# BAB V
# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Manajemen stres dalam perspektif tafsir Al-Qur'an berlandaskan nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ayat-ayat suci. Konsep ini menekankan pendekatan holistik, yaitu keterpaduan aspek spiritual, emosional, dan perilaku dalam menghadapi tekanan hidup. Nilai-nilai seperti sabar (QS. Al-Baqarah: 153), tawakal (QS. Ali Imran: 159), dan dzikir (QS. Ar-Ra'd: 28) menjadi pilar utama dalam mengelola stres. Tafsir ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa stres dapat diredakan dengan mendekatkan diri kepada Allah, menjaga keseimbangan antara usaha dan penyerahan diri, serta memelihara ketenangan hati melalui ibadah dan doa.

Pemikiran Jalaluddin Rakhmat memberikan kontribusi signifikan dengan menghubungkan tafsir Al-Qur'an pada konsep-konsep psikologi modern. Beliau menekankan pentingnya memahami ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya secara tekstual, tetapi juga kontekstual, dengan menyesuaikannya pada tantangan kehidupan kontemporer. Dalam konteks manajemen stres, Jalaluddin mengintegrasikan pendekatan tematik dan psikologis, seperti teknik relaksasi dan kognitif, yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam. Pendekatan ini memberikan arah baru dalam studi tafsir kontemporer dengan membuka peluang untuk memanfaatkan Al-Qur'an sebagai solusi praktis dalam menghadapi permasalahan modern.

**B.** Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai integrasi tafsir Al-Qur'an dengan ilmu-ilmu modern lainnya, seperti psikologi klinis atau sosiologi, untuk memperluas manfaat praktis Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Praktisi Pendidikan dan Konseling

Praktisi pendidikan dan konseling dapat mengadopsi pendekatan yang ditawarkan Jalaluddin Rakhmat untuk merancang modul pelatihan atau terapi berbasis nilai-nilai Islam. Hal ini dapat menjadi solusi inovatif dalam mengatasi permasalahan stres yang semakin meningkat di era modern.

3. Bagi Umat Muslim Secara Umum

Umat Muslim diharapkan dapat memahami pentingnya nilai-nilai spiritual dalam manajemen stres. Melalui pendekatan Al-Qur'an yang diajarkan oleh Jalaluddin Rakhmat, setiap individu dapat lebih bijak dalam menghadapi tekanan hidup dengan memanfaatkan potensi spiritualitas yang mereka miliki.