

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Simpulan dari hasil penelitian yakni menurut Zakiah Daradjat, terapi kesehatan mental ialah proses pemberian bantuan kepada manusia sehingga tercapainya sehat dalam aspek jasmani, rohani dan berakhlak mulia yang dilandaskan dengan ajaran Islam, mengalami hidup yang diridai Allah di dunia, mempersiapkan diri, serta menggapai kebahagiaan di akhirat sesuai dengan janji Allah swt.

Zakiah Daradjat membagi terapi kepada dua jenis, yaitu psikoterapi Islami mandiri dan psikoterapi Islami oleh terapis berdasarkan asas filosofi psikoterapi, prinsip pelaksanaan serta kode etik psikoterapi Islami. Adapun terapi kesehatan mentalnya berupa pelaksanaan keimanan dengan mengamalkan semua yang diperintahkan oleh Allah serta menghindari larangan-Nya yakni, tauhid, tawakal kepada Allah, syukur, sabar, taubat nasuha, hidayah Allah, dan Zikrullah.

Psikoterapi Islami mengupayakan agar seluruh individu sehat secara mental dan membantu terciptanya ketenangan dalam hidup. Berdasarkan dan ajaran yang diridai dengan tujuan meraih ketenteraman hidup dan mencapai kebahagiaan dunia akhirat.

B. Saran

1. Untuk Da'i

Pemikiran Zakiah Daradjat dalam memelihara kesehatan mental dapat dijadikan materi dakwah, karena pada hakekatnya mengajak manusia untuk mengamalkan ajaran Islam.

2. Untuk masyarakat

Pemikiran Zakiah Daradjat sangat relevan dengan kehidupan masyarakat yang serba modern dan rasional. Karena bersamaan dengan itu krisis kerohanian semakin dirasakan sebagai masalah yang sangat penting dan perlu ditanggulangi. Maka pemikiran Zakiah Daradjat sangat cocok untuk menangani atau sebagai solusi kesehatan jiwa masyarakat.

3. Untuk Lembaga Perguruan Tinggi

Implementasi pemikiran Zakiah Daradjat sangat efektif untuk merawat dan memelihara kesehatan jiwa manusia. Meskipun uraiannya masih terasa bersifat umum, tetapi cukup baik sebagai sebuah pengantar dalam membangun jiwa yang sehat. Maka penelitian terhadap pemikiran Zakiah Daradjat dapat lebih diperdalam oleh penelitian lainnya.