BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, konsep kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme memiliki dasar pemahaman yang berbeda. Dalam Al-Qur'an, kecemasan berkaitan dengan berbagai ujian kehidupan dan kondisi spiritual manusia, sedangkan dalam Stoikisme kecemasan muncul akibat keterikatan pada hal-hal yang berada di luar kendali manusia serta penilaian yang keliru terhadap suatu peristiwa. Pengendalian kecemasan dalam Al-Qur'an dilakukan melalui penguatan keimanan, sabar, tawakal, zikir, doa, dan salat, sedangkan Stoikisme menekankan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, penerimaan terhadap realitas, penggunaan akal secara rasional, dan pengembangan kebajikan.

Penelitian ini menemukan bahwa Al-Qur'an dan Stoikisme memiliki titik temu pada kesadaran akan keterbatasan manusia, pentingnya pengelolaan aspek internal diri, dan upaya mencapai ketenangan batin. Namun, keduanya berbeda dalam landasan pemikiran, sumber ketenangan, cara menghadapi kecemasan, dan tujuan akhir yang ingin dicapai. Al-Qur'an berlandaskan wahyu dan keimanan kepada Allah serta berorientasi pada kebahagiaan dunia dan akhirat, sedangkan Stoikisme berlandaskan rasionalitas filosofis dan berorientasi pada ketenangan batin melalui kehidupan yang selaras dengan akal dan kebajikan.

Adapun integrasi antara Al-Qur'an dan Stoikisme hanya dapat dilakukan pada aspek-aspek praktis pengendalian kecemasan, sedangkan aspek akidah, sumber kebenaran, dan tujuan hidup tetap mengikuti karakteristik masing-masing perspektif. Dalam kerangka *al-tsawâbit* dan *al-mutaghayyirât*, konsep-konsep Stoikisme yang selaras dengan nilai-nilai Islam dapat dimanfaatkan secara komplementer melalui beberapa langkah, yaitu mengidentifikasi sumber kecemasan, memusatkan perhatian pada hal-hal yang dapat dikendalikan, menerima kenyataan yang tidak dapat diubah, mengevaluasi pikiran dan penilaian yang keliru, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah melalui berbagai bentuk ibadah seperti zikir, doa, dan salat. Dengan demikian, Al-Qur'an berfungsi sebagai landasan teologis dan spiritual, sedangkan Stoikisme berperan sebagai pelengkap pada aspek pengelolaan diri dalam menghadapi kecemasan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyarankan agar kajian mengenai kecemasan dan kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an terus dikembangkan melalui pendekatan multidisipliner yang melibatkan studi Al-Qur'an, psikologi, filsafat, dan disiplin ilmu lainnya. Pengembangan kajian tersebut diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan Islam dalam merespons berbagai persoalan kesehatan mental yang berkembang di masyarakat modern.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian yang lebih mendalam mengenai penerapan integratif antara Al-Qur'an dan Stoikisme dalam konteks kesehatan mental. Selain penelitian kepustakaan, diperlukan pula penelitian lapangan untuk mengkaji relevansi dan efektivitas pendekatan tersebut dalam membantu individu menghadapi kecemasan pada berbagai kelompok masyarakat. Di samping itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji secara khusus pandangan Al-Qur'an terhadap filsafat Stoikisme, baik dari aspek persamaan maupun perbedaannya, terutama pada dimensi akidah, epistemologi, dan etika. Kajian tersebut diharapkan dapat memberikan batasan yang lebih jelas mengenai ruang integrasi antara nilai-nilai Stoikisme dan ajaran Al-Qur'an, sehingga proses pengembangan konsep integratif tetap berada dalam koridor ajaran Islam.