

BAB V

PENUTUP

Pada bab akhir ini penulis memberikan kesimpulan dan saran dari pembahasan yang ada dalam bab sebelumnya sebagaimana berikut:

A. Kesimpulan

1. Penafsiran M.Quraish Shihab mengenai Kesehatan mental mempunyai hubungan yang erat dengan keimanan kepada Allah Swt. serta upaya dalam memelihara dan memperoleh kesehatan mental. Keimanan, kesabaran, ikhlas, rasa syukur, ketakwaan, ketaatan, keridhaan, taubat dan zikir merupakan metode dalam meraih kesehatan mental yaitu berupa ketentraman dan ketenangan dalam hati. Keterikatan antara amal saleh dengan keimanan tidak hanya memberikan kehidupan yang baik di dunia tetapi juga kebahagiaan yang hakiki yaitu kebahagiaan akhirat. Mengutamakan kebahagiaan akhirat sebagai tujuan dan dunia sebagai sarana mencapai tujuan dalam kehidupan merupakan salah satu usaha pembinaan kesehatan mental. Alquran merupakan psikoterapi bagi penyakit jiwa dan penyakit psikosomatik.
2. Relevansi penafsiran kesehatan mental perspektif M. Quraish Shihab terhadap kesehatan mental di era modern mempunyai keterkaitan dengan teori hierarki kebutuhan Abraham H. Maslow. Tingkat kebutuhan Maslow ini dapat menjadi motivasi dalam memperoleh dan menjaga kesehatan mental. Akidah dan spiritualitas berada pada tingkat kebutuhan tertinggi yaitu aktualisasi diri, dan kenikmatan dunia berada pada tingkat kebutuhan

paling dasar yaitu kebutuhan fisiologis. Konsep kesehatan mental perspektif penafsiran M. Quraish Shihab berdasarkan hierarki kebutuhan Maslow dapat diuraikan sebagai berikut: tingkatan kebutuhan paling dasar yaitu kebutuhan fisiologis berhubungan dengan 110 kenikmatan dunia; kebutuhan akan keamanan (*safety needs*), berhubungan dengan zikir, sikap sabar dan ridho; kebutuhan akan rasa memiliki dan kasih sayang (*social needs*), berhubungan dengan ibadah dalam arti luas dalam bentuk muamalah; dan kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization Needs*), yaitu berhubungan dengan akidah dan spiritualitas, serta menyeimbangkan kebutuhan material dan spiritual.

B. Saran

Sebagaimana penelitian pada umumnya, tentunya apa yang telah dihasilkan oleh penulis tidaklah terlepas dari kekurangan. Sebagai penutup dari penelitian ini, maka penulis menyampaikan beberapa saran berikut:

1. Perlunya melakukan kajian lebih luas, mendalam dan spesifik mengenai kesehatan mental dalam Alquran agar dapat diaplikasikan langsung dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi umat muslim khususnya dan masyarakat awam pada umumnya seyogyanya dapat menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran agama yang terdapat dalam Alquran demi memelihara kesehatan dan keutuhan jiwa manusia.
3. Bagi para ahli kejiwaan, baik psikolog, psikiater maupun dokter ahli jiwa serta para pemuka agama hendaknya menggunakan pendekatan agama sebagai terapi pada gangguan kesehatan mental disamping metode pengobatan yang sudah ada.