MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF TAFSIR AL-QUR'AN

(Studi atas Penafsiran Jalaluddin Rakhmat dalam Buku TafsirKebahagiaan)

SKRIPSI

OLEH
ACHMAD YASIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2025

MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF TAFSIR AL-QUR'AN

(Studi atas Penafsiran Jalaluddin Rakhmat dalam Buku Tafsir Kebahagiaan)

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Usuluddin dan Humaniora
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh
Achmad Yasin
NIM. 190103020160

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
BANJARMASIN
2025 M

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Achmad Yasin
NIM	: 190103020160
Tempat/Tanggal Lahir	: Banjarbaru, 12 September 2001
Jurusan	: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF TAFSIR AL-QUR'AN (Studi atas Pemikiran Jalaluddin Rakhmat dalam Buku Tafsir Kebahagiaan)" adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin. 12 Desember 2024
Yang membuat pernyataan,



Achmad Yasin

PERSETUJUAN SKRIPSI

MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF TAFSIR AL-QUR'AN

(Studi atas Pemikiran Jalaluddin Rakhmat dalam Buku Tafsir Kebahagiaan)

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Achmad Yasin
NIM. 190103020160

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Basrian, M.Fil.l.	\Najib Irsyadi, S.Th.I, M.Hum
NIP. 196107201991021001	NIP. 199012162023211018

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

Riza Saputra, M.A
NIP. 19891025 201903 1 016
Tanggal, 19 Desember 2024

PENGESAHAN SKRIPSI

MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF TAFSIR AL-QUR'AN
(Studi atas Penafsiran Jalaluddin Rakhmat dalam Buku Tafsir Kebahagiaan)

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Achmad Yasin
NIM. 190103020160

Telah diajukan kepada Tim Penguji

Pada:

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Prof. Dr. H. Wardani, M. Ag. (Ketua Penguji)	1.
2. Bashori, M. Ag. (Penguji 1)	2.
3. Drs. H. Basrian, M. Fil. I. (Penguji 2)	3.
4. Najib Irsyadi, M. Hum. (Penguji 3)	4.
5. Sofia Mawaddah al-Insyirah, M. Ag. (Notulis)	5.

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Antasari Banjarmasin

Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag.
NIP. 197822720031210002

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Melalui rahmat dan petunjuk-Nya, Tuhan semesta alam, penulis berhasil menyelesaikan skripsi sarjana ini. Shalawat dan salam kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan ketenangan bagi kita di dunia ini dan di akhirat nanti. Dan juga selamanya untuk keluarganya, sahabatnya, kerabatnya, dan para pengikutnya.

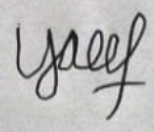
Akhirnya, penulisan skripsi sarjana ini dapat diselesaikan setelah melewati berbagai rintangan. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari banyak pihak, seperti dukungan, bimbingan, dan motivasi, sehingga skripsi sarjana berjudul "MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF TAFSIR AL-QUR'AN (Studi atas Penafsiran Jalaluddin Rakhmat dalam Buku Tafsir Kebahagiaan)" dapat dilakukan dengan baik. Dalam hal ini, dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tertinggi dan penghargaan kepada semua yang telah memberikan bantuan, terutama kepada orang-orang yang disebutkan di bawah ini:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag, adalah Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari. Dan seluruh staf yang telah membantu dalam hal administrasi.
2. Bapak Riza Saputra, M.A, sebagai Kepala Prodi Studi Al-Quran yang telah memberikan arahan, menerima, dan menyetujui skripsi ini.

3. Bapak Drs. Basrian, M.Fil.I dan Bapak Najib Irsyadi, S.Th.I, M.Hum sebagai pembimbing penulis yang bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dalam menyelesaikan skripsi.
4. Semua dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah mendidik dan memotivasi penulis selama pendidikannya.
5. Kepada orang tua tercinta,, yang selalu membantu, mendukung, memotivasi, menginspirasi, dan mendoakan penulis setiap hari, meskipun tidak ada kata-kata yang dapat menggambarkan seberapa dalam perasaan penulis terhadap mereka.
6. Kepada teman-teman seperjuangan angkatan 2019 IAT yang telah mendukung penulis selama ini dan banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi sarjana ini. Saya berharap kalian semua menikmati kehidupan yang indah dan sukses. Kepada kalian yang sering saling bertukar doa dengan saya, terima kasih karena tidak pernah menyerah. Semoga Allah menerima semua doa dalam takdir-Nya dan kebaikan-Nya.

Terakhir, penulis berharap skripsi ini dapat memiliki dampak positif bagi para pembaca dan dapat menjadi referensi dalam penelitian lebih lanjut.

Banjarmasin, 18 Desember 2024
Penulis



Achmad Yasin

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB- INDONESIA

1	ا	:	A	16	ط	:	Th
2	ب	:	B	17	ظ	:	Zh
3	ت	:	T	18	ع	:	'
4	ث	:	Ts	19	غ	:	Gh
5	ج	:	J	20	ف	:	F
6	ح	:	H	21	ق	:	Q
7	خ	:	Kh	22	ك	:	K
8	د	:	D	23	ل	:	L
9	ذ	:	Dz	24	م	:	M
10	ر	:	R	25	ن	:	N
11	ز	:	Z	26	و	:	W
12	س	:	S	27	ه	:	H
13	ش	:	Sy	28	ء	:	`
14	ص	:	Sh	29	ي	:	Y
15	ض	:	Dh				

A. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَ	a	Fathah
ـِ	i	Kasrah
ـُ	u	Dhammah

Kata sandang: Contoh: (اَلرِّجَا al-rijâl bukan ar-rijâl, (اَلدِّيْوَان) al-dîwân bukan ad-dîwân.

Syiddah: Misalnya kata (اَلضَّرُوْرَة) tidak ditulis adh-dharûrah melainkan al-dharûrah, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
يَ	ai	a dan i
وَ	au	a dan u

B. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
بَا	â	a dengan topi di atas
بِي	î	i dengan topi di atas
بُو	û	u dengan topi di

		atas

C. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /l/, baik diikuti huruf syamsiah maupun huruf kamariah. Contoh: al-rijâl bukan ar-rijâl, al-dîwân bukan ad-dîwân.

D. Syiddah (Tasydîd)

Syiddah atau *tasydîd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ّ) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *syiddah* itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda *syiddah* itu terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiah. Misalnya, kata (الضَّرُوْرَةُ) tidak ditulis ad-dharûrah melainkan al-dharûrah, demikian seterusnya.

E. *Ta Marbûthah*

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf *ta marbûthah* terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut diaksarakan menjadi /h/ (lihat contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika *ta marbûthah* tersebut diikuti oleh kata sifat *(na't)* (lihat contoh 2). Namun, jika huruf *ta marbûthah* tersebut diikuti kata benda *(ism)*, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /t/ (lihat contoh 3).

No.	Kata Arab	Alih Aksara
1	طَرِيْقَة	Tharîqah
2	اَلْجَامِعَة الْاِسْلَامِيَّة	Al-Jâmî'ah al-Isâmiyyah
3	وَحْدَةْ الْوُجُوْد	Wahdah al-wujûd

F. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Jika nama diri didahului kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI) sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnyaketentuan mengenai huruf cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*). Jika menurut PUEBI, judul buku itu ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialihaksarakan meskipun

akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani, tidak ‘Abd al- Samad al-Palimbâni; Nuruddin al-Raniri, dan tidak Nûr al-Dîn al-Rânîrî.

G. Cara Penulisan Kata

Setiap kata, baik kata kerja (*fi’l*), kata benda (*ism*), maupun huruf (*harf*) ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam bahasa Arab.

Aksara Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْاُسْتاَذُ	dzahaba al-ustĭdzu
ثَبَتَ الْأَجْرُ	tsabata al-ajru
الْحَرَكَة الْعَصْرِيَّة	al-harakah al-‘ashriyyah
اَشْهَدُ أَنْ لاَ إِ لَهَ إِلاّ اللّه	asyhadu an lâ ilâha illa Allâh
مَوْلاَناَ مَلِك الصَّالِح	Mawlânâ Malik al-Shâlih
يُؤْثِرُكثمُ اللّه	Yu’tsirukum Allâh
الْمَظَاهِرالْعَقْلِيَّة	al-mazhâhir al-‘aqliyyah
حُبُّ الِاسْتِطْلَاع	hub al-istithlâ’
الْمَاَدَّة الْمَصْنُوْعَة مِنَ الْحَيَوَان	al-mâddah al-mashnû’ah min al-hayawân
طَرْفُ الْعَيْنِ	tharf al-‘ayni
الْمُسَاهَمَةُ	al-musâhamah

مَنْ سَلَكَ طَرِيْقاً	man salaka tharĭqan

ABSTRAK

Achmad Yasin. NIM. 190103020160, MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF TAFSIR AL-QUR'AN (Studi atas Penafsiran Jalaluddin Rakhmat dalam Buku Tafsir Kebahagiaan) (1) Drs. Basrian, M.Fil. dan pembimbing (2) Najib Irsyadi, S.Th.I, M.Hum

Kata Kunci: Stres, Manajemen stres, Jalaluddin Rakhmat, Tafsir al-Qur'an.

Manajemen stres merupakan kebutuhan penting dalam kehidupan modern yang penuh dengan tekanan emosional, sosial, dan spiritual. Dalam konteks Islam, Al-Qur'an sering dijadikan rujukan utama untuk menemukan solusi terhadap masalah kehidupan, termasuk stres. Penafsiran Jalaluddin Rakhmat dalam buku *Tafsir Kebahagiaan* memberikan wawasan yang unik tentang bagaimana Al-Qur'an menawarkan metode praktis untuk mengelola stres. Kajian ini berfokus pada penafsiran Rakhmat dalam mengaitkan konsep kebahagiaan dan manajemen stres berdasarkan tafsir Al-Qur'an.

Masalah yang akan penulis teliti adalah Ayat apa saja terkait manajemen stres dalam Ayat-ayat Al-Qur'an? Bagaimana penafsiran Jalaluddin Rakhmat terhadap ayat-ayat Al-Qur'an tentang manajemen stres?.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*). Data dikumpulkan dari buku *Tafsir Kebahagiaan* karya Jalaluddin Rakhmat dan sumber literatur terkait. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi untuk memahami dan menginterpretasikan pemikiran Rakhmat tentang manajemen stres berdasarkan tafsir Al-Qur'an. Langkah-langkah penelitian meliputi identifikasi konsep-konsep utama, penelaahan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, dan analisis relevansinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Jalaluddin Rakhmat menekankan pentingnya pemahaman spiritual dan pengendalian diri sebagai inti dari manajemen stres. Berdasarkan tafsir Al-Qur'an, strategi yang diusulkan mencakup dzikir dan kesadaran ilahiah untuk memberikan ketenangan batin, penerimaan takdir dengan keyakinan terhadap qadha dan qadar, silaturahmi serta dukungan sosial untuk mengurangi beban psikologis, kebersyukuran sebagai cara meningkatkan kebahagiaan, dan tazkiyatun nafs melalui introspeksi diri serta peningkatan kualitas spiritual. Dalam konteks kehidupan modern, konsep-konsep ini menawarkan pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial dalam pengelolaan stres. Buku *Tafsir Kebahagiaan* tidak hanya memberikan landasan teologis, tetapi juga panduan praktis yang dapat diadaptasi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penafsiran Jalaluddin Rakhmat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan teori manajemen stres dari perspektif Islam, serta diharapkan menjadi rujukan bagi akademisi, praktisi, dan masyarakat umum untuk memahami serta mengaplikasikan prinsip-prinsip manajemen stres berbasis Al-Qur'an.

MOTTO

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍ ۤ ؕ

sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.

DAFTAR ISI

COVER ..... **i**
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **ii**
PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **iii**
PENGESAHAN SKRIPSI ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB- INDONESIA ..... **vii**
ABSTRAK ..... **xii**
MOTTO ..... **xiii**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 6
E. Definisi Operasioanal 7
F. Penelitian Terdahulu 9
G. Metode Penelitian 12
H. Sistematika Penulisan 15
BAB II **18**
LANDASAN TEORI **18**
A. Konsep Stres dan Manajemennya dalam Literatur Umum. 18
B. Teori Studi Tokoh 24
BAB III **29**
BIOGRAFI JALALUDDIN RAKHMAT **29**
A. Latar Belakang Jalaluddin Rakhmat 29
B. Pendidikan Jalaluddin Rakhmat 30
C. Karya- Karya Jalaluddin Rakhmat 37
BAB IV **40**
MANAJEMEN STRES BERDASARKAN NILAI-NILAI AL-QUR'AN **40**
A. Konsep Stres menurut Jalaluddin Rakhmat dalam *Tafsir Kebahagiaan.* 40

B. Penafsiran Jalaluddin Rakhmat dalam Tafsir Kebahagiaan dan Relevansinya dengan Manajemen Stres. 42
1. Konsep kebahagiaan menurut Jalaluddin Rakhmat. 42
2. Peran Spiritualitas dalam Menghadapi Stres 45
3. Sabar dan Tawakal dalam *Post-Traumatic Stress* dan *Post-Traumatic Growth.* 46
4. *Deadly Emotions* Menurut Jalaluddin Rakhmat dan Penyakit Hati dalam Al-Qur'an Sebagai Penyebab Stres. 50
5. Mengelola Emosi Menurut Jalaluddin Rakhmat sebagai Kunci Manajemen Stres. 51
C. Kritik terhadap Pemikiran Jalaluddin Rakhmat 52
1. Keterbatasan dalam Pendekatan Kontekstual 52
2. Minimnya Rujukan dari Tafsir Tradisional 53
D. Kontribusi Penafsiran Jalaluddin Rakhmat dalam Studi Tafsir dan Manajemen Stres 54
1. Implikasi dalam Pendidikan dan Konseling 54
2. Arah Baru dalam Studi Tafsir Kontemporer 54
BAB V 56
PENUTUP 56
A. Kesimpulan 56
B. Saran 57
DAFTAR PUSTAKA 58
LAMPIRAN 61
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 69