

BURNOUT SEBAGAI ‘UDZUR SYARI ISTRI DALAM RELASI SEKSUAL SUAMI ISTRI: PERSPEKTIF MASALAH MURSALAH

Dewi Khusnul Kharomah¹, Faishal Agil Al Munawar², Kasuwi Saiban³

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

³Universitas Merdeka Malang

250201210061@student.uin-malang.ac.id¹, faishalagilalmunawar@uin-malang.ac.id²,
kasuwisaiban@gmail.com³

Abstract

Sexual relations in classical Islamic marriage are traditionally understood as part of the reciprocal rights and obligations of husband and wife, which must be fulfilled as long as no ‘udhr shar‘ī (legitimate legal excuse) exists. However, modern social developments have introduced a new reality in the form of burnout, a condition of physical, mental, and emotional exhaustion resulting from the prolonged accumulation of domestic responsibilities, professional work, and social pressures, particularly experienced by wives. This study aims to analyze the position of burnout as a ‘udhr shar‘ī for wives in marital sexual relations from the perspective of maṣlaḥah mursalah. This research is normative in nature, employing conceptual and philosophical-normative approaches. The conceptual approach examines burnout from the perspective of modern psychology alongside the concepts of ‘udhr shar‘ī, maṣlaḥah mursalah, and maqāṣid al-shar‘ī within Islamic legal thought. Meanwhile, the philosophical-normative approach assesses the compatibility of burnout with the objectives of Islamic law in protecting life, intellect, and human dignity. The findings indicate that although classical fiqh does not explicitly recognize mental exhaustion as a ‘udhr shar‘ī, the fundamental principles of Islamic law provide a basis for legitimizing burnout as a valid excuse through a maṣlaḥah mursalah approach.

Keywords: Burnout, ‘udhr shar‘ī, sexual relations, husband and wife, Maṣlaḥah Mursalah

Abstrak

Relasi seksual dalam perkawinan Islam secara klasik dipahami sebagai bagian dari hak dan kewajiban suami istri yang harus dipenuhi selama tidak terdapat uzur syar‘i. Namun, perkembangan sosial modern menghadirkan realitas baru berupa burnout, yakni kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat akumulasi peran domestik, pekerjaan, serta tekanan sosial yang berkepanjangan, khususnya pada istri. Penelitian ini bertujuan menganalisis posisi burnout sebagai ‘udzur syar‘i bagi istri dalam relasi seksual suami istri dengan menggunakan perspektif masalah mursalah. Penelitian ini termasuk penelitian normatif dengan pendekatan konseptual dan pendekatan filosofis-normatif. Pendekatan konseptual digunakan untuk mengkaji konsep burnout dalam perspektif psikologi modern serta konsep ‘udzur syar‘i, masalah mursalah, dan maqāṣid al-syar‘ī dalam khazanah hukum Islam. Sementara itu, pendekatan filosofis-normatif diarahkan untuk menilai kesesuaian antara fenomena burnout dan tujuan syariat dalam melindungi jiwa, akal, dan kehormatan manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun fikih klasik belum secara eksplisit mengakomodasi kelelahan mental sebagai uzur syar‘i,

prinsip-prinsip dasar syariat seperti perlindungan jiwa, akal, dan kehormatan membuka ruang legitimasi burnout sebagai uzur yang sah melalui pendekatan masalah mursalah. Pengakuan burnout sebagai uzur syar'i tidak hanya sejalan dengan tujuan syariat, tetapi juga berkontribusi pada terwujudnya keadilan, keseimbangan hak dan kewajiban, serta relasi seksual yang berlandaskan kerelaan dan kemanusiaan dalam kehidupan perkawinan.

Kata kunci: Burnout, uzur syar'i, relasi seksual, suami-istri, *mashlahah mursalah*

A. Pendahuluan

Relasi seksual dalam perkawinan menempati posisi penting dalam hukum Islam karena berkaitan langsung dengan pemenuhan hak dan kewajiban suami istri serta tujuan dibentuknya keluarga sakinah. Dalam kerangka fikih klasik, hubungan intim sering diposisikan sebagai kewajiban istri dan hak suami, yang pada kondisi normal harus dipenuhi selama tidak terdapat halangan syar'i. Namun, perkembangan sosial dan perubahan pola kehidupan modern menghadirkan tantangan baru yang tidak sepenuhnya terakomodasi dalam konstruksi hukum klasik, salah satunya adalah fenomena *burnout*. Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat tekanan dan beban yang berlangsung secara berkepanjangan, baik yang bersumber dari pekerjaan, peran domestik, maupun tuntutan sosial (Abadi et al., 2025). Dalam konteks kehidupan rumah tangga, kondisi ini berpotensi memengaruhi kemampuan istri dalam menjalankan peran dan kewajibannya, termasuk dalam relasi seksual dengan suami. Dalam realitas masyarakat modern, peran perempuan khususnya istri tidak lagi terbatas pada ranah domestik, melainkan sering kali meluas ke sektor publik sebagai pekerja, pengasuh, sekaligus pengelola rumah tangga. Akumulasi peran tersebut menjadikan perempuan rentan mengalami kelelahan kronis yang berdampak pada kesehatan jiwa dan kualitas relasi perkawinan. Meskipun demikian, wacana hukum Islam terkait kelelahan mental sebagai alasan syar'i masih relatif terbatas, karena literatur fikih klasik lebih banyak membahas uzur dalam bentuk sakit fisik yang kasatmata. Akibatnya, kondisi psikologis seperti *burnout* kerap tidak dipertimbangkan secara memadai dalam penilaian hukum atas pemenuhan kewajiban seksual istri, sehingga berpotensi melahirkan relasi yang tidak seimbang dan bertentangan dengan nilai keadilan serta kemanusiaan yang dijunjung oleh syariat (Nurani, 2021).

Dalam perspektif ushul fiqh, konsep ‘udzur syar‘i merujuk pada keadaan tertentu yang diakui oleh syariat sebagai alasan sah untuk memperoleh keringanan hukum atau pengecualian dari ketentuan asal. Meskipun istilah burnout tidak dikenal secara eksplisit dalam khazanah klasik, substansi kondisi ini memiliki kemiripan dengan konsep sakit, kelelahan ekstrem, atau gangguan mental yang telah lama dibahas oleh para fuqaha. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan metodologis yang mampu menjembatani antara realitas psikologis manusia modern dan prinsip normatif hukum Islam. Di sinilah *maslahah mursalah* memiliki relevansi penting sebagai metode penetapan hukum yang mempertimbangkan kemaslahatan nyata, meskipun tidak disebutkan secara eksplisit dalam nash, selama sejalan dengan tujuan syariat dan tidak bertentangan dengan dalil yang pasti.

Pendekatan *maslahah mursalah* memungkinkan hukum Islam untuk merespons fenomena burnout secara lebih kontekstual dan proporsional, khususnya dalam ranah muamalah yang terbuka terhadap ijtihad. Relasi seksual suami istri, sebagai bagian dari muamalah, tidak hanya dipahami dalam kerangka pemenuhan kewajiban formal, tetapi juga harus dilihat sebagai relasi etis yang berlandaskan pada prinsip saling ridha, kasih sayang, dan pergaulan yang baik (*mu‘āsyarah bi al-ma‘rūf*). Dengan mempertimbangkan burnout sebagai potensi ‘udzur syar‘i sementara, hukum Islam dapat mencegah terjadinya pemaksaan yang berujung pada kemudharatan, sekaligus menjaga tujuan utama perkawinan dan maqāṣid al-syarī‘ah, terutama perlindungan jiwa dan akal.

Terdapat kajian terdahulu yang membahas terkait relasi seksion antara suami istri. “*Nusyuz dan Hubungannya dengan Larangan Pemaksaan Hubungan Seksual*” oleh Asnawi Abdullah dkk. (2023) pembahasan yang terdapat dalam artikel tersebut yaitu bahwa dalam hukum Islam, kewajiban istri untuk memenuhi hubungan seksual dengan suami hanya berlaku selama tidak ada halangan syar‘i, sehingga penolakan karena uzur tidak dapat dikategorikan sebagai nusyuz. Larangan pemaksaan hubungan seksual dalam hukum positif Indonesia sejalan dengan prinsip mu‘āsyarah bi al-ma‘rūf, keadilan, dan perlindungan hak perempuan yang dijunjung syariat, sehingga menegaskan bahwa relasi seksual dalam perkawinan harus didasarkan pada kerelaan, kemanusiaan, dan keseimbangan hak serta kewajiban suami istri. “*Implikasi Peran Ganda Istri Terhadap Keharmonisan Keluarga*” oleh Aeni dkk. (2024) yaitu menegaskan bahwa

hubungan seksual dalam perkawinan Islam tidak boleh dipahami semata sebagai hak sepihak suami, melainkan sebagai relasi timbal balik yang mensyaratkan kerelaan, kemaslahatan, dan keadilan. Oleh karena itu, kondisi psikologis istri, termasuk kelelahan mental, patut dipertimbangkan sebagai uzur yang sah agar relasi perkawinan tetap sejalan dengan tujuan sakinah, mawaddah, dan rahmah. “*Rights and obligations of husband and wife when having sexual relations in the book of Fathul Izaar and Qurrotul 'Uyuun*” oleh Izuddin Nur Aminulloh dkk. (2017) membahas bahwa relasi seksual dalam perkawinan menurut kitab *Fathul Izaar* dan *Qurrotul 'Uyuun* harus didasarkan pada etika, kenyamanan, dan pemenuhan hak serta kewajiban yang bersifat timbal balik antara suami dan istri. Dengan demikian, hubungan intim tidak boleh berorientasi pada dominasi, melainkan pada prinsip keadilan, kerelaan, dan mu‘āsyarah bi al-ma‘rūf guna mencegah kekerasan seksual dan mewujudkan keharmonisan rumah tangga. “*Marriage Burnout " Regulation and the Division of Domestic Roles: Finding Progressive Legal Solutions Outside the Conventional Divorce Paradigm*” oleh siti murni (2025) menjelaskan bahwa *marriage burnout* merupakan persoalan struktural akibat ketimpangan pembagian peran domestik, bukan sekadar masalah psikologis individual, sehingga paradigma perceraian konvensional berbasis kesalahan dinilai tidak memadai. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan hukum progresif yang restoratif melalui mediasi, masa jeda sementara, dan intervensi terapeutik guna memulihkan relasi perkawinan secara adil dan manusiawi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis kedudukan burnout sebagai ‘udzur syar‘i bagi istri dalam relasi seksual suami istri melalui perspektif *masalah mursalah*. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan hukum Islam yang responsif terhadap problematika kontemporer, sekaligus menawarkan kerangka normatif yang adil, manusiawi, dan sejalan dengan tujuan syariat dalam menjaga kesejahteraan keluarga Muslim di era modern.

B. Metode Penelitian

Penelitian termasuk penelitian normatif dengan pendekatan yang digunakan meliputi pendekatan konseptual (*conceptual approach*) dan pendekatan filosofis-normatif. Pendekatan konseptual digunakan untuk mengkaji konsep burnout dalam perspektif psikologi modern serta konsep ‘udzur syar‘i, *masalah mursalah*, dan

maqāṣid al-syarī'ah dalam khazanah hukum Islam. Sementara itu, pendekatan filosofis-normatif diarahkan untuk menilai kesesuaian antara fenomena burnout dan tujuan syariat dalam melindungi jiwa, akal, dan kehormatan manusia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kedudukan burnout sebagai 'udzur syar'i bagi istri dalam relasi seksual suami istri melalui pendekatan masalah mursalah, serta menilai kesesuaiannya dengan prinsip maqāṣid al-syarī'ah dalam konteks kehidupan rumah tangga modern. Fokus penelitian diarahkan pada kajian normatif-konseptual tentang konsep burnout sebagai kondisi psikologis, relevansinya dengan 'udzur syar'i dalam hukum Islam, serta peran masalah mursalah sebagai metode penetapan hukum dalam menyeimbangkan kewajiban seksual dan perlindungan kesehatan mental istri.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Konseptualisasi Burnout dalam Konteks Relasi Perkawinan

Burnout dalam perspektif psikologis kontemporer dipahami sebagai suatu kondisi kelelahan multidimensional yang melibatkan aspek fisik, emosional, dan mental akibat paparan tuntutan yang berkepanjangan serta tidak seimbang dengan kapasitas pemulihan individu (Fatchurahman dkk., 2022). Konsep ini awalnya dikembangkan paling banyak dalam kajian psikologi kerja, namun dalam perkembangannya burnout diakui sebagai fenomena lintas konteks yang juga relevan dalam ranah relasi personal dan keluarga, termasuk perkawinan. Burnout ditandai oleh kelelahan emosional yang mendalam, munculnya perasaan hampa atau terlepas secara afektif, serta penurunan kapasitas individu dalam menjalankan peran-peran relasional secara bermakna (Ali dkk., 2021). Dalam konteks perkawinan, burnout sering kali berakar pada akumulasi beban domestik, tanggung jawab pengasuhan, tuntutan emosional, serta ekspektasi sosial yang tidak diimbangi dengan dukungan struktural dan relasional yang memadai. Oleh karena itu, burnout tidak dapat dipahami semata-mata sebagai gangguan psikologis individual, melainkan sebagai respons adaptif terhadap relasi yang menuntut secara terus-menerus (Ali dkk., 2025). Secara konseptual, burnout perlu dibedakan secara tegas dari kelelahan biasa maupun gangguan mental klinis. Kelelahan biasa bersifat sementara dan umumnya dapat pulih melalui istirahat atau pengurangan aktivitas, sedangkan burnout bersifat kronis dan tidak mudah diatasi meskipun individu telah memperoleh waktu istirahat

yang cukup. Menurut Freudenberg seorang ahli psikologis (1974) memberikan pengertian mengenai tiga aspek burnout yaitu sebuah keadaan Lelah dalam emisional, sinis dan merasa berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri sehingga menyebabkan frustrasi berlebihan sehingga terdapat ketidakpercayaan terhadap diri untuk menggapai impian (Pratomo dkk., 2024). Burnout juga berbeda dari gangguan mental klinis seperti depresi atau gangguan kecemasan, meskipun dalam praktiknya gejala-gejala tersebut dapat saling tumpang tindih. Burnout tidak selalu memenuhi kriteria diagnostik gangguan mental klinis dan tidak selalu memerlukan intervensi medis, namun dampaknya terhadap fungsi psikis dan relasional individu dapat sama seriusnya. Perbedaan ini menjadi penting dalam konteks hukum dan etika relasi perkawinan, karena burnout kerap kali diabaikan atau direduksi sebagai “kelelahan biasa” yang dianggap tidak memiliki signifikansi normatif, padahal secara faktual burnout dapat mengganggu kemampuan individu untuk menjalankan peran-peran relasional secara sehat dan bermartabat (Lantu dkk., 2026).

Dalam perkawinan modern burnout perlu dipahami sebagai fenomena relasional, bukan semata-mata problem personal istri namun peneliti menekankan pada keadaan istri yang mengalami. Burnout muncul dan berkembang dalam konteks interaksi yang tidak seimbang, pembagian peran yang timpang, serta kurangnya pengakuan terhadap kerja-kerja emosional dan domestik yang bersifat tidak kasat mata. Dalam banyak kasus, burnout dialami oleh istri sebagai akibat dari relasi yang menempatkannya dalam posisi menanggung beban ganda, baik sebagai pengelola rumah tangga maupun sebagai penyangga emosional keluarga.

Dengan demikian, burnout merefleksikan adanya ketidakharmonisan struktural dalam relasi antara suami istri dan menurunnya kepuasan emosional dan relasional dalam perkawinan (Umaroh & Hapsari, 2022). Hal ini bukan sekadar kelemahan individu dalam mengelola stres. Pemahaman burnout sebagai fenomena relasional memiliki implikasi normatif yang signifikan, karena menggeser fokus dari individualisasi masalah menuju evaluasi keadilan dan kualitas relasi itu sendiri. Dalam dinamika relasi seksual suami istri, keberadaan burnout menjadi sangat relevan karena relasi seksual dalam perkawinan Islam tidak hanya dipahami sebagai pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai ruang ekspresi afeksi, kerelaan, dan kehadiran emosional. Burnout yang

dialami istri dapat menggerus kapasitas psikologis untuk menghadirkan diri secara utuh dalam relasi seksual, sehingga hubungan intim berpotensi kehilangan unsur kerelaan batin dan berubah menjadi pengalaman yang menekan secara psikis (Nadiva & Cahyadi, 2022). Dalam kondisi demikian, relasi seksual tidak lagi berfungsi sebagai sarana pembentukan sakinah dan mawaddah, melainkan justru menjadi sumber mafsadat yang merusak kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan suami istri. Oleh karena itu, pengakuan terhadap burnout sebagai kondisi yang memengaruhi legitimasi etis dan normatif relasi seksual menjadi penting, khususnya dalam kerangka hukum Islam yang menjunjung tinggi prinsip mu‘āsyarah bil ma‘rūf dan kemaslahatan bersama.

Dalam dunia rumah tangga mayoritas keluarga yang tidak mempekerjakan pembantu untuk seluruh pekerjaan rumah tangga seperti membersihkan rumah, memasak, berkebun, mencuci, memasak dan lain sebagainya jika diakumulasi lama waktu yang dihabiskan adalah 98 jam dalam seminggu. Hal ini berbeda dengan jam kerja yang dimiliki oleh profesi yaitu 40 jam dalam seminggu. Dari perbedaan jam tersebut menunjukkan adanya ketimpangan jelas yang dapat mempengaruhi psikologis istri karena tanggung jawab rumah tangga adalah salah satu konstruksi peran gender utama yang diletakan pada perempuan dan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apalagi istri (Fadilahasanah dkk., 2024). Kesehatan mental bagi istri sangatlah penting, seperti halnya masalah kelelahan emosional, kurang mendapatkan perhatian dari orang sekitarnya. Sering kali, orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman-teman menganggap remeh dan berpikir bahwa pekerjaan rumah tidak akan memberikan dampak yang signifikan, namun secara tidak langsung sumber paling besar adalah dari tekanan yang berasal dalam keluarga atau biasa disebut dengan *work family konflik* (Lineuwih dkk., 2023). Salah satu konsep yang paling sering dirujuk dalam sebuah penelitian ilmiah tentang indikator burnout adalah dari *Maslach Burnout Inventory (MBI)* berfungsi sebagai alat ukur standar untuk menilai burnout dengan tiga aspek utama yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi atau sinisme, serta penurunan pencapaian pribadi dalam efektivitas profesional. Aspek-aspek ini mencerminkan pengalaman kelelahan yang berkepanjangan, sikap negatif atau acuh tak acuh terhadap pekerjaan dan hubungan di lingkungan kerja serta berkurangnya rasa percaya diri dan keterampilan dalam tugas (Abadi dkk., 2025).

2. Konsep Udzur Syar'i Dalam Hukum Islam

Konsep udzur syar'i adalah salah satu pilar terpenting dalam hukum islam yang menunjukkan betapa fleksibelnya syariat dalam menghadapi dan menanggapi keadaan manusia yang tidak selalu ideal. Dari segi etimologi, istilah udzur syar diambil dari bahas arab yaitu 'udzr yang berarti alasan, penghalang, atau situasi yang membenarkan individu untuk tidak memenuhi suatu kewajiban sesuai dengan ketentuan yang berlaku (Jalili, 2021). Dalam hukum islam, udzur syar'i diartikan sebagai keadaan khusus yang secara resmi diterima oleh syariat yang mengakibatkan hilangnya kewajiban, perubahan hukum, atau diperkenalkannya penerapan hukum dalam bentuk yang lebih ringan. Adanya konsep ini menegaskan bahwa hukum islam tidak baku, melainkan sensitif terhadap realitas sosial, kapasitas manusia, serta situasi darurat yang mungkin dihadapi oleh mukallaf (Taupik & Al-Mansyur, 2014). Oleh karena itu, udzur syar'i berfungsi sebagai instrumen normatif yang memastikan hukum islam tetap relevan dan dapat diterapkan dalam berbagai keadaan. Dalam konteks ushul fikih, udzur syar'i sangat berkaitan dengan prinsip penghapusan kesulitan, yang menunjukkan bahwa Allah SWT tidak membuat manusia terbebani melebihi kemampuan mereka. Landasan prinsip ini berasal dari ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang jelas menyatakan bahwa syariat ditujukan untuk memberikan kemudahan, bukan kesukaran. Oleh sebab itu, udzur syar'i ditempatkan sebagai pengecualian yang sah terhadap hukum dasar, selama memenuhi syarat yang telah ditetapkan oleh syariat. Para ahli ushul fikih meyakini bahwa hukum taklifi selalu memperhatikan kondisi individu yang terlibat, sehingga jika ada faktor dari luar atau dalam yang menghalangi pelaksanaan kewajiban secara normal, maka hukum tersebut dapat disesuaikan. Dari sudut pandang ini, udzur syar'i bukan berarti menghilangkan kewajiban sepenuhnya, tetapi berfungsi sebagai cara penyesuaian hukum dengan keadaan manusiawi (Yusran dkk., 2025).

Para ulama dari berbagai aliran memiliki pandangan yang serupa mengenai pentingnya udzur syar'i, meskipun terdapat variasi dalam pengkategorian dan batasannya. Aliran Hanafi, misalnya, memberikan pengertian yang cukup luas terhadap penerimaan udzur, terutama dalam aspek muamalah dan ibadah, dengan menyoroti pentingnya maslahat dan keadaan sosial (Aiman & Mukhsin, 2025).

Di sisi lain, aliran Maliki lebih menekankan pada kebiasaan masyarakat ('urf) dan kemaslahatan secara umum sebagai landasan untuk menerima suatu kondisi sebagai udzur syar'i. Aliran Syafi'i, yang banyak memengaruhi sistem hukum Islam di Indonesia, mengakui udzur syar'i dengan ketat, dengan syarat adanya bukti yang jelas atau qiyas yang kuat. Sedangkan aliran Hanbali cenderung menggabungkan pendekatan berbasis teks dan rasional dalam menentukan keabsahan suatu udzur. Variasi dalam pendekatan ini menunjukkan bahwa gagasan tentang udzur syar'i bersifat fleksibel dan terbuka untuk berbagai interpretasi sesuai konteks (Fitria dkk., 2024).

Dalam aspek ibadah, alasan yang sah sering kali berhubungan dengan keadaan fisik dan mental seseorang, seperti sakit, perjalanan jauh, atau situasi darurat lainnya. Misalnya, kita bisa melihat dalam peraturan mengenai keringanan puasa bagi mereka yang sedang sakit atau dalam perjalanan, diperbolehkan melakukan tayammum saat air tidak tersedia, serta keringanan dalam melaksanakan shalat bagi individu yang memiliki keterbatasan tertentu. Seluruh bentuk keringanan ini memperlihatkan bahwa syariat memberikan kesempatan untuk toleransi terhadap hambatan yang jelas menghalangi pelaksanaan ibadah dengan sempurna. Oleh karena itu, alasan yang sah berperan sebagai pelindung bagi hak spiritual manusia agar tidak terjebak dalam kesulitan yang berlebihan (Anshori & Abdurrahman, 2025).

Dalam hal ini, hukum Islam memprioritaskan kepentingan individu sebagai pertimbangan utama tanpa melupakan nilai ketaatan kepada Allah SWT. Selain dalam aspek ibadah, konsep udzur syar'i juga memiliki dampak penting dalam hal muamalah dan hukum keluarga. Dalam konteks hukum pernikahan, contohnya, udzur syar'i bisa menjadi alasan yang sah untuk mengubah hak dan kewajiban antara suami dan istri. Masalah seperti ketidakcukupan finansial, penyakit yang berkepanjangan, atau kondisi mental tertentu sering kali dianggap sebagai alasan yang valid dalam menyelesaikan konflik dalam rumah tangga. Dalam hal perceraian, udzur syar'i bahkan dapat digunakan sebagai dasar formal bagi istri untuk meminta fasakh jika ada keadaan yang menghalangi tujuan pernikahan tercapai. Ini menunjukkan bahwa hukum Islam tidak hanya fokus pada menjaga keutuhan keluarga, tetapi juga melindungi hak dan martabat setiap individu di dalamnya. Udzur syar'i berhubungan dengan prinsip maqashid al-syariah yang menekankan perlindungan terhadap lima tujuan utama syariat, yaitu

agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Suatu keadaan bisa dianggap sebagai udzur syar'i jika penerapan hukum asal justru berpotensi merugikan salah satu dari tujuan tersebut (Shofa, 2025).

Contohnya, kewajiban nafkah dalam pernikahan dapat berubah jika ada kondisi yang secara objektif menghalangi suami untuk menjalankan kewajiban itu. Dalam keadaan seperti ini, hukum Islam tidak langsung memberikan sanksi, namun terlebih dahulu mengevaluasi apakah kegagalan tersebut disebabkan oleh kelalaian atau oleh udzur syar'i yang dapat diterima. Pendekatan ini menunjukkan keseimbangan antara keadilan normatif dan empati sosial.

Dalam pelaksanaan peradilan agama, konsep udzur syar'i sering digunakan sebagai pertimbangan oleh hakim dalam mengambil keputusan. Seorang hakim tidak sekadar merujuk pada teks hukum, tetapi juga memperhatikan fakta-fakta yang muncul selama persidangan yang menunjukkan adanya kendala yang nyata bagi salah satu pihak. Dengan demikian, udzur syar'i berperan sebagai penghubung antara hukum yang tertulis dan kenyataan di lapangan. Metode ini sejalan dengan prinsip keadilan substantif yang menempatkan manfaat dan perlindungan hak sebagai tujuan utama dalam penegakan hukum (Hafis dkk., 2025). Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai udzur syar'i menjadi sangat penting bagi aparat penegak hukum Islam agar keputusan yang dihasilkan tidak hanya bersifat formal.

Secara mendasar, udzur syar'i juga memiliki aspek moral yang mengharuskan adanya kejujuran dan niat baik dari individu yang terlibat. Tidak semua alasan bisa langsung dianggap sebagai udzur yang sah, karena hukum syariat telah menetapkan aturan yang jelas untuk mencegah penyalahgunaan. Oleh karena itu, para ahli agama menegaskan bahwa pengakuan terhadap udzur syar'i perlu didasarkan pada bukti yang kuat serta pertimbangan logis yang bisa dipertanggungjawabkan. Dalam konteks ini, udzur syar'i bukanlah cara untuk menghindari tanggung jawab, tetapi merupakan suatu bentuk perlindungan yang diberikan oleh syariat kepada mereka yang benar-benar mengalami kesulitan. Dengan demikian, pengertian udzur syar'i dalam konteks hukum Islam dapat dilihat sebagai wujud dari sifat rahmatan lil 'alamin yang ada dalam syariat (Wahid dkk., 2025).

Keberadaannya menunjukkan bahwa hukum Islam tidak mengabaikan keterbatasan manusia, melainkan hadir untuk memberikan solusi yang adil dan

seimbang. Melalui pengakuan terhadap udzur syar'i, hukum Islam mampu mempertahankan keseimbangan antara tuntutan normatif dan kenyataan hidup, sehingga tetap relevan dalam berbagai situasi sosial dan waktu. Oleh karena itu, penelitian tentang udzur syar'i bukan hanya penting dari segi teori, tetapi juga memiliki dampak praktis yang besar dalam pelaksanaan hukum Islam di zaman modern.

3. Mashlahah Mursalah

Demi menjaga agar hukum Islam tetap relevan dengan perkembangan zaman, maka digunakanlah mashlahah mursalah sebagai salah satu metode utama dalam penetapannya. Secara bahasa, masalah diambil dari bahasa arab yang artinya adalah segala sesuatu yang baik, berguna, mendatangkan faedah, dan menjauhkan dari hal-hal yang merugikan. Sementara itu, mursalah bermakna tidak terikat atau bebas. Jadi, mashlahah mursalah dapat diartikan sebagai suatu kebaikan yang tidak diterangkan secara gamblang dalam Al-Qur'an maupun hadis, namun selaras dengan maksud dan tujuan syariat Islam. Gagasan ini lahir dari kesadaran bahwa tidak semua persoalan kehidupan manusia dibahas secara detail dalam sumber-sumber utama agama, sehingga dibutuhkan cara berpikir hukum yang mampu menjembatani antara aturan agama dan dinamika sosial yang terus berganti. Diskursus mengenai evolusi konsep mashlahah mursalah erat kaitannya dengan polemik di antara para ulama tentang justifikasi penggunaan nalar dalam perumusan hukum. Mazhab Maliki termasyhur sebagai mazhab yang paling terbuka terhadap adopsi mashlahah mursalah sebagai fondasi hukum, berlandaskan argumentasi bahwa kemaslahatan adalah esensi dari tujuan syariat. Imam Malik berpendapat bahwa tradisi masyarakat Madinah yang merefleksikan kemaslahatan publik dapat dijadikan landasan pertimbangan hukum, meskipun tidak termaktub secara eksplisit dalam teks wahyu. Pendekatan ini mengindikasikan bahwa mashlahah mursalah tidak berdiri secara independen, melainkan senantiasa dievaluasi berdasarkan relevansinya dengan nilai-nilai fundamental Islam. Walaupun demikian, akseptansi terhadap mashlahah mursalah tidaklah absolut, karena tetap dibatasi oleh kaidah-kaidah syariat yang bersifat qath'i atau pasti.

Pembagian mashlahah dari segi keberadaanya ada 3 bagian yaitu, Mashlahah al-Mu'tabarah merupakan kemaslahatan yang diberi dukungan oleh dalil bersumber dari syara', kemudian Mashlahah al-Mulghah yaitu

kemashlahatan yang ditolak karena bertentangan dengan syariat, dan yang terakhir adalah Mashlahah al-Mursalah yaitu kemashlahatan yang memiliki visi tujuan yang serupa dengan syara' (Saiban, 2019).

Mashlahah Mursalah saat akan digunakan sebagai metode atau hujjah dalam hukum Islam harus memenuhi beberapa syarat dalam penggunaannya yaitu, pertama harus sangat benar dalam mendatangkan kemashlahatan bagi umat dan menolak keburukan bukan sebagai dugaan semata dalam mempertimbangkan kemanfaatan, kedua kebaikan ini harus bersifat umum bukan dipersonalisasi untuk seseorang, ketiga tidak bertentangan dengan hukum yang sudah ada yaitu Al-Qur'an dan hadis. Dalam mazhab Maliki, mazhab Syafi'i pada awalnya cenderung lebih berhati-hati dalam mengimplementasikan mashlahah mursalah. Imam Syafi'i menekankan pentingnya untuk tetap berpegang pada nash dan qiyas yang jelas, serta menghindari penetapan hukum yang hanya berdasarkan pertimbangan logis tanpa dukungan tekstual yang kuat. Namun, seiring perkembangan dalam pemikiran ushul fiqh, banyak ulama Syafi'iyah yang akhirnya menerima mashlahah mursalah secara parsial, terutama ketika kemashlahatan tersebut bersifat mendesak dan sejalan dengan tujuan syariat (Hidayat & Saepullah, 2024).

Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan sikap di antara mazhab bukanlah penolakan total terhadap mashlahah, melainkan berbedanya tingkat kehati-hatian dan cara penerapannya. Dalam rangka maqashid al-syariah, mashlahah mursalah memiliki posisi yang sangat penting. Maqashid al-syariah mengacu pada tujuan-tujuan utama dari syariat yang meliputi perlindungan agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Sebuah kemashlahatan dapat dianggap sebagai mashlahah mursalah jika keberadaannya secara nyata mendukung pelestarian lima tujuan utama tersebut. Dengan demikian, mashlahah mursalah tidak dapat dipisahkan dari kerangka maqashid, karena berfungsi sebagai alat operasional untuk mewujudkan tujuan-tujuan syariat dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini menegaskan bahwa hukum Islam bukanlah sekadar sekumpulan aturan formal, melainkan sistem nilai yang bertujuan untuk kesejahteraan manusia secara keseluruhan (Masruchi, 2023).

Membahas mengenai kedudukan, penggunaan Mashlahah Mursalah tidak dapat digunakan dalam metode bidang ibadah dikarenakan ibadah bersifat tauqifiyah dan harus berlandaskan terhadap nash yang jelas. Perbedaan terjadi

dikalangan posisi kehujjahan mashlahah mursalah dalam cara penetapan hukum Islam. Para ahli ushul fiqh sepakat bahwa mashlahah mursalah tidak bisa dijadikan metode atau argumen dalam ibadah, karena ibadah memiliki sifat tauqifiyah dan harus didasarkan pada dalil yang jelas (Usman, 2021). Namun, titik perbedaan terjadi dalam konteks muamalah. Mazhab Malikiyyah dan Hanabilah menerima mashlahah mursalah sebagai cara dan argumen dalam penetapan hukum Islam, beralasan bahwa hukum Islam harus dapat memenuhi kebutuhan dan kepentingan umat yang terus berubah seiring dengan perkembangan zaman. Sementara itu, Imam al-Syafi'i dan pengikut Hanafiyyah tidak menganggapnya sebagai argumen yang berdiri sendiri, karena khawatir dapat membuka kemungkinan penetapan hukum yang berdasarkan pada pertimbangan pribadi semata dan keluar dari aturan nash. Kelompok yang mendukung mashlahah mursalah berargumen bahwa kepentingan manusia bersifat dinamis dan terus berkembang, sehingga jika hukum hanya bergantung pada teks yang jelas, banyak masalah baru yang mungkin diabaikan dan akan bertentangan dengan tujuan syariat yang ingin memastikan kemaslahatan sepanjang waktu.

Pandangan ini diperkuat oleh contoh tindakan para sahabat, seperti langkah Abu Bakar ra. dalam memerangi penolak zakat dan keputusan Umar bin al-Khattab ra. untuk menghentikan pembagian zakat kepada muallaf serta membangun rumah tahanan, meskipun kebijakan ini tidak dilakukan pada masa Rasulullah saw. Sementara itu, kelompok yang menolak mashlahah mursalah berpendapat bahwa syariat sudah cukup menjamin kemaslahatan manusia melalui teks dan qiyas, sehingga penetapan hukum tidak perlu bergantung pada pertimbangan maslahat yang tidak diakui secara eksplisit oleh dalil syar'i (Ahmed & Sakkaf, 2025).

4. Analisis Burnout sebagai 'Udzur Syar'i melalui Maslahah Mursalah dalam Relasi Seksual Suami Istri

Analisis terhadap fenomena burnout sebagai alasan syar'i melalui pendekatan masalah mursalah memerlukan pemahaman yang melibatkan integrasi antara kondisi psikososial individu modern dan prinsip-prinsip normatif dalam hukum Islam. Burnout, yang diartikan sebagai keadaan kelelahan emosional, mental, dan fisik akibat stres kerja atau tanggung jawab yang berkepanjangan, tidak hanya merupakan masalah psikologis individual, tetapi

juga merupakan gejala struktural yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam memenuhi kewajiban normatifnya. Dalam perspektif hukum Islam, ketidakmampuan ini menjadi penting ketika burnout secara langsung memengaruhi pelaksanaan kewajiban syar'i, baik dalam ibadah maupun urusan muamalah. Oleh karena itu, untuk memasukkan burnout dalam konteks 'udzur syar'i, diperlukan pendekatan metodologis yang tidak hanya didasarkan pada teks, tetapi juga memperhatikan tujuan hukum Islam yang berfokus pada perlindungan kepentingan manusia (Auliya & Dahliana, 2025).

Dalam ushul fiqh, Konsep 'udzur syar'i dalam hukum Islam pada dasarnya merujuk pada keadaan yang diakui oleh syariat sebagai alasan sah untuk memberikan keringanan atau pengecualian terhadap hukum asal. Meskipun istilah burnout tidak ditemukan secara eksplisit dalam literatur klasik, substansi kondisi ini memiliki kesesuaian dengan bentuk-bentuk 'udzur yang telah dikenal oleh para fuqaha, seperti sakit, kelelahan ekstrem, atau gangguan mental. Dalam fiqh, sakit tidak selalu dipahami sebagai penyakit fisik yang tampak secara kasat mata, melainkan mencakup kondisi yang secara objektif mengganggu fungsi tubuh atau akal.

Burnout, yang oleh ilmu psikologi diakui sebagai gangguan kesehatan mental dan emosional, dapat dianalogikan sebagai bentuk sakit nonfisik yang berdampak nyata terhadap kemampuan seseorang dalam menjalankan kewajiban, termasuk kewajiban seksual dalam perkawinan (Mutmainah dkk., 2015). Namun demikian, karena relasi seksual termasuk dalam wilayah muamalah dan bukan ibadah mahdhah, maka ruang ijtihad untuk mempertimbangkan faktor kemaslahatan menjadi lebih terbuka. Di sinilah masalah mursalah berperan sebagai instrumen metodologis untuk menilai relevansi burnout sebagai 'udzur syar'i. Masalah mursalah dipahami sebagai kemaslahatan yang tidak disebutkan secara eksplisit dalam nash, tetapi sejalan dengan tujuan umum syariat dan tidak bertentangan dengan dalil yang ada. Dalam konteks relasi seksual suami istri, mempertimbangkan kondisi burnout melalui pendekatan masalah berarti menilai apakah pemaksaan hubungan seksual dalam kondisi kelelahan ekstrem akan menjaga atau justru merusak tujuan perkawinan dan maqāṣid al-syarī'ah.

Dengan memanfaatkan konsep masalah mursalah, hukum Islam dapat menyesuaikan diri dengan perubahan sosial serta kemajuan ilmu pengetahuan

modern, termasuk temuan psikologis tentang pengaruh kelelahan kronis terhadap kesehatan seseorang dan mutu interaksi sosialnya. Apabila hubungan intim dipaksakan tanpa mengindahkan kondisi kelelahan tersebut, tindakan itu berpotensi melanggar prinsip utama syariah yang menolak segala bentuk kerugian dan mengutamakan kebaikan. Dalam konteks ini, menunda atau menyesuaikan pemenuhan kebutuhan seksual dapat dianggap sebagai cara untuk melindungi tujuan syariah, bukan sebagai pengabaian terhadap kewajiban. Oleh karena itu, kelelahan kronis dapat dikategorikan sebagai alasan yang dibenarkan secara syariah sementara, yang sah secara normatif melalui pertimbangan masalah. Analisis ini menjadi semakin relevan jika dikaitkan dengan tujuan utama syariat Islam, terutama dalam melindungi jiwa dan akal. Burnout yang diabaikan bisa menyebabkan masalah kesehatan yang serius, depresi, bahkan gangguan hubungan yang berkelanjutan. Oleh sebab itu, memberikan kesempatan bagi pasangan untuk menunda hubungan seksual demi memulihkan kondisi mental adalah bagian dari usaha menjaga keselamatan serta kesejahteraan individu. Dalam konteks ini, pemenuhan hak seksual tidak terlepas dari tanggung jawab menjaga kesehatan dan kehormatan pasangan. Pendekatan yang hanya fokus pada kewajiban formal tanpa memperhatikan kondisi nyata justru bertentangan dengan semangat syariat.

Dalam kehidupan rumah tangga sehari-hari, pengakuan burnout sebagai alasan yang dibenarkan secara syariah juga memiliki dampak etis dan sosial yang besar. Idealnya, hubungan seksual dalam Islam didasarkan pada kesukarelaan, cinta, dan saling memahami, bukan paksaan. Dengan mengakui burnout sebagai kondisi yang sah untuk mendapatkan pengecualian, hukum Islam mendorong terciptanya hubungan yang lebih penuh empati dan manusiawi. Hal ini selaras dengan prinsip pergaulan yang baik, yang mengharuskan suami istri untuk saling memperlakukan dengan baik dan penuh pertimbangan. Dalam hal ini, kemaslahatan yang tidak disebutkan secara langsung berfungsi sebagai penghubung normatif yang menyatukan nilai-nilai etika Islam dengan kenyataan psikologis manusia modern (Shafariah & Gofur, 2025).

Namun demikian, penerimaan burnout sebagai alasan yang dibenarkan secara agama tetap perlu diatur agar tidak disalahartikan. Konsep kemaslahatan umum tidak seharusnya menjadi dalih untuk terus-menerus menghindari

tanggung jawab tanpa adanya usaha pemulihan atau komunikasi yang baik antar pasangan. Maka dari itu, evaluasi terhadap kondisi burnout harus didasarkan pada tanda-tanda yang jelas dan bisa dibuktikan, misalnya diagnosis dari ahli atau bukti nyata adanya kelelahan yang berkepanjangan. Dalam konteks ini, prinsip kehati-hatian yang disarankan oleh para ulama yang kurang setuju dengan penggunaan konsep kemaslahatan umum tetap penting sebagai pengawas agar penafsiran hukum tidak menyimpang dari aturan agama. Dengan begitu, kajian mengenai burnout sebagai alasan yang sah menurut agama melalui konsep kemaslahatan umum memperlihatkan bahwa hukum Islam mampu menyesuaikan diri dengan masalah-masalah modern tanpa meninggalkan dasar-dasar aturannya.

Cara pandang ini tidak hanya memperluas perlindungan hukum Islam terhadap kesehatan jiwa, tetapi juga mempertegas pandangan syariat sebagai sistem hukum yang mengutamakan kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Hubungan intim suami istri, yang sering kali hanya dipahami sebatas aturan, melalui cara pandang ini bisa ditempatkan dalam kerangka yang lebih lengkap, yaitu sebagai hubungan antar manusia yang harus dijalankan dengan memperhatikan keadaan fisik, mental, dan perasaan masing-masing.

Akhirnya, penerapan masalah mursalah saat mengkaji burnout sebagai alasan yang dibenarkan syariat menegaskan bahwa hukum Islam selalu relevan dengan perkembangan zaman dan terbuka pada ilmu pengetahuan. Justru sebaliknya, syariat menawarkan metode yang menyatukan nilai agama dengan penemuan ilmiah terkini. Dengan mengutamakan manfaat, menjaga kehormatan, serta menyeimbangkan hak dan kewajiban, cara ini membuktikan bahwa hukum Islam bisa memberikan solusi yang adil, seimbang, dan sesuai untuk masalah hubungan suami istri di zaman sekarang.

D. Kesimpulan

Permasalahan *burnout* dalam pernikahan masa kini sebaiknya dipandang sebagai masalah hubungan yang menahun dan mendalam, bukan sekadar capek biasa atau masalah mental sementara. Ini karena ketidakseimbangan peran, beratnya pekerjaan rumah tangga yang menumpuk, serta kurangnya perhatian dan dukungan dari pasangan. Keadaan ini benar-benar menguras tenaga mental istri untuk menjalankan perannya dalam hubungan, termasuk dalam urusan ranjang,

yang berpotensi menghilangkan rasa ikhlas dan membuat hubungan seksual menjadi pengalaman yang menekan batin. Maka dari itu, meremehkan kejenuhan sebagai "capek biasa" tidak hanya salah secara ilmu pengetahuan, tetapi juga bermasalah secara etika dan norma, karena mengabaikan akibatnya pada harga diri, kesehatan jiwa, dan keadilan dalam hubungan perkawinan.

Memahami kejenuhan secara mendalam memerlukan perubahan cara pandang dari menyalahkan individu menjadi mengevaluasi baik buruknya hubungan, pembagian tugas, serta tanggung jawab bersama, sesuai dengan prinsip pergaulan yang baik dan kemaslahatan dalam hukum Islam.

Dalam hukum Islam, alasan yang dibenarkan syariat adalah aspek krusial yang menyoroti keluwesan syariat yang mengutamakan keadilan serta kemaslahatan. Gagasan ini tidak menghilangkan tanggung jawab, namun menyesuaikan pelaksanaan hukum jika aturan baku berpotensi menyebabkan ketidakadilan atau merusak maksud syariat. Ragam sudut pandang mazhab memperlihatkan ketangguhan metodologis hukum Islam dalam menyikapi kerumitan realitas sosial dan keluarga. Walaupun demikian, aplikasinya memerlukan kecermatan, bukti yang objektif, dan juga kejujuran supaya tidak disalahgunakan. Dalam hukum keluarga serta peradilan agama, alasan yang dibenarkan syariat berperan menyelaraskan teks normatif dengan keadilan yang hakiki, sehingga syariat terus relevan, beradab, dan berdasarkan nilai teologis serta etis.

Pembahasan ini menegaskan bahwa *mashlahah mursalah* berfungsi sebagai sarana penting untuk menjaga relevansi hukum Islam dalam menghadapi perubahan sosial, tanpa dari batasan nash dan tujuan syariat. Perbedaan pandangan mazhab menunjukkan variasi kehati-hatian dalam penggunaan nalar hukum, bukan penolakan terhadap kemaslahatan itu sendiri. Penerimaannya dalam muamalah dan penolakannya dalam ibadah menegaskan keseimbangan antara fleksibilitas dan keteguhan normatif. Dengan demikian, *mashlahah mursalah* mencerminkan kemampuan hukum Islam untuk beradaptasi secara kritis demi kesejahteraan manusia, sekaligus tetap menjaga integritas prinsip-prinsip dasarnya. melepaskan diri

Analisis ini menunjukkan bahwa burnout dapat diposisikan sebagai ‘udzur syar’i yang sah melalui pendekatan *masalah mursalah* ketika terbukti secara objektif mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan kewajiban

muamalah, khususnya dalam relasi seksual suami istri. Meskipun tidak dikenal dalam terminologi fiqh klasik, substansi burnout selaras dengan konsep sakit nonfisik yang diakui syariat, sehingga pertimbangannya harus diarahkan pada perlindungan maqāsid al-syarī'ah, terutama jiwa dan akal. Pendekatan kemaslahatan memungkinkan hukum Islam merespons realitas psikologis modern secara etis dan manusiawi, namun tetap menuntut kehati-hatian agar tidak berubah menjadi legitimasi pengabaian tanggung jawab. Dengan demikian, pengakuan burnout menegaskan fleksibilitas hukum Islam yang berbasis tujuan, bukan pelanggaran normatif tanpa batas.

Daftar Pustaka

- Abadi, R. R., Abadi, R. R., Haeruddin, M. I. M., Aswar, N. F., & Aslam, A. P. (2025). Burnout pada Tenaga Kerja Milenial: Menemukan Harapan Keseimbangan Kehidupan-Kerja. *Jurnal Arastirma*, 5(1), 302–313. <https://doi.org/10.32493/jaras.v5i1.40048>
- Abdullah, A., & Abdullah Lawang, K. (2023). Nusyuz dan Hubungannya dengan Larangan Pemaksaan Hubungan Seksual. *Jurnal Al-Mizan*, 10(2), 135–149. <https://doi.org/10.54621/jiam.v10i2.681>
- Aeni, R., Radjab, S., Masna Sholihah, W., & Arsyad, M. A. A. (2024). Implikasi Peran Ganda Istri Terhadap Keharmonisan Keluarga. *Qadauna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Hukum Keluarga Islam*, 5(2), 419–437. <https://doi.org/10.24252/qadauna.v5i2.43737>
- Ahmed, M., & Sakkaf, K. M. Al. (2025). Al-Masalih Al-Mursalah And The Western Theories Of Public Interest. *Al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies*, 34(07), 109–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.64757/alqanatir.2025.3402/1027>
- Aiman, V. N. H., & Mukhsin, A. (2025). Perbedaan dan Kontribusi Mazhab Fikih dalam Perkembangan Hukum Islam. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 3(2), 10–21. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v3i2.2149>
- Ali, M., Zulkifli, A., & Nurqamar, I. F. (2021). *Mabajemen Burnout Konsep dan Implementasi* (B. Sabrang (ed.); Pertama). UPT Unhas Press.
- Ali, Z., Aulia, K., & Rahardjo, H. E. (2025). Correlation of Female Sexual Dysfunction With Occupational Burnout in Married Nurse. *Indonesian Journal of Urology*, 32(3), 151–157. <https://doi.org/10.32421/juri.v32i3.956>
- Anshori, A. Y., & Abdurrahman, L. T. (2025). History of the Development of Mazhab, Fiqh and Uşūl Al-Fiqh: Reasoning Methodology in Islamic Law. *Samarah*, 9(1), 273–298. <https://doi.org/10.22373/sjkh.v9i1.25355>
- Arif Fitria, R., Jalaluddin, J., Azhari, F., & Hamdi, F. (2024). Historisitas, Setting sosial, Intelektual dan Produk Pemikiran Hukum Islam Madzhab Arba'ah (Hanafi, Maliki, Syafi'i, dan Hanbali). *Indonesian Journal of Islamic Jurisprudence, Economic and Legal Theory*, 2(2), 700–729. <https://doi.org/10.62976/ijjel.v2i2.547>
- 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: JOURNAL OF ISLAMIC STUDIES*, 4(1), 123–142.

- Fadilahasanah, S., Putrie Dimala, C., & Saadatul Maulidia, A. (2024). Fenomena Burnout Ibu Rumah Tangga: Studi Berbasis Stres dan Dukungan Sosial. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(3), 639–647. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.453>
- Fatchurahman, M., Karyanti, K., & Setiawan, M. A. (2022). *Burnout Konselor* (A. Solikin (ed.); Pertama). K-Media.
- Hafis, R. U., Suryani, I., Zulkifli, Z., & Raus, A. (2025). Exploring Maqasid Shari'ah in Divorce Law: Self-Efficacy and the Marital Choices of Inmates' Wives. *JISRAH: Jurnal Integrasi Ilmu Syariah*, 6(1), 61–66. <https://doi.org/10.31958/jisrah.v6i1.15665>
- Hidayat, M. A. M., & Saepullah, U. (2024). Mashlahah Mursalah dan Penerapannya dalam Hukum Keluarga. *Minhaj: Jurnal Ilmu Syariah*, 5(1), 45–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.52431/minhaj.v5i1.2233>
- Jalili, A. (2021). Teori Maqashid Syariah Dalam Hukum Islam. *Jurnal Syariah Dan Hukum*, 3(2), 71–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.35961/teraju.v3i02.294> Teori
- Lantu, G. N., Meruntu, A. T., Tamboto, S. J. M., Dainta, Z. I., & Sengkey, M. M. (2026). Burnout pada Karyawan: Dampak Beban Kerja dan Dukungan Sosial Organisasi. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Dalam Ilmu Pengetahuan, Teknologi Dan Pendidikan*, 3(1), 308–394. <https://doi.org/https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.3952>
- Lineuwih, I. I., Sariwulan, T., & Fidhayallah, N. F. (2023). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Work Family Conflict Terhadap Burnout Karyawan. *SINOMIKA Journal: Publikasi Ilmiah Bidang Ekonomi Dan Akuntansi*, 1(5), 1235–1248.
- Masruchi, Z. A. (2023). Hukum Islam : Masalah Mursalah Berdasarkan. *Moderasi : Journal of Islamic Studies*, 03(01), 102–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.54471/moderasi.v3i1.44>
- Murni, S. (2025). Marriage Burnout " Regulation and the Division of Domestic Roles : Finding Progressive Legal Solutions Outside the Conventional Divorce Paradigm. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.61992/el-tarbawi.v2i2.261>
- Mutmainah, E., Tryzulhijah, R., Alfian, R., & Fajrussalam, H. (2015). The Role Of Islamic Spirituality In Preventing Burnout In University Students. *Psicología Desde El Caribe*, 32(3), 89–108. <https://doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>
- Nadiva, F. P., & Cahyadi, N. (2022). Konflik peran ganda dan burnout terhadap kinerja karyawan wanita. *Jurnal Informatika Ekonomi Bisnis*, 221–226.
- Nurani, S. M. (2021). Relasi Hak dan Kewajiban Suami Istri Dalam Prespektif Hukum Islam (Studi analisis Relevansi Hak dan Kewajiban Suami Istri Berdasarkan tafsir Ahkam dan hadis Ahkam). *Journal Of Law and Family Student*, 3(106–111). <https://doi.org/10.21154/syaksiyyah.v3i1.2719>
- Pratomo, B., Dimala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Burnout pada Tenaga Kesehatan di Kabupaten Karawang: Peran Dukungan Sosial dan Perceived Stress. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(4), 822. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i4.10576>

- Saiban, K. (2019). *Metode Penetapan Hukum Islam* (Pertama). Setara Press. Shafariah, H., & Gofur, A. (2025). Is Burnout a Missing Link? Exploring the Relationship between Work-Life Balance and Job Satisfaction. *Oikonomia: Jurnal Manajemen*, 21(1), 1–16. <https://doi.org/10.47313/oikonomia.v21i1.3946>
- Shofa, L. (2025). Maqasid Syariah in the Judge's Decision on the Divorce Case at the Amuntai Religious Cour. *Journal of Islamic and Law Studies*, 9(2), 127–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.18592/jils.v9i2.17814>
- Taupik, O., & Al-Mansyur, A. K. (2014). *Fiqh 4 Madzab “Kajian Fiqih – Ushul Fiqh.”*
- Umaroh, R. F., & Hapsari, A. D. (2022). Burnout Sebagai Variabel Moderator Konflik Peran Ganda dengan Kepuasan Pernikahan pada Perempuan yang Bekerja. *Flourishing Journal*, 2(4), 315–331. <https://doi.org/10.17977/um070v2i42022p315-331>
- Usman, M. (2021). Masalah Mursalah Sebagai Metode Istimbath Hukum Perspektif Al-Thufi Dan Al-Qaradhawi. *Al-Mashlahah: Jurnal Hukum Islam Dan Pranata Sosial Islam*, 32(3), 167–186.
- Wahid, K., Fatimah, N., Musyahid, A., & Kuba, I. A. (2025). Limiting Rules In The Implementation Of Islamic Law: An Analysis Of The Principle Of Rukhsah And The Hierarchy Of Obligations In Contemporary Contexts. *Jurnal Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 5(4), 1604–1614. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/alsys.v5i4.6644>
- Yusran, Ahmad Musyahid, & Andi Akmal. (2025). Kaidah-Kaidah Fikih dalam Kondisi Menyulitkan: Kajian atas Kaidah Pokok, Cabang, dan Penerapannya. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(03), 2200–2211. <https://doi.org/10.70294/jimu.v3i03.1003>