

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari pemikiran Zakiah Daradjat yang telah diuraikan pada bab IV maka kiranya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kebahagiaan itu ketenangan jiwa, dengan modal keimanan, disinilah ukuran kebahagiaan seseorang dilihat seberapa besar keimanan. Iman yang telah mantap dalam hati seseorang adalah kunci kebahagiaan manusia. Iman yang telah menetap dan mantap akan berfungsi sebagai penggerak, titik tolak, cara pandang, penguat, pendorong, pengarah serta pengontrol atas segala perbuatan yang dikukuhkan oleh seseorang. Dengan keimanan yang tepat dan benar manusia akan mampu mencapai kebahagiaan baik di dunia dan di akhirat. Dengan bahagia orang akan terhindar dari penyakit mental. Dalam rangka menghindari diri dari penyakit mental, ajaran Islam jelas telah menemukan tempat yang tepat.

Sarana untuk mencapai kebahagiaan bukanlah terdapatnya banyaknya harta tetapi dengan, suasana rumah tangga, pendidikan agama, ketabahan dalam menghadapi cobaan, pengendalian diri dari hawa nafsu dan juga peningkatan keimanan. Disini yang menjadi pondasi utama adalah keimanan. Selain itu juga dapat disimpulkan

bahwa yang menjadi penyebab hancurnya kebahagiaan seseorang ialah terdapat rasa iri, dendam, cemas dan stress pada diri seseorang.

2. Konsep bahagia Zakiah Daradjat yang bermodalkan dengan keimanan juga memberi pengaruh besar terhadap usaha manusia untuk memperoleh kesehatan mental. Dengan mengamalkan rukun Iman yang enam akan berdampak pada kesehatan mental. Jika keimanan dijalankan dengan benar dan tepat manusia akan mampu mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat, dan akan membentuk karakter sebagai berikut: karakter rabbani, karakter malaki, karakter qur'ani, karakter rasuli, karakter yang berwawasan dan mementingkan masa depan (hari akhir), dan karakter takdiri. Sehingga enam karakter tersebut mampu membentuk mental yang sehat, sebab salah satu indikasi kesehatan jiwa (mental) yang penting adalah kemampuan individu untuk menanggung kesulitan hidup, teguh menghadapi musibah dan krisis. Dengan bahagia orang akan terhindar dari penyakit mental, karena orang yang bahagia memiliki ciri-ciri, hidupnya penuh dengan semangat dan gairah, penuh pengertian dan kasih sayang, tidak putus dengan Allah, Iman dan takwa meningkat, mampu menyesuaikan diri dan terhindar dari segala gangguan penyakit jiwa. Dengan demikian kesehatan mental dapat diusahakan, digali, dan dicegah melalui konsep bahagia Zakiah Daradjat.

Cara yang ditempuh dalam mengusahakan dan keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan adalah dengan menjalankan semua fungsi dalam diri

dengan semestinya. Agar setiap individu mampu hidup bahagia maka individu perlu adanya bimbingan dan konseling Islam untuk membantu mencapai hidup bahagia sehingga dapat membangun kesehatan mental agar bisa hidup secara seimbang dan tentram. Peranan bimbingan dan konseling Islam sangat penting untuk membantu individu dan mencapai kebahagiaan dan serta memelihara kesehatan mental.

5.2. Saran-saran

Berdasarkan keseluruhan pembahasan skripsi ini, maka penulis hendak memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada para pemikir dan peneliti bimbingan dan konseling Islam: perlu kiranya melakukan penggalian, penelitian dan pengembangan terhadap pandangan Zakiah Daradjat mengenai bahagia dan implementasinya dalam kesehatan mental sesuai dengan ajaran Islam.
2. Kepada praktisi bimbingan dan konseling Islam perlu benar-benar memperhatikan *out put* bimbingan yang telah dilakukan selama ini apakah efektif atau belum, dan untuk tidak segan-segan mengambil metode dalam Islam sebagai salah satu metode bimbingan mental.
3. Para mahasiswa dakwah, agar mereka selalu mengkaji secara kritis gagasan-gagasan yang ditawarkan oleh para ahli konseling Islam untuk kemudian dilakukan pengembangan-pengembangan agar menjadi teori yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan.