

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Dalam uraian pembahasan kajian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: *Pertama*, faktor-faktor yang mempengaruhi terganggunya kesehatan mental dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi ujian dan cobaan yang diberikan Allah kepada hamba-Nya (QS. al-Anbiyâ`/21: 35 dan QS. al-'Ankabût/29: 2-3), dan perubahan lingkungan sosial (QS. ar-Ra'd/13: 11). Kemudian faktor internal disebabkan kesalahan manusia sendiri (QS. al-Syûrâ/42: 30), sehingga muncullah sikap buruk atau akhlak buruk seperti was-was (QS. al-Nâs/114: 4-5), putus asa (QS. Yusuf/12: 87), sombong (QS. Luqmân/31: 18), dengki (QS. Âli Imrân/3: 120), pemaarah (QS. Âli Imrân/3: 134), dan berburuk sangka (QS. al-Hujurât/49: 12). Akhlak buruk yang disebutkan berpotensi untuk menjadikan seseorang terganggu kesehatan mentalnya. *Kedua*, ayat-ayat mengenai metode *self healing* ditinjau pendekatan psikologi ialah sebagai berikut: memaafkan (*forgiveness*) (QS. Al-Hijr/15: 85), bersyukur (*gratitude*) (QS. Ibrâhîm/14: 7), sabar dan sholat (relaksasi) (QS. Al-Baqarah/ 2: 153 dan 45), zikir (QS. ar-Ra'd/13: 28), rida (*self compassion*) (QS. Al-Bayyinah/98: 8), *muhâsabah* (*self management*) (QS. al-Hasyr/59: 18), dan berpikiran positif (QS. al-Hujurât/49: 12).

B. SARAN-SARAN

Setelah penulis menyelesaikan dalam menganalisis tentang *self healing* dalam Al-Qur`an ditinjau dari ilmu psikologi, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Hendaknya setiap umat manusia ketika ditimpa cobaan atau ujian mampu mengontrol dirinya kepada hal yang positif agar tidak melakukan hal-hal yang dapat membahayakan dirinya.
2. Kajian tentang *self healing* ini, hendaknya dapat dikaji lebih lanjut, demi menyempurnakan segala kekurangan, juga demi menambah khazanah keilmuan. Selbihnya, semoga penelitian ini dapat memberi manfaat bagi masyarakat luas.