

BAB V

KESIMPULAN

1. Kesehatan mental remaja menurut psikologi adalah remaja yang sehat secara jasmani dan rohani sehingga mereka memiliki kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri, mengembangkan segala potensi, daya dan bakat secara optimal, memiliki ketahanan mental serta terhindar dari gangguan atau penyakit jiwa dengan dilandasi keimanan dan ketakwaan terhadap Allah SWT dalam rangka mencapai kebahagiaan di dunia dan di akherat.
2. Kandungan Q.S Al-Fath ayat 4 bahwa Allah SWT menurunkan ketenangan kedalam hati orang-orang mukmin yang sedang menghadapi berbagai kekalutan mental, sesungguhnya hal itu dapat menambah keimanan yang telah ada pada mereka sebelumnya. Ketenangan yang ada pada hati setiap remaja dapat membuatnya terhindar dari rasa cemas, gelisah dan takut untuk menjalani kehidupan sehari-hari.
3. Implementasi tuntunan Q.S Al-Fath ayat 4 untuk kesehatan mental remaja adalah: a) Bersikap lemah lembut dalam proses penyesuaian diri, b) Pengembangan potensi berdasarkan fitrah, c) Terhindar dari berbagai penyakit bathin.