

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian terhadap kajian *overthinking* dalam al-Qur'an dari seluruh pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Al-Qur'an tidak membahas secara spesifik mengenai kecemasan, akan tetapi memberikan nilai-nilai secara luas yang masuk dalam pengertiannya. Kecemasan sendiri merupakan ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Dalam al-Qur'an kecemasan digambarkan dengan beberapa kalimat, diantaranya *khauf*, yakni kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang. Hal ini disebabkan karena adanya keraguan yang ada dalam hati (*ḍaiq*), maka timbulah sifat gelisah (*ḥalū'a*), yang akhirnya menjadikan seseorang merasa selalu susah (*ḥazn*). Istilah-istilah tersebut merupakan *murādīf* dari sifat cemas.
2. Dari penafsiran Hamka terkait 4 term yang dibahas tentang *overthinking* memberikan beberapa kesimpulan diantaranya yakni ketakutan, yang merupakan bagian dari perasaan kepada sesuatu yang belum terjadi, sedangkan sedih merupakan perasaan kepada masa lalu yang sudah terjadi. Kedua hal ini merupakan bagian keniscayaan yang dimiliki manusia sehingga dengan hal ini Tuhan memberikan petunjuk untuk manusia yakni berupa wahyu dan manusia pilihan atau nabi dan rasul untuk menjadi sandaran kehidupan manusia agar tidak berada dalam ketakutan dan kesedihan. Sedangkan kesempitan jiwa menurut penafsiran Hamka merupakan perasaan ragu atau gundah yang harus diselesaikan melalui

pendekatan diri kepada Allah dengan rasa sabar dalam menjalani kehidupan, karena kesabaran merupakan awal menuju kemenangan. Yang terakhir yakni kegelisahan, menurut Hamka gelisah merupakan perasaan keluh kesah, keluh kesah yang dimaksud tidak punya ketenangan hati, selalu cemas, selalu takut dan selalu merasa kekurangan.

3. Pengentasan permasalahan tentang overthingking bisa diselesaikan melalui pendekatan psikologi analitis dan beberapa pendekatan al-Qur'an itu sendiri. Yang pertama yakni teori realisasi diri atau individuasi yakni individu yang bisa berhubungan dengan kepribadiannya sendiri dengan beberapa proses diantaranya: mampu meminimalkan persona, memahami *archetype* yang ada dalam dirinya untuk mencapai tujuan hidup bahagia, mencapai keseimbangan antara kesadaran diri dan ketidaksadaran, memahami dan menyadari tujuan hidup pribadi sehingga tidak salah jalan. Kemudian al-Qur'an memberikan beberapa pemecahan masalah terkait overthingking yakni: menatap masa depan dengan usaha keras, berusaha terus mengikuti petunjuk Allah, selalu istiqomah dalam kebaikan, ikhlas, dan menatap masa depan dengan keimanan, ketaqwaan dan amal saleh.

B. Saran-Saran

Tidak banyak yang dapat diharapkan dari penelitian ini, karena yang tertuang didalamnya hanya sebagian kecil pembahasan tentang teori kecemasan atau overthingking yang mestinya seharusnya mendapatkan analisa yang detail dan komprehensif. Permasalahan yang disajikan dalam penelitian ini merupakan permasalahan yang pada dasarnya sangat luas, akan tetapi, minimal hal ini dapat menjadi sarana

awal untuk kajian yang lebih intensif, mendalam dan matang untuk penelitian selanjutnya.

Berdasarkan hasil dari penelitian ayat-ayat al-Qur'an tentang *overthingking* dan solusinya, maka diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan masyarakat. Hasil penelitian ini masih belum sempurna, karena masih banyak ayat al-Qur'an yang belum termaktub secara detail dalam penafsiran Hamka.

Skripsi yang saya ajukan ini tentunya jauh dari kata kesempurnaan, dan membutuhkan kritik serta saran yang membangun. Dengan begitu saya sangat terbuka untuk usaha-usaha perbaikan. Diiringi rasa syukur, penulis berdoa semoga apa yang peneliti lakukan ini bermanfaat bagi pergulatan wacana intelektual terutama bagi wacana tentang gangguan kecemasan yang terdapat dalam al-Qur'an, sehingga secara dramatis dapat membantu kita dalam menyelesaikan persoalan masalah kecemasan terutama yang berhubungan dengan *overthingking*.

