BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan penelitian tentang konsep kesehatan mental dalam tafsir LPMQ Kemenag RI dalam sudut pandang psikologi, maka penulis dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesehatan mental dalam perspektif tafsir psikologi pada tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI dapat disimpulkan bahwa ciri utama mental yang sehat yaitu; memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya (Q.S At-Tīīn/95:4-6), dapat membebaskan hati dari penyakit hati (Q.S al-Hujurāt/49:12), dapat menerima kenyataan yang terjadi dalam hidup (Q.S al-Baqarah/2:155-157), dapat merasakan kepuasan dari hasil perjuangan hidupnya (Q.S an-Nisā'/4:32), Lebih senang memberi dari pada menerima (Q.S al-Muddaṣṣir/74:6), dapat berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain(Q.S al-Hujurāt/49:13), dapat membebaskan diri dari kecemasan dan ketegangan yang berlebihan (Q.S Fuṣṣilat/41:30), dapat menyelesaikan suatu permasalahan dengan baik (Q.S al-Baqarah/2: 286), Mempunyai rasa kasih dan setia kawan (Q.S al-Insān/76:8-9).
2. Telaah teori psikologi terhadap ayat kesehatan mental yakni bahwasanya didalam teori psikologi al-Balkhi terdapat empat tahapan dalam perawatan mental dan tubuh diantaranya;

   Pertama, tahapan kebutuhan untuk merawat jiwa pada tahap ini ciri-ciri kesehatan mental menurut tafsir Al-Qurān Tematik

LPMQ Kemenag RI yang termasuk adalah menjadikan iman sebagai landasan sikap, dapat menyelsaikan masalah dengan baik, dan merasa bahagia dan senang ketika bisa berbagi. *kedua*, tahapan menjaga kesehatan jiwa (pencegahan), ciri-ciri kesehatan mental yang termasuk pada tahapan ini adalah menjadikan iman sebagai landasan sikap,menerima kenyataan hidup, dapat berinteraksi dengan baik, mempunyai rasa kasih sayang. *ketiga*, tahapan mengembalikan kesehatan jiwa ketika mengalami gangguan psikologi, ciri-ciri kesehatan mental yang termasuk dalam tahapan ini adalah dapat menerima hasil dari perjuangan hidupnya. *keempat*, tahapan Klasifikasi gangguan psikologis, ciri-ciri serta penanganannya, dalam tafsir Al-Qurān Tematik LPMQ Kemenag RI hal ini memiliki kesamaan dalam ciri-ciri yaitu dapat membebaskan diri dari penyakit hati dan dapat membebaskan diri dari kecemasan dan ketakutan.

B. Saran

Setelah menyelesaikan penelitian ini penulis memiliki beberapa saran untuk para pembaca sebagai tindak lanjut dari skripsi ini, diantaranya:

1. Agar kesehatan mental dapat diperhatikan dengan lebih serius, terutama para generasi muda, karena mental yang baik akan menghasilkan kualitas kehidupan yang baik dan akan melahirkan generasi penerus yang baik pula.
2. Dengan adanya karya ilmiah terkait kesehatan mental ini dapat menjadikan acuan dan motivasi untuk mewujudkan generasi penerus yang sehat tidak hanya dari segi fisik melainkan dari segi mentalnya pula. Karena didalam jiwa yang sehat terdapat hati

yang kuat, sehingga kehidupan akan menjadi lebih tentram dan damai.

3. Penulis berharap karya ilmiah tentang kesehatan mental ini tidak berhenti sampai disini, melainkan dapat terus dikembangkan agar dapat membantu menyadarkan masyarakat bahwa kesehatan mental sangat penting untuk diperhatikan.