

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Sesuai dengan hasil analisa data yang sudah dikumpulkan, bisa disimpulkan seperti berikut:

1. Konsep tombo ati menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah sebagai bentuk psikoterapi Islam dalam menumbuhkan kesehatan mental yakni mengobati penyakit hati, mengobati penyakit kebodohan tersebut dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat supaya bisa menjadikan hati sembuh serta semakin sehat. serta Al-Qur'an sebagai terapi penyakit hati Karena dalam pandangan Ibnu Qoyyim terdapat dua penyakit di dalam hati yakni penyakit syubhat serta penyakit syahwat, maka al-Qur'an sebagai obat hati bagi kedua penyakit tersebut.
2. Kategori psikoterapi Islam dalam membimbing kesehatan mental perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah ada 6 tehnik yakni: tehnik terapi psikoanalisa, tehnik terapi perilaku, tehnik terapi kognitif, tehnik terapi humanistik, tehnik terapi elektik ataupun integratif, tehnik terapi kelompok serta keluarga terapi kelompok. serta kategori psikoterapi Islam dalam membimbing kesehatan mental perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah ada 6 metode psikoterapi yang telah dikembangkan yakni terapi dengan al-Qur'an, do'a, dzikir, shalat, puasa, wudhu serta mandi (hidroterapi), hikmah, serta tasawwuf melalui tarekat-tarekat.
3. Implementasi konsep tombo ati menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah sebagai bentuk psikoterapi Islam dalam menumbuhkan kesehatan mental Ada beberapa cara implementasi psikoterapi Islam dalam menangani masalah kejiwaan diantaranya: Membacakan ayat-ayat al-Qur'an, Tindakan Pencegahan serta Perlindungan, Tindakan Pengobatan ataupun Penyembuhan, Penyucian Diri, Pengajaran al-Qur'an serta al-Hikmah.

B. Saran

Pada kajian ini Penulis menyadari jika masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi bahasa ataupun isi pembahasannya. Oleh karena itu Penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun. Selebihnya Penulis berharap jika kajian yang bakal datang bisa menggali lebih dalam lagi dari apa yang belum ada pada kajian ini. Setelah penulis melakukan kajian terhadap konsep tombo ati perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah sebagai upaya psikoterapi islam

dalam membimbing kesehatan mental ada beberapa saran yang ingin penulis sampaikan yakni:

1. Kepada para pembaca. Alangkah baiknya selain terfokus pada pengobatan fisik serta otak, sasaran pengobatan juga bisa mengupayakan dalam pengobatan hati supaya lingkungan pembacabukan hanya bisa menghasilkan manusia yang cerdas serta pintar, namun juga menghasilkan manusia yang jujur serta baik guna meraih kepribadian muslim yang sejati.
2. Kepada pembaca yang berperan sebagai orang tua ataupun guru. Hendaknya lebih memfokuskan pengobatan hati sebagai awal untuk mendidik akhlak anak didiknya, karena hati yang sehat serta jernih sangat menentukan akhlak manusia, maka pengobatan hati harus lebih awal diperhatikan sebelum kepada pendidikan umum. Orang tua ataupun guru bisa menjadi role model dalam masalah ini, dengan melakukan muhasabah sebagai strategi dalam mengobati hati peserta didik ataupun anak-anak. Anak-anak yang mempunyai sifat ataupun tabiat yang tidak konsisten, ia selalu berubah dari satu kondisi ke kondisi yang lain. Maka, orang tua harus ikut bekerja sama dalam mendidik hati anaknya supaya hatinya selalu konsisten serta tidak menyimpang dari fitrahnya.