

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan yang telah penulis uraikan dalam skripsi berjudul “Studi *Tafsir Al-Marāgī* Tentang Pengelolaan Pikiran Dalam Al-Qur’an: Menanggulangi *Overthinking*”, maka dapat disimpulkan bahwa Aḥmad Muṣṭafā Al-Marāgī memandang *overthinking* sebagai bentuk gangguan pikiran dan hati yang muncul akibat lemahnya iman serta kurangnya tawakal kepada Allah SWT. Dalam pandangan beliau, *overthinking* termasuk dalam kategori *khauf* (rasa takut) dan *ḥuzn* (kesedihan) yang menyebabkan hati menjadi gelisah dan tidak tenang. *Tafsir Al-Marāgī* menegaskan bahwa pengelolaan pikiran berlebihan harus dimulai dari penguatan akidah dan keyakinan terhadap kekuasaan Allah, serta kesadaran bahwa setiap masalah kehidupan berada dalam kendali-Nya. Dengan demikian, pengendalian pikiran dalam perspektif Al-Marāgī bukan hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, karena ketenangan hati hanya dapat dicapai melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT.

Solusi yang terdapat di dalam Al-Qur’an melalui *Tafsir Al-Marāgī* untuk mengatasi *overthinking* dalam kehidupan sehari-hari yaitu terletak pada penerapan nilai-nilai Qur’ani seperti tawakal, sabar, dzikir, dan berprasangka baik (*Husnudzon*). Nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai terapi hati dan pikiran manusia agar mampu menghadapi tekanan hidup tanpa terjebak dalam pikiran berlebihan. Al-Marāgī menekankan pentingnya menjadikan Al-Qur’an sebagai pedoman hidup yang menuntun manusia untuk berserah diri

sepenuhnya kepada Allah dan berpikir positif terhadap setiap ketetapan-Nya. Dengan meneladani ajaran tersebut, individu dapat mencapai ketenangan batin (*tuma'nīnatul qalb*), terhindar dari stres dan depresi, serta mampu menjalani kehidupan dengan pikiran yang lebih jernih, seimbang, dan penuh keimanan.

B. Saran

Sehubungan dengan permasalahan yang telah dibahas dalam skripsi berjudul “Studi *Tafsir Al-Marāgī* Tentang Pengelolaan Pikiran Dalam Al-Qur’an: Menanggulangi *Overthinking*”, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi lembaga dan para pemimpin, diharapkan mampu menciptakan kebijakan serta lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan spiritual masyarakat. Hal ini dapat diwujudkan melalui kebijakan yang mendorong terciptanya lingkungan kerja, pendidikan, dan sosial yang sehat, harmonis, serta bebas dari tekanan berlebihan. Pemimpin juga perlu memberikan ruang bagi kegiatan pengembangan diri, keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta membangun budaya komunikasi yang terbuka dan suportif. Dengan demikian, lembaga dan pemimpin berperan penting dalam menciptakan ekosistem yang menumbuhkan ketenangan, produktivitas, dan kebahagiaan individu di berbagai bidang kehidupan.
2. Masyarakat diharapkan mampu menjadikan Al-Qur’an sebagai pedoman hidup dalam menghadapi berbagai permasalahan, termasuk saat mengalami tekanan psikologis. Masyarakat perlu menumbuhkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara usaha dan tawakal,

serta memperbanyak dzikir dan doa sebagai bentuk terapi spiritual untuk menenangkan hati.

3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas kajian mengenai *overthinking* dengan menelaah tafsir-tafsir lain atau mengombinasikannya dengan pendekatan psikologi Islam dan ilmu kesehatan mental. Penelitian di masa mendatang juga dapat dilakukan secara empiris melalui observasi lapangan agar dapat menggambarkan secara nyata bagaimana nilai-nilai Qur'ani diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian berikutnya tidak hanya memperkaya khazanah keilmuan, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam membantu individu dan masyarakat mencapai ketenangan batin dan keseimbangan mental yang sejalan dengan ajaran Islam.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna dan memiliki keterbatasan baik dari segi metodologi maupun cakupan pembahasan. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap kritik, saran, dan masukan dari berbagai pihak guna menyempurnakan penelitian ini di masa mendatang. Besar harapan penulis, karya ini dapat memberikan kontribusi dalam bidang pendidikan tafsir, serta bermanfaat bagi pembaca secara umum dan penulis secara pribadi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi awal bagi pengembangan kajian tafsir tematik terhadap permasalahan psikologis kontemporer.