BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, seringkali kita dihadapkan pada berbagai permasalahan yang dapat mengakibatkan stres. Stres adalah suatu keadaan yang terjadi ketika terdapat ketidakcocokan antara tuntutan yang kita hadapi dengan kemampuan kita untuk menghadapinya. Stres sebagian besar tergantung pada perspektif kita terhadap tuntutan-tuntutan tersebut dan keyakinan kita akan kemampuan kita untuk mengatasi mereka. Dalam konteks ini, stres dapat dibagi menjadi tiga jenis: tidak ada stres, distres (stres negatif), dan eustres (stres positif). Penting untuk diingat bahwa tidak semua bentuk stres memiliki dampak negatif. Stres bisa saja membawa manfaat, tetapi juga bisa merugikan, dan oleh karena itu, sering dianggap sebagai sebuah masalah kesehatan modern yang signifikan.[1]

Pada dasarnya stres bukan merupakan sebuah penyakit, namun banyak penyakit yang sering ditemui pada manusia modern dapat ditelusuri hingga akar masalah pada kondisi stres yang dialami oleh individu tersebut. Stres adalah sesuatu yang sulit untuk sepenuhnya dihilangkan dari kehidupan kita karena cenderung menjadi bagian alami dari dinamika kehidupan manusia. Sebagai konsekuensinya, sangat penting untuk

[1] Terry Looker Olga Gregson dan Haris Setiawati, *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*, Cet 1 (Yogyakarta: BACA, 2005), 44.

memiliki keterampilan dalam mengelola stres. Kegagalan dalam mengelola stres dapat menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan

modern yang terus muncul, menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih bijak dalam menghadapi dan mengelola stres ini.[2]

Dampak dari kondisi stres ini sebenarnya sangat luas, mencakup berbagai aspek dalam kehidupan individu, keluarga, masyarakat, hingga manusia secara keseluruhan. Mengapa kita menyebutnya sebagai penyakit? Hal ini karena stres merupakan manifestasi tidak sehat dari seseorang dari berbagai segi, termasuk aspek fisik, pemikiran, sosial, psikologis, mental, spiritual, dan bahkan dapat berdampak negatif pada lingkungan sekitarnya. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan stres, dan faktor-faktor ini sangat beragam, mencakup aspek fisik, psikologis, serta budaya dan sosial. Misalnya, stres dapat timbul akibat kesulitan ekonomi, kegagalan dalam pernikahan, ketidaklulusan dalam ujian, beban kerja yang berlebihan, rutinitas yang sangat padat, kemacetan lalu lintas, serta perubahan cepat dalam budaya dan masyarakat, dan lain sebagainya.[3]

Namun, pada dasarnya, faktor utama yang menyebabkan stres adalah perubahan yang signifikan dalam situasi atau kondisi seseorang dari satu keadaan ke keadaan lainnya. Perubahan ini tidak selalu berarti dari situasi yang menyenangkan menjadi situasi yang sulit, tetapi juga bisa terjadi sebaliknya, dari situasi sulit menjadi situasi yang menyenangkan. Stres tidak hanya dapat memengaruhi orang kaya yang mengalami kebangkrutan tiba-tiba, tetapi juga bisa menimpa orang miskin yang tiba-tiba mendapatkan kekayaan secara mendadak.[4]

Penyebab stres tidak selalu dapat dilihat secara fisik atau nyata, tetapi seringkali hanya merupakan produk dari imajinasi kita. Dampak negatif dari stres tidak selalu

---

[2] Olga Gregson dan Haris Setiawati, *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*, 1–2.
[3] Olga Gregson dan Haris Setiawati, *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*, 3–4.
[4] Muhammad Fatahillah, *Bahagia Tanpa Stress* (Surakarta: SMART Media, 2006), 14.

berasal dari situasi yang nyata, melainkan seringkali dari apa yang kita pikirkan, anggap, atau bayangkan sebagai sesuatu yang mengganggu, menimbulkan kesulitan, atau mengancam. Dengan kata lain, penyebab stres bukanlah hal yang benar-benar terjadi pada kita, tetapi merupakan interpretasi kita terhadap pengalaman hidup kita. Stres yang disebabkan oleh pemikiran atau bayangan terhadap orang, hal, atau situasi seringkali dialami oleh banyak orang. Meskipun hanya berasal dari imajinasi, dampak yang ditimbulkannya sama dengan stres yang disebabkan oleh kenyataan. Kita bisa merasa tegang, resah, dan tidak nyaman. Untuk mengurangi tekanan akibat stres yang timbul dari bayangan, kita seharusnya berusaha mengubah cara kita memandang dan berpikir tentang situasi tersebut. Ketika menghadapi jenis stres semacam itu, penting untuk mempertahankan sikap positif.[5]

Jalaluddin Rakhmat adalah seorang tokoh yang memiliki kontribusi penting dalam upaya menggali konsep manajemen stres dari perspektif al-Qur'an. Ia adalah seorang akademisi, aktivis, dan penulis yang dihormati, terutama dalam konteks Psikologi Islam di Indonesia.[6] Salah satu karya terkenalnya yang menjadi landasan bagi pemahaman ini adalah buku berjudul "Tafsir Kebahagiaan." Dalam bukunya yang berjudul "Tafsir Kebahagiaan," Jalaluddin Rakhmat mengajak pembaca untuk melihat al-Qur'an sebagai sumber panduan untuk mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam kehidupan dunia dan akhirat. Pendekatan ini mencerminkan tekadnya untuk merumuskan pemahaman yang dapat mengatasi tantangan dan stres yang seringkali menghantui kehidupan manusia.[7]

---

[5] Agus M Hardjana, *Cara Mengurangi Stress* (Yogyakarta: KANISIUS, 1997), 9.
[6] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan* (Jakarta: Serambi, 2010), 7–10.
[7] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 11–12.

Salah satu pendekatan kunci yang digunakan oleh Jalaluddin Rakhmat adalah menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an yang terkait dengan topik-topik seperti kebahagiaan, kesulitan, harapan, dan sikap hidup. Dalam proses ini, ia menguraikan makna ayat-ayat tersebut dengan cermat dan mendalam, mencoba untuk mengaitkannya dengan kondisi hidup sehari-hari.[8] Selain itu, Jalaluddin Rakhmat juga memperkaya pemahaman ini dengan menyertakan ulasan dari hadis Nabi, kisah-kisah inspiratif, dan temuan-temuan ilmiah terkini yang relevan dengan tema-tema tersebut.[9] Dengan melibatkan berbagai sumber ini, ia berusaha untuk membuktikan bahwa al-Qur'an sebenarnya menyediakan solusi bagi setiap masalah yang dihadapi manusia, termasuk masalah stres.[10]

Melalui pendekatan ini, Jalaluddin Rakhmat ingin menggugah kesadaran pembaca tentang potensi al-Qur'an sebagai pedoman yang kaya akan hikmah dan petunjuk untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Ia memandang al-Qur'an sebagai sumber pengetahuan yang dapat membimbing individu menuju kebahagiaan, ketenangan, dan kesuksesan dalam menghadapi berbagai cobaan dan tekanan yang mungkin timbul dalam perjalanan kehidupan. Dengan demikian, karya-karya seperti "Tafsir Kebahagiaan" oleh Jalaluddin Rakhmat memainkan peran penting dalam menjembatani antara psikologi modern dan ajaran Islam untuk membantu individu mengelola stres dan mencapai kesejahteraan holistik.

Berangkat dari latar belakang yang telah disebutkan, penulis termotivasi untuk melakukan penelitian tentang pemikiran Jalaluddin Rakhmat yang berhubungan dengan manajemen stres, dengan tujuan untuk memeriksa masalah ini dengan lebih mendalam. Penulis menganggap penting untuk melakukan penelitian ini guna mengumpulkan

---

[8] FKI Raden, *Al-Qur'an Kita* (Lirboyo: Santri Salaf Press, 2011), 22–24.
[9] M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir* (Tangerang: Lentera Hati, 2019), 328.
[10] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 14–15.

temuan-temuan tersebut ke dalam sebuah skripsi berjudul “MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF TAFSIR AL-QUR'AN (Studi atas Penafsiran Jalaluddin Rakhmat dalam Buku Tafsir Kebahagiaan)”.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini akan difokuskan pada beberapa poin penting yang perlu dikaji secara sistematis dan mendalam, adapun rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Ayat apa saja terkait manajemen stres dalam Ayat-ayat Al-Qur’an?
2. Bagaimana penafsiran Jalaluddin Rakhmat terhadap ayat-ayat Al-Qur’an tentang manajemen stres?

C. Tujuan Penelitian

Dalam sebuah penelitian ilmiah, terdapat tujuan-tujuan yang perlu dicapai. Oleh karena itu, dalam konteks ini, terdapat beberapa hal yang penulis ingin capai terkait penelitian ini antara lain:

a. Untuk mengetahui Ayat apa saja terkait manajemen stres dalam Ayat-ayat Al-Qur’an.
b. Untuk mengetahui penafsairan Jalaluddin Rakhmat terhadap ayat-ayat Al-Qur’an tentang manajemen stres.

D. Manfaat Penelitian

1. Pengayaan Pemahaman Tafsir Al-Qur'an

Penelitian mengkaji bagaimana Jalaluddin Rakhmat menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan manajemen stres. Hal ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman tafsir al-Qur'an dalam konteks manajemen stres. Hasil penelitian

ini dapat membuka pintu bagi pemahaman yang lebih dalam tentang pesan-pesan al-Qur'an dalam mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari.

2. Panduan Praktis Berdasarkan Al-Qur'an

Penelitian membantu dalam merumuskan panduan praktis berdasarkan ajaran al-Qur'an untuk mengelola stres. Ini dapat menjadi sumber inspirasi bagi individu Muslim yang mencari pedoman dari al-Qur'an dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka yang berpegang teguh pada ajaran al-Qur'an.

3. Kontribusi Terhadap Literatur Islam.

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan berharga untuk literatur Islam yang berfokus pada isu-isu psikologis dan manajemen stres. Ini akan membantu mengisi kesenjangan dalam literatur yang mencoba menggabungkan ajaran Islam dengan konteks psikologis modern. Dengan begitu, penelitian ini dapat menjadi referensi penting bagi peneliti, praktisi, dan individu yang tertarik pada bidang ini.

E. Definisi Operasioanal

1. Manajemen Stress.

Dalam konteks penelitian ini, manajemen stres merujuk pada serangkaian strategi, teknik, atau pendekatan yang digunakan individu untuk mengidentifikasi, mengatasi, dan mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari.[11] Ini melibatkan upaya untuk mengelola

[11] Nabila Nabila dan Andita Sayekti, "Manajemen Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Institut Pertanian Bogor," *Jurnal Manajemen dan Organisasi* 12, no. 2 (August 5, 2021): 156–165.

dampak negatif stres dan mencapai keseimbangan emosional dan psikologis.[12] Pada tahun 1976, Hans Selye melakukan penelitian tentang stres dan mengartikannya sebagai respons tubuh yang bersifat umum terhadap berbagai tekanan lingkungan. Selye merujuk pada konsep ini sebagai stres sistemik, dan sebagai contoh, ia menyoroti kondisi lingkungan seperti paparan racun kimia dan suhu ekstrem yang dapat memicu stres.[13]

Selanjutnya, Hans Selye mengidentifikasi tiga tahap respons sistemik tubuh terhadap situasi yang menciptakan stres dan menyebutnya sebagai General Adaptation Syndrome (GAS). Tahap pertama, yang disebut sebagai reaksi alarm, melibatkan sistem saraf otonom, termasuk peningkatan hormon adrenalin, peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, dan ketegangan otot. Tahap ini dapat dianggap sebagai respons pertahanan alami tubuh.[14]

Tahap kedua adalah tahap resistensi, yang mencakup berbagai respons fisik. Pada tahap ini, individu berupaya bertahan dalam situasi stres yang berlanjut, menjaga sumber daya kekuatan, dan melakukan upaya adaptasi. Tubuh masih menghasilkan hormon stres, meskipun tidak sekuat pada tahap reaksi alarm.

Tahap ketiga dikenal sebagai tahap kelelahan atau exhaustion. Tahap ini terjadi ketika tekanan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dan upaya perlawanan akhirnya gagal. Pada tahap ini, terjadi penurunan detak jantung dan pernapasan, serta munculnya penyakit adaptasi atau penyakit kronis, seperti alergi dan masalah jantung, bahkan bisa berujung pada kematian.[15]

---

[12] Nabila dan Sayekti, "Manajemen Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Institut Pertanian Bogor."

[13] Nevid Jeanette Murad Jeffrey S, Wisnu C. Kristiaji Ratri Medya, dan Rathus Greene, Beverly Spencer A, *Psikologi Abnormal*, 5th ed. (Jakarta: Erlangga, 2005), 138.

[14] Jeanette Murad, Ratri Medya, and Greene, Beverly, *Psikologi Abnormal*, 139.

[15] Jeanette Murad, Ratri Medya, dan Greene, Beverly, *Psikologi Abnormal*, 140.

2. Perspektif Tafsir al-Qur'an.

Perspektif merupakan sudut pandang atau cara pandang tertentu yang digunakan untuk memahami suatu fenomena.[16] Perspektif disni mengacu pada sudut pandang penafsiran al-Qur'an yang diterapkan dalam penelitian. Ini mencakup penggunaan ayat-ayat al-Qur'an, hadis Nabi, serta pemahaman dan interpretasi yang diambil dari al-Qur'an untuk membahas isu-isu terkait manajemen stress. Sedangkan tafsir al-Qur'an adalah suatu bidang studi yang mempelajari penjelasan dan interpretasi atas makna ayat-ayat Al-Qur'an dengan menggunakan berbagai sumber seperti hadis, kajian bahasa, dan sejarah. Tafsir Al-Qur'an memiliki peran yang sangat penting dalam pemahaman dan pengamalan ajaran Islam, karena Al-Qur'an sendiri merupakan sumber utama ajaran Islam yang mengandung berbagai macam hukum, nilai-nilai, dan pedoman bagi umat manusia. Dalam Tafsir Al-Qur'an, para ulama dan ahli tafsir menggunakan metode-metode tertentu untuk memahami makna dan pesan yang terkandung dalam setiap ayat Al-Qur'an, termasuk konteks sejarah dan kehidupan Nabi Muhammad serta umat Islam pada masa itu.[17]

3. Pemikiran Jalaluddin Rakhmat dalam Buku Tafsir Kebahagiaan.

Definisi operasional ini menyoroti bahwa penelitian akan memfokuskan pada karya-karya Jalaluddin Rakhmat, khususnya buku Tafsir Kebahagiaan Ini mencakup analisis pemikiran, interpretasi, dan konsep yang dia sajikan dalam bukunya terkait manajemen stress berdasarkan al-Qur'an.

---

[16] Andi Syahraeni Syahraeni, "SEJARAH DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN," *Rihlah: Jurnal Sejarah dan Kebudayaan* 5, no. 1 (June 3, 2017): 29–40.

[17] Muhammad bin Abdil Karim Asy-Syahrastani, *Al-Milal Wal Nihal* (Beirut: Dar al-Fikr, 1996), 111.

F. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain ialah:

4. Skripsi dengan judul “Pemikiran Jalaluddin Rakhmat Tentang Akhlak Kepemimpinan Rasulullah Dalam Buku The Road to Muhammad” oleh Ramli.[18] Skripsi ini merupakan sebuah penelitian yang membahas pandangan Jalaluddin Rakhmat mengenai akhlak kepemimpinan Rasulullah Muhammad, khususnya dalam karyanya "The Road to Muhammad."
5. Skripsi dengan judul “Manajemen Stress Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19” oleh Siti Aisyah.[19] adalah sebuah studi yang menggali strategi manajemen stres yang digunakan oleh individu selama masa pembelajaran daring yang dipengaruhi oleh pandemi COVID-19 skripsi ini adalah sebuah studi yang menggali strategi manajemen stres yang digunakan oleh individu selama masa pembelajaran daring yang dipengaruhi oleh pandemi COVID-19.
6. Skripsi dengan Judul “*Self-Healing* dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi dalam Surat Yūsuf) oleh Afni Mulyani Harefa.[20] adalah sebuah analisis mengenai konsep self-healing dalam Al-Qur'an, dengan fokus khusus pada Surat Yūsuf.
7. Jurnal dengan judul “Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura” oleh Pida Sakina dan Zaifatur Ridha.[21] Jurnal ini

---

[18] Ramli, “Pemikiran Jalaluddin Rakhmat Tentang Akhlak Kepemimpinan Rasulullah Dalam Buku The Road to Muhammad” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2022).

[19] Siti Aisyah, “Manajemen Stress Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19” (Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika, 2021).

[20] Afni Mulyani Harefa, “Self-Healing Dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yūsuf)” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2022).

[21] Pida Sakina dan Zaifatur Ridha, “Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi

adalah sebuah penelitian yang mengeksplorasi strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengatasi stres saat menyusun skripsi, terutama dalam konteks Pendidikan Agama Islam di STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura.

8. Jurnal dengan judul “Stres Dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam” oleh Muhimmatul Hasanah.[22] Ini adalah sebuah kajian yang memadukan perspektif psikologi dan Islam untuk memahami fenomena stres dan solusinya.
9. Jurnal dengan judul “Hubungan Antara Sikap Sabar dan Husnudzon Dengan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran” oleh Shina Samanda Alam, Rochman Basuki dan Chamim Faizin.[23] Jurnal ini adalah sebuah penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara sikap sabar, husnudzon (berpikir positif), dan manajemen stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.
10. Jurnal dengan judul “*Coping Stress* dalam Perspektif al-Qur’an” oleh Yuli Darwati.[24] Jurnal ini adalah sebuah analisis mengenai strategi coping dalam menghadapi stres, yang dilihat dari perspektif al-Qur'an.
11. Disertasi berjudul *“TAFSIR KEBAHAGIAAN (Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Psikologi)”* karya Dr. Didi Junaedi, M.A. disertasi ini adalah sebuah kajian mendalam yang membahas makna kebahagiaan dalam Al-Qur'an dengan pendekatan tafsir psikologi.[25]

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam’iyah Mahmudiyah Tanjung Pura,” *Student Research Journal* 1, no. 2 (January 23, 2023): 54–67.

[22] Muhimmatul Hasanah, “Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam,” *Ummul Qura : Jurnal Ilmiah Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* 13, 1 (Maret): 104–116.

[23] Shina Samanda Alam, Rochman Basuki, dan Chamim Faizin, “HUBUNGAN ANTARA SIKAP SABAR DAN HUSNUDZON DENGAN MANAJEMEN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN” 2 (June 30, 2022): 204–2014.

[24] Yuli Darwati, “Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur’an,” *Spiritualita* 6, no. 1 (June 15, 2022): 1–16.

[25] Didi Junaedi, “Tafsir Kebahagiaan : Menyingkap Makna Kebahagiaan Dalam Al-Quran Perspektif Tafsir Psikologi” (Disertasi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019).

Penelitian ini berbeda dari penelitian terdahulu yang terkait dengan tokoh Jalaluddin Rakhmat, manajemen stres dan tafsir al-Qur'an dan tentang tafsir kebahagian dalam beberapa hal, pada penelitian ini berfokus mengulas pemikiran Jalaluddin Rakhmat, seorang tokoh Psikologi Islam di Indonesia, yang menulis buku Tafsir Kebahagiaan. Penelitian ini mengkaji bagaimana ia menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan manajemen stres dan kebahagiaan. Penelitian ini juga mengevaluasi relevansi dan kontribusi pemikiran Jalaluddin Rakhmat bagi manajemen stres dalam konteks al-Qur'an.

Penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) untuk mengolah data primer yang berupa buku Tafsir Kebahagiaan karya Jalaluddin Rakhmat. Penelitian ini juga menggunakan data sekunder yang berupa tulisan ilmiah lain yang terkait dengan topik penelitian. Penelitian ini tidak melibatkan subjek penelitian manusia seperti responden atau informan.

Penelitian ini memiliki ruang lingkup yang lebih luas daripada penelitian terdahulu yang hanya membahas tentang manajemen stres dalam satu aspek tertentu, seperti pembelajaran daring, surat Yusuf, penyusunan skripsi, psikologi, atau sikap sabar dan husnudzon. Penelitian ini mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan manajemen stres, seperti kebahagiaan, kesulitan, harapan, dan sikap hidup.

G. Metode Penelitian

12. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif.[26] Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir

[26] Metode penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang berakar pada filosofi postpositivisme. Metode ini digunakan untuk menyelidiki situasi alami atau objek penelitian yang tidak melibatkan eksperimen. Dalam

tematik. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami secara mendalam konsep manajemen stres berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, dengan analisis terhadap pemikiran Jalaludin Rakhmat dalam buku *Tafsir Kebahagiaan*. Pendekatan tafsir tematik dipilih karena mampu mengintegrasikan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan satu tema tertentu, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*). Jenis ini adalah suatu metode penelitian yang mengandalkan data sekunder yang berupa sumber-sumber pustaka, baik yang berupa buku, jurnal, artikel, maupun dokumen lain yang terkait dengan topik penelitian.[27]

13. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Jadi sumber data merupakan informasi yang diperoleh oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian.[28] Data terbagi menjadi dua yaitu data primer dan data sekunder.

a. Data Primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku Tafsir Kebahagiaan karya Jalaluddin Rakhmat. Buku ini merupakan hasil tafsir al-Qur’an yang ditulis oleh Jalaluddin Rakhmat dengan menggunakan pendekatan psikologi. Buku ini terdiri dari 15 bab yang membahas tentang berbagai tema yang berkaitan dengan manajemen stres dan kebahagiaan, seperti kesulitan, harapan, sikap hidup, dan lain-lain.[29]

---

metode ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam pengumpulan dan analisis data. Pengambilan sampel data dilakukan dengan sengaja (purposive) dan berkelanjutan (snowball). Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi, yang menggabungkan beberapa metode pengumpulan data. Analisis data dalam metode penelitian kualitatif bersifat induktif dan kualitatif, dengan penekanan pada pemahaman makna, bukan generalisasi. Lihat: Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2015), 14.

[27] Abdussamad Zuhri, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makassar: Syakir Media Press, 2021), 124.

[28] Abdussamad Zuhri, *Metode Penelitian Kualitatif*, 143.

[29] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 5–6.

b. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah Literatur tambahan yang relevan, seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah[30] terkait tafsir tematik, manajemen stres, serta literatur lain yang mendukung analisis konsep kebahagiaan dalam perspektif Al-Qur'an. Sumber-sumber tulisan ilmiah lain digunakan untuk memberikan landasan teoritis dan konseptual, serta untuk membandingkan dan mengevaluasi pemikiran Jalaluddin Rakhmat.

14. Teknik Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur dan analisis dokumen. Studi literatur digunakan untuk menggali informasi dari berbagai sumber terkait tema penelitian, baik dari buku *Tafsir Kebahagiaan* maupun literatur lainnya. Analisis dokumen dilakukan dengan membaca, memahami, dan mengelompokkan data sesuai dengan tema yang diteliti, sehingga mendukung proses analisis lebih lanjut. Dalam penelitian ini, langkah-langkah yang dijalankan mencakup beberapa tahapan esensial yaitu:

a. Studi Literatur

Pertama, penelitian dimulai dengan melakukan studi literatur untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai konsep-konsep dasar terkait dengan manajemen stres, tafsir al-Qur'an, dan psikologi Islam.

b. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur dan analisis dokumen. Studi literatur digunakan untuk menggali informasi dari berbagai sumber terkait tema penelitian, baik dari buku *Tafsir Kebahagiaan* maupun literatur lainnya. Analisis dokumen dilakukan dengan membaca, memahami, dan mengelompokkan data sesuai dengan tema yang diteliti, sehingga mendukung proses analisis lebih lanjut.

---

[30] Abdussamad Zuhri, *Metode Penelitian Kualitatif*, 142.

c. Analisis Isi *(Content Analysis)*

Pada tahap berikutnya, data primer ini diproses dengan menggunakan teknik analisis isi. Ini melibatkan penentuan unit analisis yaitu ayat-ayat al-Qur'an yang relevan, kategori analisis berupa aspek-aspek manajemen stres dalam ayat-ayat tersebut.[31] Sementara itu, data sekunder dikumpulkan melalui studi pustaka. Proses ini melibatkan penentuan sumber-sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian, teknik pencarian pustaka, teknik analisis pustaka yang melibatkan penguraian isi pustaka, identifikasi persamaan dan perbedaan, evaluasi kelebihan dan kekurangan, serta penyusunan intisari dari sumber-sumber pustaka tersebut.[32]

Terakhir, hasil penelitian disajikan dalam bentuk laporan penelitian dengan mematuhi sistematika penulisan skripsi. Hal ini melibatkan penyusunan kerangka laporan penelitian, penulisan laporan dengan bahasa yang baik dan benar dalam bahasa Indonesia.

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini berfokus pada pemikiran Jalaluddin Rakhmat adapun sistematika untuk penelitian ini ailah:

Bab I pendahuluan akan memberikan gambaran umum tentang latar belakang penelitian ini, menjelaskan rumusan masalah yang akan dipecahkan, mengidentifikasi tujuan penelitian serta signifikansinya dalam konteks ilmu pengetahuan dan praktik kehidupan sehari-hari.

Bab II, merupakan kajian teori, akan membahas konsep stres secara mendalam, meliputi pengertian stres serta faktor-faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stres.

---

[31] Miza Nina Adlini et al., "METODE PENELITIAN KUALITATIF STUDI PUSTAKA," *1* 6 (2022): 974–980.

[32] Miza Nina Adlini et al., "METODE PENELITIAN KUALITATIF STUDI PUSTAKA."

Selanjutnya, pembahasan akan difokuskan pada manajemen stres dengan menjelaskan prinsip-prinsip dasar serta metode-metode yang dapat diterapkan dalam mengelola stres dengan efektif.

Bab III, pada bab akan membahas biografi Jalaluddin Rakhmat sebagai tokoh yang mencetuskan pemikiran tersebut, melibatkan pembaca dalam pemahaman lebih mendalam tentang latar belakang, pengalaman, dan kontribusi Jalaluddin Rakhmat dalam pengembangan pemikiran kebahagiaan dan manajemen stres dari perspektif al-Qur’an. Selain itu, bab ini akan memberikan deskripsi singkat mengenai bukunya yang berjudul "Tafsir Kebahagiaan," yang menjadi salah satu karya penting dalam pemahaman konsep tersebut.

Bab IV, merupakan inti dari penelitian ini, di mana akan dilakukan analisis terhadap konsep manajemen stres yang terdapat dalam buku "Tafsir Kebahagiaan" dari sudut pandang al-Qur’an. Analisis akan mencakup pemahaman Jalaluddin Rakhmat tentang manajemen stres, relevansi konsep-konsep tersebut dengan realitas kehidupan, serta kontribusi pemikiran Jalaluddin Rakhmat terhadap pengembangan manajemen stres dalam konteks al-Qur’an.

Bab V Penutup, akan menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian ini, merangkum temuan utama, menjawab rumusan masalah, dan memberikan pandangan terhadap dampak kontribusi Jalaluddin Rakhmat dalam mengatasi stres melalui perspektif al-Qur’an.