

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dengan adanya analisis data dan pembahasan penelitian yang berjudul : “ Relevan si konsep syukur imam Al Ghazali pada masa pandemi COVID-19 di Kudus” dapat di tarik kesimpulan, yaitu :

1. Konsep syukur Imam Al-Ghazali membedakan antara puji dan syukur, beliau semua berpendapat bahwa puji itu dapat berupa tasbih dan tahlil. Maka, puji itu termasuk amal ibadah lahir. Sedangkan syukur adalah sepertihalnya kesabaran dan kepasrahan. Maka syukur termasuk amal ibadah batin. Hakikat syukur dalam kitab Ihya' Ulumuddin karya Imam Al-Ghazali menjelaskan syukur dengan tiga perkara yaitu, Ilmu, Hal (Kondisi spiritual), amal dan anggota badan yaitu dengan menggunakan segala kenikmatan untuk taat kepada Allah dengan menjauhi perbuatan yang dilarangnya dan melakukan segala perbuatan yang disukainya.
2. Syukur adalah obat segala penyakit konsep keagamaan yang salah satunya adalah dengan rasa syukur dalam menghadapi pandemi COVID-19 yang rata rata masyarakat mengalami tekanan psikis akan teratasi dengan berubahnya rasa sakit (stres) yang di alami dengan menerapkan konsep keagamaan berupa syukur, dengan syukur akan menimbulkan rangsangan positif di hipotalamus yang akhirnya dapat mengendalikan diri perasaan dari prasangka dan perasaan yang negatif, syukur bisa menjadi instrumen konseling dalam mengubah perilaku hidup manusia yang seringkali mengabaikan hak-hak orang lain. Sebagai bagian dari maqam sufi, perilaku syukur bisa menjadi terapi untuk mengendalikan hasrat dan keinginan manusia yang sering terjebak dengan kemewahan sesaat. Sehingga kuat dalam menghadapi masa moderen dalam keadaan pandemi COVID-19 seperti sekarang ini. Salah satu yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur, dengan sufi healing bisa diartikan sebagai model terapi alternatif atau penyembuhan fisik atau psikis yang didasarkan pada nilai nilai dan mengambil praktik tasawuf sebagai sarana penyembuhan atau pencegahan, Oleh karena itu seseorang pada maqom syukur menggunakan

semua nikmat yang telah diberikan untuk segala aktivitas atas perintah Allah SWT. Dan dengan cara seperti itu akan mengatasi kecemasan yang menjadi tekanan dalam pandemi, menjadikan kualitas hidup membaik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian dan sebagai mana simpulan di atas, penulis memberikan saran yang kiranya dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi relevansi konsep syukur imam Al Ghazali pada masa pandemi di Indonesia:

1. Dengan konsep syukur imam Al Ghazali ini yang masuk dalam keilmuan tasawuf yang dapat di sinergikan dengan keilmuan psikoterapi untuk mengatasi permasalahan yang ada di masyarakat, jadi masyarakat akan lebih meningkat religiusitasnya begitu juga dengan kesehatan fisik maupun psikisnya dan butuhkan sosialisasi kepada masyarakat untuk mengatasi permasalahan permasalahan yang ada di masa pandemi seperti ini.
2. Penelitian ini juga keterbatasan pada waktu karena masa pandemi ada batas waktu, oleh karena itu membutuhkan penelitian lanjutan yang di kembangkan pada syarakat dalam mengatasi segala masalah kehidupan dengan konsep syukur Imam Al Ghazali.
3. Dalam penelitian ini menggunakan metode analisi data yang terbatas oleh kemampuan penulis, untuk menguatkan penelitian ini juga bisa melanjutkan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif maupun kuantitatif supaya dapat mengetahui presentase relevansi atau implementasi konsep syukur Imam Al Gazali dalam mengatasi permasalahan di masyarakat maupun individu.