

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan manusia yang pesat sejalan dengan dinamika kehidupan yang semakin berubah, seperti halnya pertumbuhan ekonomi yang sangat dipengaruhi oleh kualitas hidup manusia. Perekonomian yang stabil memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang terjamin, terutama dalam konteks tuntutan modern saat ini terhadap terpenuhinya kebutuhan hidup. Untuk menunjang kehidupan yang semakin canggih ini manusia dituntut untuk memenuhi segalanya sehingga dapat membuat manusia mengatasi berbagai hal hanya dengan menggunakan sumber finansial.

Belakangan ini ramai di media sosial membicarakan tentang *sandwich generation* yang sedang dapat perhatian lebih. *Sandwich generation* (generasi *sandwich*) merujuk pada suatu kelompok/individu yang berada dalam posisi unik namun sulit, yaitu merawat orang tua bersamaan dengan mengurus anak sendiri atau saudara kandung. Mereka secara harfiah “terjepit diantara” dua generasi, yaitu generasi yang lebih muda dan yang lebih tua darinya. Biasanya posisi ini dialami oleh generasi yang berada di pertengahan usia, yakni anak sulung atau anak tengah. Dengan peran ganda ini mereka seringkali menghadapi tekanan finansial, emosional, serta waktu yang signifikan.

Generasi *sandwich* lahir akibat berbagai faktor. Perekonomian dan finansial menjadi faktor utama seringkali generasi *sandwich* merasa tertekan secara emosional. Mereka harus mampu menghidupi dirinya dan dua generasi lainnya secara bersamaan. Menanggung kewajiban finansial pada tiga generasi berpotensi mengakibatkan stress pada individu sebagai generasi *sandwich*. Faktor lainnya adalah tingkat literasi keuangan yang rendah. Kurangnya pemahaman tentang finansial cenderung membuat individu dalam generasi pertama kurang mempersiapkan tabungan pensiun mereka, sehingga ketika

mencapai usia yang tidak produktif, mereka memerlukan dukungan dari generasi kedua untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sementara itu, generasi kedua umumnya telah menikah dan memiliki anak (generasi ketiga) (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023).

Generasi pertama yang dimaksud paragraf atas yakni orang tua. Pada dasarnya dalam Islam banyak dalil dan hadits yang menjelaskan tentang kewajiban orang tua terhadap anak, salah satunya dengan cara memenuhi kebutuhan anak secara finansial berupa nafkah yang bertujuan untuk menjamin kelangsungan hidup serta memelihara kesejahteraan anak. (Fahimah, 2019) Seperti firman Allah :

وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ... ﴿٢٣٣﴾

“Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut” (Al-Baqarah/2:233)

Selain itu terdapat hadits yang mengatakan “Bukanlah termasuk golongan kami, orang yang tidak mengasahi anak kecil diantara kami, dan tidak mengetahui hak orang besar diantara kami” (HR Abu Dawud dan Tirmidzi). Hadits tersebut sangat jelas menunjukkan bagaimana kewajiban orang tua dalam rangka memenuhi hak-hak dasar serta perlindungan terhadap anak. Pemenuhan tersebut diaktualisasikan dengan cara merawat, mendidik, membesarkan, melindungi baik dari segi fisik, mental maupun sosial demi menjadikan anak individu yang berkualitas yang dapat merasakan kebahagiaan lahir dan batin. (Burhanuddin, 2014)

Faktanya generasi *sandwich* banyak terjadi di negara berkembang, khususnya dengan sistem kekerabatan yang kental seperti di Indonesia. Fenomena di Indonesia menunjukkan bahwa jumlah generasi selama beberapa tahun terakhir ini mengalami peningkatan. Rasio ketergantungan lansia pada usia produktif semakin melonjak, Pada tahun 2017, rasio ketergantungan sebesar 14,02% dan meningkat menjadi 47,7% pada tahun 2020. Berdasarkan

data BPS pada tahun 2020, rasio ketergantungan mencapai 47,7%. Hal ini berarti 100 penduduk usia produktif akan memikul tanggung jawab terhadap 48 penduduk usia tidak produktif. Menurut hasil sensus 2020, proyeksi rasio ketergantungan pada tahun 2025 diperkirakan sebesar 47,2%, kemudian mengalami penurunan menjadi 46,9% pada 2030, dan kembali naik menjadi 47,3% pada 2035. Rasio ketergantungan penduduk Indonesia hingga tahun 2035 dianggap sebagai sebuah peluang besar untuk mencapai produktivitas yang lebih tinggi. Akan tetapi di sisi lain, peluang baik tersebut dapat terhambat seiring peningkatan beban yang ditanggung oleh generasi *sandwich*. (Maria Rio Rita, Yeterina Widi Nugrahanti, Supatmi, 2023)

Berdasarkan data yang telah dipaparkan terlihat peningkatan terhadap generasi *sandwich*, disamping itu juga terdapat beberapa dampak negatif lainnya yang dirasakan oleh mereka. Dampak yang dirasakan mereka beragam, termasuk dampak emosional, finansial, dan sosial. Terjadinya emosi yang tidak stabil menyebabkan generasi *sandwich* sering merasa stress. Stress yang dialami oleh generasi *sandwich* dapat menyebabkan perilaku impulsif dan mengurangi tingkat kualitas dalam pengambilan keputusan finansial sehingga berpotensi melahirkan generasi *sandwich* baru. Dampak stress terhadap pengambilan keputusan finansial berpengaruh negatif. Saat seseorang mengalami stress, mereka cenderung bertindak secara impulsif dan kurang merencanakan keuangan mereka di masa depan. Disamping itu generasi *sandwich* juga mempunyai waktu yang terbatas bahkan untuk dirinya sendiri karena harus menanggung beban keuangan keluarga. Tentunya mereka telah mengorbankan peluang karir karena keterbatasan waktu dan energi yang mereka miliki sehingga berdampak kurangnya interaksi sosial. (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023).

Adapun upaya untuk mengurangi dampak negatif yang dirasakan generasi *sandwich* dan fenomena sosiologi lainnya rasakan dengan menjaga kesejahteraan hidup mereka agar tetap seimbang secara mental dan fisik yaitu dengan menerapkan konsep *self-care* (merawat diri). Diantara penerapannya

konsep ini yaitu termasuk pengelolaan emosional, perawatan kesehatan, menjaga hubungan sosial yang sehat, serta merawat aspek-aspek lain dari kejahatan pribadi.

Dalam Islam terdapat konsep *Maqoshidu Syariah* yang merujuk pada tujuan yang diinginkan oleh Allah SWT dan Rasul-nya atas menetapkan kaidah hukum Islam. Tujuan dari kaidah hukum yang ditetapkan oleh Allah tidak lain untuk mencapai kesejahteraan umat manusia, baik dalam kehidupannya di dunia maupun kehidupan akhiratnya. Kesejahteraan ini dapat dicapai atas terpenuhinya tiga tahapan keperluan, yakni *dharuriyat* (pokok), *hajiyyat* (sekunder), dan *tahsiniyyat* (tersier). Dalam ketiga tahapan tersebut, terdapat lima hal pokok yang perlu dijaga dan dikendalikan agar kebutuhan manusia terpenuhi diantaranya, *hifdzuddin* (menjaga agama), *hifdzunnafs* (menjaga diri/jiwa), *hifdzuaqli* (menjaga akal), *hifdzunnasl* (menjaga keturunan), dan *hifdzumal* (menjaga harta). Kelima aspek ini dianggap sebagai perkara yang mutlak harus ada dalam kehidupan umat manusia (Mubarok et al., 2019).

Pentingnya *hifdzunnafs* sebagai salah satu dari lima hal yang perlu diperhatikan adalah karena *hifdzunnafs* memberikan kontribusi yang sangat berharga dalam menjaga kehidupan manusia. *Hifdzunnafs* merupakan perwujudan dari pengamanan atau penjagaan terhadap jiwa, serta menjaga kebebasan umum untuk melindungi kehidupan mereka, yang mana menjaga diri sendiri merupakan salah satu bentuk penggunaan *hifdzunnafs* itu sendiri. Semua bagian dari kehidupan akan kembali pada arah keberadaan seluruh alam, khususnya Al-Qur'an. Sama halnya dengan *hifdzunnafs*, ide utama dan teori mengenai hal ini telah dijelaskan dalam ayat-ayat Allah SWT, khususnya dalam QS. Al-Maidah [5] : 32:

﴿... مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ

كُلِّمًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا...﴾ (المائدة/5: 32)

Artinya: “32. ... barang siapa yang membunuh seseorang bukan karena (orang yang dibunuh itu) telah membunuh orang lain atau karena telah berbuat kerusakan di bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia¹Sebaliknya, siapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, dia seakan-akan telah memelihara kehidupan semua manusia...” (Al-Ma'idah/5:32)

Upaya manusia untuk menjaga jiwa bukan hanya tidak melakukan pembunuhan atau berusaha menghilangkan jiwa manusia saja, tetapi juga upaya agar diri memenuhi hak-hak hidupnya seperti memperbaiki akhlak dan menghindari hal-hal tercela. Bagi generasi *sandwich*, meningkatkan nilai spiritual agama dapat menjadi salah satu cara untuk melatih perawatan diri, termasuk di dalamnya adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi.

Hal ini juga dikuatkan oleh hadits Nabi Muhammad SAW tentang urgensi *self-care* yang menjadi bagian dari iman.

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى عَنْ شُعْبَةَ عَنْ قَتَادَةَ عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَنْ حُسَيْنِ الْمُعَلِّمِ قَالَ حَدَّثَنَا قَتَادَةُ عَنْ عَنَّا عَنْ النَّبِيِّ
عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا أَنَسٍ
يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

“Telah menceritakan kepada kami Musaddad berkata, telah menceritakan kepada kami Yahya dari Syu’bah dari Qotadah dari Anas dari Nabi Muhammad dan dari Husain A-Mu’alim berkata, telah menceritakan

¹ Maksudnya, membunuh seorang manusia sama dengan menghalalkan pembunuhan terhadap seluruh manusia. Sebaliknya, menjaga kehormatan seorang manusia sama dengan menjaga kehormatan seluruh manusia

kepada kami Qotadah dari Anas dari Nabi Muhammad, beliau bersabda “*Tidaklah beriman seseorang dari kalian sehingga dia mencintai untuk saudaranya sebagaimana dia mencintai untuk dirinya sendiri*” (HR. Bukhari) (Kamala, 2023)

Generasi *sandwich* semakin membutuhkan konsep perawatan diri (*self-care*) untuk mengurus diri sendiri dengan mempertimbangkan hasil survey sebuah penelitian yang ada pada tahun 2019 di Baltimore, Amerika Serikat, menunjukkan bahwa tekanan stress yang dialami oleh generasi *sandwich* memiliki dampak buruk pada kebiasaan orang tua maupun anaknya. (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023)

Pada konteks ini, bagaimana Islam mengamati situasi generasi *sandwich* ini akan mempengaruhi perspektif seorang anak dalam merawat orang tuanya di masa depan. Islam telah memberikan panduan tentang berbagai aspek kehidupan agar seseorang dapat menjalani kehidupan yang sejahtera sesuai dengan jalan Allah. Dalam hal ini selalu mengacu pada pedoman dari Al-Qur'an dan ajaran yang disampaikan oleh Nabi Muhammad. Al-Qur'an sebagai petunjuk utama kehidupan umat Islam, hadir dengan memiliki potensi memberikan pandangan berharga tentang konsep *self-care*. Dalam penerapannya Al-Qur'an mencerminkan nilai-nilai serta prinsip-prinsip yang dapat menjadi petunjuk yang dapat diadopsi dalam praktik *self-care*. Meskipun istilah “*self-care*” tidak disebutkan secara terperinci dalam Al-Qur'an, tetapi prinsip-prinsip seperti menjaga keseimbangan, merawat kesehatan mental dan fisik, serta menjaga hubungan sosial yang positif, dapat dengan mudah ditemukan dan dianalisis melalui interpretasi ayat-ayat Al-Qur'an.

Penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan topik *self-care* terhadap generasi *sandwich* dan fenomena sosiologi lainnya masih jarang diteliti. Maka, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *self-care*. Melalui penafsiran yang mendalam tentang nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang terkandung dalam Al-Qur'an, diharapkan generasi *sandwich* dapat menemukan pedoman yang

berguna dalam menjaga keseimbangan dan kesejahteraan pribadi mereka dengan peran gandanya.

Berdasarkan dari penjelasan sebelumnya, penulis meneliti bentuk perawatan diri dalam Al-Qur'an dan pentingnya penerapan perawatan diri, khususnya pada generasi *sandwich*. Penulis memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul **“KONSEP SELF-CARE PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Analisis Penafsiran Ayat-ayat Self-care Menurut Asy-Sya'rawi)”**

B. Rumusan Masalah

Dari motif latar belakang yang telah diuraikan, berikut rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana inventarisasi ayat-ayat *self-care* (merawat diri) dalam Tafsir Asy-Sya'rawi?
2. Bagaimana konsep *self-care* (merawat diri) terhadap generasi *sandwich* dalam perspektif Al-Qur'an Menurut Tafsir Asy-Sya'rawi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan tersebut, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui inventarisasi ayat-ayat *self-care* (merawat diri) dalam Tafsir Asy-Sya'rawi.
2. Untuk menjelaskan konsep *self-care* (merawat diri) terhadap generasi *sandwich* dalam perspektif Al-Qur'an Menurut Tafsir Asy-Sya'rawi.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat meraih manfaat yang cukup signifikan, baik dalam konteks manfaat *teoritis* (akademik) ataupun manfaat

praktis (masyarakat). Oleh karena itu, diantara manfaat dari penelitian ini meliputi:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan studi tafsir Al-Qur'an, terutama dalam konteks kajian tafsir yang melibatkan pendekatan psikologi. Selain itu, diharapkan bahwa hasil penelitian ini juga dapat menjadi salah satu sumber referensi berharga untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan konsep *self-care* dalam Al-Qur'an dan implementasinya.

2. Manfaat Praktis

Selain manfaat teoritis (akademik), manfaat yang dihasilkan dari penelitian ini diharapkan dapat membagikan pemahaman baru terkhusus bagi mahasiswa Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya bagi generasi *sandwich* tentang urgensi menerapkan konsep *self-care* dalam berkehidupan sehari-hari sesuai dengan pedoman Al-Qur'an. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini juga dapat menjadi sumber ide, motivasi, dan jalan keluar untuk menghadapi dampak negatif yang mungkin dirasakan oleh generasi *sandwich* melalui upaya menjaga kesejahteraan pribadinya.

E. Tinjauan Pustaka

Penulis melakukan tinjauan pustaka dan mengumpulkan informasi dari penelitian-penelitian terdahulu, seperti tesis, artikel, literatur, dan sumber-sumber lainnya, yang membahas konsep perawatan diri dalam Al-Qur'an dan fenomena generasi *sandwich* yang saat ini sedang terjadi. Sebagai hasilnya, batasan masalah dan ruang lingkup penelitian ditetapkan berdasarkan hasil temuan dari tinjauan pustaka ini. Berikut ini adalah hasil dari tinjauan pustaka tersebut:

Miftahhul Cornila Qurbah penulis skripsi yang berjudul "*Konsep Self-Love Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya Dalam Mencapai Kebahagiaan*"

(*Analisis Penafsiran Ayat-ayat Bertema Self-love*) “ dari Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, tahun 2023. Gagasan populer tentang *self-love* harus dipraktikkan, seperti yang dijelaskan oleh penulis skripsi ini. Orang-orang saat ini sering kali berada di bawah tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial, yang membuat mereka mengabaikan diri mereka sendiri. Harga diri yang rendah dan kesulitan menemukan kebahagiaan adalah hasil yang mungkin terjadi. Mengenali, memahami, menghargai, merawat, dan melindungi diri sendiri, pada dasarnya adalah langkah pertama menuju kebahagiaan. Gagasan ini juga penting dalam pelajaran agama Islam karena hal ini memengaruhi hubungan dengan Tuhan, komunikasi sosial dengan orang lain, dan perspektif tentang dunia dan alam semesta. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan penjelasan menyeluruh tentang konsep *self-love*, dengan makna yang konsisten dengan inti penerapan cinta diri, seperti praktikmuhasabah diri Q.S. Al-Baqarah : 286, tawakal Q.S. At-Taubah : 51, bersyukur, An-Naml : 40, taqarub Q.S. Saba : 37. (Qurbah, 2023)

Imroatus Sholihah dengan skripsinya yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif*” dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim pada tahun 2016. Tujuan penulis dalam skripsi ini untuk mengetahui seperti apa karakter bahagia seseorang dalam Al-Qur'an yang diinterpretasikan menurut penafsiran Asy-Sya'rawi serta Psikologi positif juga upaya yang dilakukan agar dapat mengantarkan seseorang pada kebahagiaan. Penelitian ini menghasilkan beberapa term kebahagiaan dalam Al-Qur'an yang relevan dengan *subjective well-being* dalam psikologi positif. Adapun karakteristik seseorang yang bahagia yakni terdapat kebaikan, optimis, gembira, sabar serta dapat menerapkan amar ma'ruf dan nahi mungkar. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan adanya upaya seperti evaluasi terhadap aspek kognitif dan afektif, serta penerapan keimanan dan ketaqwaan dengan tawa, berdzikir, jihad fii sabilillah, dan menjauhi mabuk (minum khamr) (Sholihah, 2014).

Syufa'at, Syed Muhammad Saad Zaidi, dan Mutholaah penulis jurnal Al-Manahij : Jurnal Ilmiah Kajian Hukum Islam, Volume 17 No.2 tahun 2023

dengan judul “*Sandwich Generation in Contemporaray Indonesia: Determining responsibility in Caring for Elderly under Islamic Law and Positive Law*” Dalam tinjauan ini, pakar berpendapat bahwa gagasan tentang generasi *sandwich* dapat berubah di seluruh masyarakat dan jaringan, bergantung pada struktur keluarga, praktik yang diterima, dan jaringan yang mendukung secara emosional yang dibentuk. Berdasarkan fakta tersebut, penelitian ini menggunakan kerangka hukum Islam dan hukum positif untuk mengkaji generasi *sandwich* di Indonesia. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa di Indonesia, kewajiban untuk merawat orang tua lanjut usia khususnya merupakan kewajiban keluarga dan budaya. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan ketentuan hukum yang terkait dengan kewajiban merawat orang tua. Tatahan sosial masyarakat, yang dipengaruhi oleh nilai-nilai agama dan budaya, menjadi dasar dari tanggung jawab ini. Karena pada umumnya, anak-anak yang sudah dewasa yang menanggung beban untuk merawat lansia, terutama mereka yang memiliki kemampuan finansial untuk memenuhi kebutuhan keluarga (Syufa’at et al., 2023).

Andi Tenri Yeyeng dan Nurul Izzah dalam jurnalnya *Shautuna* : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab, Volume 04 No.2 yang pada tahun 2023 menuliskan tentang “*Fenomena Sandwich Generation Pada Era Modern Kalangan Mahasiswa; Ananlisis Fikh Kontemporer*” Dalam penelitian ini, penulis berpendapat bahwa mayoritas generasi *sandwich* mahasiswa adalah *Open Faced Sandwich*, dimana mereka menjadi generasi *sandwich* yang belum menikah dan terpaksa bekerja untuk orang tua dan saudaranya. Dampak generasi *sandwich* terhadap mahasiswa lebih cenderung negatif, seperti kelelahan fisik dan psikis, menurut penelitian ini, namun ada juga yang mengalami hal positif, seperti semakin kuatnya ikatan antara orang tua dan anak. Menurut penelitian ini, Islam memandang generasi *sandwich* ini sebagai sesuatu yang tidak boleh dianggap normal. Hal ini dikarenakan, sebagai anak, kita tidak boleh merasa keberatan untuk membantu dan merawat orang tua kita, terutama jika mereka sudah berada di usia di mana mereka tidak dapat mencari nafkah sendiri (Yeyeng & Izzah, 2023).

I Gusti Ayu Wulandari dan Putu Nugraha Widiasavitiri dalam Jurnal *Psycho Idea*, Volume 19 No.02 tahun 2021 meneliti tentang “*Self-care Mahasiswa Sarjana Psikologi dengan Ketertarikan Psikologi Klinis*” Peneliti berpendapat dalam penelitian ini bahwa gagasan *self-care* menunjukkan bahwa perawatan diri adalah suatu tindakan yang dilakukan seseorang dengan kesadaran penuh dan waktu yang disengaja untuk melakukan aktivitas mempertahankan dan merawat dirinya sendiri dengan tujuan penyembuhan dan kesejahteraan. Kegiatan perawatan diri yang didukung oleh faktor internal dan eksternal hadir dalam berbagai bentuk. Penerapan gagasan perawatan diri menghasilkan peningkatan kesehatan fisik, peningkatan kenikmatan dari berbagai aktivitas, peningkatan pengendalian emosi, peningkatan kesadaran diri dan kasih sayang, peningkatan hubungan sosial, peningkatan sikap positif, pemecahan masalah yang lebih efektif, dan kesejahteraan. (Wulandari & Widiasavitri, 2021)

Di samping penelitian yang telah diuraikan, terdapat penelitian terdahulu yang tidak disebutkan baik dalam bentuk artikel jurnal, skripsi, maupun buku. Dari beberapa penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa belum ada penelitian yang terfokus pada analisis interpretasi penafsiran terhadap ayat-ayat yang berhubungan dengan konsep *self-care* dalam Al-Qur'an dan implikasinya terhadap generasi *sandwich*.

F. Kerangka Berpikir

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengkritik *self-care* yang difokuskan terhadap penafsiran konsep *self-care* dalam Al-Qur'an. Langkah pertama yang penulis lakukan yakni penekanan terhadap analisis penafsiran ayat-ayat tentang *self-care*. Berdasarkan objek yang hendak diteliti yaitu Al-Qur'an dengan tema yang digunakan bercorak sosial-masyarakat. Salah satu alasan penelitian ini dilakukan karena melihat fenomena di sekitar masyarakat mengenai *sandwich generation*.

Penulis kemudian menemukan bahwa seseorang dalam keluarganya yang menjadi tumpuan keluarga terkena dampak negatif dari fenomena generasi

sandwich. Hal ini dikarenakan kepala keluarga tidak lagi mampu menjadi tumpuan keluarga karena keterbatasan kinerja seperti usia dan kemampuan fisik dan mental (Yeyeng & Izzah, 2023).

Dari latar belakang juga sudah dijelaskan seperti apa dampak negatif yang dirasakan oleh para generasi *sandwich*. Dalam hal ini penulis mencoba memberikan afirmasi terhadap generasi *sandwich* agar dapat mengurangi beban dan dampak negatif yang dirasakan salah satunya dengan *self-care* (menjaga diri). Konsep *self-care* ini sendiri tidak jauh dengan lima dari pokok ajaran Islam yaitu *hifdzun nafs* (menjaga jiwa).

Dari berbagai konsep *self-care* yang telah ditingkatkan oleh para pakar, penelitian ini menerapkan teori yang digunakan oleh salah satu pakar psikologi yaitu Dorothea Orem. Konsep ini berfokus pada kompetensi seseorang untuk mengurus diri sendiri secara independen untuk mencapai tujuan yakni mampu menjaga dan mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya. Adanya konsep hadir karena suatu pertanyaan Orem “Saat kondisi apa dan kapan seseorang membutuhkan pelayanan diri?” Orem kemudian mencetuskan gagasan bahwa seseorang yang bisa melayani hanyalah “diri sendiri”, maka hadirlah konsep tentang “*self-care*” (Muhlisin & Irdawati, 2010)

Adapun bentuk *self-care* yang dijelaskan dalam sebuah artikel lain diantaranya, *self-kindness*, *refreshing*, *self-caresosial*, perawatan fisik, pendapat terhadap pressure atau tekanan, dan *self-care* profesional. Penerapan dari bentuk *self-care* tersebut tergantung dari keperluan, selera, dan pilihan individu masing-masing (Wulandari & Widiasavitri, 2021).

Penelitian ini menggunakan metodologi mental dengan strategi Maudhu'I fii Al-Qur'an (Topikal) yang merupakan penyelidikan berdasarkan poin-poin yang disampaikan melalui angka-angka dengan melihat terjemahannya. Hal pertama yang perlu dilakukan adalah memilih tema tertentu, seperti *self-care*. Tahap berikutnya adalah memahami alasan pemilihan tema tersebut. Penulis kemudian mencoba mengumpulkan ayat-ayat yang

relevan dengan tema *self-care* dengan menggunakan sumber utama, yaitu Al-Qur'an. Setelah informasi terkumpul secara maksimal, penulis mencoba mengelompokkan ayat-ayat tersebut ke dalam surat Makkiyah dan Madaniyyah serta membedah bahasa dan kata-kata yang digunakan dalam ayat-ayat tersebut yang berhubungan dengan *self-care* dengan tetap mengacu pada kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer. Hal ini dilakukan agar pembaca dapat melihat berbagai perspektif dari para ulama dan mufassir (Mulyaden & Fuad, 2021).

Penulis akan menarik kesimpulan setelah menyelesaikan langkah-langkah tafsir maudhui untuk menentukan pesan yang dimaksudkan oleh penulis terkait penelitian ini. Sebagai hasilnya, peneliti akan menggunakan tahapan-tahapan tersebut untuk menjawab masalah penelitian.

G. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan di mana informasi dan data yang relevan dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk buku, jurnal, artikel, dan berita yang berkaitan dengan perawatan diri. Mengakses dan memperoleh data penelitian, termasuk konsep, teori, dan elemen lain yang diperlukan untuk mencapai tujuan penelitian, dimungkinkan dengan pendekatan ini. Selain itu dalam penelitian ini menerapkan pendekatan tafsir tematik, yang merupakan suatu metode yang mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan tema atau topik tertentu. Model tematik yang digunakan adalah model tematik modern plural atau tasir yang memuat berbagai tema fakta terkini. Adapun jika melihat nuansa tafsir tematik yang dibangun dalam penelitian ini yaitu sosial-kemasyarakatan. (Wartini, n.d.) Oleh karena itu, pokok perhatian dalam penelitian ini terletak pada analisis penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan sifat manusia dan tafsir-tafsir ayat *self-care*.

1. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif. Data kualitatif berasal dari sumber tertulis seperti kitab-kitab, buku, dokumen, karya ilmiah, serta literatur-literatur relevan lainnya sesuai dengan topik pembahasan.

2. Sumber Data

Sumber data penelitian ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

a. Data Primer (Utama)

Referensi utama yang dijadikan data oleh penulis yaitu Al-Qur'an dan kitab tafsir penunjang seperti kitab Menurut Tafsir Asy-Sya'rawi karya Syekh Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi, serta tafsir rujukan Asy-Sya'rawi seperti tafsir lainnya sebagai objek material yang digunakan dalam penelitian.

b. Data Sekunder (Tambahan)

Adapun referensi tambahan atau penunjang lainnya yang digunakan penulis untuk penelitian ini seperti buku, jurnal, dan artikel seputar *self-care* yang mendorong secara literatur yang berkaitan dengan penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Studi Pustaka (*library research*) dimana data yang dikumpulkan penulis dalam penelitian ini berupa sumber data yang berhubungan dengan penelitian, data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah dan diproses agar dapat menghasilkan sebuah kesimpulan tertentu. Penggunaan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengolektifkan informasi supaya menghasilkan sebuah teori, terdapat dua teknik dalam pengumpulan data ini yaitu kutipan langsung dengan menuliskan secara langsung dari referensi dengan tidak merubah. Dan kutipan tidak langsung, dengan mengambil inti dari teks yang dipindahkan ke dalam redaksi tulisan lain.

Serta pengumpulan dokumentasi berupa data-data yang telah ada, baik berupa kitab tafsir, buku, jurnal, skripsi, artikel dan yang berkaitan dengan penelitian dalam bentuk fisi maupun PDF. Selanjutnya data dan informasi yang telah terkumpul dikelola sesuai dengan subsistem masing-masing. Data atau informasi yang dimaksud berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tema pembahasan.

4. Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan proses telaah data model Miles dan Huberman dengan tiga alur yang terjadi secara bersamaan, ketiga alur tersebut yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Reduksi data adalah proses pemilihan yang terfokus terhadap penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data yang tercatat dari pengamatan lapangan. Kegiatan ini berkelanjutan dilakukan selama proses pengumpulan data. Dalam konteks penelitian ini, reduksi ayat menggunakan metode penafsiran tematik pada konsep khusus yang dilakukan secara terperinci terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. (Mustaqim Abdul, 2014) Pada dasarnya untuk mengidentifikasi makna konsep *self-care* dalam ayat Al-Qur'an dengan memeriksa penafsiran yang relevan.

Kemudian penyajian data disini merujuk pada rangkaian informasi yang telah disusun dengan tujuan memungkinkan pengambilan tindakan dan kesimpulannya setelahnya. Data yang disajikan dapat berbentuk deskripsi, narasi, ringkasan, serta relasi antar bagian dan sebagainya. Tujuan dari penyajian data adalah untuk mempermudah pemahaman pada konteks yang sedang diobservasi dan untuk perencanaan langkah selanjutnya berdasarkan pemahaman tersebut. Maka dari itu, pada konteks ayat yang telah dikumpulkan disusun berdasarkan kategor atau aspek-aspek *self-care* yang mencakup kesadaran diri, penghargaan terhadap diri, keyakinan diri, dan perhatian pada diri masing-masing setiap individu. Disamping itu, penelitian ini juga menguraikan bagaimana konsep *self-care* berhubungan dengan fenomena generasi *sandwich* seperti halnya dengan pesan yang terdapat dalam Al-Qur'an.

Langkah terakhir adalah menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data yang telah diolah. Kesimpulan ini didasarkan pada temuan dalam penelitian yang menyajikan argumen-argumen terakhir berdasarkan pembahasan sebelumnya atau keputusan yang diperoleh melalui metode berpikir induktif atau deduktif. Kesimpulan yang diambil harus sesuai dengan fokus penelitian, tujuan penelitian, dan hasil penelitian yang telah dijelaskan dalam proses pembahasan.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terdiri dari lima bab dengan rincian diantaranya:

BAB I Pendahuluan, mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berfikir, metode penelitian yang memuat jenis data, sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis data dan langkah-langkah penelitian. Sistematika penulisan skripsi ini ditutup untuk memberikan hasil yang lebih terarah dan beruntut.

BAB II Landasan Teori, berfungsi untuk menerangkan secara terperinci aspek-aspek yang berkaitan dengan teori *self-care* dengan pendekatan psikologis. Pada bab ini juga akan menjelaskan bagaimana menjaga diri secara global, mulai dari definisi, aspek dan urgensi *self care*.

BAB III Metodologi Penelitian, meliputi metodologi penelitian yang mencakup pendekatan dan metode penelitian yang digunakan, jenis dan sumber data yang dianalisis, teknik pengumpulan data serta teknik analisis data yang diterapkan oleh peneliti dalam rangka melakukan penelitian ini.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, pada bab ini berisi pemaparan *self-care* menurut Al-Qur'an dengan data yang ada yakni berupa ayat-ayat yang mencerminkan substansi *self-care* sesuai dengan Al-Qur'an

BAB V Penutup, memuat kesimpulan dari pembahasan yang telah dianalisis dalam penelitian ini, yang disusun berdasarkan rumusan masalah dan ditutup dengan saran dan rekomendasi untuk penelitian kedepannya.