

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Istilah burnout pertama kali digagas oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1970-an, diartikan sebagai kondisi lelah yang parah dengan memunculkan gejala seperti depresi, gelisah, putus asa. Kelompok tahun kelahiran 1997 sampai tahun 2012 disebut generasi Z, generasi ini memiliki sebutan sebagai generasi multitasking, serta dinegara Indonesia generasi ini digadang-gadang menjadi kelompok yang akan membangun Indonesia menuju masa keemasan.

Burnout pada generasi Z terdiri dari beberapa faktor, diantaranya: demografi, *job insecurity*, beban pekerjaan yang tidak seimbang antara waktu istirahat dan pekerjaan, *Toxic Productivity*, pekerjaan yang monoton sehingga merasa jenuh, kurang apresiasi dan dukungan, dan karakteristik pribadi.

Healing Burnout dengan pendekatan Tafsir Al-Misbah tidak hanya berfokus pada pemulihan dari segi jiwa, melainkan menghubungkan dari aspek spritual. Berikut Konsep *Healing Burnout* dalam Al-Qur'an dengan penafsiran Al-Misbah, pertama Manajemen waktu, pola hidup seimbang, bersikap sabar, bersyukur serta berdzikir.

B. Saran

Setelah menyelesaikan penelitian ini, penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya, karena tulisan dan analisisnya masih jauh dari sempurna. Itulah sebabnya saran dan dukungan dari pembaca sangat

diharapkan. Untuk memastikan bahwa penelitian ini tetap bermanfaat untuk diskusi masa depan dan berkontribusi pada pemikiran ilmiah, diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dan direvisi lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengevaluasi penelitian selanjutnya, khususnya terkait dengan masalah psikologi burnout dengan pendekatan Al-Qur'an khususnya tafsir Al-Misbah, serta dapat menunjang penelitian ilmiah di bidang tafsir dan Al-Qur'an..



DAFTAR PUSTAKA

- Maharini, Rini, et al. 2025. Harmonisasi Antara Dunia Dan Akhirat: Kajian Kritis Terhadap Fenomena Hustle Culture Pada Generasi Z Dalam Perspektif Al-Qur'an. KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin: Vol. 15, No. 1, 145-146. <https://doi.org/10.36781/kaca.v15i1.825>
- Ferizal, et al. 2025. Ayat - ayat Al-Qur'an Tentang Keseimbangan Dunia dan Akhirat : Relevansi dalam Manajemen Waktu. Jurnal Of Creative Student Research, 3 (1), 196-203. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4751>
- Lusiana, Lailatul, Nur, etal. 2024. Keseimbangan Hidup Dalam Al-Qur'an: Telaah Tafsir Tarbawy. Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist, Vol. 4, No. 3
- Fadhilah, Nurul dan Hamidullah Mahmud. 2024. Analisis Mnanjemen Waktu Dalam Q.S Al-Ashr: Studi Komparasi Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar. Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist, Vol. 4, No. 3
- Fithrotin, Baiti Sekar Wangi, Sahro Wardil Lathif. 2024. Analisis Kritis Gaya Hidup Konsumtif di Era Disrupsi Perspektif Q.S Al-A'raf: 31 Dalam Tafsir Al-Misbah. Vol. 7, No, 1
- Hadi, Sopyan. 2018. Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an, JURNAL MADANI: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora, Vol. 1, No. 2
- Ihsanillah, Mu'tamid, M, dan Auliya. 2024. Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam

Kesehatan Mental, Al-Karima: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 8, No. 1

Muhammad, Mulya, Prana, et al. 2024. Makna Sabar Dalam Tafsir An-Nur, Al-Furqon: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 7, No 1

Silitonga, Novance, dan Harsen Roy Tampomuri. 2024. Generasi Z dan Tantangan Etika Digital Dalam Pembelajaran Modern, Jurnal Communitarian, Vol. 6 No. 1

Zis, Fuad, Sirojul, Nursyirwan Effendi, Elva Ronaning Roem. 2021. Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital, Satwika, vol 5 (1), 69-87.
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/JICC10.22219/>

Hanifah, Nur, Fitrawati, Kusnadi. 2024. Metodologi Tafsir Tematik, Al-Mubarak: Jurnal kajian Al-Qur'an & Tafsir, 9 (2), 74-81.
<https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v7i1>

Kirana, Indah, dan Sulidar. 2024. Self Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Surah Al-Baqarah Ayat 153 Perspektif Sayyid Quthb), Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, 18 (6), 4115-4120.
<https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam>

Nugraha, Dedy, Aditya. 2020. Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam, Indonesian Journal of Islamic Psychology, Volume 2. Number 1

Nur, Rabi'ah, Hilmy dan Iffaty Zamimah. 2021. Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M.

Quraish Shihab, Hikmah: Journal Of Islamic Studies, 17 (2)

Padilah, Nur et al. 2024. Makna Syifa Dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Yunus Ayat 57, Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, Vol. 18, No. 3

Mahfuzoh, Lailayul et al. 2024. Overthingking Dalam Al-Qur'an (Analisis Deskriptif Q.S Al-Hujurat Ayat 12), Jurnal Kajian Agama dan Dakwah, Vol. 6, No. 2

Adawiyah, Robiatul et al. 2024. Mengatasi Stres dan Kecemasan Perspektif Q.S An-Naziat Ayat 40: Analisan Penafisran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah, Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Volume 4, Nomor 2

Indreswari, Heny et al. 2022. Psycholgcsl Well-Being And Student Academic Burnout, Jurnal Kajian Bimbingan Konseling, 7 (3)

Zamimah, Iffaty, dan Putri, Auliya, Dinda. 2021. 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

Padilah, Nur et al. 2024. Makna Syifa' Dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Yunus Ayat 57, Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, Vol. 18, No. 3

Anam, M. (2022). Eksplanasi sebab-sebab putus asa menurut Al-Qur'an. Al-I'jaz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 4(1), 96–112.

- Nurfadillah. 2012. Studi Analisis Pandangan M. Quraish Shihab Tentang Sistem Ekonomi Islam, Skripsi, IAIN Walisongo, Semarang.
- Fitriana, Farah. 2019. Strategi Komunikasi Prof. Quraish Shihab dalam Meningkatkan Pemahaman Ajaran Islam (Studi Tentang Buku Islam Yang Saya Anut, Dasar-dasar Ajaran Islam, Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Mailano, Dimas. 2023. Kisah Dalam Al-Qur'an: Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah Terhadap Kisah Nabi Sulaiman, Skripsi, Universitas, Jakarta.
- Fikri, Ali, Fuad. 2019. Pandangan Quraish Shihab Terhadap Ayat-Ayat Hukum Keluarga Dalam Al-Qur'an, Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Mursalim, Hudriansyah, Rahmatullah. 2021. M. Quraish Shihab dan Pengaruhnya Terhadap Dinamika Studi Tafsir Al-Qur'an Indonesia Kontemporer, Suhuf, Vol. 14, No. 1
- Qohar, Abd, Et al. 2020. Karakteristik Histiografi Sirah Nabawiyyah Muhammad Quraish Shihab, Analisis: Jurnal Studi Keislaman, Vol. 20, No. 1. <http://dx.doi.org/10.24042/%20ajsk.%20v20i1.6569>
- Akmal, Muhammad, Et al. 2020. Gerakan Membumikan Tafsir Al-Qur'an di Indonesia: Studi M. Quraish Shihab atas Tafsir Al-Misbah., Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 5, No. 1. <http://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/tibyan>

- Misbah, Khoirul, Muhammad, Et al. 2020. Konsep Wasathiyyah M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah (Analisis Hermeneutika Hans- Georg Gedemer), International Journal Ihya'Ulum Al-Din, Vol. 22, No. 2
- Munir, Misbahul. 2018. Studi Komperatif Antara Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar, MIYAH: Jurnal Studi Islam, Vol. 14, No. 1
- Ardiansyah, Rian. 2018. Konsep Akal Dalam Tafsir Al-Misbah, Skripsi, UIN Raden Intan, Lampung.
- Gufrani, Irham. 2022. Nilai-Nilai Ketauhidan dalam Q.S Al-Ikhlash dan Al-Kafirun: Studi Komperatif Tafsir At-Thabari dan Tafsir Al-Misbah, Skripsi, Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, Jakarta
- Sany, Putra, Ulfi. 2022. Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Persektif Al-Qur'an, Syintax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia, Vo. 7, No. 1
- Mela, Ade, Desriliwa, Et al. 2024. Parental Burnout dan Peran Spiritualitas Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendampingan Kelompok Arisan Taman Melati Sawangan Depok), Khidmat: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 2, No. 2
- Aprianti, Kartin, Et al. 2023. Mengulik Peran Job Insecurity Yang Mempengaruhi Emotional Exhaustional Pada Gen Z di Dunia Kerja Yang Dimediasi Oleh Determinan Role Ambiguity, Jurnal Manajemen, Vol. 20, No. 2
- Mardalis, Ahmad, Rais, Mursidan, Jumhur. 2025. Peran Work-Life Balance Sebagai Variable Mediasi Dalam Pengaruh Media Sosial, Beban Kerja, dan

Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z,
Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis
Syariah, Vol. 7, No. 4

- Wahyuni, Sri, Et al. 2023. Tren Toxic Productivity Sebagai Gejala Terjadinya Burnout Syndrome Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Rentang Usia 18-23 Tahun di Kota Bandung, SOSMANIORA (Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora), Vol. 2, No. 4
- Dudija, Nidya, Putri, Annisa, Rindu. 2024. Burnout Among Generation Z Empolyess: A Literature Review, IRJEM: International Research Journal Of Economics And Manajement Studies, Vol. 3, No. 6
- Sari, Maya, Maidiana. 2021. Ayat-Ayat Tentang Fungsi Manajemen, ALACRITY: Journal Of Education, Vol. 1, No. 1.
<http://lppipublishing.com/index.php/alacrity>
- Rosidin. 2024. Optimalisasi Manajemen Waktu Mahasiswa Dalam Perspektif Tafsir Tarbawi, Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, Vol. 8, No. 2
- Nisa, Mir'atun. 2020. Manajemen Waktu Santri Tahfidz Daar Al-Furqon Kudus (Kajian Surah Al-Ashr Dalam Tafsir Al-Misbah)", Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 14, No. 1.
<http://ournal.stainkudus.ac.id/index.php/Hermeneutik>
- Budihardjo, Samain, 2020. Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah, Atta'diib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol. 1, No. 2

- Thohir, Faruq, Umar, Qasanah, Bulandari, Anistiawati. 2024. Konsep Sabar dan Shalat Perspektif Tafsir Al-Misbah Sebagai Self-Healing, *At-Tafasir: Journal Of Qur'anic Studies and Contextual Interpretation*, Vol. 22, No. 1. <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/tafasir>
- Ta'jub, Muh. 2019. Psikologi Sabar dalam Tafsir Al-Misbah, Disertasi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Romziana, Lutuhviah, Andini, Vili, Renilda. 2025. Mengatasi Fenomena Galau dengan Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab”, *Al-Muadib: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, Vol. 7, No. 2. <https://jurnal.staim-probolingo.ac.id/Muaddib>
- Haq, Idzul, Muhammad, Nuryansah, Mohammad. 2022. Konsep Ummatan Wasathan dalam Perspektif Tafsir Indonsia (Tafsir An-Nur, Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah), *Al-Dzikra: Jurna Studi Ilmu Al-Qur'an dan Al-Hadist*, Vol. 16, No. 2. <http://dx.doi.org/10.24042/al-dzikra.v15i1.8402>
- Djalali, As'ad, M, Sandra, Ika, Kusnul. 2013. Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Prokrastinasi, Pesona, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2, No. 3
- Ritonga, Jauhari, Hasnun. 2018. Manajemen Waktu Dalam Islam, *Al-Idarah*, Vol. 5, 6