

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan sejumlah ayat Al-Qur'an yang memberikan motivasi dalam menghadapi *hopelessness*, yaitu perasaan putus asa yang dapat menghalangi seseorang dari menemukan makna hidup dan harapan. Konsep motivasinya dibagi menjadi dua kategori: motivasi intrinsik, yang berasal dari dalam diri individu, dan motivasi ekstrinsik, yang didorong oleh faktor eksternal.

Ayat-ayat Al-Qur'an yang termasuk motivasi intrinsik untuk mengatasi *hopelessness*, seperti Q.S. al-Ra'd 13/28, Q.S. al-Zumar 39/53, Q.S. al-Baqarah 2/286, dan Q.S. al-Hadid 57/23. Ayat-ayat Al-Qur'an ini berfungsi menyampaikan pesan-pesan mendalam yang mampu membangkitkan semangat hidup. Q.S. al-Ra'd 13/28 mengingatkan bahwa dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenteram, sehingga kedamaian batin dapat diraih di tengah kesulitan. Q.S. al-Zumar 39/53 menyeru mereka yang telah melampaui batas untuk tidak berputus asa dari rahmat Allah, karena Dia Maha Pengampun dan Maha Penyayang. Q.S. al-Baqarah 2/286 menggaris bawahi bahwa Allah tidak membebani seseorang melampaui kemampuannya, sehingga manusia memiliki kapasitas untuk menghadapi dan menyelesaikan setiap ujian yang diberikan. Sementara itu, Q.S. al-Hadid 57/23 menekankan rasa syukur disetiap nikmat yang diberikan dan sabar disetiap ujian hidup yang dihadapi.

Ayat-ayat Al-Qur'an yang termasuk motivasi ekstrinsik untuk mengatasi *hopelessness*, Q.S. Yûsuf/12: 110 Kesabaran dan iman akan mendatangkan pertolongan Allah di saat yang tepat. Q.S. Fushilat 41/49-51 Bersyukur saat diberi nikmat dan tetap tawakal saat menghadapi kesulitan. Q.S. al-Thalaq/65: 2-3 Bertakwa dan bertawakal akan membawa solusi dan rezeki tak terduga dari Allah. Q.S. Yûsuf/12: 87 Jangan berputus asa dari rahmat Allah, selalu ada harapan dalam setiap ujian. Q.S. al-Taubah/9: 40 Allah selalu melindungi orang beriman meskipun dalam kondisi sulit. Q.S. al-Isrâ/17: 31 Allah menjamin rezeki anak-anak dan orang tua, melarang putus asa karena kemiskinan. Q.S. al-Insyirah/94: 5-6 menerangkan setiap kesulitan pasti diikuti oleh kemudahan. Q.S. al-Baqarah/2: 214 Surga diraih melalui kesabaran dan perjuangan menghadapi ujian. Q.S. al-Mumtahanah/60: 13 larangan berteman dengan musuh Allah dan rahmat Allah hanya untuk orang beriman.

Penafsiran Sayyid Quhtb tentang Al-Qur'an menyoroti peran penting ikatan spiritual dengan Tuhan dalam mengatasi *hopelessness*. Ia menggambarkan kesulitan hidup sebagai ujian ilahi yang dimaksudkan untuk memperkuat iman seseorang, memastikan bahwa Tuhan menawarkan bimbingan dan pengampunan bagi mereka yang benar-benar taat kepada-Nya. Komentarnya menonjol karena perspektifnya yang sangat pribadi, memadukan pengalaman hidupnya dengan pengetahuan yang mendalam, membuatnya sangat relevan dengan isu-isu kontemporer seperti perjuangan kesehatan mental dan tekanan masyarakat.

Pemikiran Sayyid Quthb ini mendorong umat Islam untuk memandang hidup sebagai perjalanan spiritual yang bermakna, di mana kesulitan menjadi peluang untuk tumbuh, membimbing mereka menuju kedekatan yang lebih besar kepada Allah Swt.

## **B. Saran**

### 1. Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini untuk memperluas wawasan mengenai bagaimana Al-Qur'an memberikan panduan motivasi dalam menghadapi *hopelessness*, terutama melalui penafsiran Sayyid Quthb. Penelitian ini juga memperkuat studi tafsir dengan pendekatan *al-adabi al-ijtima'i* yang relevan untuk memahami tantangan sosial dan psikologis manusia, sekaligus berkontribusi pada pengembangan psikologi Islam yang menekankan peran spiritualitas dalam mengatasi *hopelessness*.

### 2. Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi panduan bagi individu untuk mengatasi *hopelessness* melalui ayat-ayat Al-Qur'an yang memotivasi. Selain itu, penelitian ini dapat dimanfaatkan dalam pendidikan keagamaan, program pemulihan psikologis berbasis spiritual, serta mendukung kegiatan dakwah dan penulisan yang menekankan optimisme dan harapan dalam kehidupan.