

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Stres dan Gangguan Bipolar dalam Perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Dalam Al-Qur'an stres dan gangguan bipolar tidak disebutkan secara langsung, namun konsepnya dibahas secara tersirat melalui kondisi psikologi manusia. Stres dalam Al-Qur'an dipahami melalui beberapa bentuk emosi negatif, seperti rasa takut (QS. Al-Baqarah [2]: 155), Kesedihan (QS. Yusuf [12]: 84, dan QS. Ali Imran [3]: 15), rasa putus asa (QS. Al-Isra [17]: 83, dan QS. Az-Zumar [39]: 53), serta dada yang terasa sempit (QS. Asy-Syu'ara [26]: 13, QS. Hud [11]: 12, dan QS. At-Taubah [9]: 118). Adapun gangguan bipolar dipahami sebagai sifat berkeluh kesah (هَلُوءًا), yaitu proses perubahan emosi manusia yang cepat cemas jika ditimpa hal buruk (جَزُوءًا) dan juga cepat menahan diri untuk berbagi atau kikir jika ditimpa kebaikan (مَنْوَعًا) seperti yang disebutkan dalam QS. Al-Ma'arij [70]: 19-21. Selain itu gangguan bipolar juga digambarkan dalam kondisi jiwa yang tidak stabil seperti pada QS. Al-Hajj [22]: 11.
2. Ayat-ayat yang berkaitan dengan stres dipahami bahwa, stres merupakan bagian dari fitrah manusia, yang wajar terjadi dalam menghadapi tekanan hidup dan ujian keimanan. Al-Qur'an menggambarkan stres melalui beberapa ekspresi kejiwaan, seperti kesedihan yang mendalam, rasa putus asa, sempitnya dada, serta tekanan yang timbul akibat penolakan terhadap dakwah. Selain itu,

macam-macam stres dalam Al-Qur'an meliputi kesedihan akibat kekalahan, ketakutan terhadap dosa dan akibatnya, serta penyesalan mendalam atas kesalahan yang telah diperbuat. Adapun ayat-ayat gangguan bipolar dipahami bahwa gangguan bipolar ialah ketidakstabilan emosi, yaitu perubahan suasana hati yang ekstrem antara rasa gembira dan sedih secara tiba-tiba, sebagaimana digambarkan dalam sifat manusia yang berkeluh kesah, mudah panik ketika ditimpa keburukan dan enggan berbagi saat memperoleh kebaikan. Selain itu, gangguan bipolar juga dapat dipahami sebagai bentuk ketidakstabilan iman, di mana seseorang bersikap setengah hati dalam beragama, mudah berpaling dari Allah saat tertimpa ujian, dan tidak teguh dalam keyakinannya.

B. Saran

Berdasarkan penelitian skripsi ini, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk para pembaca dan masyarakat umum, penulis menyarankan agar dapat lebih memahami terkait pentingnya spiritual dalam menghadapi gangguan kesehatan mental seperti stres dan gangguan bipolar. Ayat-ayat yang menggambarkan ketenangan jiwa, kesabaran, dan keimanan dapat dijadikan sebagai bagian dari proses pemulihan bagi individu yang mengalami stres maupun gangguan bipolar.
2. Untuk para akademisi dan peneliti selanjutnya, penelitian ini masih perlu dikembangkan lebih lanjut, baik menggunakan metode dan tafsir yang berbeda maupun dikaitkan dengan perspektif psikologis secara lebih mendalam. Akhir kata, penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna, masih banyak kesalahan dan

kekurangan yang diakibatkan dari minimnya pengetahuan penulis. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan kedepannya.