

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penjelasan dari bab-bab sebelumnya dan juga hasil wawancara terhadap mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, dapat ditarik kesimpulan sebagai hasil temuan dan penelitian sebagai berikut:

1. Faktor yang melatarbelakangi gibah dikalangan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam yaitu: Hendak melampiasikan amarah, menyesuaikan diri dengan teman serta menjaga keharmonisan antar sesama teman, mengangkat diri sendiri dengan cara menjelek-jelekkan orang lain, serta sebagai candaan dan lelucon.
2. Gibah dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dalam beberapa cara, yaitu: meningkatkan stres dan kecemasan, menurunkan kualitas hubungan sosial, menurunkan percaya diri, membentuk pola pikir negatif, mengganggu fokus dan produktivitas, serta timbulnya rasa bersalah.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan diatas maka, ada beberapa saran yang dapat menjadi masukan.

1. Bagi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, diharapkan untuk dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang dampak negatif ghibah terhadap kesehatan mental dengan memberikan informasi dan edukasi tentang dasar hukum ghibah dalam Islam dan dampak negatifnya.
2. Bagi mahasiswa, diharapkan untuk menghindari situasi yang memicu ghibah, seperti bergaul dengan teman-teman yang suka menggibah atau terlibat dalam percakapan yang berpotensi mengarah pada ghibah. mahasiswa perlu membangun hubungan sosial yang positif dengan sesama mahasiswa dan dosen, dengan cara saling menghormati, empati, dan toleransi. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan kesehatan mental mahasiswa.
3. Bagi peneliti, selanjutnya dapat melakukan penelitian yang membahas sejarah kesehatan mental di Indonesia secara menyeluruh, karena belum banyak literatur yang mengangkatnya menjadi sebuah penelitian. Serta mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh ghibah terhadap kesehatan mental untuk diteliti cara pengobatan dalam perspektif psikoterapi, karena ghibah ini sangat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang pelaku maupun korban ghibah.