

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan oleh penulis penulis yang berjudul “Mental Health Awareness Dalam Alqur’an” dapat disimpulkan sebagai berikut :

Kesehatan merupakan aspek utama bagi manusia, terutama kesehatan mental. Tidak ada manusia yang menginginkan adanya sakit. Kesibukan dunia menyebabkan banyak sekali tantangan dan tuntutan yang dihadapi hingga mengabaikan kesehatan jiwa serta dorongan melakukan sesuatu yang menginginkan lebih dan lebih, mengakibatkan manusia memiliki indikasi gangguan mental.

Indikasi gangguan kesehatan mental manusia yang dilakukan secara tidak wajar dan berkala yang berujung merugikan diri sendiri dan orang lain menurut Alqur’an adalah *takabbur* Q.S. Al-Isra’[17]: 37, *kidzib* Q.S. An-Nahl [16]: 105, *hasad* Q.S. An-Nisa’[4]: 32, *suudzon* Q.S. Al-Hujurat[49] : 12, *cemas* Q.S. Al-Ma’arij [70] : 19-22, *riya’* Q.S. An-Nisa’ [4]: 38 dan *ghadab* Q.S. Asy-Syura [42] : 37.

Diantara indikasi gangguan mental tersebut, dapat difahami bahwa kesadaran memiliki mental yang sehat sangat diperlukan agar dapat menjalani aktifitas dengan normal, produktif dan nyaman. Mengetahui akan hal itu, Allah menghadirkan Alqur’an sebagai tonggak untuk mengarahkan manusia kepada hal yang seharusnya dan semestinya. Alqur’an merupakan penawar dari segala permasalahan yang ada. Diantara cara penanggulangan gangguan kesehatan mental menurut Alqur’an yaitu, Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah dan Rasul (Q.S. Al-Ahzab [33] : 70-71, Memperbanyak Dzikir dan berdo’a (Q.S. Ar-Ra’d[13] : 28-29), Alqur’an sebagai obat dan penyembuh (Q.S. Yunus[10]: 57 dan Q.S. Al-Isra’[17]: 82), Ikhlas, Sabar dan Tawakkal (Q.S. Al-Baqarah [2] : 216)

B. Saran

Usai melakukan penelitian terkait Mental Health Awareness dalam Alqur’an, penulis mengetahui jika masih banyak yang perlu untuk dikaji. Terdapat banyak indikasi gangguan kesehatan mental dan penanggulangannya selain yang disebutkan penulis pada skripsi ini. Oleh sebab itu, kami mengharapkan kepada penelitian selanjutnya yang memiliki tema Mental Health Awareness dalam Alqur’an agar lebih dikembangkan. Kami mengharapkan kepada

seluruh manusia agar menyadari betapa pentingnya kesehatan mental dan perlu diperhatikan sejak dini. Penuh kesadaran jika diri merasakan adanya indikasi gangguan kesehatan mental, selagi mengetahui cara mengatasinya lebih baik segera mendapatkan penanggulangan dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah, meneladani makna ayat-ayat Alqur'an dalam kehidupan sehari-hari serta menjauhi perbuatan atau sikap yang dilarang oleh Allah.

Penulis dengan penuh kesadaran mengetahui masih banyak kekuarangan pada penelitian ini. Baik dari segi penyusunan, uraian maupun metodologinya. Karena hal itu, penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

