

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap kajian Al-Qur'an mengenai fenomena kecemasan, dengan berlandaskan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya, penulis akan menyampaikan beberapa poin yang penting yang dapat disimpulkan.

Pertama, Al-Qur'an pada dasarnya tidak memuat penjelasan yang spesifik terkait kecemasan, namun memberikan penjelasan dan nilai-nilai secara umum yang termasuk dalam kecemasan. Hal ini berbeda dengan kecemasan yang ditinjau dari perspektif psikologi karena penjelasan diuraikan lebih rinci yang lebih dikenal dengan gangguan kecemasan. Terdapat beberapa istilah mengenai kecemasan yang dijelaskan sebagai tingkat kecemasan dan ketakutan alami yang digambarkan dari sudut pandang Al-Qur'an, di antaranya kesempitan jiwa (*dhaiq*), perasaan takut (*khauf*), gelisah (*jazu'a*) berkeluh kesah (*halu'a*), ketakutan ekstrem (*ar-ru'ba*), dan panik (*al-faza'u*). Beberapa istilah dalam ayat Al-Qur'an tersebut dapat memberikan beberapa gambaran mengenai konsep kecemasan dalam Al-Qur'an.

Kedua, Al-Qur'an memberikan penanggulangan dalam mengatasi kecemasan. Seseorang yang merasakan kecemasan, maka Al-Qur'an mengajarkan pentingnya mencapai ketenangan (*tuma'ninah*) sebagai lawan dari kecemasan. Konsep ketenangan ini dijelaskan dalam Al-Qur'an, pada Surah ar-Ra'ad ayat 28.

Al-Maraghi memberikan cara menanggulangi kecemasan melalui penafsirannya dalam ayat tersebut, yakni memperbanyak zikir untuk mendekatkan diri kepada Allah, membaca Al-Qur'an dan *mentadabburinya*, bertaubat serta mengamalkan amalan sholeh terhadap Allah. Hal ini menurut al-Maraghi dapat menjadi jalan keluar untuk penyembuhan yang menyangkut sakit batin dan ketergangguan psikologi. Seperti perasaan cemas dalam diri seseorang, dan akan menjadi obat dalam segala kegundahan yang melanda.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah ditulis dari awal hingga akhir, maka terdapat beberapa saran yang diharapkan mampu menjadi evaluasi terhadap penelitian ini dan pengingat untuk penulis maupun pembaca pada umumnya.

1. Penulis menyadari bahwa penelitian ini hanyalah upaya manusia yang belum sepenuhnya sempurna. Karena itu, masih ada kemungkinan terdapat ayat-ayat dan istilah lain dalam Al-Qur'an yang terkait dengan kecemasan yang belum terungkap dan mungkin juga terdapat aspek-aspek yang terlupakan. Sehingga, penulis berharap akan dilakukan penelitian lanjutan mengenai tema ini atau topik serupa sebagai kontribusi akademis terhadap pemahaman tentang kecemasan dalam Al-Qur'an.
2. Berdasarkan temuan dari penelitian tentang kecemasan dan penanggulangannya dalam ayat-ayat Al-Qur'an, maka diharapkan bahwa hal ini mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat. Selain itu, penulis juga mengharapkan adanya kritik dan saran yang konstruktif terhadap penelitian ini.

3. Segala permasalahan yang dihadapi manusia dalam hidupnya, sejatinya hanya Allah yang mengetahui baik dan buruknya. Maka, manusia perlu berzikir untuk mengingat dan mendekatkan diri pada Allah. Sehingga diperoleh ketenangan jiwa dalam hidupnya. Tanpa melupakan bahwa apapun yang terjadi dalam hidup merupakan ketentuan dan ketetapan dari Allah.