

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Konsep kesehatan mental secara garis besar dari kedua tokoh tersebut mengedepankan pada tingkah laku. Al-Ghazali menyebutkan bahwa akhlak adalah watak atau perangai dalam jiwa seseorang yang kemudian lahir dari perbuatan-perbuatan diri secara spontan namun masih berpegang teguh kepada ilmu dan amal. Sedangkan menurut Abraham Maslow kesehatan mental adalah kemampuan manusia untuk mengaktualisasi diri secara individu, sesuai dengan sifat umum manusia sebagai makhluk yang unik atau khas secara individual.
2. Hasil dari analisis komparatif dari persamaan dan perbedaan antara kedua tokoh tersebut penulis menemukan dari segi persamaan kedua tokoh tersebut adalah sama-sama menyatakan bahwa orang yang sehat mentalnya dengan perkembangan fisik dan psikis yang baik dan mampu berhubungan baik dengan lingkungan sosial, dan terbebas dari berbagai penyakit hati atau terkontrolnya emosi sehingga tidak merugikan antar sesama makhluk. Sedangkan dari segi perbedaan penulis menemukan terletak pada karakteristik dan prinsip dimana menurut Al-Ghazali kesehatan mental ia mengemukakan cirinya adalah dengan memiliki aqidah yang bersumber dari Al-Qur'an dan

Hadis. Sedangkan menurut Maslow ia tidak berkeyakinan dengan adanya tuhan. Adapun dari sisi lain menurut Al-Ghazali ciri-ciri kesehatan mental adalah dengan memenuhi kewajiban sebagai makhluk Allah ﷻ, sedangkan menurut Maslow lebih mengedepankan pada pemenuhan kebutuhan hierarki. Sedangkan perbedaan dari sisi prinsip kesehatan mental dari kedua tokoh tersebut adalah menurut Al-Ghazali dengan mengenali diri sendiri, berhubungan baik dengan sesama, dan mendekatkan diri kepada Allah ﷻ, sedangkan menurut Maslow mengarahkan pada kemampuan yang dimiliki untuk pencapaian aktualisasi diri dengan cara belajar dan mengalami pengalaman puncak.

## **B. Saran-saran**

Hasil dari analisis yang telah dilakukan penulis, maka perlu disampaikan bahwa masih terdapat kekurangan didalamnya, dan juga penulis memberikan saran-saran kepada pihak yang terkait diantaranya sebagai berikut:

### **1. Bagi Mahasiswa**

Kepada para mahasiswa, agar mewujudkan kesehatan mental dengan baik, seperti salah satunya menjaga hati dan niat agar apapun yang terjadi tetap tenang dan bahagia.

## 2. Bagi Masyarakat

Kepada para masyarakat, kesehatan mental bukanlah hal yang dianggap remeh. Penting untuk mengetahui pengetahuan apa itu jiwa/mental, sehingga dapat menjaga kesehatan mental, sekaligus dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik dan bijak. Dengan harapan penulis berharap dapat membantu untuk pengetahuan kesehatan mental bagi para masyarakat, yang mana zaman sekarang masih kurang tepat dalam mengaplikasikannya, karena semakin kita menjaga kesehatan mental maka terdapat akhlak atau kepribadian yang baik.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Terdapat keterbatasan penulis sehingga terdapat kekurangan pada penulis dalam penelitian ini, untuk mencari referensi yang terbaru terkait tokoh Al-Ghazali dan Maslow agar lebih banyak mengetahui lebih dalam terkait konsep kesehatan mental dan lebih banyak mengangkat konsep kesehatan mental namun tokohnya yang berbeda. Terkait teori konsep kesehatan mental agar lebih spesifik agar memudahkan dicerna oleh pembaca, dan dengan harapan kedepannya mengkaji lebih dalam lagi hal yang baru, agar lebih baik lagi apabila penelitian selanjutnya bisa memperbaiki dan menyempurnakan atas kekurangan dalam penelitian ini.