

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Dari beberapa penafsiran oleh para mufassir, surah al-Qaşaş mengandung pesan bahwa manusia diperintahkan untuk mencari kehidupan akhirat melalui kehidupan dunia. Manusia harus memprioritaskan akhirat, tetapi jangan pula mengabaikan dunia, karena dunia adalah ladang untuk mencari bekal kehidupan di akhirat. Ayat ini juga mengandung perintah bagi manusia untuk berbuat baik kepada sesama, dan melarang keras berbuat kerusakan. Adapun maksud kerusakan di sini adalah perbuatan maksiat, kezaliman, penganiayaan terhadap manusia, atau segala sesuatu yang melanggar batasan Allah.
2. Berdasarkan analisis dengan teori PERMA, surah al-Qaşas ayat 77 mengandung nilai-nilai keseimbangan hidup berupa: 1. Emosi positif, melalui perbuatan baik, syukur, ketenangan, dan harapan akan pahala di akhirat. 2. Keterlibatan dalam aktivitas duniawi dan ukhrawi. 3. Hubungan positif dengan Tuhan, sesama makhluk, dan alam semesta. 4. Memberikan makna hidup mendalam, bahwa ada tujuan besar dari diciptakannya manusia di dunia, serta 5. Mendorong pencapaian yang utuh untuk meraih kesuksesan material di dunia maupun derajat spiritual di akhirat. Kelima elemen ini saling berinteraksi, membentuk kerangka komprehensif bagi individu untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidup yang optimal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah penulis paparkan dalam tulisan ini, penulis menyadari bahwa masih banyak bagian yang mungkin belum sempurna. Penelitian

ini membahas nilai-nilai keseimbangan hidup yang terkandung dalam surah al-Qaşas ayat 77 dengan pendekatan psikologi positif. Penulis berharap untuk penelitian selanjutnya supaya memperluas cakupan kajian dengan menambahkan ayat-ayat lain yang relevan atau menggunakan pendekatan interdisipliner yang lebih beragam, sehingga makna keseimbangan hidup dalam perspektif al-Qur'an dapat digali secara lebih komprehensif dan aplikatif.