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.