

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan pada bab IV pada surah Al-Insyirah dalam tafsir *Al-Munir* maka peneliti mengambil kesimpulan:

- 1) Tafsir Surah Al-Insyirah dalam tafsir *Al-Munir* berisikan bahwa: terkait dosa dan maksiat yang memberatkan hati serta beban berat kenabian dan kerasulannya. Namun Allah memberikan kabar gembira berupa pelapangan dada agar luas dan kuat hati Rasulullah. Kandungan dalam ayat ini juga membangun pola pikir manusia untuk senantiasa bersikap optimis dalam menghadapi ujian dari Allah. Ayat ini merubah pandangan manusia dalam menghadapi apa pun di dalam berkehidupan. Perintah Allah SWT kepada Nabi Muhammad saw. Untuk senantiasa beribadah setelah menyampaikan risalah Islam kepada manusia. Hal ini merupakan bentuk rasa syukur kepada Allah SWT. Atas segala apa yang telah dikaruniakan kepada beliau. Allah SWT memerintahkan kepada beliau, setelah selesai mengerjakan segala sesuatu, untuk bertawakal kepada Allah dan mengharap ridha Allah. Namun surah ini tidak khusus untuk Nabi Muhammad melainkan kabar gembira juga kepada seluruh manusia.
- 2) *Mental block* dan penanganan dalam surat Al-Insyirah menurut Wahbah Zuhaili
 - a. Pada ayat pertama sampai ketiga terindikasi adanya *mental block* yang dialami Rasulullah. Yaitu pada kalimat “yang memberatkan punggungmu.” Serta pesan untuk optimis dan berpikir positif pada ayat kelima dan keenam terindikasi adanya perintah untuk senantiasa sabar. kalimat *sesungguhnya bersama kesulitan, kemudahan*.
 - b. Kemudian pada ayat ketujuh, peneliti melihat adanya upaya pencegahan mental block yaitu dengan kerja keras dan tekun. Hal ini terlihat dari penafsiran Wahbah Az-Zuhaili yang mengatakan *Allah tidak menyukai orang pengangguran (menyia-nyiakan waktu)*.

- c. Dan ayat terakhir terdapat perintah tawakal dan hanya Allah tempat meminta dan berharap.

Dalam penelitian ini penulis mengambil referensi dari kitab terjemah tafsir Al-Munir karya Wahbah Az-Zuhaili karena, beliau merupakan ulama kontemporer serta dalam tafsir ini menggunakan metode *tahlili* dan semi *maudhui* yang dimuat di dalamnya fikih kehidupan sebagai bahan implementasi dalam berkehidupan.

B. Saran-Saran

Penulis menyadari bahwa dalam menganalisis kandungan QS.Al-Insyirah tentang *mental block* dan penanganannya masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu pengetahuan dan pengalaman penulis. setelah meneliti penulis berharap kepada pembaca:

1. Bagi pembaca, agar dapat dijadikan bahan referensi dan semoga menambah pengetahuan pembaca tentang penyembuhan *mental block*.
2. Bagi peneliti selanjutnya, karena hasil penelitian ini tidak sempurna dan masih banyak kekurangan dalam penulisan. Oleh karenanya, diharapkan kepada peneliti selanjutnya mengkaji ulang hasil penelitian ini secara komprehensif dan kritis.