

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial ditarik kesimpulan:

1. *Qana'ah* merupakan sikap menerima atau sikap puas terhadap apa yang ada. Menurut Al-Ghazali untuk memperoleh sifat *qana'ah* terdapat beberapa cara; amal atau sederhana dalam penghidupan dan pembelanjaan, pendek angan-angan atau yakin rezeki yang ditakdirkan untuknya pasti akan menjadi miliknya, mampu menghindarkan segala keraguan dalam hidup, memahami adanya bahaya harta, dan tidak tamak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sifat *qana'ah* dalam diri mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam ada pada kategori tinggi. Ini diketahui berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan 4 (empat) indikator *qana'ah* yakni kesederhanaan dalam penghidupan dan pembelanjaan, pendek angan tidak tamak dan rakus, menghindarkan keraguan dalam hidup dan mengetahui bahaya harta, dengan rata-rata persentase sebesar 86% yakni kategori sangat tinggi.
2. Kesehatan mental dalam tasawuf ialah kondisi dimana jiwa yang merasa tenang. Al-Ghazali berpendapat bahwa kondisi mental sangat menentukan dalam kehidupan manusia. Hasil penelitian menunjukkan jika pemahaman serta kesehatan mental mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten berada pada kategori tinggi dengan persentase 84%. Ini didapat dari hasil analisis data dengan total 5 (lima) indikator, 2 (dua) indikator berasal dari indikator Al-Ghazali; memiliki keseimbangan

jasmani dan rohani dalam hidup, memiliki kemuliaan akhlak dan *kezakiyahan* jiwa serta bermakrifat tauhid kepada Allah, serta 3 (tiga) indikator berasal dari indikator WHO; sehat secara emosi dan bebas dari mental *illness*, sehat secara psikologis, sehat secara sosial.

Pada hadisnya, Rasulullah Saw. mengemukakan bahwa kesehatan dan kestabilan jiwa atau mental individu mempunyai beberapa indikasi atau tanda, sebagai berikut; adanya rasa aman, tidak meminta-minta kepada orang lain (merasa berkecukupan), percaya diri, tidak pernah merugikan hak orang lain, memiliki rasa tanggung jawab, berkepribadian istiqamah (tidak berubah-ubah) dan berpikiran merdeka, *Qana'ah* (berpuas diri) dan Ridha dengan ketentuan (Qadha dan takdir) Allah SWT., sabar, mengerjakan setiap pekerjaan dengan efektif dan efisien.

3. Berdasarkan hasil analisis data dengan IBM SPSS v21 menunjukkan bahwasanya variabel X (*qana'ah*) mempunyai hubungan terhadap variabel Y (kesehatan mental) sebesar 0,544, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 yaitu dalam tingkatan yang cukup, artinya tingkat hubungan *qana'ah* terhadap kesehatan mental memiliki korelasi yang cukup. Diketahui pula angka signifikan variabel X *qana'ah* sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$. Menurut kriteria pengujian, H_0 diterima jika signifikansi $> 0,05$, dan H_0 ditolak jika signifikansi $< 0,05$. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Hal ini berarti *qana'ah* berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN SMH Banten.

Selanjutnya didapat koefisien determinasi sebesar 0,296. Nilai tersebut menunjukkan bahwa pengaruh *qana'ah* terhadap kesehatan mental adalah sebesar 29,6%. Berdasarkan hal tersebut didapat bahwa terdapat pengaruh antara *qana'ah* dengan kesehatan mental

mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN SMH Banten dengan besaran pengaruh yakni 29,6%. Adapun sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *qana'ah* terhadap kesehatan mental dalam perspektif tasawuf (studi kasus mahasiswa Jurusan AFI UIN SMH Banten, terdapat beberapa saran, sebagai berikut:

1. Mahasiswa sebaiknya lebih peduli lagi dengan gejala-gejala mental yang terjadi pada diri sendiri maupun orang sekitar serta lebih bergerak aktif dalam isu-isu kesehatan mental. Seperti aktif dalam komunitas kesehatan mental, dan tidak ragu untuk mencari bantuan pada profesional jika merasa memiliki tanda-tanda terganggunya kesehatan mental. Hal ini demi mencegah dan mengurangi adanya dampak yang lebih besar jika gejala masalah mental dibiarkan.
2. Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam memberikan layanan konseling mahasiswa sebagai upaya membantu dan mencegah terjadinya masalah kesehatan mental.
3. Diharapkan adanya penelitian lanjutan mengenai kesehatan mental dengan menggunakan variabel dan indikator berbeda yang belum dibahas pada penelitian ini.

