BAB V

PENUTUPAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *forgiveness* dalam mengatasi *anxiety disorder* dengan pendekatan kajian tafsir tematik al-Qur'an, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan kajian tematik terhadap ayat-ayat tentang *forgiveness* dalam Al-Qur'an, ditemukan bahwa konsep pengampunan memiliki keluasan makna dan kedalaman nilai yang terepresentasi dalam term al-*'afw, ash-shafh, al-halim,* dan *al-ihsan.* Penafsiran para mufasir menunjukkan bahwa *forgiveness* tidak hanya berakar pada relasi vertikal antara manusia dan Allah (dimensi spiritual yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah: 173, QS. At-Taubah: 104, QS. An-Nisa': 110, QS. Az-Zumar: 53, QS. Al'A'raf: 156, QS. An-Nisa': 17-18, QS. At-Tahrim: 8, QS. Ali 'Imran: 133-134, QS. Al-Maidah: 100) tetapi juga merambat pada relasi horizontal antar manusia (dimensi sosial dan etika yang terdapat dalam QS. Al-A'raf: 199, QS. Fussilat: 34, QS. An-Nur: 22, QS. Ali 'Imran: 134, QS. Asy-Syura: 40, QS. Al-Baqarah: 178, QS. Al-Maidah: 45). Dengan demikian, penafsiran tematik ayat-ayat tentang *forgiveness* dalam Al-Qur'an membentuk sebuah bangunan nilai yang utuh, yang mengakar pada relasi manusia dengan Tuhan, dan menjalar pada praktik kehidupan sosial yang berkeadaban.
2. Pesan moral Al-Qur'an mengenai *forgiveness* memiliki relevansi yang kuat dalam proses penyembuhan *anxiety disorder*, terutama sebagai solusi

batiniah. Ayat-ayat Al-Qur'an menggambarkan pengampunan sebagai sarana yang menghadirkan ketenangan hati, mengurangi tekanan batin, serta membantu menghilangkan beban emosional yang sering menjadi pemicu gangguan kecemasan. Selain itu, konsep *forgiveness* dalam Al-Qur'an juga berkaitan erat dengan nilai *mindfulness* dalam Islam. Dalam konteks ini, pengampunan menjadi bentuk kesadaran spiritual yang terintegrasi dengan praktik kesadaran diri, yang keduanya secara bersamaan dapat membantu meredakan gejala-gejala *anxiety*.

B. SARAN

Penelitian ini bukanlah hasil akhir dari pemikiran penulis, melainkan sebuah langkah awal dalam memahami secara lebih mendalam konsep *forgiveness* dalam Al-Qur'an sebagai solusi terhadap gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Diharapkan kajian ini dapat memberikan kebermanfaatan yang luas, tidak hanya dalam bidang keilmuan tafsir Al-Qur'an, tetapi juga dalam disiplin ilmu lainnya seperti psikologi, pendidikan, dan kesehatan mental. Kajian interdisipliner seperti ini merupakan usaha pertama yang penulis lakukan, dan tentu masih memiliki banyak kekurangan baik dari segi analisis, pendekatan, maupun cakupan bahasannya. Oleh karena itu, kritik dan masukan dari para pembaca dan ahli sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang.

Melalui temuan dalam penelitian ini, penulis mendorong kalangan akademisi untuk terus mengembangkan studi-studi interdisipliner yang mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dengan persoalan-persoalan kontemporer, terutama dalam isu kesehatan mental dan spiritual. Sementara itu, kepada para praktisi psikoterapi

Islam, penulis menyarankan agar konsep pemaafan dalam Al-Qur’an dapat dimanfaatkan sebagai fondasi dalam merancang model terapi psikospiritual yang aplikatif dan relevan, guna membantu individu dalam mengelola gangguan kecemasan secara holistik. Dengan demikian, ajaran Al-Qur’an tidak hanya menjadi bacaan spiritual semata, tetapi juga menjadi solusi nyata bagi berbagai aspek kehidupan manusia.