

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Kecemasan Dan Implikasinya Terhadap *Obsessive Compulsive Disorder* Dalam Perspektif Al-Qur’an”, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa term yang mengarah pada kata kecemasan dalam Al-Qur’an, diantaranya *khauf*, *daiq*, *huzn*, *halū’a*, dan *waswas*. Dari beberapa term tersebut, terdapat dua istilah yang berhubungan dengan gangguan OCD, yaitu pertama, *khauf* yang terdapat dalam surah: Al-Baqarah: 38 dan 155, Āli ‘Imran: 175, dan Al-Aḥzāb: 19. Kedua, *waswas* yang terdapat dalam surah: An-Nās: 4 dan 5, Al-A‘raf: 20, Ṭāhā: 120, dan Qāf: 16.
2. Menurut Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah, *khauf* merupakan perasaan takut, cemas, atau khawatir akan terjadinya suatu hal yang tidak menyenangkan, sehingga mendorong hati untuk melakukan tindakan-tindakan yang dapat menangkalnya. Kemudian *waswas* menurut Ibn Qayyim dan al-Asfahani adalah bisikan-bisikan jahat dalam jiwa dan pikiran, yang berasal dari suara samar-samar yang halus dan pelan, yang penuh keterpaksaan namun menarik perhatian, dan bersifat negatif sehingga memberi kesan kepada perilakunya. Sehingga, dari ayat-ayat *khauf* yang telah ditafsirkan memiliki keterkaitan dengan OCD dari segi pemikirannya (obsesif), yaitu sama-sama memiliki pikiran dan dugaan yang mengenai hal-hal yang belum terjadi, sehingga menyebabkan kecemasan berlebihan. Kemudian, dari ayat-ayat tentang *waswas* yang telah ditafsirkan memiliki keterkaitan diantara keduanya yaitu pikiran (obsesif) dan tindakan

(kompulsif). Orang yang mengalami was-was dan penderita OCD akan melakukan aktivitas tertentu berulang kali karena mereka percaya dan merasa belum melakukan sesuatu dengan benar yang timbul dari pikiran-pikiran yang menetap terhadap hal-hal yang dicemaskan. Dan dalam Al-Qur'an pikiran-pikiran tersebut dapat ditimbulkan oleh godaan setan dan jiwa manusia itu sendiri.

3. Pada dasarnya penderita OCD selalu merasa cemas dan hatinya tidak tenang, maka untuk menanganinya dengan mencari sebaliknya yaitu dengan mencari ketenangan dan ketentraman hati. Al-Qur'an menawarkan beberapa solusi untuk menangani OCD dengan menumbuhkan hati yang tentram, yaitu dapat dilakukan sebagaimana berikut: melaksanakan shalat dan bersabar, selalu berdzikir kepada Allah SWT, dan membaca Al-Qur'an.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah penulis teliti mengenai Kecemasan dan Implikasinya Terhadap *Obsessive Compulsive Disorder* Dalam Perspektif Al-Qur'an, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Penelitian ini membahas gangguan OCD dalam perspektif Al-Qur'an dan penanganannya secara global. Sehingga diharapkan adanya penelitian lebih lanjut, terutama dalam mengembangkan solusi dalam menangani gangguan OCD, yang dapat dibahas lebih mendalam langkah-langkahnya dari perspektif Al-Qur'an. Yang nantinya menjadi kajian yang lengkap dan bermanfaat baik secara spiritual maupun psikologis bagi masyarakat umum, khususnya bagi penderita gangguan mental.