

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Perasaan cemas adalah perasaan yang pasti pernah dirasakan oleh semua orang, perasaan ini adalah perasaan yang wajar saja apabila hanya hinggap sebentar dalam diri seseorang. Akan tetapi perasaan ini akan menjadi suatu keabnormalan jika hinggap terlalu lama dalam diri seseorang sehingga hal ini harus di cegah atau di atasi agar tidak menjadi gangguan kejiwan atau mental bagi orang tersebut.

1. Dalam ilmu psikologi ada berbagai jenis gangguan kecemasan yaitu; gangguan panik, gangguan fobia, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan stres pasca trauma. Sedangkan dalam agama istilah Islam juga terdapat berbagai jenis kecemasan yang disebutkan dalam Al-Qur'an yaitu; ketakutan (الخوف), kesedihan (الحزن), kesempitan jiwa (الضيق), dan kegelisahan (الهلوعا). Dalam penelitian ini dari hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menyimpulkan bahwa berbagai jenis kecemasan tersebut baik secara psikologi ataupun dari segi agama Islam adalah pokok permasalahan yang mengakibatkan perasaan itu muncul ialah hati yang gelisah, tidak tenang, dan tidak tentram. Oleh sebab itu juga solusi dari problematika kecemasan ini menurut peneliti hanya satu yaitu bagaimana kita bisa menjadikan agar hati kita menjadi tenang dan tentram. Al-Qur'an memberikan solusi tersebut di dalam Al-Qur'an surah ar-Ra'd ayat 28.

2. Dalam ilmu psikologi terdapat istilah terapi keagamaan yaitu dengan cara memberikan psikoterapi dari sudut pandang keagamaan untuk mencegah atau meredakan kecemasan. Dalam agama Islam sendiri, Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat muslim memberikan tuntunan bagaimana menjadikan hati agar tenang dan tentram sehingga dapat mencegah atau mengatasi perasaan cemas yaitu dengan cara berzikir kepada Allah. Menurut M. Quraish Shihab berzikir kepada Allah bukan hanya pengucapan kalimat-kalimat zikir dengan lisan akan tetapi juga dapat diartikan secara luas seperti contoh yang saya ambil dalam penelitian ini yaitu memperkuat keimanan, berinteraksi dengan Al-Qur'an, sholat dan berdo'a kepada Allah.

B. Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian mengenai solusi Al-Qur'an terhadap problematikan kecemasan, penulis ingin menyampaikan saran baik itu untuk diri penulis sendiri atau bagi pembaca secara umum, sebagai pengingat dan masukan, sebagai berikut:

1. Untuk terhindar dari gangguan kecemasan agar hidup kita menjadi tenang dan tentram hendaknya sebagai umat muslim selalu kita berzikir kepada Allah baik secara lisan ataupun dengan memperkuat keimanan kita, menjadikan diri kita sebagai pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Allah dengan cara menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala bentuk dari larangannya. senantiasa membaca Al-Qur'an, melaksanakan sholat baik yang

wajib ataupun yang sunnah seperti: sholat tahajud, rawatib, dll. Dan juga untuk bisa membiasakan diri selalu berdo'a kepada Allah.

Bagi pembaca yang menemukan adanya kesalahan dimohon dengan sangat agar membenahi apa yang disampaikan oleh penulis, agar apa yang disampaikan dapat bermanfaat secara teoritis untuk lembaga pendidikan ataupun praktis untuk diamalkan dalam kehidupan bermasyarakat.