

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan analisis, mengkaji, dan mentelaah pemikiran Buya Hamka dalam buku Tasawuf Modern, kemudian diperoleh hasil kesimpulan dari keseluruhan penelitian sebagai berikut:

1. Dalam konteks tasawuf, penyembuhan mental atau kejiwaan dengan *self healing* dapat dilakukan dengan peningkatan spiritualitas meskipun daya penyembuhan para sufi tidak terikat oleh metodologi atau sebuah sistem karena para sufi memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam penemuan jati diri. Sufi dapat dikatakan sebagai psikolog atau dokter dalam upayanya menyembuhkan penyakit dengan asas-asas keislaman dengan mekanisme katarsis, pengelolaan dan pengaturan napas, rekonstruksi kognisi, mekanisme pembiasaan, pengendalian diri, pergerakan tubuh. Adapun kontekstualisasi unsur-unsur *self healing* dalam tasawuf adalah: konsentrasi dan meditasi, zikir dan doa, kesadaran dan keawasan, visualisasi harapan.
2. Metode *self healing* yang tertulis dalam buku Tasawuf Modern dapat di catat dalam beberapa poin, yaitu: *pertama*, bergaul dengan orang-orang berakal, Pergaulan membentuk kepercayaan dan keyakinan. Oleh karena itu maka untuk kebersihan jiwa, hendaklah bergaul dengan orang-orang yang berbudi, orang yang membawakan manfaat. *Kedua*, membiasakan pekerjaan berfikir, Demi menjaga kesehatan jiwa, dengan pengasahan otak setiap hari, walau latihan yang kecil-kecil sekalipun. Sebab, bila otak dibiarkan menganggur berfikir, dapat menyebabkan penyakit, stress atau menjadi bingung. *Ketiga*, menahan

syahwat dan amarah, agar batin sehat, hendaklah seseorang menjaga hatinya dari syahwat dan marah. Kadang-kadang angan-angan manusia menerawang ke dunia syahwat yang diibaratkan seperti madu yang manis. Syahwat itu menimbulkan rindu, rindu melahirkan daya serta upaya penyembuhan. Pada keadaan itulah manusia sering kehilangan pedoman. *Keempat*, bekerja dengan teratur, sebelum masuk ke dalam suatu bidang pekerjaan, hendaklah timbang dahulu manfaat dan mudharatnya, akibat dan natijahnya. Bekerja yang tidak dimulai dengan pertimbangan akan menghabiskan waktu dan umur. Hasilnya tidak ada melainkan sebuik saja, yaitu pekerjaan yang terbengkalai. *Kelima*, memeriksa cita-cita diri, setiap orang takut cacat aib dari dirinya sendiri, artinya bahwa manusia tidak ingin kerendahan dan suka dengan kemuliaan. Pada dasarnya poin terakhir adalah intropeksi diri.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian, peneliti menyampaikan saran yang sekiranya dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Untuk Fakultas Dakwah dan UIN SMH Banten kajian mengenai *self healing* dalam bingkai tasawuf sepatutnya dapat teraplikasi dalam kehidupan sehari-hari dengan mentelaah kembali dan menerapkannya. Kepada mahasiswa terkhususnya peneliti sendiri, peneliti berharap untuk senantiasa bersungguh-sungguh untuk mengaplikasikan seluruh teori yang dipelajari serta sadar akan tanggung jawab moralnya sebagai seorang mahasiswa.