

BAB V

PENUTUPAN

Pada bab yang terakhir ini peneliti memberikan kesimpulan dan saran dari penjelasan yang terdapat dalam bab sebelumnya yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Penafsiran al-Alu>si> tentang kesehatan mental memiliki hubungan yang kuat dengan keimanan kepada Allah dan usaha dalam mengupayakan dan memperoleh kesehatan mental. Keimanan, bersabar, bersyukur, ketakwaan, keridhaan dan dzikir adalah metode dalam mencapai kesehatan mental berupa ketentraman dan ketenangan hati. Keterkaitan antara amal saleh dan keimanan bukan hanya memberikan kehidupan yang baik di dunia akan tetapi juga memberikan kehidupan yang kekal yaitu kebahagiaan di akhirat. Memprioritaskan kebahagiaan akhirat sebagai tujuan akhir dan dunia sebagai jalan untuk mencapai tujuan di dalam kehidupan adalah salah satu upaya dalam membina kesehatan mental.
2. Relevansi penafsiran kesehatan mental perspektif al-Alu>si> terhadap kesehatan mental pada era modern terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai upaya dalam memperoleh dan menjaga kesehatan mental bagi kehidupan manusia modern, yakni menguatkan akidah dan spiritualitas, seimbang dalam memenuhi kebutuhan material dan spiritual, dzikir sebagai terapi dalam gangguan kesehatan mental dan menumbuhkan sifat sabar dan ridha dalam segala keadaan.

B. Saran

Sebagaimana peneliti-peneliti pada umumnya, tentu saja apa yang telah dihasilkan oleh peneliti tidak terlepas dari kekurangan. Sebagai penutup dari penelitian ini, maka dengan itu peneliti menyampaikan beberapa saran yaitu:

1. Dibutuhkan melaksanakan kajian yang lebih luas lagi, memperdalam dan lebih spesifikasi lagi mengenai kesehan mental dalam al-Qur'an supaya dapat dipraktekkan langsung dalam kehidupan sehari-harinya.
2. Terkhusus untuk umat muslim dan masyarakat awam sudah sepantasnya bisa menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang terdapat di dalam al-Qur'an demi menjaga kesehatan dan keutuahan jiwa-jiwa manusia.
3. Untuk para ahli kejiwaan, baik psikiater, psikolog ataupun dokter ahli jiwa dan para pemuka-pemuka agama seharusnya memakai pendekatan agama sebagai terapi pada gangguan kesehatan mental serta disandingkan dengan metode pengobatan yang telah ada.

