

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dalam perspektif Al-Qur'an, menjaga kesehatan mental merupakan suatu ibadah yang sangat luas. Disebut juga dengan sebuah pengembangan dari potensi diri untuk menunjukkan bahwa manusia itu mengabdikan dirinya hanya kepada Allah Swt. dengan tujuan untuk mendapatkan *Al-nafs Al-muthmainnah* (mental yang tenang dan bahagia) dengan keadaan iman yang sempurna dalam kehidupannya sehingga ia mendapatkan rasa tenang di dalam hatinya.

2. Dalam teorinya, Freud menjelaskan konsep kesehatan mentalnya secara detail dan rinci tentang susunan kepribadian yang ada dalam diri manusia seperti *id (das es)*, *ego (das ich)*, dan *superego (das uber ich)*. Menurutnya, seseorang yang mendapatkan kesehatan mental adalah seseorang yang telah berhasil melalui dan memenangkan konflik yang terjadi antara ketidaksesuaian dalam kepribadian tersebut. Freud juga beranggapan bahwa setiap perilaku yang muncul pada manusia merupakan buah dari beberapa konflik yang ada dalam diri seseorang dan kejadiannya berlangsung secara terus menerus.

3. Sebagaimana dua konsep kesehatan berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan Sigmund Freud diatas, konsep kesehatan mental Sigmund Freud bertentangan dengan Al-Qur'an. Al-Qur'an menjelaskan secara gamblang bahwa kesehatan mental dapat diperoleh dengan cara beribadah dan mendekati diri kepada Allah Swt. Sedangkan Freud menjelaskan bahwa kesehatan mental akan diperoleh jika *ego* mencapai kemenangan dalam pertarungan yang terjadi antara *id (das es)*, *ego (das ich)*, dan *superego (das uber ich)*. Orang-orang yang memiliki mental yang sehat, jiwa nya akan selalu dalam keadaan yang tenang, tanpa ada pertarungan lagi di dalam batinnya.

B. Saran-saran

Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengemukakan beberapa saran berikut:

1. Untuk siapapun yang membaca penelitian ini, hendaknya benar-benar memahami tentang pentingnya kesehatan mental baik itu untuk diri sendiri maupun orang-orang dilingkungan sekitar agar tidak ada yang mengalami *mental break down*.

2. Untuk peneliti lainnya, sangat peneliti sarankan untuk mengkaji lebih dalam lagi buku psikoanalisis Sigmund Freud karya K. Bertens tentang cara dan proses bagaimana *ego*, *superego* dan *id* bekerja dalam diri seseorang sehingga mempengaruhi sikap dan tingkah laku individu.

