

**SOLUSI HEALING BURNOUT PADA GENERASI Z
PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISBAH**

SKRIPSI



Fadhilah Abu Fatah Kurniawan

2108304069

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
1446 H/ 2025**

ABSTRAK

Fadhilah Abu Fatah Kurniawan, 2108304069. Problem Psikologi Burnout Pada Generasi Z Perspektif Tafsir Al-Misbah. Skripsi. Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Adab, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, 2025.

Fenomena burnout semakin menjadi perhatian dalam kehidupan modern, khususnya di kalangan Generasi Z yang tumbuh dan berkembang dalam arus deras teknologi digital serta tekanan sosial yang kompleks. Generasi ini kerap menghadapi kelelahan fisik, emosional, dan mental sebagai dampak dari tuntutan hidup yang tinggi, interaksi media sosial yang intensif, hingga krisis spiritual yang tak jarang terabaikan. Berangkat dari fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana burnout terjadi pada Generasi Z serta menelaah solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an melalui pendekatan penafsiran Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metodologi penelitian pustaka, kajian ini difokuskan pada ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang ketenangan jiwa, penguatan spiritual, dan keseimbangan hidup, seperti yang terdapat dalam Q.S. Yunus: 57, Q.S. Al-Fath: 4, dan Q.S. Al-Qashash: 77. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengajarkan prinsip-prinsip terapi psiko-spiritual yang meliputi dzikir, tafakur, kesabaran, dan manajemen waktu yang dapat lebih mengatasi gejala burnout melalui penggunaan pendekatan kontekstual dan metode tafsir tematik (*maudhu'i*).

Dari hasil kajian, disimpulkan bahwa burnout tidak semata-mata merupakan masalah psikologis, tetapi juga menandakan adanya kekosongan spiritual. Tafsir Al-Misbah memberikan pendekatan integratif antara nilai-nilai ruhani dengan realitas kehidupan generasi masa kini. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan Al-Qur'an tidak hanya bersifat menyembuhkan (*terapeutik*), tetapi juga mendorong transformasi diri menuju kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.

Kata Kunci : *Burnout, Generasi Z, Tafsir Al-Misbah*

ABSTRACT

Fadhilah Abu Fatah Kurniawan, 2108304069. The Psychological Problem of Burnout Among Generation Z from the Perspective of Tafsir Al-Misbah. Undergraduate Thesis. Department of Qur'anic Studies and Exegesis, Faculty of Ushuluddin and Adab, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, 2025.

The phenomenon of burnout is increasingly becoming a concern in modern life, especially among Generation Z who grow and develop in the rapid flow of digital technology and complex social pressures. This generation often faces physical, emotional, and mental fatigue as a result of high life demands, intensive social media interactions, to spiritual crises that are often overlooked. Departing from this phenomenon, this study aims to understand in depth how burnout occurs in Generation Z and examine the solutions offered by the Qur'an through the interpretive approach of Tafsir Al-Misbah by M. Quraish Shihab.

Using a qualitative approach and a literature research methodology, this study focuses on Qur'anic verses that address mental tranquility, spiritual fortification, and life balance, such as those found in Q.S. Yunus: 57, Q.S. Al-Fath: 4, and Q.S. Al-Qashash: 77. The study's findings demonstrate that the Qur'an teaches psycho-spiritual therapeutic principles including dhikr, contemplation, patience, and time management that can more fully address burnout symptoms through the use of a contextual approach and the thematic interpretation method (*maudhu'i*).

From the results of the study, it was concluded that burnout is not merely a psychological problem, but also indicates a spiritual emptiness. Tafsir Al-Misbah provides an integrative approach between spiritual values and the reality of life of today's generation. Therefore, the solution offered by the Qur'an is not only healing (therapeutic), but also encourages self-transformation towards a more balanced and meaningful life.

Keywords: *Burnout, Generation Z, Tafsir Al-Misbah*

تجريدي

فضيلة أبو فتاح كورنياوان، 2108304069. المشكلة النفسية للإرهاق لدى الجيل Z من وجهة نظر تفسير المصباح. أطروحة البكالوريوس. قسم الدراسات القرآنية والتفسير، كلية أوшал الدين والأدب، جامعة سايبير الحكومية الإسلامية للشيخ نورجاتي سيريبون، 2025.

أصبحت ظاهرة الإرهاق مصدر قلق متزايد في الحياة الحديثة، خاصة بين الجيل Z الذين ينمون ويتطورون في التدفق السريع للتكنولوجيا الرقمية والضغوط الاجتماعية المعقدة. غالبا ما يواجه هذا الجيل التعب الجسدي والعاطفي والعقلي نتيجة لمتطلبات الحياة العالية، والتفاعلات المكثفة على وسائل التواصل الاجتماعي، والأزمات الروحية التي غالبا ما يتم تجاهلها. وبالإضافة عن هذه الظاهرة، تهدف هذه الدراسة إلى فهم كيفية حدوث الإرهاق في الجيل Z ودراسة الحلول التي يقدمها القرآن من خلال المنهج التفسيري لتفسير المسبح للم. قريش شهاب.

وباستخدام منهج نوعي ومنهجية بحث أدبية، تركز هذه الدراسة على الآيات القرآنية التي تتناول الهدوء العقلي والتحصين الروحي وتوازن الحياة، مثل تلك الموجودة في ق. س. يونس: 57، س. س. الفتح: 4، وق. س. القشاش: 77. تظهر نتائج الدراسة أن القرآن يعلم المبادئ العلاجية النفسية والروحية بما في ذلك الذكر والتأمل والصبر وإدارة الوقت التي يمكن أن تعالج بشكل كامل أعراض الإرهاق من خلال استخدام نهج سياقي وطريقة التفسير الموضوعي (مودهوي).

من نتائج الدراسة، تم استنتاج أن الإرهاق ليس مجرد مشكلة نفسية، ولكنه يشير أيضا إلى فراغ روحي. يقدم تفسير المصباح نهجا تكامليا بين القيم الروحية وواقع حياة جيل اليوم. لذلك، فإن الحل الذي يقدمه القرآن ليس فقط الشفاء (العلاجي)، ولكنه يشجع أيضا على التحول الذاتي نحو حياة أكثر توازنا وذات مغزى.

الكلمات المفتاحية: الإرهاق، الجيل Z، تفسير المسبح

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PROBLEM PSIKOLOGI BURNOUT PADA GENERASI Z
PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISBAH**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Pada Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuludin dan Adab
oleh :

Fadhilah Abu Fatah Kurniawan
2108304069

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Fuad Nawawi, M. Ud.
NIP. 198109272009121001



Dr. Didi Junaedi, MA.
NIP. 197912262008011007

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Dr. Mohamad Yahya, M.Hum
NIP.198611162019031008

NOTA DINAS

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab

Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon

Di

Cirebon

Assalamu'alaikum wr. wb

Setelah Melakukan Penelitian, Bimbingan, Pengarahan serta Pengkoreksian Terhadap Penulisan Skripsi Saudara:

NAMA : FADHILAH ABU FATAH KURNIAWAN

NIM : 21083040698

**JUDUL : SOLUSI HEALING BURNOUT PADA GENERASI
Z PESRPEKTIF TAFSIR AL-MISBAH**

Kami berpendapat bahwa skripsi ini dapat diajukan untuk memperoleh izin terhadap Fakultas Ushuluddin dan Adab (FUA) Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Wassalamu'alaikum wr. Wb

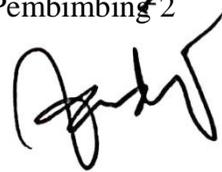
Cirebon, 29 Mei 2025

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Dr. Fuad Nawawi, M. Ud.
NIP. 198109272009121001



Dr. Didi Junaedi, MA.
NIP. 197912262008011007

SURAT PERNYATAAN
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Fadhilah Abu Fatah Kurniawan 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadhilah Abu Fatah Kurniawan
Tempat / tgl lahir : Garut, 24-02-2002
NIM : 2108304069
Fakultas / Prodi : Ushuluddin Adab / Ilmu Al-Qur'an dan
Tafsir Judul Skripsi : Solusi Healing Burnout Pada Generasi Z Perspektif
Tafsir Al-Misbah.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan.
4. Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada Fakultas Ushuluddin Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Mulai dari sekarang dan seterusnya Hak Cipta atas karya tulis ini adalah milik Fakultas Ushuluddin Adab, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari Fakultas Ushuluddin dan Adab
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Cirebon, 29 Mei 2025
Yang membuat pernyataan



Abu Fatah Kurniawan
NIM: 2108304069

UINSSC

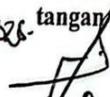
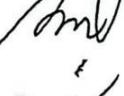
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNGAI
GEMEK PURWATI CIREBON

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“SOLUSI HEALING BURNOUT PADA GENERASI Z PESPEKTIK TAFSIR AL-MISBAH”**. Oleh Fadhilah Abu Fatah Kurniawan NIM 2108304069, telah dimunaqosyah-kan pada tanggal 05 juni 2025.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag.) pada jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 16 Juni 2025

Nama	Jabatan	Tanggal	Tanda tangan
<u>Dr. Mohamad Yahya, M. Hum</u> NIP. 19861116 201903 1 008	Ketua Jurusan	16/6 2025	
<u>Nurkholidah, M. Ag.</u> NIP. 19750925 200501 2 005	Sekretaris Jurusan	12/6 2025	
<u>Dr. Achmad Lutfi, M. S. I.</u> NIP. 198002032003121001	Penguji 1	12/6 2025	
<u>Dr. Hj. Umayah, M. Ag.</u> NIP. 19730714 199803 2 001	Penguji 2	13/6 2025	
<u>Dr. Fuad Nawawi, M. Ud.</u> NIP. 198109272009121001	Pembimbing 1	12/6 2025	
<u>Dr. Didi Junaedi, MA.</u> NIP. 19791226 200801 1 007	Pembimbing 2	11/6 2025	



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab


Dr. Anwar Sanusi, M. Ag.
NIP. 19710501 200003 1 004

Riwayat Hidup



Nama lengkap penulis Fadhilah Abu Fatah Kurniawan, lahir pada tanggal 24 Februari 2002, Garut. Anak pertama dari empat saudara. Ayah saya bernama Dede Misnan Kurniawan, dan ibu Saya bernama Ratna Sumarni, yang bertempat tinggal di kampung Nagrak RT. 05, RW. 05 Desa Cihikeu, Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut Provinsi Jawa Barat.

Riwayat Pendidikan Formal:

1. TK Rafathul Huda pada tahun 2007-2008
2. SD Negeri Cihikeu 1 pada tahun 2008-2014
3. SMP Negeri 1 Bungbulang pada tahun 2014-2017
4. MA (Madrasah Aliyah) Al-Jauhari pada tahun 2017-2020
5. UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon pada tahun 2021-2025

Riwayat Pendidikan Non Formal

1. Pondok Pesantren Al-Jauhari, Garut (2017-2020)
2. Pondok Pesantren Roudlotul Qur'an Al-Yusufi pada tahun 2020-2021)

Pengalaman Organisasi

1. Anggota OSIS SMPN 1 Bungbulang
2. Anggota Pramuka MA Al-Jauhari
3. Pengurus HMJ IQTAF Divisi Pengabdian Masyarakat.
4. Ketua Divisi Pengabdian Masyarakat HMJ IQTAF.
5. Pengurus Dewan Eksekutif Fakultas Ushuluddin dan Adab.
6. Ketua Departemen Seni Budaya dan Olahraga.

7. Pengurus Dhompot Dhuafa Kota Cirebon.

Demikianlah riwayat hidup penulis ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Terima Kasih



Motto Hidup

Langkah kecil hari ini adalah langkah besar di masa depan



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum wr. wb

Bismillahirrahmanirahim...

Segala puji bagi Allah Swt. Karena atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir kuliah ini. Shalawat serta salam dihanturkan pula kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw. Yang menjadi suri tauladan bagi seluruh umat muslim di dunia. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi selama proses penyusunan skripsi ini. Karya ini penulis ingin persembahkan kepada:

1. Allah SWT. Tuhan yang Maha Esa Pengasih serta Penyayang, karena dengan kuasa serta nikmat yang limpahkannya penulis bisa menyelesaikan tulisan.
2. Kedua orang tua yang saya sangat cintai, ayahanda Dede Misnan Kurniawan dan Ibunda Ratna Sumarni, akhirnya anakmu ini bisa meraih gelarnya, terimakasih atas dukung do'a serta kasih sayang kalian, dan semoga pencapaian ini bukan akhir dari segalanya masih banyak yang ingin anakmu ini capai dan bisa membanggakan kalian.
3. Adik-adik tercinta, Vina Khoirunisa Kurniawan, Yuniar Asfiya Hasanah Kurniawan, dan si bungsu Muhammad Alfarisi Kurniawan, terimakasih dukungan serta kasih sayang hangat kalian, semoga kita bisa jadi anak yang bisa bermanfaat bagi agama dan negara dan membanggakan orang tua kita, dengan kesholeh sholehahaan kita.

4. Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yakni bapak Dr. Mohamad Yahya, M. Hum, serta seluruh jajaran dosen dan staff jurusan atas ilmu dan pengalamannya. Semoga ilmu yang saya dapat bisa bermanfaat khususnya bagi saya pribadi, umumnya bagi lingkungan sekitar.
5. Dosen Pembimbing skripsi, bapak Dr. Fuad Nawawi, M. Ud, dan Dr. Didi Junaedi, M.A. Yang penuh kesabaran dan ketelitian telah membimbing serta mengarahkan saya dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan terbaik dari sisi Allah SWT.
6. Kepada teman-teman seperjuangan iat kelas b angkatan 2021, terimakasih atas duka suka cita yang kita lalui bersama, terimakasih kehadirannya selama saya kuliah dicirebon, kehangatannya, kekmpakanya, kesolidannya semua rasa lengkap pada tubuh kelas kita ini, semoga tali persabahabat kita tidak cukup sampai disini, melainkan jumpa lagi dimasa mendatang.
7. .Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman Kamalumri Cirebon, khususnya baban dan yusuf terimakasih musholanya sering kali menjadi tempat kembali kala dalam kondisi terjatuh, terimakasih kasih hangat kalian yang berikan semoga kita bisa terus menjaga tali ukhuwah islamiyah ini.
8. Terakhir kepada teman-teman di HMI, PMPT, KKN Jati Piring dan IPNU PK UIN SSC, yang namanya tidak bisa sebutkan satu satu, terimakasih pertemuan kita tidak akan menjadi sia-sia, melaian sebuah pelajaran, pengalaman serta motivasi bagi saya.

Demikian lembar persembahan ini penulis sampaikan semoga kebaikan yang mereka tularkan senantiasa menjadi

limpahan rahmat bagi orang-orang disekelilingnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

KATA PENGANTAR

Atas selesainya penulisan skripsi ini, Masalah Psikologi Burnout pada Generasi Z dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah, saya panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya kepada saya. Shalawat serta salam senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi seluruh umat Islam di seluruh dunia.

Penyelesaian skripsi ini merupakan suatu kebanggaan yang tak terkira bagi saya. Saya menyadari bahwa masih banyak pihak yang perlu terlibat dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati saya sampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak dan Ibu, Terima kasih atas doa, dorongan, kasih sayang, dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon, Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag.
3. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab adalah Bapak Dr. Anwar Sanusi, M.Ag.
4. Sekretaris Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir adalah Ibu Nurkholidah, M.Ag., dan Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir adalah Bapak Dr. Mohamad Yahya, M.Hum.
5. Dosen pembimbing saya, Bapak Dr. Fuad Nawawi, M.Ud., sebagai pembimbing 1 yang sangat sabar dalam membimbing dan memberi banyak masukan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Pembimbing kedua yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini adalah Bapak Dr. Didi Junaedi, MA.
7. Seluruh dosen di Fakultas Ushuluddin dan Adab, khususnya Jurusan Al-Qur'an dan Tafsir, atas informasi yang diberikan selama ini, semoga penulis dapat memanfaatkan ilmu yang telah diperoleh dengan sebaik-baiknya.
8. Sahabat-sahabat Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2021, khususnya IAT B, yang telah memberikan ceramah dan pengalaman yang sangat bermanfaat.
9. Dari lingkungan pesantren hingga perkuliahan, sahabat-sahabat Kamalumri Cirebon turut menjadi rekan seperjuangan.

Penulis menyadari sepenuhnya akan jauhnya dari kata sempurna dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Aamiin, Jazakumullahukhairuljaza, Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



**PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN
KEPUTUSAN BERSAMA**

**MENTERI AGAMA DAN MENTERI PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA**

Nomor: 158 Tahun 1987

Nomor: 0543b//U/1987

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṡa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Ḍal	ḍ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	Sin	s	Es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di

			bawah)
ظ	Za	z	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	Ge
ف	Fa	f	Ef
ق	Qaf	q	Ki
ك	Kaf	k	Ka
ل	Lam	l	El
م	Mim	m	Em
ن	Nun	n	En
و	Wau	w	We
ه	Ha	h	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	a	A
ـِ	Kasrah	i	I
ـُ	Dammah	u	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـِـَ	Fathah dan ya	ai	a dan u
ـِـُ	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سُئِلَ suila

- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا...ى...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
ى...	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
و...	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah “t”.

2. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah “h”.

3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan “h”.

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَةَ talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- البِرُّ al-birr
- **Kata Sandang**

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “I” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

F. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuẓu
- شَيْئٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

G. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ
rāziqīn/ “Wa innallāha lahuwa khair ar-
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn”
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا
“Bismillāhi majrehā wa mursāhā”

H. Huruf Kapital

Huruf kapital digunakan dalam transkripsi ini meskipun tidak dikenal dalam sistem penulisan bahasa Arab. Dalam EYD, huruf kapital digunakan untuk berbagai keperluan, seperti menulis huruf pertama nama manusia dan awal frasa. Jika sebuah artikel muncul sebelum nama diri, huruf awal nama diri tersebut—bukan huruf pertama artikel—ditulis dengan huruf kapital. Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ “Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm”

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ “Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an”

I. Tajwid

Aturan transliterasi ini merupakan komponen penting dari Ilmu Tajwid bagi mereka yang ingin membaca lebih lancar. Oleh karena itu, pedoman tajwid harus disertakan bersama aturan transliterasi ini.



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
NOTA DINAS.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
LEMBAR PENGESAHAN.....	ix
Riwayat Hidup.....	x
Motto Hidup.....	xii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	xiii
KATA PENGANTAR.....	xvi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN.....	xviii
DAFTAR ISI.....	xxviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Kegunaan Penelitian.....	10
E. Kajian Pustaka.....	12
F. Kerangka Teori.....	29
G. Metode Penelitian.....	30
H. Rencana Sistematika Pemabahasan.....	33
BAB II FENOMENA BURNOUT PADA GENERASI Z.....	36
A. Definisi Burnout.....	36
a. Perbedaan Antara Burnout dan Anxiety.....	38
B. Mengenal Generasi Z.....	39
C. Faktor-Faktor Terjadinya Burnout.....	42
D. Dampak Burnout.....	44

E.	Burnout Pada Generasi Z.....	45
BAB III M. QURAIISH SHIHAB DAN TAFSIR AL-MISBAH.....		50
A.	Biografi M. Quraish Shihab.....	50
B.	Pendidikan dan Karir M. Quraish Shihab.....	55
C.	Karya-Karya M. Quraish Shihab.....	60
D.	Kitab Tafsir Al-Misbah	66
a.	Sistematika Penulisan	67
b.	Metode Penafsiran	71
c.	Corak Penafsiran.....	71
BAB IV HEALING BURNOUT DALAM AL-QUR'AN.....		75
A.	Manajemen Waktu	81
a.	Manajemen Waktu Dalam Penafsiran Al-Misbah.....	82
b.	Relevansi Manajemen Waktu Sebagai <i>Healing Burnout</i>	85
B.	Keseimbangan.....	86
a.	Keseimbangan Perspektif Tafsir Al-Misbah	86
b.	Relevansi Keseimbangan sebagai <i>Healing Burnout</i>	88
C.	Sabar	89
a.	Sabar Dalam Penafsiran Al-Misbah	89
b.	Relevansi Sabar Sebagai <i>Healing Burnout</i>	93
D.	Berdzikir dan Bersyukur.....	94
a.	Dzikir Dalam Penafsiran Al-Misbah	94
b.	Syukur Dalam Penafsiran Al-Misbah	96
c.	Relevansi Dzikir dan Bersyukur Sebagai <i>Healing Burnout</i>	97

BAB V PENUTUP.....	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	107



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**