



BAB IV PENUTUP

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan identifikasi problematika realitas di atas, terlihat bahwa Generasi Z menghadapi beragam tantangan yang berdampak pada kualitas tidurnya, mulai dari tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, beban finansial sebagai generasi sandwich, hingga pengaruh budaya digital. Analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an tentang tidur dalam kaitannya dengan tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr menunjukkan bahwa salah satu langkah penting dalam menjaga keseimbangan hidup secara menyeluruh adalah menjaga kualitas tidur. Hasil dari analisis tersebut dapat dipahami bahwa Al-Qur'an sudah memberikan kerangka yang komprehensif dalam menghadapi problematika tidur yang dialami Generasi Z. Tidur tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan biologis untuk penulihan energi, melainkan juga sebagai sarana psikologis dan spiritual untuk menjaga keseimbangan hidup. Pada konteks manajemen stres, Al-Qur'an menekankan pentingnya menjaga ritme istirahat di tengah tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, beban finansial sebagai generasi sandwich, hingga budaya digital yang sering kali membuat lalai.

Pesan yang bisa diambil dari ayat-ayat tentang tidur dalam konteks manajemen stres adalah perlunya kesadaran akan keterbatasan manusia, disiplin dalam mengatur waktu, serta menyeimbangkan aktivitas dengan istirahat agar terhindar dari stres kronis dan gangguan mental. Dengan begitu,

tidur bukan hanya sekadar jeda dari aktivitas, tetapi juga bagian dari sunatullah dalam pola hidup sehat yang berfungsi sebagai strategi manajemen stres, penenang jiwa, sarana pemulihan dan istirahat, sekaligus perlindungan dari Allah, yang sangat relevan untuk menjaga kualitas hidup Generasi Z di era modern.

B. Saran

Penelitian ini dilakukan sebagai bentuk pendalaman materi sekaligus bentuk inovasi dari kajian-kajian terdahulu yang menggunakan metode tafsir *tawhīdi* Muḥammad Bāqir al-Ṣadr. Penelitian yang penulis lakukan ini hanya menggunakan ayat-ayat yang berkaitan dengan tidur sebagai bentuk dari pola hidup sehat dalam manajemen stres. Saran penulis untuk peneliti selanjutnya, kajian dapat diperluas pada pembahasan konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an dengan lebih komprehensif, seperti pengelolaan emosi, manajemen waktu, relaksasi fisik, dan berpikir positif sebagai bentuk pencegahan stres. Dengan perluasan tersebut, diharapkan hasil dari penelitian selanjutnya akan semakin mampu memberikan kontribusi yang nyata untuk pengembangan ilmu tafsir sekaligus menawarkan solusi yang aplikatif untuk permasalahan kesehatan mental di masyarakat modern.