

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena burnout telah menjadi isu yang semakin mendapatkan perhatian di era modern, terutama dalam konteks kehidupan ditengah pesatnya perkembangan teknologi, salah satunya hand phone (HP), yang isinya banyak platfrom yang memudahkan pekerjaan, komunikasi, salah satunya media sosial. Maraknya penggunaan sosial media. Burnout merupakan reaksi tubuh ketika mendapatkan tekanan dari lingkungan ataupun dari faktor dalam diriya. Hubungan antara sosial media dengan burnout adalah ketika manusia melihat status status orang lain lebih sukses dan bahagia, tidak sedikit menilai hidup itu adalah sebuah perlombaan, menjadikan manusia tidak mengenal batas dalam bekerja atau bergerak sebelum pencapaian yang kita raih menyamai atau melebihi pencapaian orang lain Burnout tidak hanya terjadi di kalangan pekerja profesional, tetapi juga di lingkungan akademik.

Herbert Freudenberger merupakan pelopor dalam memperkenalkan konsep burnout pada dekade 1970-an. Istilah ini ia gunakan untuk menggambarkan kondisi kelelahan emosional dan penurunan motivasi yang berkembang secara bertahap, khususnya di kalangan relawan yang bekerja dalam organisasi bantuan kemanusiaan.

Tahun 1997 sampai tahun 2012 merupakan tahun kelahiran generasi yang disebut generasi z, merupakan generasi yang berkembang bersamaan dengan perkembangan

ilmu pengetahuan terapan internet (teknologi internet) dan platform media digital. Kemampuan dalam mengoperasikan teknologi, sosial media generasi dijuluki dengan digital native. Ketergantungan mereka pada teknologi dan internet dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, termasuk resiko terjadinya burnout, tidak sedikit masyarakat khususnya kecanduan main gadget yang mengakibatkan mereka susah tidur (Insomnia), cemas karena lelah pikiran nilai sosial yang dibandingkan kesuksesan orang lain. Selain itu, tuntutan untuk selalu terhubung dan mengikuti tren di media sosial dapat menimbulkan tekanan dan stres pada Generasi Z¹.

Dalam konteks dunia kerja kontemporer, Generasi Z yang saat ini mencakup sekitar 30% dari populasi global diproyeksikan akan menyumbang 27% dari total tenaga kerja pada tahun 2025. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Future Forum pada tahun 2020, ditemukan bahwa sebanyak 49% individu berusia 18–19 tahun mengalami gejala burnout secara lebih intens dibandingkan kelompok usia 30 tahun ke atas, yang tercatat sebesar 30%. Selain itu, laporan Deloitte (2023) yang dikutip dalam studi oleh Rindu dan Nidya, menunjukkan bahwa pada tahun 2021, sebanyak 52% dari kalangan Generasi Z mengalami burnout. Angka ini sedikit menurun menjadi 46% pada tahun 2022, namun tetap lebih tinggi dibandingkan dengan generasi milenial, yang masing-masing tercatat sebesar 49% dan 45%.

Dalam dunia akademik juga tidak lepas dari gejala

¹ Novance Silitonga, Harsen Roy Tampomur, “Generasi Z dan Tantangan Etika Digital Dalam Pembelajaran Modern”, (Jurnal Communitarian), Vol. 6, No. 1, 2024, Hal. 952

burnout pada siswa maupun mahasiswanya, Sebuah penelitian yang melibatkan 180 mahasiswa menunjukkan bahwa 56% responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah hingga sangat rendah, sementara 44% lainnya menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi hingga sangat tinggi. Sedangkan Variasi tingkat kejenuhan akademik di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa hanya 27% dari mereka mengalami tingkat kejenuhan yang tinggi hingga sangat tinggi, sementara mayoritas, yaitu 73%, berada pada tingkat kejenuhan yang rendah hingga sangat rendah. Temuan ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengalami tingkat kejenuhan akademik yang signifikan.. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan burnout akademik; dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialaminya.²

Adapun gejala orang yang terkena burnout menurut penelitian Pines dan Arasan ditandai dari beberapa gejala dari 3 bagian, pertama fisik, orang yang mengalami burnout akan terasa sakit kepala, sakit punggung, otot leher dan bahu yang menegang, flu, insomnia, dan kelehan yang sangat. Kedua emosional, akan terasa mudah bosan, mudah marah, putus asa, gelisah, depresi, merasa tidak berdaya. Dan ketiga mental, yang mengalami burnout akan acuh terhadap lingkungan sekitar, selalu berpikir negatif terhadap orang lain, merasa rendah diri, hilang harapan, merasa tidak berharga.

² Henny Indreswary, dkk, “*Psychological Well-Being and Student Academic Burnout*”, (Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling), Vol. 7, No. 3, 2022, Hal. 140

Laporan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Berbagai faktor turut berperan dalam meningkatnya angka bunuh diri di kalangan remaja, termasuk aspek psikologis seperti depresi, keputusan, kecemasan, stres, perilaku menyakiti diri sendiri, gangguan makan, penyalahgunaan zat terlarang, serta gangguan fungsi seksual³. Faktor ini menjadi salah satu penyebab utama kematian pada individu berusia 15 hingga 29 tahun. Diperkirakan sekitar 700.000 kasus bunuh diri terjadi pada kelompok usia ini, dengan 77% berasal dari negara yang notabene tingkat hasil upah yang kecil serta tingkat tengah.

Banyak penelitian di dunia kesehatan mental dengan mengkaitkan pada Al-Qur'an. Pertama, keseimbangan hidup sebagai tolak ukur kebahagiaan menurut Ahmad Zahir Khan Al-Rifqi (2023), dari hasil penelitiannya keseimbangan hidup dalam perspektif Quraish Shihab yaitu wasathaniyah, yang artinya Keseimbangan dalam segala aspek kehidupan duniawi dan ukhrawi perlu dijaga dengan menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapi, berlandaskan tuntunan agama serta kondisi objektif yang tengah dialami⁴. Berbeda dengan Rini Maharini, dkk (2025), dari hasil penelitiannya menuliskan cara pandang generasi z dalam dunia kerja yang berlebihan (hustle culture) mengubah dengan seimbang sesuai ajaran dalam Al-Qur'an.

³ M. Mu'tamid Ihsanillah, Auliya, "*Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental*", (Al-Karima Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir) Vol. 8, No. 1, 2024, Hal. 105

⁴ Ahmad Zahir Khan Al-Rifqi, "*Tafsir Kontektual Q.S Al-Qasas [28]: 77 Tentang keseimbangan Hidup Sebagai Indikator Kebahagiaan Kehidupan Manusia (Penerapan Metode Kontektual Abdullah Saeed*", (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2023) Hal. 98

Dalam perspektif Tafsir Al-Misbah, burnout tidak hanya dilihat sebagai kelelahan mental, tetapi juga sebagai masalah spiritual yang dapat ditangani melalui pendekatan Al-Qur'an. Al-Qur'an dalam hal ini merupakan jalan keluar yang menyentuh seluruh dimensi eksistensi manusia, baik spiritual, psikologis, maupun emosional dalam menghadapi beban hidup yang berat. Al-Qur'an tidak membahas secara eksplisit tentang burnout, tetapi terdapat beberapa ayat yang relevan terkait pencegahan dan penyelesaiannya, yaitu dalam Q.S Yunus ayat 57: Terjemahannya: *"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit-penyakit yang dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman"*.

Dari ayat diatas terdapat kata *Syifa*, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa istilah *syifā'* dalam Al-Qur'an tidak hanya berarti penyembuhan fisik, tetapi juga mencakup penyembuhan spiritual dan psikologis. Menurutnya, *syifā'* merujuk pada proses penyembuhan dari kekurangan, kebingungan, atau kehilangan arah dalam mencari manfaat hidup. Al-Qur'an, sebagai wahyu ilahi, berfungsi sebagai penawar bagi penyakit hati seperti keraguan, kebodohan, dan penyimpangan moral. Dengan demikian, *syifā'* dalam konteks ini lebih bersifat psikosomatik, di mana ketidakseimbangan spiritual dapat memengaruhi kondisi fisik seseorang.⁵

Gejala burnout merupakan konsekuensi dari stres dan

⁵ Nur padilah dkk, "Makna *Syifa* Dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Yunus Ayat 57", (Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan), Vol. 18, No. 3, 2024, Hal. 2319

cemas, maka ketenangan yang diperlukan untuk mencegah serta solusi dari burnout dalam Al-Qur'an diterangkan dalam surah Al-Fath ayat 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لَيَزِيدُنَا
مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا



Terjemahnya: "Dialah yang telah menurunkan ketenangan dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah lah tentara langit dan bumi, dan Allah Maha mengetahui, Maha bijaksana".

Perspektif M. Quraish Shihab, bagian ini merupakan anugerah Allah berupa ketenangan batin, setelah luapan emosi. Ketenangan ini merupakan hasil dari kesiapan psikologis yang dibangun dari keimanan yang kuat dan usaha yang sungguh-sungguh dalam bentuk kesabaran, ketakwaan, dan pengabdian kepada prinsip-prinsip agama; ketenangan ini tidak muncul dalam semalam. Orang yang mengalaminya akan merasakan ketenangan batin yang sejati dalam keadaan seperti itu.⁶

Salah satu gejala kelelahan mental adalah terus menerus berpikiran negatif terhadap orang lain, atau yang sekarang disebut dengan "overthinking" (kata majemuk yang terdiri dari kata "over" dan "thinking"). Perilaku ini sangat ditakuti oleh masyarakat karena mengganggu aktivitas sehari-hari, dan dalam Al-Qur'an berkaitan dengan lapadz dzann yang berarti prasangka

⁶ Hilmy Rob'iah Nur, Iffaty Zamimah, "Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab", (Hikamah: Journal Islamic Studies), Vol. 17, No. 2, 2021, Hal. 128

atau tuduhan (Q.S. Al-Hujurat ayat 12) ⁷ Oleh karena itu, Al-Qur'an memberikan solusinya dalam Q.S. Ara'du ayat 28, yang menyatakan bahwa dengan mengingat Allah akan selalu mendekatkan diri kepada-Nya..

Gejala yang terasa bagi orang terkena burnout yang selanjutnya yaitu dari segi emosional salah satunya yaitu gelisah, cemas, dalam bahasa psikologi modern nya *anxiety*, mengutip dari McGrath dalam artikel yang ditulis oleh Rabiah Adawiyah, dkk, stres dapat dimaknai sebagai suatu ketidak seimbangan yang signifikan antara tuntutan, baik secara fisik maupun psikologis, dengan kemampuan individu dalam meresponsnya, terutama dalam situasi di mana kegagalan memenuhi tuntutan tersebut membawa dampak yang cukup serius. Dengan kata lain, stres muncul ketika seseorang tidak mampu menyesuaikan diri atau memenuhi kebutuhan jasmani maupun rohaninya secara seimbang⁸, dan Surah An-Nazi'at ayat 40 memberikan solusi untuk meredakan kegelisahan, di mana Tafsir Al-Misbah menyoroti pentingnya menumbuhkan rasa takut kepada keagungan Allah. Namun, menurut Quraish Shihab, rasa takut yang dimaksud bukanlah ketakutan terhadap azab, melainkan sebuah kesadaran spiritual yang mendorong seseorang untuk mampu mengendalikan hawa nafsunya, yang pada akhirnya mengantarkan pada ketenangan batin.

⁷ Lailatul Mahfudzoh, dkk, “ *Overthingking Dalam Al-Qur'an (Analisis Deskriptif Q.S Al-Hujurot ayat 12*”, (Jurnal Kajian Agama dan Dakwah), Vol. 6, No. 2, 2024, Hal. 2

⁸ Rabi'atul Adawiyah, dkk, “*Mengatasi Stres dan Kecemasan Perspektif Q.S An-Nazi'at Ayat 40: Analisis Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah*”, (Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir), Vol. 4, No. 2, 2024, Hal. 868

Agama Islam yang sangat sempurna dan lengkap ini telah memberikan tuntunan yang komprehensif. Gejala selanjutnya yang dialami orang yang mengalami burnout adalah kelelahan fisik, yang tidak dijelaskan secara gamblang dalam ayat yang membahas tentang kelelahan di dalam Al-Qur'an. Namun terdapat beberapa ayat yang membahas dampak atau gejala yang terkena burnout, seperti Q.S. Fussilat ayat 49 (Putus asa), Q.S. Yusuf ayat 53 (Kejahatan berawal dari amarah), Q.S. Attaubah ayat 81 (Menggambarkan kemalasan sebagai bentuk kebosanan dengan menggunakan kata-kata Al-Qur'an (*kaf-sin-lam*)), Q.S. Al-Baqarah ayat 155-157 (Tekanan yang memicu depresi), dan Q.S. Al-Qasas ayat 7 (kisah Nabi Musa yang merasa tidak berdaya) dan beberapa ayat lain yang membahas dan masuk pada kategori gejala burnout.

Penulis memilih beberapa konsep sebagai healing burnout dengan pendekatan Al-Qur'an analisis tafsir Al-Misbah, diantaranya 1. Pintar mengatur waktu (Qur'an Surah Al-Ashr, Q.S Al-Hasr: 18), 2. Tidak berbuat israf dalam kata lain bisa memanaj soal finansial (Al-Furqon ayat 67 & Al-Araf:31), 3. Keseimbangan moral (Q.S As-Syams ayat 7-9), 4. Seimbangan dalam urusan dunia dan akhirat (Al-Qassas: 77). Adapun konsep sabar sebagai solusi burnout, mencakup 4 komponen utama, berikut: Sabar dalam mengendalikan diri (Q.S Thaha ayat 130), sabar dalam menghadapi cobaan (Al-Imran: 186), orang yang disebut shabirin (Q.S Al-Baqarah: 155) dan bersabar lakukan shalat untuk kesehatan mental (Q.S Al- Baqarah: 45-46) dan lainnya.

Dilihat dari persoalan diatas penulis ingin melakukan penelitian dengan topik **“Solusi Healing Burnout Pada Generasi Z Tafsir Al-Misbah”**. Penulis memilih tema ini karena beberapa alasan, yaitu Pertama burnout merupakan masalah yang semakin umum di era modern dan berdampak besar pada kualitas hidup seseorang. Kedua, Tafsir Al-Misbah sebagai salah satu karya tafsir besar di Indonesia mempunyai keterkaitan yang kuat sebagai rujukan dalam memahami konsep keseimbangan dan kesabaran dalam konteks kekinian. Ketiga, alasan berfokus sample pada generasi z, karena generasi ini yang di era sekarang sosio kehidupan nya sangat kompleks, ada yang masih sekolah, kerja bahkan sudah bekerja, dan generasi ini generasi yang ditengah kehidupan yang sangat kompleks. Dengan perkembangan dan kemajuan zaman yang sangat pesat, adaptasi dari setiap generasi khususnya generasi z bisa sangat dibutuhkan, dengan hal itu Al-Qur'an selalu menjadi solusi dan obat.

Adapun alasan penulis memilih Tafsir Al-Misbah karena karya ini menandai era baru kemajuan dalam dunia penafsiran di Negara Indonesia. Kitab karya M. Quraish Shihab ini terkenal dengan pendekatan sastra-budaya yang mengutamakan kehidupan sosial umat, yang disebut dengan Islah Gusmian yang bernuansa sosial. Pendekatan ini didasari oleh adanya kebutuhan masyarakat untuk memahami Al-Quran dan penafsirannya, serta berbagai permasalahan yang berkembang di masyarakat, sehingga mendukung perlunya pemahaman yang mendalam terhadap Al-Quran. Metode yang digunakan dalam Tafsir Al-Misbah adalah metode Tahlili, yaitu penafsiran ayat-ayat Al-

Qur'an secara detail dan mendalam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat kita ketahui bahwa permasalahan yang menarik untuk diteliti lebih lanjut bisa di rumuskan sebagai berikut diantaranya:

1. Bagaimana Burnout terjadi pada generasi z?
2. Bagaimana Solusi Healing burnout yang ditawarkan dalam Al-Qur'an dengan penafsiran Al-Misbah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dijelaskan, tujuan dari penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Mengalisis bagaimana fenomena burnout terjadi pada generasi z, termasuk faktor-faktor penyebab, dampaknya
- b. Mengidentifikasi dan menganalisis surah dan ayat dalam Al-Qur'an yang memiliki korelasi dengan solusi terhadap gejala burnout.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki dua kegunaan, yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Menambah khazanah keilmuan dalam bidang psikologi dan Al-Qur'an dan tafsir, terkhusus tentang konsep dan dalam kajian kontemporer tafsir Al-Misbah terkait ayat-ayat tentang kesehatan jiwa dan mental.
 - b. Memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan,

khususnya di bidang ilmu Al-Qur'an dan ilmu Tafsir, dalam bidang kajian yang melibatkan Al-Qur'an dan psikologi.

- c. Menjadi referensi akademik bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji tentang solusi burnout dalam Al-Qur'an perspektif tafsir Al-Misbah.

2. Secara Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat, khususnya Generasi Z, yang menghadapi masalah psikologis seperti kelelahan, yang sering kali disebabkan oleh tekanan sosial, budaya digital, dan gaya hidup yang serba maju. Melalui analisis mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dari sudut pandang Tafsir Al-Misbah, penelitian ini menawarkan solusi alternatif yang bersifat teoritis dan praktis. Generasi muda dapat menemukan tujuan dan jalan menuju kehidupan yang utuh dengan memahami nilai-nilai Al-Qur'an seperti ketenangan batin, ketabahan, kesadaran spiritual, dan pengendalian diri.

Namun, para pendidik, konselor, dan praktisi agama juga dapat menggunakan penelitian ini sebagai panduan saat mengembangkan strategi preventif dan rehabilitatif berdasarkan teks-teks Al-Qur'an untuk menangani masalah-masalah psikologi modern secara lebih menyeluruh.

E. Kajian Pustaka

Untuk menghindari terjadinya kesalahan atau pengulangan penelitian maka penulis melakukan kajian pustaka terkait literatur yang memiliki kesamaan dengan topik penelitian ini secara garis besar. Adapun literatur yang membahas terkait judul skripsi ini penulis merujuk pada jurnal dan skripsi terdahulu.

Pertama, artikel yang tulis oleh Prana Mulya Muhammad, Ibnu Nurjiin Brury At Thoriq, dan Murdianto (2024), dengan judul “Makna Sabar Dalam Tafsir An-Nur”. Jurnal ini disusun dengan metode peneltian kualitatif dengan kepustakaan. Penelitian ini menyimpulkan penafsiran ayat-ayat mengenai kesabaran penafsiran Tafsir An-Nur mencakup beberapa macam, yaitu bersikap sabar saat menjalankan kewajiban, seperti menunaikan ibadah shalat lima waktu; bersabar saat menghindari yang diharamkan, seperti tidak berbuat zina dan riba; serta bersabar pada ketetapan qodo dan qodar, seperti menghadapi segala persoalan dalam kehidupan. Penafsiran mengenai ayat-ayat tentang sabar dalam kehidupan menurut Tafsir An-Nur mengungkapkan bahwa kesabaran mendapatkan ganjaran, rahmat, mendapatkan derajat tinggi disisi Allah dan makhluknya serta kebahagiaan lainnya dari Allah SWT. Melihat dari penelitian ini, disarankan bagi pembaca dan yang akan melakukan penelitian denga tema yang sama disarankan mendalami dimensi-dimensi kesabaran lainnya dalam kitab tafsir Al-Qura'an yang berbeda, dan mengkaji cara penerapan nilai kesabaran dalam berbagai dimensi kehidupan sosial dan spiritual umat

Islam. Peneliti juga dianjurkan untuk melakukan studi perbandingan antara berbagai tafsir guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep kesabaran dalam Islam⁹.

Hasil dari penelitian yang dikaji, dapat disimpulkan Tafsir An-Nur memberikan gambaran bagaimana Allah SWT. Menyuruh manusia untuk bersabar, dengan rasa sabar kita bisa tetap berlapang dada dalam, tenang dan berkah ketika bukan dalam hal yang tidak baik saja, namun, ketika kita dalam melaksanakan kewajiban sebagai umat manusia harus sabar.

Adapun yang menjadi perbedaan utama, yaitu pada pendekatan tematik, penulis akan berfokus pada solusi burnout dalam perspektif tafsir Al-Misbah, mencakup analisis lebih mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung makna solusi terhadap gejala burnout. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Prana Mulya Muhammad Dkk (202) lebih terfokus pada kesabaran dalam aspek spiritual dan sosial tanpa menekankan penerapan langsung dalam konteks masalah psikologis seperti burnout.

Kedua, artikel yang ditulis oleh Siti Kafidhoh, Silviana Zahra, dan Desriliwa (202) dengan judul "Parental Burnout dan Peran Spiritualitas Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendampingan Kelompok Arisan Taman Melati Sawangan Depok). Penelitian ini disusun menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan studi kasus. Hasil dari penelitian bahwa burnout

⁹ Prana Mulya Muhammad, Ibnu Nurjiin Brury At Thoriq, dan Murdianto, "Makna Sabar Dalam Tafsir An-Nur", Al-Furqon Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Volume No 7, 2024, Hal. 122

yang dialami oleh orang tua merupakan konsekuensi dari berbagai tekanan, di antaranya harapan sosial yang berlebihan, kurangnya sistem pendukung yang memadai, serta munculnya rasa tidak percaya diri dalam menjalankan peran sebagai pengasuh. Al-Qur'an menyediakan fondasi konseptual yang kuat untuk menghadapi kondisi ini, dengan menggarisbawahi pentingnya nilai-nilai seperti kesabaran (ṣabr), ketergantungan kepada kehendak Ilahi (tawakkul), serta rasa syukur (shukr), yang kesemuanya diperkuat melalui mekanisme dukungan dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Terdapat persamaan penelitian yang dilakukan oleh Siti Kafidhoh dkk dengan penulis, yaitu sama-sama membahas burnout yang dikaitkan Al-Qur'an sebagai sumber solusi untuk burnout, namun perbedaan pun sangat signifikan dengan penulis, yaitu dari segi objek penelitiannya, penelitian di atas orang tua yang jadi wilayah kasusnya, sedangkan penulis berfokus pada generasi Z serta menggunakan tafsir Al-Misbah.

Ketiga, artikel yang ditulis oleh Nur Lailatul Lusiana, Zakiya Faridatul Fatimah, Saila Muna, Ana Rahmawati (2024) dengan judul "Keseimbangan Hidup Dalam Al-Qur'an: Telaah Tafsir Tarbawy. Pendekatan deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian perpustakaan digunakan untuk membuat jurnal ini.. Hasil penelitian ini bahwa Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, di mana keduanya saling melengkapi. Dalam QS. Al-Qashash ayat 77, manusia diingatkan untuk tidak melupakan kehidupan dunia, tetapi menggunakannya sebagai sarana untuk meraih kebaikan di

akhirat. Kehidupan di dunia merupakan ujian yang mengharuskan manusia beribadah, berbuat baik, dan semakin mendekatkan diri kepada Allah. Islam tidak mengajarkan untuk meninggalkan urusan dunia, melainkan mengelolanya dengan bijaksana agar dapat menjadi jalan menuju kebahagiaan di akhirat.¹⁰

Perbedaan antara penelitian ini dan jurnal yang ditulis oleh Nur Lailatul Lusiana dkk. (2024) terletak pada fokus kajiannya. Penelitian tersebut lebih menekankan pada konsep keseimbangan hidup dalam perspektif pendidikan Islam melalui tafsir tarbawy. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada pengkajian ayat-ayat Al-Qur'an secara komprehensif yang memiliki keterkaitan dengan solusi burnout dalam perspektif Tafsir Al-Misbah. Penelitian ini juga menekankan relevansi makna ayat-ayat tersebut dengan fenomena sosial dan psikologis yang berkembang pada Generasi Z, menjadikannya lebih kontekstual dan aplikatif dalam menghadapi tantangan kejiwaan di era modern.

Keempat, Artikel berjudul "Makna Syifa' dalam Perspektif Al-Qur'an Surat Yunus Ayat 57" ditulis oleh Nur Padilah dkk. pada tahun 2024. Kajian pustaka dilakukan untuk menghasilkan jurnal ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian, Al-Qur'an dapat mengobati berbagai macam penyakit, baik mental maupun fisik. Makna pengobatan ini dijelaskan dalam Al-Qur'an dengan istilah syifa, meskipun ungkapannya bervariasi. Penelitian tentang syifa

¹⁰ Nur Lailatul Lusiana, Zakiya Faridatul Fatimah, Saila Muna, Ana Rahmawati, "Keseimbangan Hidup Dalam Al-Qur'an: Telaah Tafsir Tarbawy", Mushaf Jurnal: Journal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist, Vol. No. 4, 2024, Hal. 443

telah meluas hingga mencakup aspek psikologi, fisiologi, sosiologi, dan spiritualitas. Ayat 57 Q.S. Yunus menegaskan bahwa Al-Qur'an merupakan penawar racun bagi manusia. Makna syifa sebagai ungkapan cinta dan penyembuhan Allah semakin diperkuat oleh para mufassir seperti Thahir Ibn 'Ashur, Buya Hamka, dan M. Quraish Shihab..¹¹

Kelima, artikel yang ditulis oleh Iffaty Zamimah, Dinda Auliya Putri (2021), “Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Q.S Yusuf: 86 Dengan Pendekatan Psikologi)”. Jurnal ini disusun dengan menggunakan metode kualitatif library research dengan pendekatan ilmu tafsir dan ilmu psikologi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Nabi Ya'qūb mengelola emosinya di tengah amarah dan kesedihan tanpa menyalahkan anak-anaknya. Ia memilih bersabar dengan sabar yang baik, mengalihkan emosinya kepada Allah lewat doa yang khushyuk dan mendalam, sebagai bentuk penyesuaian kognitif. Selain itu, ia mengambil langkah nyata dengan meminta anak-anaknya mencari Yūsuf dan saudaranya, menunjukkan strategi coping yang menggabungkan pengelolaan emosi dan fokus penyelesaian masalah secara langsung.¹²

Penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian Iffaty Zamimah dan Dinda Auliya Putri memiliki perbedaan yang signifikan dari segi tema dan ruang lingkup penelitian. Penelitian

¹¹ Nur Padilah dkk, “Makna Syifa’ Dalam Perspektif Al-Qur’an Surah Yunus Ayat 57”, (Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan), Vol. 18. No. 3, Hal. 2320

¹² Iffaty Zamimah, Dinda Auliya Putri, “Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Q.S Yusuf: 86 Dengan Pendekatan Psikologi)”, QOF: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 5, No. 2, 2021, Hal. 190-196

penulis berfokus pada burnout dari perspektif tafsir Al-Misbah, sedangkan penelitian di atas berfokus pada kajian Q.S. Yusuf tentang manajemen psikologis emosi depresif.

Keenam, “Konsep Keseimbangan dalam Agama Menurut Al-Qur’an” (Analisis Tafsir Ibnu Katsir terhadap Surat Al-Maidah Ayat 77 dan Al-Hajj Ayat 78 dalam Tafsir Al-Qur’an Al-Azhim)” merupakan judul artikel yang ditulis oleh Danisha (2023). keseimbangan dalam berbagai bidang, meliputi hukum, ekonomi, moralitas, dan hubungan dunia dengan alam semesta, Al-Qur’an mengajarkan keseimbangan yang menjunjung tinggi keadilan dan kebaikan. Penggunaan konsep keseimbangan dalam Islam, baik dalam konteks mutakallimin, fuqaha, sufi, maupun filsafat, menunjukkan kekekalan, khususnya dalam konteks Hikmah Muta’liyah yang berhasil menjelaskan Al-Qur’an, Hadis, indra, rasio, dan intuisi.

Terdapat perbedaan dalam penelitian dengan penulis dengan penelitian danisha (2023), yaitu terletak pada lingkup dan orientasi analisisnya. Penelitian ini berfokus pada pengkajian ayat-ayat Al-Qur’an secara komprehensif yang memiliki keterkaitan dengan solusi burnout dalam perspektif Tafsir Al-Misbah. Pendekatan yang digunakan bersifat tematik dan aplikatif dalam menjawab tantangan psikologis kontemporer, terutama pada Generasi Z. Sedangkan penelitian Danisha lebih menekankan pada keseimbangan dalam konteks keberagamaan dan bersifat normatif klasik dengan fokus pada tafsir Ibnu Katsir.

Ketujuh, Artikel yang ditulis oleh Ferizal, Zahra Salsabila Polim, Zahra Salsabila Lopes, Oliya Rizqi Lopes, Ananda

Amelia, Khairofi Janato Sabella PR Pasaribo, Silvi Ayubroto, Muhammad Lutfi Adly (2025), dengan judul penelitian “Ayat Al-Qur’an tentang Keseimbangan Dunia dan Akhirat: Kesesuaian Pengelolaan Waktu”). Jurnal ini disusun dengan pendekatan pendekatan kualitatif, penelitian ini melibatkan mahasiswa UIN Tuntungan sebagai responden untuk menganalisis bagaimana nilai-nilai Islam diterapkan dalam keseharian mereka. Penelitian ini menunjukkan Al-Qur’an sangat jelas bagaimana pentingnya memprioritaskan dengan seimbang antara urusan dunian dan akhirat. Karena dengan ini hidup akan seimbang dan berkah. Bukan hanya perintah saja, melainkan Al-Qur’an memberikan caranya untuk bisa memanajemen waktu, antara ibadah, kerja, belajar dan urusan lainnya. Mahasiswa UIN Tuntungan yang menjadi objek penelitian ini, menunjukkan mahasiswa dalam kondisi sehari-harinya, memang ada kesulitan dalam menyeimbangkan urusan dua ini. Namun, dengan pemanfaatan teknologi mereka bisa mengatur waktu dengan cara membuat pengatur waktu dan pengingat waktu. Hal ini menunjukkan dari kesibukan antara akademik, mereka juga sangat berusaha untuk menyeimbangkan urusan dunia dan akhirat¹³.

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian Ferizal dkk. adalah keduanya menekankan pentingnya keseimbangan dalam kehidupan manusia menurut ajaran Al-Qur'an. Keduanya juga menitikberatkan generasi muda sebagai fokus utama kajiannya, dengan tujuan agar dapat memahami ayat-ayat Al-

¹³ Feriza dkk, “Ayat-Ayat Al- Qur’an Tentang Keseimbangan Dunia dan Akhirat: Relevansi Manajemen Waktu”, Journal of Creative Student Research, Volume. 3, Nomor 3, 2025, Hal. 202

Quran secara lebih logis dan relevan dengan realitas kekinian. Namun, perbedaannya terletak pada luas dan dalamnya penelitian. Dalam upaya untuk menjaga keseimbangan dalam hidup mereka, sebuah penelitian oleh Ferizal et al. Berfokus pada tugas sehari-hari dan manajemen waktu bagi siswa. Dalam konteks Tafsir Al-Misbah, kajian ini menganalisis secara komprehensif ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan langsung dengan solusi mengatasi rasa lelah.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya membahas keseimbangan dalam pengertian teknis atau fungsional, tetapi mendalami dimensi Qur'ani sebagai solusi integratif terhadap burnout, melalui pendekatan tematik terhadap ayat-ayat yang relevan mulai dari ayat tentang syifa' sebagai penyembuh batin (Q.S. Yunus: 57), ketenangan jiwa (Q.S. Al-Fath: 4), hingga keseimbangan nilai hidup (Q.S. Al-Qashash: 77).

Kedelapan, penelitian yang tiuangkan dalam jurnal ditulis oleh Nurul Fadhilah dan Hamidullah Mahmud, mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (2024), yang berjudul “Analisis Manajemen Waktu Dalam Q.S Al-Ashr: Studi Komparasi Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar”, di dalam penelitiannya mengulas makna pentingnya menejeman waktu dalam penjelasan Al-Qur'an, terutama sesuai yang diterangkan Surah Al-Ashr. Kajian ini membandingkan interpretasi Mohammad Qurais Shihabdalam karya nya kitab tafsir tafsir Al-Misbah dengan penafsiran dalam tafsir Al-Azhar buya Hamka Hamka. Hasil penelitian ini menjelaskan, Q.S Al-Ashr dalam perpsepektif Tafsir Al-Misbah Mengajarkan pengelolaan waktu yang tidak

hanya bersifat praktis, tetapi juga bernilai spiritual, dengan menekankan bahwa waktu merupakan anugerah berharga yang perlu dijaga serta dimanfaatkan sebaik-baiknya, dan analisis penafsiran tafsir Al-Azhar Pendekatan dalam menafsirkan QS Al-'Ashr menekankan bahwa manusia berada dalam kerugian jika tidak memiliki iman dan amal saleh. Ayat ini mengajarkan pentingnya kesadaran akan waktu, keimanan yang kuat, serta sikap sabar dalam menghadapi kehidupan. Kesadaran akan waktu menjadi aspek krusial dalam menghindari kerugian, di mana setiap momen harus dimanfaatkan dengan bijaksana. Selain itu, iman dan amal saleh berperan sebagai fondasi utama dalam kehidupan agar seseorang tidak terjerumus dalam kesia-siaan. Sikap sabar juga ditekankan, terutama dalam konteks saling menasihati dalam kebenaran dan keteguhan hati. Dengan memahami konsep ini, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lebih bermakna dan terarah¹⁴.

Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fadhillah dan Hamidullah Mahmud terletak pada pemanfaatan Tafsir Al-Misbah sebagai salah satu sumber utama dalam memahami konsep pengelolaan waktu dan urgensinya dalam kehidupan modern. Kedua penelitian juga memandang pentingnya dimensi spiritual dan kesadaran religius dalam menata hidup secara lebih bermakna.

Namun, ada perbedaan yang sangat signifikan dalam arah dan tujuan penelitian. Meskipun kajian Nurul Fadhillah

¹⁴ Nurul Fadhillah, Hamidullah Mahmud, “Analisis Manajemen Waktu Dalam Q.S Al-‘Ashr: Studi Komperatif Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar”, (Mushaf Journl: Jurnal Ilmu l-Qur‘an dan Hadist), Vol. 4, No. 3, 2024, Hal. 525-528

difokuskan pada manajemen waktu sebagai refleksi nilai-nilai Al-Qur'an dalam konteks umum, kajian ini secara komprehensif menyoroti ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan langsung dengan solusi mengatasi burnout, khususnya bagi Generasi Z yang kerap kali terjebak dalam tekanan emosional, mental, dan spiritual kehidupan. Melalui pendekatan tematik dan analisis psikospiritual, penelitian ini memberikan kontribusi baru terhadap pemahaman tentang kelelahan bukan hanya sebagai fenomena klinis, tetapi juga spiritual. Tafsir Al-Misbah memposisikan dirinya sebagai jembatan antara makna ilahi Al-Quran dan tantangan eksistensial umat manusia modern.

Kesembilan, artikel yang ditulis oleh M. Mu'tamid Ihsanillah dan Auliya (2024), dengan judul “Konsep Kesabaran dalam Surat Al-Baqarah dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental”, rumusan penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui penelitian kepustakaan (library study). Dalam penelitiannya disimpulkan konsep kesabaran yang terkandung dalam Q.S. Surat Al-Baqarah 155-157 merujuk pada ketahanan mental dan spiritual dalam menghadapi berbagai cobaan hidup. Kesabaran tumbuh dari dorongan keimanan, ditandai dengan kegigihan menerima cobaan, pengendalian diri dari hawa nafsu, serta ketabahan dalam menghadapi kesulitan tanpa mudah menyerah. Sikap ini juga mencerminkan ketaatan kepada Allah dengan terus berusaha dan memperjuangkan keberkahan dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam konteks kesehatan mental, kesabaran berperan penting dalam menciptakan ketenangan batin dan membantu seseorang

menemukan makna serta tujuan hidup yang sejati¹⁵. Adapun tujuannya, yaitu Q.S Analisis konsep kesabaran yang terkandung dalam surat al-Baqarah ayat 155-157 dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama mengangkat kesabaran sebagai nilai fundamental dalam Al-Qur'an yang dapat menjadi landasan menghadapi tekanan psikologis. Keduanya juga mengakui pentingnya nilai spiritual dalam memulihkan dan menjaga kondisi batin manusia dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Perbedaan utama terlihat pada keluasan dan kedalaman analisis. Penelitian M. Mu'tamid Ihsanillah dan Auliya lebih luas penerapannya pada kesehatan mental, tetapi lebih terfokus pada sejumlah ayat dalam surat Al-Baqarah. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir Al-Misbah yang unik integratif, tematik, dan kontekstual—untuk mengkaji secara mendalam ayat-ayat Al-Qur'an yang secara langsung berkaitan dengan fenomena burnout dalam kehidupan modern.

Kesepuluh, Artikel karya Fithrotin, Baiti Sekar Wangi dan Sahro Wardil Lathif (2024) berjudul "Analisis Kritis Gaya Hidup Berorientasi Konsumen di Era Disrupsi. Perspektif QS Al-A'raf: 31 dalam Tafsir Al-Misbah". Artikel ini didasarkan pada analisis konten deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna dan tafsir teks khususnya tafsir Al-Misbah yang dikaitkan dengan gaya hidup konsumtif. Kajian ini

¹⁵ M. Mu'tamid Ihsanillah, Auliya, "Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental", (Al-Karima Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir), Vol. 8, No. 1, 2024, Hal. 116-117

menyimpulkan bahwa menurut Quraish Shihab, pola hidup konsumtif adalah sifat tercela yang dapat menjerumuskan pada kesalahan dan dosa. Lebih jauh, pandangannya juga mencerminkan sikap ideal umat Islam saat membelanjakan dan mengelola keuangan, yakni menghindari pemborosan dan keserakahan serta menerapkan prinsip keseimbangan. Kajian ini pun menguatkan argumen tersebut dengan merujuk pada dalil Al Quran dan Hadits yang melarang perbuatan boros dan berlebihan. Penelitian ini bertujuan menganalisis perspektif Al-Quran tentang gaya hidup konsumen di masa sulit dan merumuskan solusi pemulihan berdasarkan interpretasi Al-Misbah.¹⁶

Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan Tafsir Al-Misbah sebagai sumber primer dan mengangkat tema besar tentang ketidakseimbangan dalam gaya hidup yang bisa berdampak pada kesehatan jiwa. Keduanya juga mengaitkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan kondisi psikososial masyarakat modern, khususnya dalam konteks tantangan hidup di era digital.

Penelitian ini memiliki fokus yang berbeda dan lebih mendalam. Sementara studi oleh Fithrotin dkk. menargetkan perilaku konsumen dari perspektif tematik dan sosial-ekonomi, studi ini meneliti ayat-ayat Al-Quran yang terkait dengan solusi untuk mengatasi kelelahan, dengan penekanan khusus pada tekanan psikologis yang dihadapi Generasi Z karena tuntutan

¹⁶ Fithrotin, Baiti Sekar Wangi, Sahro Wardil Lathif, "Analisis Kritis Gaya Hidup Konsumtif di Era Disrupsi Perspektif Q.S Al-A'raf: 31 Dalam Al-Tafsir Al-Misbah", (Al-Furqon: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir), Volume 7, Nomor 1, 2024, Hal. 191

zaman yang kompleks. Dalam hal ini, ketidakseimbangan keuangan dan gaya hidup konsumen merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kelelahan, tetapi itu bukanlah satu-satunya faktor.

Kesebalas, Artikel Jarman Arroisi dan Husnida Afifah, "The Burnout Syndrome from Herbert J. Freudenberger's Perspective," diterbitkan pada tahun 2022. Pendekatan tinjauan pustaka deskriptif kualitatif dan metode analitis digunakan untuk menghasilkan penelitian ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perawatan berdasarkan psikologi Islam dapat membantu orang mengatasi kelelahan. Ada beberapa tahapan yang bisa dilakukan, yakni tahapan refleksi diri, kesadaran diri, penerimaan atau realisasi, motivasi, penyerahan diri, refleksi, dan rasa syukur. Fenomena burnout bisa diatasi dengan mengikuti langkah self healing ala al-Ghazali..¹⁷

Kajian ini sangat relevan dengan penelitian yang sedang berlangsung karena keduanya mengkaji burnout dari sudut pandang spiritual dan psikologis. Keduanya mewujudkan semangat integrasi antara dimensi psikologis dan nilai-nilai spiritual, meskipun artikel ini terutama merujuk pada pendekatan psikologi Islam klasik melalui pemikiran Sufi Al-Ghazali.

Sumber dan metode penafsiran yang utama, di sinilah letak perbedaan kajian yang dilakukan oleh penulis. Kajian ini menggunakan metode sufi klasik dan menitikberatkan pada kajian mendalam ayat-ayat Al-Quran yang terkait dengan penyembuhan burnout, dengan perhatian khusus pada tafsir M.

¹⁷ Jarman Arroisi, Husnida Afifah, "*Sindrom Burnout perspektif Herbet J. Freudenberger*". (Cakrawala : Repositori IMWI) Volume 05, Nomor 02, 2022, Hal. 301

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki potensi ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sistem penyembuhan psiko-eksistensial yang tidak hanya membahas ranah spiritual tetapi juga memenuhi kebutuhan Generasi Z, yang menghadapi gejala emosional yang kompleks, tekanan digital, dan krisis makna. Jika Jarman dan Husnida menawarkan terapi spiritual yang lebih berbasis Sufi dalam proses penyembuhan kelelahan, maka penelitian ini adalah tempat yang baik untuk memulai.

Kedua belas, Artikel berjudul "Harmonisasi Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis Fenomena Budaya Kerja Keras Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an" ditulis oleh Rini Maharini, Siti Salma Safitri, Silva Khayrani, dan Sti Mutiara Fatimah pada tahun 2025. Hasil penelitian mengemukakan generasi Z perlu menumbuhkan budaya spiritual. Budaya Generasi Z. berusaha dan memahami makna produktivitas yang sebenarnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana Al-Qur'an menawarkan paradigma produksi holistik yang menyoroti pentingnya mencapai keseimbangan antara kesuksesan spiritual dan material.

Persamaannya dengan penelitian ini adalah mengangkat isu burnout pada Generasi Z dan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai rujukan utama untuk mencari solusinya. Keduanya juga menggunakan ayat dari Q.S. Al-Qashash: 77, untuk menekankan pentingnya menjalani kehidupan yang wajar dan tidak berlebihan.

Penggunaan metodologis dan luasnya cakupan inilah yang

menjadikan penelitian ini inovatif. Penelitian oleh Rini Maharini dkk. Belum dikaji secara mendalam bagaimana burnout timbul dari berbagai aspek gejala (psikologis, fisik, dan spiritual), tetapi lebih berfokus pada kritik sosial terhadap budaya hiruk pikuk sebagai penyebab burnout. Kajian ini menggunakan pendekatan tafsir Al-Misbah untuk menganalisis ayat-ayat Al-Quran secara cermat sebagai penawar rasa lelah. Di antaranya terdapat ayat-ayat tentang kesabaran, pengendalian diri, ketenangan batin, dan meneguhkan jiwa melalui dzikir, selain itu ada pula ayat-ayat tentang keseimbangan.

Ketiga belas, Artikel yang berjudul "Perspektif Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab" ditulis oleh Hilmy Rabi'ah Nur dan Iffaty Zamimahh pada tahun 2021. Metode yang digunakan dalam jurnal ini adalah kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian, keimanan dan amal saleh yang dapat meningkatkan ketenangan mental sangat erat kaitannya dengan kesehatan mental. Menurut M. Quraish Shihab, spiritualitas berada pada tingkatan tertinggi sebagai aktualisasi diri dalam teori kebutuhan Maslow, dan Al-Qur'an menjadi terapi bagi jiwa.¹⁸

Persamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Hilmy dan Iffaty dengan penulis yaitu sama-sama membahas kesehatan mental dalam Al-Qur'an perspektif Al-Misbah, nilai spritual menjadi solusi untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan hati. Namun, perbedaanya penulis lebih terfokus keburnout yang tidak

¹⁸ Hilmy Rabi'ah Nur, Iffaty Zamimah, "Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab", (Hikmah: Journal Of Islamic Studies), Vol. 17, No. 2, 2021, Hal. 132

hanya terdapat gejala di mental, tetapi emosioal, fisik juga dengan mencari solusinya dalam Al-Qur'an perspektif tafsir Al-Misbah, sedangkan penelitian oleh Hilmy dan Iffaty masih tergolong umum dalam kontek kesehatan mentalnya.

Keempat Belas, Artikel berjudul “Penjelasan Sebab-Sebab Putus Asa Berdasarkan Al-Qur'an” oleh Dr. Masrul Anam, Lc, M.A. pada tahun 2022. Pendekatan kualitatif dengan metode penelitian dokumenter digunakan untuk melakukan penelitian ini. Temuan dari peneltian ini menunjukkan bahwa ada lima penyebab utama putus asa dalam menganalisis Al-Qur'an. Pertama, kurangnya keimanan terhadap kasih sayang dan ampunan Allah yang membuat kita bersedih atas rahmat-Nya. Merasa sedih. Ketiga, pandangan negatif. Keempat, putus asa karena musibah atau keadaan hidup. Kelima, tampak begitu lemah sehingga dianggap tidak adil.¹⁹

Meskipun terdapat kemiripan antara kajian yang dilakukan oleh penulis dengan kajian yang dilakukan oleh Dr. Musril Anam, Lc, M.A., karena sama-sama membahas tentang keputusan dari sudut pandang Al-Qur'an, sebab salah satu gejala kelelahan adalah putus asa dan hilangnya harapan saat bekerja, namun terdapat pula perbedaan yang cukup signifikan. Penulis mendekati burnout dari perspektif tafsir Al-Misbah dengan mengkaji ayat-ayat Al-Quran yang menjadi solusi burnout, sedangkan penelitian sebelumnya mengkaji keputusan yang tidak berhubungan dengan burnout..

Kelima belas, Artikel berjudul "Strategi Modern untuk

¹⁹ Dr. Masrul Anam, Lc., M. A, “Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur'an”, Al-I'jaz, Vol. 4, No. 1, 2022, Hal.110-111

Mengelola Kesehatan Mental Gen Z dari Perspektif Islam" ditulis oleh Muhammad Nazdif Wardana, Putri Rahmawati, dan Sidney Realla Bhakti Ayunda pada tahun 2024. Penelitian disusun dengan menggunakan metode kepustakaan literatur. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Islam memberikan pendekatan menyeluruh yang menggabungkan nilai-nilai spiritual, seperti taqarrub (kedekatan dengan Allah), tawakkal, sabar, dan syukur. Nilai-nilai ini berfungsi sebagai dukungan emosional dan pedoman moral bagi generasi Z. Strategi ini terbukti efektif dalam menjaga keseimbangan mental dan spiritual, membantu mereka menghadapi tekanan, serta mencapai ketenangan jiwa yang berkelanjutan di tengah kehidupan modern yang penuh dinamika.

Perspektif Muhammad Nadzif Wardan dkk. Dalam penelitiannya bahwa Ajaran Islam dari Al-Quran dan Hadits menawarkan strategi solusi untuk mengatasi kelelahan, karena mereka menjaga keseimbangan mental dan spiritual dalam dunia modern yang dinamis. Perbedaannya dengan kajian yang direncanakan adalah bahwa penulis berfokus pada penyelesaian burnout dengan pendekatan Al-Quran perspektif tafsir Al-Misbah.

Ada banyak penelitian yang relevan dengan topik penelitian penulis setelah mengevaluasi penelitian sebelumnya, namun setiap penelitian pasti akan berbeda dalam beberapa hal. Dapat dikatakan bahwa penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena, seperti yang telah dinyatakan dalam semua penelitian sebelumnya, belum ada yang meneliti burnout dari

sudut pandang tafsir Al-Misbah dengan pemeriksaan menyeluruh terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan solusi burnout dengan menghubungkan analisis tafsir maudhui (tematik) dengan teori psikologi.

Kebaruan yang ditargetkan dari penelitian ini adalah menghasilkan gagasan berupa pemahaman terhadap pembaca terkait meningkatkan pola hidup yang sehat, seimbang, meningkat dalam nilai spritualitas ditengah kehidupan kontemporer pada generasi z.

F. Kerangka Teori

a. Burnout Dalam Perspektif Psikologi

Herbert Feudenberger pertama kali menggambarkan fenomena burnout dalam artikel *Staff Burnout*, yang submit di *Journal of Social Issues* pada tahun 1974 (Jackson et al, 1986; Schaufeli dan Buunk, 1996; Van Dierendonck et al, 1998). Feudenberger menciptakan istilah "burnout" untuk menggambarkan stres dan kelelahan ekstrem yang dialami oleh para sukarelawan di sebuah klinik gratis di New York City yang merawat para pecandu narkoba. Perspektif Maslach dan Leiter (2007), burnout adalah gangguan mental yang ditandai dengan kelelahan, pesimisme, dan perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tekanan pekerjaan yang berlebihan. Menurut Etzion (1984), burnout didefinisikan sebagai gangguan psikologis yang terkait dengan stres konstan yang dialami individu setiap hari dan ditandai dengan kelelahan mental, emosional, dan fisik. Etzion lebih lanjut menyatakan bahwa kelelahan adalah proses bertahap

dan sering kali tidak disadari yang dapat menyebabkan perasaan lelah. Istilah "burnout" atau "burnout syndrome" pertama kali digunakan pada tahun 1970-an.

Faktor burnout terjadi karena dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal yang berhubungan dengan karakteristik lingkungan kerja, organisasi, sekolah dan karakteristik pekerjaan, beban kerja, ketidakjelasan peran, dan kurangnya dukungan sosial ditempat kerja.

G. Metode Penelitian

Dalam mencari, mengorganisasikan, menganalisis dan menyimpulkan suatu permasalahan diperlukan langkah-langkah atau tahapan proses pencarian kebenaran dalam ilmu pengetahuan agar kebenaran tersebut dapat dipertanggungjawabkan (Al-Qathan, 2005). Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang memiliki ciri-ciri studi literatur, yakni mengumpulkan data dari sejumlah sumber bacaan yang dapat dipercaya, seperti buku, artikel ilmiah atau hasil penelitian terdahulu. Ketika menggunakan jenis penelitian ini, penulis merujuk pada kitab-kitab tafsir, kitab-kitab tafsir, dan kitab-kitab yang terkait dengan pembahasan penelitian.

2. Sifat Penelitian

Bersifat deskriptif-analitis, kajian ini akan menguraikan dan menjelaskan secara metodis mengenai gagasan tentang kehidupan yang seimbang, sehat, dan saleh dari sudut pandang Al-Qur'an. Karena sifatnya analitis, kajian ini akan secara kritis dan menyeluruh mengkaji makna dan hubungan antara gagasan-gagasan ini dengan menggunakan tafsir Al-Misbah sebagai panduan.

3. Sumber Data

Dua sumber yang menjadi sumber data dalam penelitian ini:

- a. Sumber Primer: Ayat-ayat yang membahas tentang solusi atas burnout, tafsir Al-Misbah menjadi sumber data utama penelitian ini.
- b. Sumber Sekunder: Data sekunder penelitian ini bersumber dari berbagai sumber pustaka, seperti buku-buku, skripsi, jurnal ilmiah, tesis dan disertasi yang berkaitan dengan topik penelitian penulis.

4. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang berbasis pada kajian pustaka, yaitu penelitian yang berfokus pada teks-teks tertulis yang terkait dengan topik yang sedang dibahas. Sumber utamanya adalah Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab, sedangkan sumber sekundernya meliputi buku-buku, majalah, tesis, karya

akademis, dan karya ilmiah yang relevan dengan topik.

5. Analisis Data

Analisis data adalah proses yang bertujuan untuk memeriksa dan mengatur data yang diperoleh secara sistematis. Proses ini melibatkan pengorganisasian data, membaginya menjadi beberapa unit, mensintesisnya, menggambar pola, dan memilih informasi yang relevan untuk diselidiki serta menarik kesimpulan yang dapat dikomunikasikan kepada orang lain. Analisis data adalah proses yang dimulai pada tahap pengumpulan data dan dilakukan secara mendalam. Analisis melibatkan penyajian dan pembahasan data secara kualitatif dan dalam kaitannya dengan struktur karya, sedangkan konstruksi melibatkan konstruksi konsep analitis yang berfungsi sebagai kerangka kerja untuk analisis..

Maudhu'i (tematik) adalah pendekatan analisis interpretasi yang digunakan dari empat pendekatan. Dengan menggunakan pendekatan ini, seorang penafsir mengumpulkan ayat-ayat atau surat-surat dengan tema umum dan kemudian melihat teks lengkapnya. Penjelasannya menghubungkan beberapa masalah di dalamnya dan dilakukan secara umum dan khusus. Pembahasan peneliti tentang kelelahan dari sudut pandang interpretasi Al-Misbah, beserta solusi dan strategi pencegahannya, akan didukung oleh pandangan para spesialis interpretasi dari beberapa buku interpretasi pilihan.

6. Metode Deskriptif analitis

Menganalisis data atau sampel yang diperoleh merupakan salah satu cara untuk mendeskripsikan subjek penelitian dengan menggunakan metode deskriptif analitis. Menyusun temuan yang dapat digeneralisasikan dan menawarkan penjelasan metodis atas informasi yang ada merupakan tujuan dari pendekatan ini.

7. Langkah-langkah penelitian

Langkah-langkah yang perlu dilakukan oleh pengamat atau peneliti ketika melakukan penelitian dengan metode Maudhu'i:

1. Pilih tema yang ingin dibahas.
2. Mengumpulkan kata-kata yang berkaitan dengan tema yang akan dibahas
3. Menganalisis ayat asbabun nuzul dan makna surat yang memuat ayat tersebut.
4. Memahami makna ayat dalam surat tersebut
5. Menyusun dan mengelompokkan kata berdasarkan subtema atau kategori tertentu.
6. Analisis seluruh ayat yang telah dikumpulkan dan dikelompokkan.

H. Rencana Sistematika Pemabahasan

Tujuan penulisan sistematis adalah untuk memberikan penjelasan terstruktur tentang bagian-bagian yang dibahas dalam penelitian ini. Tesis ini terdiri dari lima bab. Berikut ini adalah

teknik penulisan mini sistematis yang digunakan dalam penelitian ini:

Bab I pendahuluan, Pada bab pertama ini terdapat beberapa subbab, yaitu konteks masalah yang menjelaskan argumen penelitian. Fokus utama penelitian ini adalah perkembangan teknologi di zaman modern, khususnya di kalangan Generasi Z yang menggunakan ayat-ayat Al-Quran sebagai solusi atas masalah burnout. Pada bagian kontekstual ini, penulis juga menjelaskan alasan akademis mengapa judul penelitian ini dipilih. Selanjutnya, terdapat definisi masalah yang berfungsi sebagai pedoman untuk menentukan arah penelitian, didukung oleh tujuan dan manfaat yang ingin dicapai. Bab ini juga memuat tinjauan pustaka yang mengkaji penelitian-penelitian terdahulu yang terkait dengan topik yang diangkat oleh penulis. Selanjutnya, bab ini menjelaskan metode penelitian dan diakhiri dengan simpulan atas keseluruhan isi penelitian ini. Tujuan dari bagian bab ini adalah untuk menyajikan gambaran umum tentang masalah yang akan dijelaskan lebih rinci pada bab berikutnya.

Bab II, pada bab ini membahas terkait burnout pada generasi z, dengan menyajikan tulisan definisi burnout dari beberapa tokoh psikologis barat maupun muslim, lalu memaparkan faktor penyebab dan dampak dari burnout, dengan diberikan klarifikasi yang jelas, ditambah data statistik seberapa banyak generasi z ini mengalami gangguan kesehatan mental burnout.

Bab III, Bab ini membahas tentang biografi M. Quraish

Shihab, mulai dari pendidikan dan karya-karyanya, kemudian mengaitkannya dengan kitab Tafsir Al-Misbah yang berisi tentang sistematika tulisannya, metode penafsirannya, dan ciri-ciri Tafsirnya.

Bab IV, Bab ini akan membahas secara mendalam tentang bagaimana cara mencegah serta solusi terhadap burnout pada generasi z, dari mulai perspektif pakar psikologi, ulama-ulama dan perspektif Quraish shihab dalam tafsir Al-Misbah.

Bab V, Bagian ini adalah penutup dari skripsi yang mencakup kesimpulan dan rekomendasi. Dalam kesimpulan, akan dirangkum poin-poin penting serta temuan baru dari penelitian tentang solusi healing burnout pada generasi z dalam Tafsir Al-Misbah. Sementara itu, pada bagian saran, akan disampaikan saran kepada individu, masyarakat, dan pihak-pihak terkait lainnya mengenai penerapan keseimbangan dan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah dan menangani burnout.

