

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pembahasan-pembahasan dan uraian terdahulu, maka dapatlah diambil suatu kesimpulan bahasannya sebagai berikut:

1. Al-Ghazali adalah tidak hanya sebatas ketiadaan gangguan kejiwaan pada diri individu, tetap seseorang yang sehat jiwanya memiliki kepribadian yang baik, akhlak yang mulia, memiliki perkembangan fisik dan biologis yang baik, memiliki kepekaan terhadap sosial, dan memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta memiliki keimanan dan ketakwaan untuk bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan kebahagiaan dunia dan akhirat.
2. Menurut Allport, penulis dapat memahami mengenai konsep kesehatan mental yang ia jelaskan yaitu orang yang matang/ dewasa yang hidup dimasa sekarang dan terarah kepada masa depan, terbebas dari trauma dan konflik dimasa kanak-kanak atau dimasa lalu, mereka juga tidak hidup di masa lalu namun menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran untuk masa sekarang dan masa depan. Dan Allport juga berpendapat individu yang matang itu memiliki sifat khusus seperti perluasan diri, hubungan yang baik terhadap orang lain (sosial), keamanan emosional, persepsi realistis, memiliki keterampilan dalam pekerjaan, dapat memahami diri sendiri dan filsafat yang mempersatukan.

3. Persamaan dan perbedaan teori kesehatan mental menurut Al-Ghazali dengan teori Allport adalah:

Adapun persamaan antara Al-Ghazali dan Allport ini terletak pada; mereka sama-sama mengakui bahwa orang yang sehat mentalnya mempunyai perkembangan fisik dan biologis yang baik dan mempunyai hubungan yang baik terhadap lingkungan sosialnya, bebas dari penyakit hati atau bias mengontrol emosi-emosi sehingga tidak mengganggu antarpribadi dan memiliki pemahaman diri yang tinggi hingga tidak mungkin menampakan kualitas kepribadiannya yang buruk kepada orang lain dan akan memproyeksikan kepribadiannya yang baik pada orang lain atau menunjukkan akhlak yang mulia pada orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun perbedaan dalam konsep kesehatan mental menurut kedua tokoh ini terletak pada beberapa ciri-ciri kesehatan mental yang mereka kemukakan, dimana menurut Allport hanya menjelaskan individu yang sehat itu mempunyai hubungan sosial yang baik terhadap orang lain. Karena kesehatan mental teori Allport lebih kearah psikologi barat jadi Allport tidak membahas hubungan individu dengan tuhan. Sedangkan teori kesehatan mental menurut Al-Ghazali lebih mengarah pada sumber-sumber Al-Qur'an karena beliau membahas teori kesehatan mental kearah psikologi timur, seperti orang yang sehat mentalnya memiliki kekokohan aqidah karena kekokohan aqidah merupakan satu dasar dari kehidupan manusia.

Terdapat perbedaan terhadap kedua tokoh yang mana menurut Al-Ghazali tertulis pada ciri-ciri orang yang sehat mentalnya, hanya orang sehat mentalnya dapat merasa bahagia. Sedangkan Allport berpendapat bahwa kebahagiaan bukan suatu tujuan utama bagi orang sehat, tetapi kebahagiaan merupakan hasil sampingan dari keberhasilan pribadi dalam mengejar aspirasi-aspirasi dan tujuan-tujuan. Dan perbedaan terhadap dua tokoh pada bagian cara memelihara kesehatan mental. Cara pemeliharaan kesehatan mental menurut Al-Ghazali lebih mengarah pendekatan diri kepada Allah agar hati lebih bersih dan tenang, sedangkan pemeliharaan kesehatan mental menurut Allport lebih terarah menciptakan kegiatan yang baru yang menciptakan ketegangan-ketegangan baru agar kesehatan lebih terjaga.

B. Saran

Harus diakui bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu dibutuhkan beberapa masukan sebagai sarana intropeksi diri, sehingga penelitian ini mampu bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca. Beberapa saran ingin diungkapkan penulis sebagai bahan pertimbangan selanjutnya baik bagi pembaca maupun dalam rangka penelitian lebih lanjut.

1. Nilai yang terkandung dalam pembahasan teori kesehatan mental menurut Al-Ghazali dan Allport, dengan keterbatasan penulis, maka penulis menyarankan kepada pembaca untuk merenungkan kembali tentang kedua teori kesehatan mental tersebut dan menyarankan untuk membaca referensi lain yang berkaitan dengan Al-Ghazali dan Allport, sehingga

dapat mengetahui lebih detail mengenai teori kesehatan mental yang dikembangkan antara kedua tokoh tersebut.

2. Bagi peneliti selanjutnya, terutama yang tertarik pada tema yang sama dengan penelitian ini, diharapkan untuk mengkaji lebih dalam dan menambah beberapa teori terapan dengan jangkauan lebih spesifik dengan kalimat yang mudah dimengerti oleh pembaca. Karena penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dalam penelitian ini, akan lebih baik jika penelitian selanjutnya bias menyempurnakan dan memperbaiki.