

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian atas kisah Nabi Nuh a.s., Ibrahim a.s., Ya'qub a.s., Musa a.s., dan Zakaria a.s. menghadapi ujian dalam Al-Qur'an, berikut merupakan kesimpulan yang menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.

Pertama, ditemukan bahwa situasi yang dianggap sebagai bentuk stresor yang dialami para Nabi mencakup situasi negatif atas penolakan dakwah dalam kurun waktu yang lama, penolakan dari orang terdekat, situasi yang tidak terkendali dengan menghadapi kesedihan atas kehilangan, mendapat ancaman fisik, situasi yang berlebih karena harus mengemban tanggung jawab besar, dan situasi tidak terkendali atas harapan untuk mendapat keturunan dalam keadaan yang tidak memungkinkan secara medis. Situasi-situasi tersebut mengantarkan para nabi untuk melakukan upaya-upaya pengelolaan keadaan yang menekan.

Kedua, ditinjau dengan teori Lazarus dan Folkman, strategi koping yang diterapkan oleh para Nabi menunjukkan dinamika yang sangat fleksibel dan dinamis, yakni terus berubah sesuai keadaan. Pola koping yang digunakan menyesuaikan dengan tuntutan situasi yang dihadapi, yakni tidak selalu dimulai dengan fokus pada regulasi emosi maupun sebaliknya. Terlihat pada situasi yang tidak terkendali dan melebihi sumber daya, para Nabi memberikan fokus utama kepada regulasi emosi terlebih dahulu untuk menstabilkan hati sebelum mengambil langkah penyelesaian masalah, sementara pada kondisi negatif para nabi memulainya dengan fokus pada masalah sebagai bentuk tindakan nyata. Lebih

lanjut, dalam situasi yang sudah melampaui sumber daya dan tidak ditemukan jalan keluar teknis, para Nabi menunjukkan aspek koping emosional yang lebih menonjol dengan menyerahkan dan mempercayakan semua kepada Allah Swt.. Koping emosional yang dilakukan para nabi menunjukkan pentingnya memiliki regulasi emosi yang stabil ketika menghadapi suatu tekanan, sehingga tidak terjerumus dalam stres yang berkepanjangan. Selain itu, ditemukan adanya variasi terhadap strategi koping mencari dukungan sosial yang dilakukan melalui dimensi vertikal. Para Nabi tidak sekadar mencari dukungan sosial dari sesama manusia, melainkan juga mencari dukungan religius (*seeking religious support*) dengan cara berdoa dan menjadikan Allah sebagai sumber dukungan utama yang membantu meregulasi emosi dengan memberikan ketenangan sekaligus langkah awal dalam pemecahan masalah.

B. Saran

Stres dan pengelolaannya yang erat kaitannya dengan kesehatan mental menjadi topik yang hangat dan melekat pada era sekarang. Agar generasi sekarang dapat menanamkan nilai-nilai Al-Qur'an yang terus relevan sepanjang zaman, peneliti menyarankan agar pembacaan terhadap kisah-kisah Nabi dalam Al-Qur'an tidak berhenti pada aspek kemukjizatan saja, tetapi juga berusaha menyentuk aspek psikologis guna mendapatkan hikmah yang dapat diaktualisasikan oleh masyarakat modern. Selain itu, temuan penelitian yang menunjukkan pencarian dukungan religius dengan meminta pertolongan kepada Tuhan dapat membantu meregulasi emosi dan memberikan ketenangan, dapat menjadi saran bagi praktisi psikologi untuk mengintegrasikan antara koping dan aspek religiusitas seseorang.

Berdasarkan temuan penelitian yang sudah dipaparkan dan pembatasan objek penelitian dengan menjadikan kisah para nabi sebagai objek penelitian, maka penelitian ini masih menyisakan ruang eksplorasi yang begitu luas untuk peneliti selanjutnya dengan memperluas cakupan objek penelitian yang digunakan. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi kisah tokoh-tokoh lain dalam Al-Qur'an di luar para Nabi dengan bentuk stresor yang berbeda, seperti kisah Maryam binti Imran ataupun Asiah istri Firaun, guna melihat bagaimana strategi koping diaplikasikan dalam perspektif perempuan. Penggunaan pendekatan metodologi yang berbeda, seperti studi komparatif dengan teori psikologi lainnya juga disarankan untuk semakin memperkaya khazanah keilmuan integratif antara studi Islam dan psikologi.