

**MANAJEMEN STRES MELALUI POLA HIDUP SEHAT
DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR *TAWHĪDĪ*
MUḤAMMAD BĀQIR AL-ṢADR**



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM (STAI) AL-ANWAR
SARANG REMBANG**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lutfiatul Afifah

NIM : 2021.01.01.1865

Tempat/Tgl. Lahir : Pelalawan, 4 November 2001

Alamat : Desa Kuala Gading, Batang Cenaku, Indragiri Hulu

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **MANAJEMEN STRES MELALUI POLA HIDUP SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR TAWHIDI MUHAMMAD BĀQIR AL-ŞADR** adalah benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di dalamnya terdapat kesalahan dan kekeliruan, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Selain itu, apabila di dalamnya terdapat plagiasi yang dapat berakibat gelar kesarjanaan saya dibatalkan, maka saya siap menanggung resikonya.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Rembang, 13 Agustus 2025.

Penulis.



Lutfiatul Afifah

NIM: 2021.01.01.1865

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Setelah saya meneliti dan mengadakan perbaikan seperlunya, bersama ini saya kirim naskah saudara:

Nama : Lutfiatul Afifah

NIM : 2021.01.01.1865

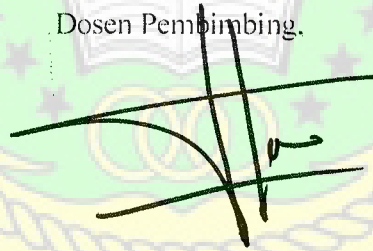
Judul : **MANAJEMEN STRES MELALUI POLA HIDUP SEHAT
DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR TAWHĪDI
MUḤAMMAD BĀQIR AL-ṢADR**

Harapan saya, mohon kiranya skripsi saudara tersebut dapat dimunaqasahkan.

Demikian harap maklum.

Rembang, 13 Agustus 2025.

Dosen Pembimbing.



'Azzah Nurin Taufiqotuzzahro', S.Ag., M.A.

NIDN. 2108028503

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi **LUTFIATUL AFIFAH** dengan NIM **202101011865** yang berjudul
“**MANAJEMEN STRES MELALUI POLA HIDUP SEHAT DALAM AL-QUR’AN
PERSPEKTIF TAFSIR TAWHĪDI MUḤAMMAD BĀQIR AL-ṢADR**” ini telah diuji
pada tanggal **21 AGUSTUS 2025** oleh:

Tim Penguji:

Penguji I

ABDUL NAJIB, M. Ag
NIDN. 2104119101

Penguji II

'AZZAH NURIN TAUFIQOTUZZAHRO', S. Ag., M.A.
NIDN. 2108028503

Rembang, 21 Agustus 2025

Ketua STAI Al-Anwar

Dr. KH. ABDUL GHOFUR, MA.
NIDN. 2116037301

PEDOMAN TRANSLITERASI

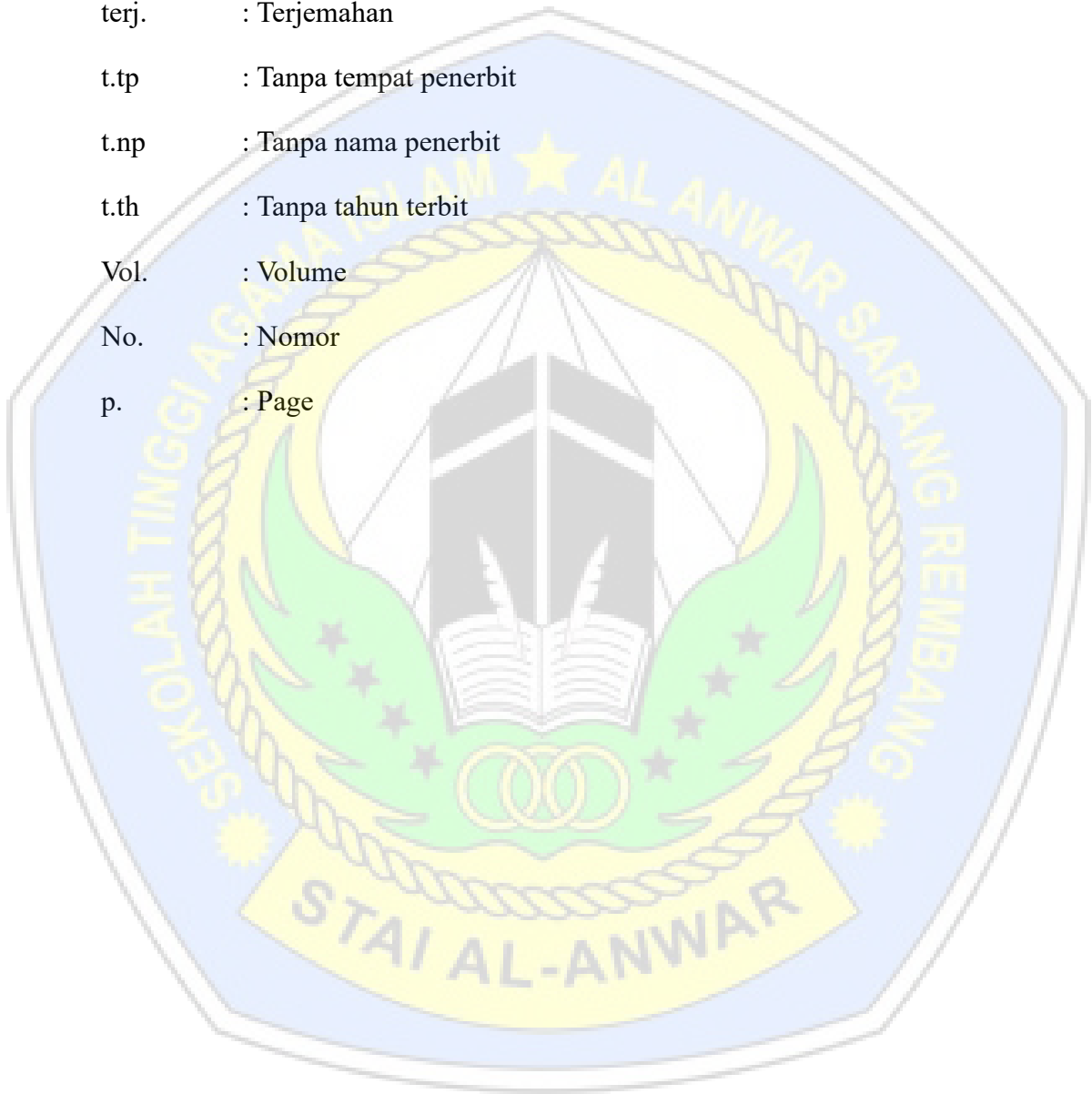
Berikut transliterasi Arab-Indonesia yang ditetapkan oleh STAI Al-Anwar Sarang sesuai dengan panduan skripsi:

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ا		ط	Ṭ
ب	B	ظ	Ẓ
ت	T	ع	‘
ث	Th	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	Ḥ	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dh	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sh	ء	‘
ص	Ṣ	ي	Y
ض	Ḍ		

Untuk menunjukkan bunyi panjang (*madd*), dilakukan dengan cara menuliskan coretan horizontal (*macron*) di atas huruf, seperti ā, ī, ū, seperti *qāla* (قال), *qīla* (قيل), *yaqūlu* (يقول). Bunyi vokal ganda (difting) Arab ditransliterasikan dengan menggabungkan dua huruf “ay” dan “aw”, seperti *kawn* (كون) dan *kayfa* (كيف). *Tā` marbūṭah* yang berfungsi sebagai *ṣifah* (modifier) atau *mudaf ilayh* ditransliterasikan dengan “ah”, sedangkan yang berfungsi sebagai *mudaf* ditransliterasikan dengan “at”.

DAFTAR SINGKATAN

Q.S.	: Al-Qur'an Surah
Dkk	: Dan kawan-kawan
terj.	: Terjemahan
t.tp	: Tanpa tempat penerbit
t.np	: Tanpa nama penerbit
t.th	: Tanpa tahun terbit
Vol.	: Volume
No.	: Nomor
p.	: Page



ABSTRAK

Afifah, Lutfiatul. (2025). **MANAJEMEN STRES MELALUI POLA HIDUP SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR TAWHĪDI MUḤAMMAD BĀQIR AL-ŞADR**. Skripsi. Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. STAI Al-Anwar Sarang.

Pembimbing: 'Azzah Nurin Taufiqotuzzahro', S.Ag., MA.

Penelitian ini membahas manajemen stres melalui pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an, dengan fokus pada kualitas tidur sebagai salah satu strategi utama untuk menghadapi tekanan hidup Generasi Z. Generasi Z menghadapi beragam problematika, mulai dari tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, hingga beban finansial sebagai Generasi *Sandwich*, serta pengaruh budaya digital yang sering menimbulkan stres kronis dan gangguan tidur. Dengan menggunakan pendekatan tafsir tawhīdi Muhammad Bāqir al-Şadr, penelitian ini menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tidur, baik sebagai kebutuhan biologis, sarana pemulihan energi, maupun media psikologis dan spiritual untuk menjaga keseimbangan hidup. Hasil analisis menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya memandang tidur sebagai fenomena biologis, tetapi juga sebagai tanda kekuasaan Allah, perlindungan, ketenangan jiwa, dan sarana refleksi spiritual. Ayat-ayat seperti Q.S al-Furqān [25]:47, al-Nabā' [78]:9, al-Rūm [30]:23, al-Zumar [39]:42, al-Anfāl [8]:11, dan kisah Ashāb al-Kahfi (Q.S al-Kahfi [18]:18) memberikan pedoman yang relevan bagi Generasi Z untuk mengatur ritme tidur di tengah tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, tanggung jawab finansial, dan distraksi budaya digital. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pola tidur yang sehat dan seimbang merupakan strategi preventif dalam manajemen stres, sekaligus mendukung kesehatan fisik, stabilitas mental, dan kesiapan spiritual. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan pola hidup sehat yang sejalan dengan prinsip Al-Qur'an, serta menjadi pedoman praktis bagi Generasi Z dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

Keywords: *Generasi Z, Stres, Pola Hidup Sehat, Al-Qur'an.*

MOTTO

Tubuh yang sehat adalah rumah bagi jiwa yang damai.

Disminanto Disminanto



HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah *Subhānahu wa Ta'ālā* atas semua rahmat dan anugerah-Nya yang begitu besar, sehingga saya diberi kemudahan, kekuatan, dan ketekunan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Salawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Ṣalla Allāh 'Alayhi wa Sallam*, keluarga, dan para sahabat beliau.

Karya ini saya persembahkan terlebih dahulu kepada diri saya sendiri, atas keberanian untuk mencoba dan keteguhan hati yang tidak menyerah di tengah berbagai tantangan. Terima kasih sudah mau berproses, belajar, dan menyelesaikan perjalanan akademik ini dengan tekun dan penuh usaha.

Saya persembahkan pula karya ini dengan penuh rasa cinta dan hormat kepada orang tua tercinta, Bapak Ahmad Sobirin dan Ibu Turiyah. Terima kasih atas doa, semangat, dan kesabaran yang tidak pernah putus, yang selalu menjadi sumber kekuatan bagi saya. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan untuk adik terbaik, Roisatul Afifah dan Nayli Ulya, yang selalu ada sebagai teman, penyemangat, dan menjadi sosok kakak untuk kakakmu ini.

Saya ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang mendalam kepada Babah Abdul Ghofur, yang secara tidak langsung telah memberikan ide untuk judul skripsi saya. Bimbingan dan inspirasi beliau menjadi titik tolak perjalanan akademik saya.

Tak lupa, terima kasih sebesar-besarnya saya sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, melalui bimbingan, doa, motivasi, atau kehadiran yang memberikan dukungan moral. Tanpa bantuan, dukungan, dan kehadiran kalian semua, perjalanan ini tidak akan indah dan berjalan mulus.

KATA PENGANTAR

Bismillāhi al-Rahmān al-Rahīm

Segala puji bagi Allah *Subhānahu wa Ta'ālā* yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“MANAJEMEN STRES MELALUI POLA HIDUP SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR TAWHĪDI MUḤAMMAD BĀQIR AL-ṢĀDR”**. Salawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad *Ṣalla Allāh 'Alayhi wa Sallam*, beserta keluarga dan para sahabatnya, yang diharapkan syafaatnya di hari akhir nanti.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Al-Qur'an dan Tafsir Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al Anwar Sarang Rembang. Secara singkat, penelitian ini mengkaji pedoman Al-Qur'an dalam manajemen stres melalui pola hidup sehat, dengan penekanan pada kualitas tidur sebagai strategi utama menghadapi problematika Generasi Z.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan, doa, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. KH. Abdul Ghafur, M.A., selaku Ketua STAI Al Anwar Sarang sekaligus pengasuh Pondok Pesantren Al Anwar 3.
2. Bapak Abdul Wadud Kasful Humam, M.Hum., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir STAI Al Anwar Sarang.
3. Ibu 'Azzah Nurin Taufiqotuzzahro', S.Ag., M.A., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah membimbing dan memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Jurusan Ushuluddin STAI Al Anwar Sarang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta motivasi berharga.

5. Segenap staf STAI Al Anwar yang telah memberikan bantuan pelayanan akademik dengan baik.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis dalam khazanah kajian Al-Qur'an maupun secara praktis sebagai pedoman hidup sehat yang Qur'ani. Semoga Allah *Subhānahu wa Ta'ālā* meridai semua ikhtiar ini dan menjadikannya sebagai amal jariyah bagi penulis.

Rembang, 13 Agustus 2025.

Penulis,



Lutfiatul Afifah

NIM: 2021.01.01.1865

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI	iv
DAFTAR SINGKATAN.....	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat penelitian.....	6
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Kerangka Teori.....	12
G. Metode Penelitian.....	15
1. Jenis Penelitian.....	15
2. Sumber Data.....	15
3. Teknik Pengumpulan Data	16
4. Teknik Analisis Data	17
H. Sistematika Pembahasan	19

BAB II TAFSIR *TAWHĪD* MUḤAMMAD BĀQIR AL-ṢADR 21

- A. Pengertian Tafsir Tematik 21
- B. Sejarah Singkat Tafsir Tematik 23
- C. Muḥammad Bāqir al-Ṣadr dan Metode Tafsir *Tawhīd* 25
 - 1. Biografi Singkat Muḥammad Bāqir al-Ṣadr 25
 - 2. Metode Tafsir *Tawhīd*..... 26

BAB III ANALISIS MANAJEMEN STRES MELALUI POLA HIDUP SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR *TAWHĪD* MUḤAMMAD BĀQIR AL-ṢADR 35

- A. Problematika Realitas Generasi Z 36
- B. Identifikasi Problematika Generasi Z Berdasarkan Pembacaan Realitas . 41
 - 1. Tekanan akademik..... 42
 - 2. Tuntutan pekerjaan..... 43
 - 3. Generasi *Sandwich* 43
 - 4. Budaya digital. 43
- C. Manajemen Stres..... 44
 - 1. Definisi Stres..... 44
 - 2. Dampak Stres Terhadap Kesehatan..... 45
 - 3. Strategi Manajemen Stres Modern..... 46
- D. Pola Hidup Sehat..... 47
 - 1. Definisi Pola Hidup Sehat..... 47
 - 2. Komponen Pola Hidup Sehat..... 48
 - 3. Tidur Sebagai Komponen Utama..... 50
 - 4. Urgensi Pola Hidup Sehat dalam Manajemen Stres 52
- E. Penelusuran Ayat-Ayat Tentang Tidur..... 53
- F. Tidur dalam Perspektif Al-Qur'an..... 54

1. Tidur sebagai Fenomena Kehidupan Manusia	55
2. Tidur sebagai Tanda Kekuasaan Allah	55
3. Tidur sebagai Sarana Istirahat dan Pemulihan	56
4. Tidur sebagai Perlindungan dan Detoksifikasi Sosial.....	56
5. Tidur Singkat sebagai Rasa Aman	57
G. Jawaban Al-Qur'an atas Problematika Tidur Generasi Z.....	57
1. Tekanan Akademik.....	57
2. Tuntutan Pekerjaan.....	60
3. Generasi <i>Sandwich</i>	63
4. Budaya Digital	66
BAB IV PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
Daftar Pustaka.....	75
CURRICULUM VITAE	80