sebagai calon ulama. Cara pandang ini membantu mereduksi rasa tertekan karena standar kurikulum yang tinggi. Temuan seperti ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pemaknaan religius mampu memperkuat ketahanan psikologis dalam aktivitas akademik.[19]

Ayat berikutnya yang sering dijadikan rujukan adalah QS. az-Zumar (39):9:

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِيْنَ يَعْلَمُوْنَ وَالَّذِيْنَ لَا يَعْلَمُوْنَۗ

[17] R. Ayu dan D. Isnawati, "Kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan akademik berbasis asrama," *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia* 9, no. 2 (2020).

[18] M. Fajri dan A. Hidayat, "Tekanan akademik pada mahasiswa program keagamaan intensif," *Jurnal Konseling Religi* 12, no. 1 (2021).

[19] A. Rahman, *Religiosity and Academic Resilience among Muslim Students* (Kencana, 2021).

Mahasiswa memaknainya sebagai peneguhan identitas diri sebagai penuntut ilmu. Ketika burnout muncul berupa kejenuhan, keraguan diri, atau rasa tidak mampu memenuhi target akademik, mereka mengingat kembali bahwa pencarian ilmu memiliki kedudukan yang tidak disamakan dengan kebodohan. Persepsi ini memberi efek pemulihan motivasi, terutama bagi mahasiswa tingkat awal yang mengalami keterkejutan terhadap budaya belajar intensif. Penelitian lain menunjukkan bahwa internalisasi ayat-ayat bernuansa penghargaan terhadap ilmu dapat meningkatkan rasa tujuan (*sense of purpose*) yang memengaruhi kestabilan motivasi belajar.[20]

Ayat yang juga dipahami secara personal adalah QS. al-'Ankabūt (29):69:

وَالَّذِيْنَ جَاهَدُوْا فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَاۗ

Sebagian mahasiswa menautkan kata *jāhadū* dengan proses akademik yang menuntut kesungguhan, hafalan panjang, kedisiplinan waktu, dan tekanan capaian. Ayat ini menjadi tempat mereka mengembalikan makna kesulitan belajar sebagai bentuk *mujāhadah* yang memiliki jaminan pertolongan. Penghayatan terhadap ayat tersebut mengurangi perasaan gagal dan menguatkan ketabahan. Penelitian psikologi religius sebelumnya juga menemukan bahwa ayat-ayat yang terkait konsep perjuangan spiritual dapat meningkatkan kapasitas *meaning-focused coping* pada mahasiswa.[21]

Selain itu, QS. Ṭāhā (20):114 sering diulang sebagai doa harian:

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا

Ayat ini berfungsi sebagai mantra akademik yang sederhana namun menenangkan. Pengulangan ayat tersebut membantu mahasiswa mengembalikan fokus ketika pikiran lelah. Bagi sebagian mahasiswa PKU, ayat ini melahirkan suasana damai yang menurunkan ketegangan mental, terutama ketika tekanan ujian atau penyelesaian tugas meningkat. Temuan serupa ditemukan dalam penelitian mengenai pengaruh ayat dan dzikir terhadap keseimbangan emosi mahasiswa selama menghadapi tekanan akademik.[22]

Dari keseluruhan temuan, pola pemaknaan mahasiswa terhadap ayat-ayat tersebut menunjukkan tiga kecenderungan. Pertama, mereka menautkan ayat dengan beban akademik secara langsung; makna ayat digunakan untuk memberi legitimasi religius terhadap rasa lelah yang dialami. Kedua, ayat-ayat dipahami sebagai sumber penguatan identitas, terutama identitas sebagai calon ulama. Ketiga, ayat digunakan sebagai bentuk regulasi emosi yang bersifat spiritual, yakni menenangkan, menata ulang tujuan, dan mengurangi tekanan batin.

D. Pemaknaan Ayat-Ayat Motivasi Menuntut Ilmu sebagai Strategi Mengurangi Burnout pada Mahasiswa Program Khusus Ulama

Pemaknaan ayat-ayat motivasi menuntut ilmu berperan penting sebagai strategi coping spiritual dalam mengatasi burnout akademik pada mahasiswa Program Khusus Ulama

---

20 H. Basri, "Motivasi belajar dalam perspektif ayat-ayat Al-Qur'an," *Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2019).

21 N. Lathifah, "Makna mujahadah dalam regulasi emosi mahasiswa," *PsikoReligia: Jurnal Psikologi dan Agama* 8, no. 1 (2020).

22 F. Idris, "Pengaruh bacaan ayat-ayat Qur'an terhadap stabilitas emosi mahasiswa," *Jurnal Ilmu Dakwah* 15, no. 1 (2021).

(PKU). Temuan penelitian menunjukkan bahwa ayat-ayat seperti QS. Al-Mujādilah [58]:11, QS. Az-Zumar [39]:9, QS. Al-'Ankabūt [29]:69, dan QS. Ṭāhā [20]:114 bukan hanya dibaca, tetapi dihayati sebagai sumber ketenangan dan penguatan mental. Mahasiswa memandang ayat-ayat tersebut memberikan legitimasi religius atas perjuangan yang mereka hadapi, sehingga tekanan akademik dapat dipandang sebagai bagian dari proses peningkatan derajat di hadapan Allah. Perspektif ini selaras dengan konsep religious coping yang menekankan bahwa keyakinan spiritual membantu individu menghadapi stres psikologis dengan lebih adaptif.[23]

Ayat QS. Al-Mujādilah [58]:11 menjadi ayat yang paling dominan dipahami sebagai pijakan untuk mempertahankan motivasi belajar. Mahasiswa meyakini bahwa beratnya tugas, hafalan, dan kajian bukan sekadar beban akademik, tetapi bagian dari proses pengangkatan derajat. Penafsiran seperti ini membentuk mindset bahwa perjuangan akademik bernilai ibadah, sehingga stres dan kelelahan dapat dimaknai secara positif. Dalam teori psikologi positif, reinterpretasi makna (meaning-making) mampu mengurangi intensitas burnout melalui perubahan cara pandang terhadap tekanan.[24]

QS. Az-Zumar [39]:9 juga dipahami sebagai pengingat bahwa ilmu memiliki kedudukan tinggi, yang membedakan antara orang berilmu dengan yang tidak. Mahasiswa PKU memaknainya sebagai pendorong untuk tetap bertahan meski mengalami kejenuhan, karena proses menuntut ilmu dianggap tidak bisa disamakan dengan aktivitas lain yang bersifat duniawi semata. Pemaknaan ini memberikan sense of purpose, yaitu orientasi tujuan jangka panjang yang dalam teori motivasi terbukti mampu meningkatkan ketahanan belajar dan menurunkan potensi burnout.[25]

Selain itu, QS. Al-'Ankabūt [29]:69 dipahami sebagai bentuk jaminan ilahi bahwa perjuangan akan menghasilkan pertolongan. Mahasiswa yang mengalami tekanan hafalan, tuntutan akademik, atau kelelahan fisik mengaitkan perjuangan tersebut dengan konsep mujāhadah. Pemaknaan ini membantu mengalihkan fokus dari rasa tertekan menjadi rasa optimis terhadap bantuan dan kemudahan yang dijanjikan Allah. Keyakinan terhadap bantuan ilahi meningkatkan spiritual resilience, yaitu ketahanan diri yang bersumber dari kepercayaan religius.[26]

QS. Ṭāhā [20]:114, khususnya doa "Rabbi zidnī 'ilmā", menjadi ayat yang paling sering digunakan sebagai alat regulasi emosi. Mahasiswa mengulang ayat tersebut ketika merasa kehilangan fokus, tertekan menjelang ujian, atau kelelahan menghadapi tugas. Doa tersebut bukan hanya permohonan intelektual, tetapi juga membantu menurunkan ketegangan emosional dan memberikan ketenangan batin. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pembacaan doa atau ayat pendek berfungsi serupa dengan teknik mindfulness, karena menghadirkan kesadaran diri sekaligus ketenangan spiritual.[27]

---

23 Marhamah dan Musfichin, "Peran koping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir," *Jurnal Al-Husna* 6, no. 1 (2025).

24 Rohmadani dan Setiyani, "Aktivitas religius untuk menurunkan tingkat stres," *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* 1, no. 2 (2024).

25 Nashar, *Peranan motivasi dalam pembelajaran* (Delia Press, 2004).

26 Rohmadani dan Setiyani, "Aktivitas religius."

27 M. U. Najati, *Psikologi dalam perspektif Al-Qur'an* (Pustaka Setia, 2005).

Proses pemaknaan ayat-ayat tersebut membentuk strategi coping yang lebih sistematis pada mahasiswa PKU. Mereka memadukan pendekatan kognitif dan spiritual dalam menghadapi beban akademik: memahami makna ayat secara teks, menghubungkannya dengan kondisi diri, kemudian menjadikannya dasar untuk mengatur kembali emosi dan tujuan belajar. Pendekatan ini sejalan dengan teori integrated religious coping yang menyatakan bahwa strategi menghadapi stres menjadi lebih efektif ketika individu menggabungkan pemaknaan rasional dengan keyakinan spiritual.[28]

Penghayatan ayat-ayat motivasi juga berfungsi memperkuat identitas sebagai calon ulama. Identitas ini mendorong mahasiswa untuk memandang kelelahan akademik sebagai konsekuensi dari proses pembentukan diri yang lebih besar. Dengan demikian, beban belajar tidak lagi dilihat sebagai ancaman, tetapi sebagai tantangan yang harus dilalui. Kajian psikologi sosial menunjukkan bahwa identitas diri yang kuat berkorelasi dengan rendahnya risiko burnout karena individu memiliki alasan internal untuk bertahan.[29]

Selain itu, pemaknaan ayat juga terbukti membantu dalam regulasi perilaku belajar. Mahasiswa menjadi lebih terstruktur dalam mengatur waktu, lebih konsisten dalam rutinitas ibadah, dan lebih tenang dalam menghadapi evaluasi akademik. Ayat-ayat motivasi menjadi pengingat internal yang mengarahkan kembali perilaku ketika mahasiswa mulai kehilangan fokus atau berada pada fase jenuh. Adanya ayat-ayat tersebut mendorong terbentuknya komunitas dukungan spiritual antar-mahasiswa. Mereka saling mengingatkan, membaca doa bersama, dan berdiskusi mengenai makna ayat untuk memperkuat mental menghadapi tekanan pembelajaran PKU. Dukungan sosial spiritual terbukti menjadi salah satu faktor protektif utama dalam menurunkan dampak burnout akademik. Kehadiran dukungan komunitas ini membuat mahasiswa tidak merasa menghadapi tekanan secara individual, melainkan sebagai bagian dari perjalanan kolektif.

Pemaknaan ayat-ayat motivasi menuntut ilmu yang dipahami mahasiswa PKU ini berfungsi sebagai strategi dalam mengatasi burnout akademik. Proses pemaknaan tersebut melibatkan aspek kognitif, spiritual, emosional, dan sosial, sehingga menciptakan mekanisme coping yang lebih utuh dibandingkan pendekatan psikologis semata. Integrasi nilai religius dalam menghadapi burnout menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai teks normatif, tetapi hadir sebagai sumber kekuatan psikologis yang kontekstual dan fungsional dalam kehidupan akademik mahasiswa.[30]

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pemaknaan Ayat-Ayat Motivasi dalam Menuntut Ilmu untuk Mengatasi Burnout Akademik pada Mahasiswa Program Khusus Ulama UIN Antasari, dapat disimpulkan bahwa burnout akademik menjadi fenomena yang nyata dialami mahasiswa PKU sebagai akibat dari intensitas pembelajaran, hafalan, kajian kitab, dan aktivitas keasramaan yang berlangsung hampir sepanjang hari. Kondisi ini menimbulkan gejala kelelahan emosional, kejenuhan, penurunan fokus, serta tekanan mental lainnya.

---

28 F. Muda dkk., "Dampak koping religius dalam mereduksi stres akademik," *Wahana Konseling* 7, no. 2 (2024).
29 M. N. Purwanto, *Psikologi pendidikan* (Remaja Rosdakarya, 2010).
30 A. Nata, *Pendidikan Islam dalam perspektif filsafat* (Rajawali Pers, 2018).

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa secara aktif memaknai ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber penguatan spiritual dan mekanisme coping. Ayat-ayat seperti QS. Al-Mujādilah [58]:11, QS. Az-Zumar [39]:9, QS. Al-' Ankabūt [29]:69, dan QS. Ṭāhā [20]:114 berfungsi sebagai landasan motivasi yang mengokohkan tujuan belajar, menenangkan emosi, menumbuhkan rasa perjuangan (mujāhadah), serta memperkuat identitas mereka sebagai calon ulama. Ayat-ayat tersebut tidak sekadar dibaca, tetapi dihayati dan diinternalisasi dalam dinamika akademik sehari-hari.

Pemaknaan ini kemudian membentuk strategi coping spiritual yang efektif. Mahasiswa menghubungkan tekanan akademik dengan konsep peningkatan derajat, perjuangan yang berpahala, dan pertolongan Allah bagi mereka yang bersungguh sungguh. Hal tersebut membuat beban belajar tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman, melainkan sebagai proses pembentukan diri yang bermakna. Selain itu, penghayatan ayat-ayat tersebut memperkuat iklim dukungan spiritual antar mahasiswa sehingga meningkatkan ketahanan psikologis dan menurunkan risiko burnout.

DAFTAR PUSTAKA

Alwasilah, A. C. *Pokoknya Kualitatif: Dasar-Dasar Merancang dan Melakukan Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Jaya, 2002.

Amarsa, R., R. Rajfalni, R. N. Ramdhani, A. Taufiq, dan I. Saripah. "Kecenderungan academic burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Pendidikan Indonesia." *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (2023).

Ayu, R., dan D. Isnawati. "Kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan akademik berbasis asrama." *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia* 9, no. 2 (2020).

Basri, H. "Motivasi belajar dalam perspektif ayat-ayat Al-Qur'an." *Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2019).

Biremanoe, Mariam E. "Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir." *Studi Pustaka*, 2020.

Fajri, M., dan A. Hidayat. "Tekanan akademik pada mahasiswa program keagamaan intensif." *Jurnal Konseling Religi* 12, no. 1 (2021).

Hanafi, Aida, dan Tim Penulis. *Rekam jejak PKU 20 tahun*. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari, 2025.

Idris, F. "Pengaruh bacaan ayat-ayat Qur'an terhadap stabilitas emosi mahasiswa." *Jurnal Ilmu Dakwah* 15, no. 1 (2021).

Lathifah, N. "Makna mujahadah dalam regulasi emosi mahasiswa." *PsikoReligia: Jurnal Psikologi dan Agama* 8, no. 1 (2020).

Maisyaroh, Siti, dan Titin Kholisna. "Pengaruh academic burnout terhadap motivasi belajar." *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 4, no. 1 (2024).

Marhamah, dan Musfichin. "Peran koping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir." *Jurnal Al-Husna* 6, no. 1 (2025).

Miles, M. B., A. M. Huberman, dan J. Saldana. *Analisis data kualitatif*. UIP Press, 2014.

Muda, F., dkk. "Dampak koping religius dalam mereduksi stres akademik." *Wahana Konseling* 7, no. 2 (2024).

Najati, M. U. *Psikologi dalam perspektif Al-Qur'an*. Pustaka Setia, 2005.

Nashar. *Peranan motivasi dalam pembelajaran*. Delia Press, 2004.

Nata, A. *Pendidikan Islam dalam perspektif filsafat*. Rajawali Pers, 2018.

Purwanto, M. N. *Psikologi pendidikan*. Remaja Rosdakarya, 2010.

Rahman, A. *Religiosity and Academic Resilience among Muslim Students*. Kencana, 2021.

Rahmawati, Alivia, dan Firman. "Hubungan self-management dengan burnout akademik siswa dalam pembelajaran di era new normal." *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2024).

Rohmadani, dan Setiyani. "Aktivitas religius untuk menurunkan tingkat stres." *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* 1, no. 2 (2024).

Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah*. Vol. 12. Lentera Hati, 2002.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Syamsuddin, S. *Metodologi penelitian Living Qur'an*. UIN Press, 2017.