

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan dapat disimpulkan bahwa konsep kecemasan (*anxiety*) berdasarkan penafsiran para sufi, al-Alusi, dan cara mengatasinya berdasarkan penafsiran al-Alusi:

5.1.1 Konsep Kecemasan Menurut Penafsiran al-Alusi

Konsep kecemasan menurut al-Alusi dibagi menjadi beberapa kata dalam al-Quran, yaitu: *halu'a*, *khauf/khasyah*, *huzn*, dan *dhayq*.

1. *Halu'a*: Hanya ada satu ayat yang menjelaskan tentang *halu'a* yaitu Q.S. al-Ma'arij/70 ayat 19. Arti dari *halu'a* adalah cepatnya seseorang merasa panik ketika melihat sesuatu yang tidak menyenangkan dan cepatnya seseorang untuk mencegahnya (rasa panik itu) ketika melihat sesuatu yang menyenangkan.
2. *Khauf/Khasyah*: *Khauf* memiliki arti ketakutan dan kekhawatiran. Kekhawatiran yang dimaksud berupa ketakutan, kegelisahan, kecemasan terhadap sesuatu yang belum diketahui pasti. Sedangkan *khasyah* yaitu khawatir akan hal-hal negatif yang mana dapat membuat jauh dari Iman/takut hanya kepada Allah dengan melaksanakan ibadah, senantiasa melakukan apa yang diperintahkan-Nya dan meninggalkan apa yang menjadi larangan-Nya.
3. *Huzn*: Diartikan dengan rasa sedih/sakit pada jiwa, duka itu datangnya karena timbul dari hilangnya suatu kejadian yang bermanfaat atau suatu kejadian yang merugikan. Kesedihan juga mengaduk-aduk dan menyebarkan sesuatu, seperti angin yang menyebarkan debu, kesedihan yang tidak tertahankan dapat membebani dirinya dan dia tidak dapat menanggungnya sendiri.
4. *Dhayq*: Merasa sedih/merasa sempit di dada karena sesak yang tertahan seperti tertekan.

5.1.2 Cara Mengatasi Kecemasan Menurut Penafsiran al-Alusi

Ada 5 solusi menurut al-Alusi untuk mengatasi kecemasan, yaitu:

1. Iman/tawakkal: Dalam tafsir *Ruh al-Ma'ani* menjelaskan bahwa orang yang beriman adalah orang yang tinggi derajatnya disisi Allah, yang termasuk syarat beriman adalah seperti tawakkal kepada-Nya, dan subjek tawakkal dihilangkan agar bersifat umum, yaitu tawakkal kepada-Nya dalam segala urusan, baik yang besar maupun yang kecil, yang senang maupun yang sedih. Beriman juga selalu dikaitkan dengan amal saleh, yang mana dengan inilah syarat untuk mendapatkan tempat yang baik disisi Allah.
2. Salat: adalah ibadah yang sangat diwajibkan mau dalam kondisi atau sedarurat apapun yang orang itu alami, shalat tetap harus dilaksanakan. Dan kondisi darurat seseorang bisa mendapatkan keringanan dalam ibadah salat tapi tidak dengan meninggalkannya. Salat menjauhkan seseorang dari perbuatan keji dan mungkar. Salat juga ibadah yang dapat membuat orang merasakan ketenangan dan kedamaian. Memang sudah menjadi tabiat manusia berkeluh-kesah, manusia akan merasa takut saat dia ditimpa musibah, sampai-sampai menunjukkan kesedihan di hadapan orang lain. Sebaliknya, saat diberikan kebaikan berupa harta atau kesehatan, mereka menjadi kikir. Sifat ini dikecualikan pada orang-orang yang salat, yang sifat salatnya *dawaim* atau terus menerus, tidak bolong-bolong pada salat fardhu dan tepat waktu.
3. Zikir: sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meredakan kecemasan. Menjaga hubungan yang kuat dengan Allah melalui ibadah dapat membantu menciptakan ketenangan dalam jiwa. Seorang mukmin dapat berzikir kapanpun, dimanapun, dan dalam kondisi bagaimanapun. Karena itulah, zikir menjadi cara paling praktis dan mudah untuk mengamunisi jiwa. Al-Alusi menafsirkan bahwa hati menjadi tenang dengan mengingat rahmat/kasih sayang Allah dan ampunan yang sebelumnya penuh kegelisahan karena ketakutan kepada-Nya. Dalam artian zikir dapat memberikan rasa tenteram, aman, dan tenang.

4. Sabar: konsep sabar dan redha seringkali ditekankan dalam tafsir. Menyikapi cobaan dan kesulitan dengan sabar, serta menerima takdir dengan penuh redha, dapat membawa ketenangan jiwa.
5. Doa: adalah gabungan antara rasa takut dan harap dalam ibadah. Takut kepada Allah dan berharap kalau apa yang diminta/diharapkan dapat terealisasikan, ada sebagian orang yang menjaga doa pada makna zahirnya dan menggeneralisasikannya dalam konteks rasa takut dan cita-cita. Ini juga sebagai pengajaran dari Allah kepada hamba-hamba-Nya tentang doa dan permohonan kepada-Nya, yang merupakan kedermawanan yang paling tinggi dan sedekah yang paling agung, mengajarkan mereka untuk meminta agar Allah memberikannya, serta membimbing mereka untuk tetap selalu meminta kepada Allah.

5.1.3 Implikasi Penelitian Terhadap Pembelajaran PAI

1. Materi Pembelajaran PAI: Materi yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu materi: Iman, Salat, Zikir, Sabar dan Doa. Materi-materi ini juga dikaitkan dengan psikologis siswa khususnya berhubungan dengan kecemasan.
2. Kegiatan Pembelajaran PAI: Dalam kegiatan pembelajaran PAI mengenai hal ini, ketika saat berinteraksi tentang materi. Guru boleh menanyakan kepada siswa-siswanya tentang dampak dari iman, salat, zikir, sabar, dan doa di kehidupan sehari-hari mereka. Setelah menanyakan mereka satu persatu, guru dapat menilai psikologi mereka. Apakah ada diantara para siswa yang pernah/sedang mengalami kecemasan atau tidak. Untuk siswa yang mengalami kecemasan, langkah selanjutnya bagi guru/pendidikan adalah melakukan *deeptalk* atau edisi curhat yang mana hanya antara guru dan satu persatu siswa yang mengalami keccemasan saja.
3. Metode: Dalam model pendidikan yang digunakan dalam pembelajaran PAI dapat menyesuaikan dengan materi yang akan diajarkan dan penggunaan metode pembelajaran yang tepat dapat memberikan hasil pembelajaran yang maksimal, tentunya penggunaan metode harus sesuai dengan muatan-muatan materi dan memiliki keterkaitan dengan kecemasan (*anxiety*). Adapun metode yang digunakan

dapat meliputi metode seperti: *discovery learning*, *inquiry*, diskusi, *problem based learning* dan lain sebagainya.

4. Media: Penggunaan media pembelajaran yang baik harus menyesuaikan dengan materi bahan ajar yang akan disampaikan kepada siswa, adapun media yang dimaksud adalah media yang memiliki kaitannya dengan penanganan kecemasan siswa, diantaranya penggunaan video, poster, dan lain sebagainya.
5. Sumber Belajar: Sumber belajar yang utama dalam PAI adalah bersumber dari Al-Qur'an, Hadis, dan juga penggunaan sumber ajar yang relevan seperti buku, modul pembelajaran PAI, dan lain-lain.
6. Evaluasi: Pelaksanaan evaluasi yang diterapkan dalam pembelajaran PAI dapat bersifat menyeluruh dan terperinci, evaluasi yang bersifat terperinci biasanya penggunaan soal, tes, dan praktik yang berkaitan dengan materi pembelajaran PAI. Sedangkan evaluasi yang menyeluruh berupa pengamatan guru terhadap siswa dalam berperilaku sehari-hari di sekolah

5.2 IMPLIKASI

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, implikasi dari penelitian ini yaitu: Menurut al-Alusi, kecemasan itu dapat diatasi dengan iman, salat, zikir, sabar dan doa.

1. Iman: tingkat keimanan seseorang sangat berpengaruh dengan tingkat kecemasan, semakin tinggi/kuat imannya maka akan semakin paham seseorang untuk mengendalikan kecemasan yang ada dalam dirinya.
2. Salat: jika melaksanakan salat dengan khusyu', maka pikiran akan merasa lebih aman damai dan tenteram. Sehingga kecemasan yang ada dalam diri bisa diatasi dengan salat.
3. Zikir: dengan mengingat Allah, pikiran akan merasa lebih terbuka sehingga orang-orang yang mengalami kecemasan dapat teratasi.
4. Sabar: Allah menyukai orang-orang yang sabar. Orang yang sabar adalah yang ridha menerima apapun yang terjadi dalam dirinya, karena dia percaya bahwa buah dari kesabaran adalah hasil yang terbaik. Kesabaran ini diiringi dengan kekuatan ikhtiar yang akan menghasilkan ketenangan hati.

5. Doa: berdoa adalah cara yang ampuh untuk menghilangkan rasa cemas. Karena adanya rasa harap kepada Yang Maha Kuasa Sang Pemilik Semesta. Allah dekat dengan hamba-Nya yang meminta kepadaNya (Q.S. Al-Baqarah/2: 186). Doa ini adalah rangkuman dari iman, salat, zikir, dan sabar.

Dengan melibatkan kelima cara yang diatas, maka kecemasan yang ada di dalam diri akan mudah diatasi.

5.3 REKOMENDASI

Penelitian ini memiliki keterbatasan, baik dalam pra penelitian, proses penelitian, maupun pasca penelitian. Berdasarkan pengalaman peneliti, dapat direkomendasikan beberapa hal berikut agar penelitian serupa kedepannya lebih baik lagi:

Penelitian ini membahas tentang kecemasan (*anxiety*) dan cara mengatasinya dalam perspektif tafsir sufi al-Alusi. Yang mana tafsir sufi itu memiliki tarekat-tarekat yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Disini peneliti belum menulis tentang tarekat tersebut dan disarankan untuk penelitian selanjutnya yang berkenaan dengan pembahasan ini dan menggunakan tafsir sufi al-Alusi sebagai acuan, untuk menjelaskan lebih rinci dan mendalam perihal tarekat dari penafsiran tafsir sufi ini.

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi para guru untuk lebih paham tentang apa itu kecemasan dan cara mengatasinya. Karena kecemasan ini bisa terjadi pada para peserta didik bahkan pendidik itu sendiri. Oleh karena itu, pembahasan tentang kecemasan ini tidak boleh disepelekan/dianggap sesuatu yang kecil. Hal tersebut dimaksudkan agar tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta didik dan pendidik tidak sampai ke tingkatan *mental health* atau *anxiety disorder*. Maka disarankan kepada para pendidik dan penelitian selanjutnya untuk memperbanyak bacaan/literatur tentang kecemasan ini dengan perspektif pendidikan agama Islam khususnya.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan rujukan atau referensi untuk mahasiswa IPAI dalam membuat karya ilmiah ataupun penelitian yang

membahas mengenai kecemasan (*anxiety*) atau isu mental health lainnya yang berkenaan dengan pendidikan agama Islam. Selain itu, pembahasan tentang kecemasan dan cara mengatasinya dalam persepektif Al-Qur'an dan tafsir sufi yang dilakukan peneliti ini dirasa masih banyak kekurangan. Untuk itu, kepada peneliti-peneliti berikutnya peneliti merekomendasikan agar melengkapi kekurangan yang belum terbahas dalam penelitian ini lebih lengkap dan utuh. Alangkah lebih baiknya agar referensi berupa tafsir-tafsir sufi dan lainnya bisa diperbanyak lagi, sehingga menjadi lebih lengkap isinya dan meminimalisir kesalahpahaman.