



BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena stres dan kesehatan mental sudah menjadi isu global yang semakin meresahkan, khususnya pada generasi muda. Menurut laporan World Health Organization (WHO) pada tahun 2025 memproyeksikan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja dengan usia 10 sampai 19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang sering kali berdampak langsung pada kualitas hidup, hubungan sosial, sampai capaian akademik.¹ Temuan ini menunjukkan bahwa problem kesehatan mental pada remaja bukan sekadar kasus individu, melainkan fenomena sosial yang merata di berbagai negara.

Dalam konteks Generasi Z, yakni kelompok yang lahir di antara tahun 1997-2012, beban stres tampak semakin dominan. Generasi ini dikenal dekat dengan teknologi, mobilitas tinggi, kritis, terbuka, kreatif, inovatif, serta gaya hidup yang cenderung instan.² Namun penelitian menunjukkan bahwa mereka rentan mengalami stres, kecemasan, dan tekanan psikologis.³ Survei global IPSOS pada tahun 2024 menampilkan bahwa 54% responden Generasi

¹ World Health Organization, "Mental Health of Adolescents", dalam <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, (diakses pada 9 September 2025).

² Elly Tania, "Generasi Z dan Masalah Stres-Depresi", dalam *Kesehatan Mental Generasi Z*, Ed. Suzanna dan Edy Husnul Mujahid (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2025), 93.

³ SleepHealth Foundation, "Gen Z's Lack Of Zs", dalam <https://www.sleephealthfoundation.org.au/news-and-articles/gen-zs-lack-of-zs>, (diakses pada 3 September 2025).

Z melaporkan stres berat yang menghambat produktivitas kerja maupun studi.⁴ Data ini diperkuat oleh laporan Annie E. Casey Foundation pada tahun 2023, yang menemukan bahwa 65% Generasi Z mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam dua tahun terakhir. Hal tersebut membuat Generasi Z menjadi generasi dengan prevalensi gangguan mental tertinggi dibandingkan generasi sebelumnya.⁵

Situasi di Indonesia menunjukkan pola yang serupa. Penelitian dari Fahmi Azhari dan Indah Mulyani menegaskan bahwa stres kerja memberikan pengaruh sebesar 95,1% terhadap kualitas tidur karyawan Generasi Z.⁶ Arditya Afrizal Mahardika dkk juga menemukan bahwa kelompok ini mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan kerja dan kehidupan pribadi, sehingga sering kali berujung pada stres dan gangguan tidur.⁷ Fenomena tersebut diperparah dengan adanya generasi sandwich. Survei Yayasan Bangun Kecerdasan Bangsa pada tahun 2023 mencatat bahwa 46,3% Generasi Z dalam posisi ini, sehingga harus menanggung beban finansial ganda yang memicu stres kronis dan kecemasan.⁸

Sumber stres Generasi Z juga terjadi dalam dunia pendidikan. Penelitian Putri Handayani dan Nurmalia Lusida menemukan bahwa 84% mahasiswa di

⁴ Ipsos, "Ipsos World Mental Health Day 2024", dalam <https://www.ipsos.com/en-id/ipsos-world-mental-health-day-report-2024>, (diakses pada 9 September 2025).

⁵ Annie E. Casey Foundation, "Generation Z and Mental Health", dalam <https://www.aecf.org/blog/generation-z-and-mental-health>, (diakses pada 9 September 2025).

⁶ Fahmi Azhari dan Indah Mulyani, "Peran Stres Kerja dalam Menjelaskan Kualitas Tidur Karyawan Gen Z", *JIIIP*, Vol. 8, No. 3 (2025), 3257.

⁷ Arditya Afrizal Mahardika dkk, "*Work-Life Balance* Pada Karyawan Generasi Z", *Collabryzk Journal For Scientific Studies*, Vol. 1 (2022), 9.

⁸ Yayasan Bangun Kecerdasan Bangsa, "Milenial dan Gen Z Jadi Generasi Sandwich?", dalam <https://www.ybkb.or.id/milenial-dan-gen-z-jadi-generasi-sandwich>, (diakses pada 9 September 2025).

Fakultas Kesehatan memiliki kualitas tidur yang buruk sebab mengalami stres akademik.⁹ Selain itu, budaya digital yang melekat pada Generasi Z juga memberikan kontribusi signifikan terhadap tekanan psikologis. Fenomena *fear of missing out (FOMO)*, yang diteliti oleh Yusranida Hidayati dan Muhammad Irwan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dan pemuda usia 15 sampai 25 tahun mengalami kecemasan berlebihan akibat paparan media sosial. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis, seperti meningkatkan stres dan mengganggu siklus tidur, tetapi juga dapat mempengaruhi dimensi akademik, sosial, dan finansial.¹⁰ Dengan demikian, permasalahan Generasi Z di Indonesia sangat kompleks, meliputi tekanan akademik, pekerjaan, beban finansial sebagai generasi sandwich, hingga budaya digital yang berlebihan.

Berbagai penelitian medis dan psikologis menunjukkan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak serius pada kesehatan fisik maupun mental. Stres kronis dapat menurunkan imunitas tubuh, mengganggu metabolisme, sampai pada tingkat menimbulkan penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung, asma, radang kronis, maupun gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, *burnout*, dan insomnia.¹¹

Salah satu faktor kunci paling berhubungan erat dengan stres adalah kualitas tidur. Tidur yang cukup dan berkualitas terbukti mampu menurunkan

⁹ Putri Handayani dan Nurmalia Lusida, "Gambaran Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta", *Medic Nutricia*, Vol. 13, No. 1 (2025), 1.

¹⁰ Yusranida Hidayati dan Muhammad Irwan Padli Nasution, "Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) di Era Digital: Studi Tentang Dampaknya Pada Gen Z", *Innovative*, Vol. 5, No. 3 (2025), 1227.

¹¹ Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres* (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018), 181.

tingkat stres, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan ketahanan mental individu.¹² Namun pada kenyatannya, Generasi Z sering kali mengabaikan kualitas tidur akibat tekanan akademik, pekerjaan, berposisi sebagai generasi sandwich, maupun budaya digital.

Pola tidur yang buruk pada Generasi Z menampilkan adanya lingkaran stres yang sulit diputus. Ketika stres meningkat, kualitas tidur akan memburuk, atau sebaliknya ketika tidur terganggu maka stres akan semakin parah.¹³ Kondisi ini menekankan pentingnya pola hidup sehat, khususnya manajemen tidur sebagai strategi utama dalam menghadapi tekanan hidup modern.

Kajian tentang manajemen stres sudah banyak dilakukan baik dari perspektif medis maupun psikologis. Beberapa penelitian misalnya menekankan pentingnya terapi psikologis, olahraga, imajinasi terbimbing, serta manajemen waktu dalam mengurangi stres.¹⁴ Akan tetapi, jika ditinjau lebih jauh, kajian yang ada selama ini cenderung berfokus pada perspektif medis dan psikologis semata, sedangkan pendekatan spiritual khususnya berdasarkan Al-Qur'an masih jarang mendapatkan perhatian yang memadai.

Dalam tradisi keilmuan Islam, sebenarnya sudah ada beberapa penelitian yang menyinggung tema manajemen stres. Misalnya, penelitian Ismail Csadar Bumi yang membahas peran sabar, syukur, tadabur, ubudiah, dan

¹² Kannan Ramar dkk, "Sleep is Essential to Health: An American Academy of Sleep Medicine Position Statement", *Journal of Clinical Sleep Medicine*, Vol. 17, No. 10 (2021), p. 2115.

¹³ Alexander J. Scott dkk, "Improving Sleep Quality Leads To Better Mental Health: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials", *Sleep Medicine Reviews*, Vol. 60 (2021), p. 13-14.

¹⁴ Habsyah Saparidah Agustina, "Manajemen Stres: Kelola Batas Hidupmu", dalam *Bunga Rampai Manajemen Stres*, Ed. Eli Saripah (Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang, 2024), 61.

takwa dalam menghadapi stres, tetapi penelitian tersebut tidak mengaitkannya dengan pola hidup sehat.¹⁵ Begitu juga penelitian Argo Dwi Mardiantoro dan Ramon Ananda Peryontri yang menyoroti efektivitas Surah al-Fātiḥah bagi lansia dalam mengurangi stres, tetapi tidak membahas dimensi pola hidup sehat.¹⁶ Kajian Nurhafizh dkk dan Sugianto lebih banyak menekankan pada aspek spiritual seperti salat, zikir, membaca Al-Qur'an,¹⁷ dan mengamalkan ajaran sufistik,¹⁸ tetapi sama sekali tidak menyinggung pengaruh pola hidup.

Di sisi lain, kajian yang secara khusus membahas pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an sudah ada, seperti penelitian M. Nur Wahyudi,¹⁹ Ria Puspitasari,²⁰ Amirah dkk,²¹ maupun Syamsul Qamar.²² Penelitian-penelitian tersebut menguraikan pentingnya kebersihan, olahraga, pola makan, dan tidur yang cukup. Akan tetapi fokusnya hanya sebatas kesehatan jasmani dan rohani tanpa menempatkannya secara langsung dalam kerangka manajemen stres. Dengan demikian, masih terdapat celah akademik yang perlu dijawab, yakni bagaimana pola hidup sehat dalam Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai strategi manajemen stres.

¹⁵ Ismail Csadar Bumi, "Manajemen Stres dengan Terapi Al-Qur'an" (Skripsi di IAIN Salatiga, 2022), 103.

¹⁶ Argo Dwi Mardiantoro dan Ramon Ananda Paryontri, "Manajemen Stres Pada Lansia dengan Penerapan Q.S. al-Fatihah di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Kab. Sidoarjo", *G-Couns*, Vol. 9, No. 1 (2024), 143.

¹⁷ Nurhafizah dkk, "Manajemen Stres dalam Perspektif Islam", 45-46.

¹⁸ Sugianto, "Manajemen Stres dalam Perspektif Tasawuf", 154.

¹⁹ M. Nur Wahyudi, "Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an" (Skripsi di UIN Walisongo Semarang, 2015), xvi.

²⁰ Ria Puspitasari, "Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an (Kajian *Maudhu'i* Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)", *Inovatif*, Vol. 8, No. 1 (2022), 161.

²¹ Amirah dkk, "Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam", *Religion*, Vol. 1, No. 5 (2023), 378.

²² Syamsul Qamar, "Hidup Sehat Bersama Al-Qur'an (Telaah Tematik Ayat-Ayat tentang Kesehatan)", *Al-Quds*, Vol. 7, No. 1 (2023), 77.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir menawarkan pendekatan baru dengan mengkaji manajemen stres melalui pola hidup sehat berdasarkan tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr. Pendekatan ini tidak hanya menekankan aspek spiritualitas, tetapi juga mengintegrasikan dimensi jasmani, psikologis, dan sosial secara menyeluruh. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan studi tafsir sekaligus menawarkan solusi yang aplikatif dalam menghadapi problematika kesehatan mental Generasi Z.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, penelitian ini merumuskan satu masalah untuk dikaji, yakni bagaimana manajemen stres melalui pola hidup sehat dalam Al-Qur'an berdasarkan perspektif tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manajemen stres dalam Al-Qur'an melalui pola hidup sehat berdasarkan perspektif tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat, yakni manfaat teoritis dan praktis.

1. Manfaat teoritis penelitian ini adalah:
 - a. Memperkaya kajian tafsir tematik dengan menghadirkan perspektif baru tentang kesehatan mental dan kesejahteraan Generasi Z dalam Islam

b. Menyajikan perspektif baru mengenai hubungan antara pola hidup sehat, manajemen stres, dan Al-Qur'an khususnya bagi Generasi Z yang hidup di era digital.

2. Manfaat praktis penelitian ini adalah:

- a. Memberikan pedoman bagi Generasi Z Muslim dalam mengelola stres melalui penerapan pola hidup sehat yang sesuai dengan nilai-nilai Qur'ani.
- b. Menginspirasi intelektual Muslim untuk mengembangkan penelitian yang mengintegrasikan antara tafsir Al-Qur'an dengan isu-isu kesehatan mental pada generasi muda.
- c. Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang mengeksplorasi integrasi antara manajemen stres, pola hidup sehat, dan metode tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr, khususnya dalam konteks kebutuhan psikologis dan gaya hidup Generasi Z.

E. Tinjauan Pustaka

Isu kesehatan mental khususnya manajemen stres dalam Islam bukanlah hal yang baru. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi bagaimana Islam memberikan solusi dalam menghadapi stres. Akan tetapi, setelah dilakukan penelusuran ke berbagai sumber, ternyata belum ada kajian yang membahas secara fokus dan mendalam mengenai manajemen stres melalui pola hidup sehat dalam Al-Qur'an terutama berdasarkan perspektif tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr. Kajian manajemen stres dalam Islam masih didominasi oleh pendekatan spiritual, seperti salat, membaca Al-

Qur'an, dan zikir.²³ Fakta ini menunjukkan bahwa kajian yang mengeksplor manajemen stres melalui pola hidup sehat dalam Al-Qur'an melalui perspektif tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr perlu diadakan. Dalam rangka mengisi kekosongan akademik tersebut, langkah pertama yang penulis lakukan adalah menghimpun kajian terdahulu yang relevan dengan tema yang dibahas. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang berhasil penulis himpun:

1. Skripsi Ismail Csadar Bumi di IAIN Salatiga tahun 2022 yang berjudul “Manajemen Stres dengan Terapi Al-Qur'an”. Penelitian kualitatif berbasis kepustakaan dengan pendekatan analisis deskriptif dan metode tafsir *mawḍū'ī* al-Farmawī ini, menunjukkan bahwa terdapat 12 ayat dalam Al-Qur'an yang membahas ketenangan jiwa (*muṭmainnah*), mencakup aspek keimanan, peperangan, beribadah, ketenangan semu, serta kriteria jiwa yang tenang. Dalam konteks penderita Covid-19, penelitian ini mengidentifikasi lima metode terapi yang dapat diaplikasikan, yakni terapi sabar, syukur, tadabur, ubudiyah, dan terapi imaniyah.²⁴ Akan tetapi, penelitian ini belum mengaitkan terapi Al-Qur'an dengan praktik pola hidup sehat dalam manajemen stres.
2. Artikel jurnal tahun 2024 dengan judul “Manajemen Stres pada Lansia dengan Penerapan Q.S. al-Fatihah di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Kab. Sidoarjo” oleh Argo Dwi Mardiantoro dan Ramon Ananda Paryontri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi Experiment One Group Pre Test Post Test* yang melibatkan 80 lansia dengan 40 orang sebagai kelompok eksperimen dan 40 orang

²³ Nurhafizah dkk, “Manajemen Stres dalam Perspektif Islam”, 45.

²⁴ Ismail Csadar Bumi, “Manajemen Stres dengan Terapi Al-Qur'an”, ix-x.

sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Surah al-Fātiḥah memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan para lansia dalam manajemen stres, dengan skor *sig* sebesar 0,630.²⁵ Walaupun menyoroti efektivitas terapi spiritual, akan tetapi aspek pola hidup sehat dalam konteks manajemen stres tidak dieksplor dalam penelitian ini.

3. Artikel jurnal tahun 2024 dengan judul “Manajemen Stres dalam Perspektif Islam” oleh Nurhafizh dkk. Penelitian kepustakaan ini menghasilkan kesimpulan bahwasanya stres dapat diatasi dengan melakukan berbagai aktivitas rohani seperti salat, zikir, dan membaca Al-Qur'an.²⁶ Namun, penelitian ini hanya menyoroti aspek spiritual tanpa menguraikan bagaimana pola hidup sehat dalam Islam sebenarnya juga berkontribusi dalam manajemen stres.
4. Artikel jurnal tahun 2018 dengan judul “Manajemen Stres dalam Perspektif Tasawuf” oleh Sugianto. Penelitian kualitatif dengan studi kepustakaan ini menggunakan pendekatan sufistik atau tasawuf dengan tiga konsep dasar dalam perjalanan sufistiknya, yaitu *takhallī*, *taḥallī*, dan *tajallī*. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa zikir dan wirid yang dipandu oleh seorang mursyid memiliki peran penting dalam proses mencapai ketenangan jiwa dan mengatasi stres. Penelitian Sugianto ini juga menunjukkan bahwasanya ajaran sufistik dapat dijadikan sebagai solusi yang aplikatif dalam menangani stres, utamanya

²⁵ Argo Dwi Mardiantoro dan Ramon Ananda Paryontri, “Manajemen Stres Pada Lansia dengan Penerapan Q.S. al-Fatihah di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Kab. Sidoarjo, 143.

²⁶ Nurhafizah dkk, “Manajemen Stres dalam Perspektif Islam”, 45-46.

melalui proses penghayatan spiritual yang mendalam.²⁷ Walaupun menyumbangkan solusi dalam aspek spiritual, namun penelitian ini tidak secara khusus membahas pola hidup sehat.

5. Skripsi M. Nur Wahyudi di UIN Walisong Semarang tahun 2015 yang berjudul “Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur’an”. Penelitian kualitatif berbasis kepustakaan dengan pendekatan analisis deskriptif dan metode tafsir *mawḍū’ī* ini, menunjukkan bahwa Al-Qur’an telah memberikan petunjuk terkait pola hidup sehat baik jasmani dan rohani, yakni dengan cara menjaga kebersihan lewat mandi, wudu, serta menjaga kebersihan rohani lewat zikir, salat, dan puasa.²⁸ Penelitian ini menegaskan pentingnya menjaga pola makan, manajemen waktu, istirahat yang cukup, dan menjaga kebersihan badan dan lingkungan, akan tetapi tidak mengkajinya dalam konteks manajemen stres. Selain itu, kajian ini tidak menggunakan metode tafsir tematik Muḥammad Bāqir al-Ṣadr.
6. Artikel jurnal tahun 2022 dengan judul “Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur’an (Kajian *Maudhu’i* Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)” oleh Ria Puspitasari. Penelitian dengan metode tematik berbasis kepustakaan ini mengungkapkan bahwa pola hidup sehat yang diuraikan Al-Qur’an terbagi menjadi dua bagian, yakni pola hidup sehat secara jasmani dengan menjaga pola makan, kebersihan, olahraga, dan istirahat yang cukup dan pola hidup secara rohani dengan zikir.²⁹ Kajian ini sifatnya

²⁷ Sugianto, “Manajemen Stres dalam Perspektif Tasawuf”, 154.

²⁸ M. Nur Wahyudi, “Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur’an”, xvi.

²⁹ Ria Puspitasari, “Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur’an (Kajian *Maudhu’i* Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)”, 161.

masih umum dan belum secara spesifik dikaitkan dengan manajemen stres, selain itu kajian ini tidak menggunakan metode tematik Muhammad Bāqir al-Ṣadr.

7. Artikel jurnal tahun 2023 dengan judul “Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam” oleh Amirah dkk. Penelitian dengan metode *systematic review* ini menyimpulkan bahwa ajaran agama memegang peranan yang urgen untuk membimbing individu menuju pola hidup sehat. Agama mengajarkan agar setiap individu mengkonsumsi makanan atau minuman yang baik dan halal, tawakal, puasa, dan selalu menjaga kebersihan untuk menunjang kesehatan fisik, mental, maupun rohani.³⁰ Meskipun penelitian ini menyoroti pentingnya menerapkan pola hidup sehat untuk menyokong kesehatan fisik, mental, dan rohani, akan tetapi belum secara jelas mengaitkannya dengan manajemen stres.
8. Artikel jurnal tahun 2023 dengan judul “Hidup Sehat Bersama Al-Qur`an (Telaah Tematik Ayat-Ayat tentang Kesehatan)” oleh Syamsul Qamar dkk. Penelitian kualitatif berbasis kepustakaan dengan metode tematik ini menghasilkan kesimpulan bahwa yang dikatakan sehat adalah ketika seseorang sempurna fisik, mental, dan sosialnya. Beberapa ayat yang didalamnya menyinggung tema kesehatan adalah al-Tawbah [9]: 14 dan 109, al-Shu`rā` [26]: 80, al-Naḥl [16]: 69, al-Fuṣilat [41]: 44 dan Ali Imrān [3]: 103. Berdasarkan panduan Al-Qur`an dan hadis, setiap individu diingatkan untuk selalu menjaga kesehatan dengan olahraga, makan yang bergizi, dan tidur yang cukup di samping menjalankan salat,

³⁰ Amirah dkk, “Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam”, 378.

zikir, dan berpuasa.³¹ Penelitian ini menegaskan pentingnya tidur cukup, olahraga, dan makan bergizi, tetapi tidak membahasnya dalam konteks manajemen stres.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dihimpun, penelitian mengenai manajemen stres dalam Islam masih didominasi oleh pendekatan spiritual, sedangkan penelitian yang mengangkat tema pola hidup sehat dalam Islam lebih banyak menyoroti aspek kesehatan secara umum tanpa mengaitkan secara khusus dengan manajemen stres. Di samping itu belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji manajemen stres melalui pola hidup sehat dalam Al-Qur'an yang menggunakan metode tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr. Tafsir *tawhīdi* ini menekankan pada penyelesaian problem-problem seputar kehidupan secara tuntas³² termasuk bagaimana Al-Qur'an memberikan panduan mengenai pola hidup sehat untuk membantu seseorang dalam manajemen stres. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan akademik tersebut dengan mengkaji bagaimana pola hidup sehat dalam Al-Qur'an dapat digunakan untuk manajemen stres dengan menggunakan tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr sebagai pisau analisisnya.

F. Kerangka Teori

Penelitian ini menggunakan perspektif tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr sebagai kerangka teori. Tafsir *tawhīdi* ini dikembangkan sebagai

³¹ Syamsul Qamar, "Hidup Sehat Bersama Al-Qur'an (Telaah Tematik Ayat-Ayat tentang Kesehatan)", 77.

³² Muḥammad Bāqir al-Ṣadr, *al-Madrasah Al-Qur'āniyyah* (t.tp: Dār al-Kitāb al-Islāmī, 2013), p. 30.

respon terhadap keterbatasan tafsir *tajzī'i* yang dianggap kurang mampu dalam menyatukan ayat-ayat dalam satu sistem pemikiran yang komprehensif dan relevan dengan realitas kehidupan manusia. Muḥammad Bāqir al-Ṣadr lebih memilih menyebut metode tafsir *mawḍū'ī* sebagai tafsir *tawhīdī* adalah karena metode tafsir *tawhīdī* ini berusaha untuk menyatukan pengalaman yang dialami oleh manusia dengan Al-Qur'an. Bahkan, penafsiran yang hanya mengumpulkan ayat-ayat bertema tertentu namun tidak secara komprehensif menyelesaikan persoalan sosial, menurut Muḥammad Bāqir al-Ṣadr tidak layak disebut sebagai tafsir tematik, melainkan hanya sebagai *dirāsah qur'āniyyah*.³³ Metode tafsir *tawhīdī* ini menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah kitab yang mencakup pengetahuan masa lalu dan masa depan, menjadi penyembuh berbagai penyakit, serta memuat sistem aturan yang mengatur kehidupan manusia secara menyeluruh.³⁴ Penelitian ini akan sangat sesuai jika dikaji dengan menggunakan metode tafsir *tawhīdī* yang dirumuskan oleh Muḥammad Bāqir al-Ṣadr sebab metode tafsir ini berangkat dari pengalaman manusia (*min al-Wāqī' ilā Al-Qur'an*). Berikut langkah-langkah dari metode tafsir *tawhīdī* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr:

1. Merumuskan tema-tema realitas

Penetapan ini dilakukan oleh Muḥammad Bāqir al-Ṣadr dalam rangka melakukan rekonstruksi metode tafsir terdahulu (*tajzī'i*) yang berdasarkan sudut pandangnya telah menjadikan sebuah teks terjebak dalam lingkup pembacaan yang sempit dan terpisah dari realitas kehidupan sebab dipotret

³³ Muḥammad Bāqir al-Ṣadr, *al-Madrasah Al-Qur'āniyyah*, p. 11.

³⁴ Ibid., p. 17.

dari sisi metode *tajzī'i* yakni *min Al-Qur`ān ilā Al-Qur`ān*. Kebalikan dari itu, Muḥammad Bāqir al-Ṣadr mengharapkan Al-Qur`an bisa menyumbangkan jawaban dan solusi dari pertanyaan juga permasalahan sosial yang ada. Adapun tema yang bisa dijadikan opsi ialah tema seputar ajaran agama, kehidupan, fenomena alam, dan sosial-kemasyarakatan.³⁵

2. Mufasir mendialogkan temanya dengan Al-Qur`an

Langkah selanjutnya yang mesti dilakukan oleh mufasir ialah mendialogkan tema yang sudah dipilih yakni terkait kehidupan manusia dengan Al-Qur`an. Adapun tujuannya adalah memperoleh jawaban dari Al-Qur`an terkait problem manusia.³⁶ Muḥammad Bāqir al-Ṣadr memberikan empat langkah yang harus dilalui seorang mufasir dalam proses mendialogkan tema dengan Al-Qur`ān, yakni sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan tema yang telah ditetapkan, kemudian memilih satu atau beberapa ayat untuk dikaji secara intensif.³⁷
- b. Ketika menafsirkan sebuah ayat, seorang mufasir tidak boleh condong terhadap satu mazhab tertentu, tetapi harus memposisikan dirinya sebagai seorang peneliti.³⁸
- c. Menganalisis ayat secara mendalam dan terperinci.³⁹
- d. Memberikan kesimpulan terkait bagaimana pandangan Al-Qur`an mengenai tema, dengan cara menyusun hasil akhir secara sistematis terkait konsep Qur`ani untuk menjawab permasalahan dari tema yang telah dipilih

³⁵ Muḥammad Bāqir al-Ṣadr, *al-Madrasah Al-Qur`āniyyah*, p. 16-17.

³⁶ Ibid., p. 24.

³⁷ Ibid., p. 23.

³⁸ Ibid., p. 25.

³⁹ Ibid., p. 24.

oleh mufasir. Hasil akhir dari penafsiran *tawhīdi* ini harus bisa secara tuntas menyelesaikan permasalahan dari tema-tema yang berkaitan dengan kehidupan manusia. Harapannya, fungsi dari Al-Qur'an sebagai tuntunan manusia tidak akan sia-sia.⁴⁰

G. Metode Penelitian

Sebuah karya ilmiah dapat tersusun secara akurat dan terarah jika disokong oleh sebuah metode sehingga bisa melahirkan penelitian yang optimal dan sesuai dengan yang diharapkan. Oleh sebab itu, penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan kajian kepustakaan. Adapun data penelitiannya berasal dari buku perpustakaan juga tulisan ilmiah lainnya, baik berupa jurnal, media online, maupun sumber-sumber yang berkaitan dengan topik penelitian. Pada penelitian ini, penulis juga akan menggunakan metode analisis deskriptif.

2. Sumber Data

Penelitian ini akan menggunakan data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an dengan klasifikasi berdasarkan salah satu komponen pola hidup sehat dalam artikel Kaylan A. Baban dan Darren P. Morton yang berjudul "Lifestyle Medicine and Stress Management", yakni tidur yang cukup.⁴¹ Adapun sumber data primer penelitian ini adalah Q.S al-Baqarah [2]: 255, Āli 'Imrān [3]: 154,

⁴⁰ Muḥammad Bāqir al-Ṣadr, *al-Madrasah Al-Qur'āniyyah*, p. 30.

⁴¹ Kaylan A. Baban dan Darren P. Morton, "Lifestyle Medicine and Stress Management", *Supplement to The Journal of Family Practice*, Vol. 71, No. 1 (2022), p. 26.

al-A'rāf [7]: 97, al-Anfāl [8]: 11, al-Kahfī [18]: 18, al-Furqān [25]: 47, al-Rūm [30]: 23, Yāsīn [36]: 52, al-Zumar [39]: 42, al-Dhāriyāt [51]: 17, al-Qalam [68]: 19, dan al-Nabā' [78]: 9.

Sedangkan sumber data sekunder yang akan digunakan adalah beberapa kajian terkait teori dan objek yang digunakan dalam penelitian ini. Sumber data sekunder tersebut adalah kitab *al-Madrasah Al-Qur'āniyyah*, buku *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dari Perspektif Islam*, buku *Manajemen Konflik dan Stres*, buku *Stress, Appraisal, and Coping*, buku *Kesehatan Mental Generasi Z*, buku *Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduan Praktis untuk Gaya Hidup Aktif dan Seimbang*, dan artikel jurnal yang berkaitan dengan objek kajian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini akan menginventarisasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan praktik pola hidup sehat dengan fokus pada komponen tidur, salah satu dari tujuh komponen gaya hidup sehat menurut Kaylan A. Baban dan Darren P. Morton. Tidur yang cukup dan berkualitas memiliki peran sentral dalam menjaga keseimbangan fisik, mental, dan emosional, serta merupakan strategi utama dalam manajemen stres,⁴² terutama bagi Generasi Z yang rentan mengalami gangguan tidur akibat tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, fenomena generasi sandwich, dan paparan budaya digital.

Pemilihan fokus pada tidur didasarkan pada pertimbangan metodologis dan kontekstual. *Pertama*, tidur merupakan kebutuhan dasar biologi yang

⁴² Kaylan A. Baban dan Darren P. Morton, "Lifestyle Medicine and Stress Management", p. 26.

sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menghadapi stres dan menjaga kesehatan mental.⁴³ *Kedua*, publikasi Kaylan A. Baban dan Darren P. Morton memiliki otoritas akademik yang kuat karena diterbitkan dalam *The Journal of Family Practice* sebagai bagian dari suplemen resmi terkait pengobatan gaya hidup, sehingga menjadi fondasi ilmiah yang valid. *Ketiga*, fokus pada tidur memungkinkan penelitian ini memberikan kontribusi khusus untuk memahami bagaimana ayat Al-Qur'an dapat dijadikan panduan dalam membangun pola tidur yang sehat sebagai strategi preventif manajemen stres bagi Generasi Z.

Berdasarkan penelusuran dengan bantuan aplikasi Zekr, kata *al-nawm* muncul pada Q.S al-Baqarah [2]: 255, al-Zumar [39]: 42, al-Rūm [30]: 23, al-Furqān [25]: 47, al-A'rāf [7]: 97, al-Qalam [68]: 19, dan al-Nabā [78]: 9. Kata *al-sinah* terdapat pada Q.S. al-Baqarah [2]: 255, kata *al-nu'ās* muncul pada Q.S. al-Anfāl [8]: 11 dan Āli 'Imrān [3]: 154. Kata *al-hujū'* terdapat pada Q.S. al-Dhāriyāt [51]: 17, kata *al-ruqūd* muncul pada Q.S. al-Kahf [18]: 18 dan Yāsīn [36]: 52. Sedangkan kata *al-subāt* terdapat pada Q.S. al-Nabā [78]: 9.

Dari berbagai ayat yang telah terkumpul berdasarkan klasifikasi yang telah ditentukan, penulis akan menganalisis masing-masing ayat secara mendalam berdasarkan langkah-langkah dalam tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr.

4. Teknik Analisis Data

⁴³ Kannan Ramar dkk, "Sleep is Essential to Health: An American Academy of Sleep Medicine Position Statement", p. 2115.

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan manajemen stres melalui pola hidup sehat, dengan fokus utama pada aspek tidur. Teknik analisis data yang akan digunakan meliputi:

- a. Menganalisis ayat-ayat yang telah diinventarisasi dengan metode tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr. Analisis dilakukan dengan menekankan keterkaitan sistematis antar ayat untuk memahami konsep manajemen stres melalui pola hidup sehat secara utuh. Proses ini juga mempertimbangkan aspek-aspek metodologi tafsir tematik, seperti *asbāb al-nuzūl*, munasabah ayat, *makiyyah* dan *madaniyyah*, serta hadis-hadis yang relevan agar pemahaman yang diperoleh lebih mendalam dan komprehensif.
- b. Mendialogkan konsep manajemen stres yang berfokus pada tidur dengan teks Al-Qur'an dalam konteks kehidupan sehari-hari Generasi Z. Langkah-langkahnya mencakup:
 - 1) Menginventarisasi ayat-ayat terkait dengan tidur, yakni Q.S al-Baqarah [2]: 255, Āli 'Imrān [3]: 154, al-A'rāf [7]: 97, al-Anfāl [8]: 11, al-Kahfi [18]: 18, al-Furqān [25]: 47, al-Rūm [30]: 23, Yāsīn [36]: 52, al-Zumar [39]: 42, al-Dhāriyāt [51]: 17, al-Qalam [68]: 19, dan al-Nabā' [78]: 9.
 - 2) Menganalisis ayat-ayat tersebut secara mendalam dengan menggunakan alat bantu tafsir seperti *asbāb al-nuzūl*, munasabah ayat, dan lain sebagainya dalam kerangka pola hidup sehat dan manajemen stres.

- 3) Menyusun kesimpulan secara sistematis terkait bagaimana konsep tidur dalam Al-Qur'an dapat diaplikasikan untuk membantu Generasi Z dalam mengelola stres, sehingga hasil penafsiran *tawhīdi* ini dapat memberikan panduan praktis dan teoritis yang utuh.

H. Sistematika Pembahasan

Struktur penulisan dalam karya ilmiah ini disusun dalam empat bab yang saling terkait secara berkelanjutan dan terpadu. Adapun tujuan penyusunan ini adalah untuk menyusun secara sistematis agar tetap fokus pada problem yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, penjelasan berikut ini perlu disampaikan:

Bab *pertama*, berisikan pendahuluan yang di dalamnya mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan yang terakhir adalah sistematika pembahasan.

Bab *kedua*, akan membahas landasan teori. Landasan teori tersebut berisi tentang tafsir tematik berikut sejarah singkatnya secara umum, dan uraian terkait tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr, yang meliputi biografi Muḥammad Bāqir al-Ṣadr, pengertian metode tafsir *tawhīdi*, dan langkah metodis tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr.

Bab *ketiga*, berisikan analisis data dengan menggunakan teori tafsir *tawhīdi*. Bab ini akan memuat problematika realitas Generasi Z, identifikasi problematika Generasi Z berdasarkan pembacaan realitas, pemaparan materi manajemen stres yang meliputi definisi stres, dampak stres terhadap kesehatan dan strategi manajemen stres modern. Selanjutnya adalah

pemaparan terkait pola hidup sehat yang meliputi definisi pola hidup sehat, komponen pola hidup sehat, tidur sebagai komponen utama, dan urgensi pola hidup sehat dalam manajemen stres. Pada bab ini juga berisi tentang penelusuran ayat-ayat tentang tidur, pemaparan tidur dalam perspektif Al-Qur'an dan ditutup dengan uraian terkait jawaban Al-Qur'an atas problematika tidur Generasi Z.

Bab *keempat* merupakan bab penutup. Bab ini terdiri dari dua komponen, yakni kesimpulan dari hasil analisis yang telah dilakukan dan saran-saran.

