

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan latar belakang masalah serta uraian pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut:

- 1) Meditasi merupakan cara untuk melepas, seorang yang berada dalam meditasi atau melepaskan dunia luar yang ruwet untuk meraih kedamaian bathin yang mantap. Istilah yang paling umum dalam psikologi sufi adalah *nafs* yang memiliki arti ego atau jiwa. *Nafs* merupakan sebagai proses yang dihasilkan oleh interaksi antara ruh dan jasad dan ia mencakup kecenderungan material dan spiritual. Berikut ini merupakan tingkatan *Nafs* dalam Al-Qur'an yaitu : Pertama, *Nafs* Tirani yaitu nama Allah yang dihubungkan dengan tingkatan pertama adalah lafadz *Laa ilaha illallah* yang memiliki arti Tiada Tuhan selain Allah makna terdalam lafadz tersebut ialah mengandung kebenaran sufisme yang paling tajam. Kedua, *Nafs* Penuh Penyesalan yaitu nama Allah yang dihubungkan dengan tingkatan kedua ini adalah lafadz Allah yang dikenal sebagai nama yang agung serta memiliki sifat ilahiyah. Ketiga, *Nafs* Terilhami yaitu nama Allah yang dihubungkan dengan tingkatan ketiga ini adalah lafadz *Hu* sebutan untuk Tuhan tanpa sifat, yang merupakan ucapan paling intim dalam menyebut Allah, secara sederhana memiliki arti "Engkau". Keempat, *Nafs* Tentram yaitu nama Allah yang dihubungkan dengan tingkatan keempat ini adalah lafadz *Haqq* yang memiliki arti kebenaran, dan Tuhan erupakan kebenaran yang tak berubah-ubah, kepuasan *Nafs* yang tentram berasal dari

pencarian terhadap Tuhan, bukan terhadap hal duniawi yang terus berubah-ubah. Kelima, *Nafs Rida* yaitu nama Allah yang dihubungkan dengan tingkatan kelima ini adalah lafadz *Hayy* yang memiliki arti “Hidup” segala sesuatu yang wujud merupakan salah satu sifat Tuhan, seperti halnya Tuhan merupakan sumber keberadaan segala sesuatu. Keenam, *Nafs Diridhai* yaitu nama Allah yang dihubungkan dengan tingkatan keenam ini adalah lafadz *Qayyum* yang memiliki arti “Kekal”. Keberadaan Tuhan tidaklah bergantung pada sesuatu selain-Nya. Ketujuh, *Nafs Suci* yaitu nama Allah yang dihubungkan dengan tingkatan ketujuh ini adalah lafadz *Qahhar* yang memiliki arti “Maha Kuat” atau “Maha Kuasa” yang merujuk kepada kekuatan Tuhan yang tak dapat dihentikan maupun ditolak.

- 2) Meditasi dalam tafsir Al-Jīlānīy dengan carapengosongan diri serta melakukan tekhnik tafakur dengan caramengingat Allah bisa dalam keadaan apapun, baik dalam keadaan berdiri, duduk, berbaring atau bersandar. Abdul Malik Al-Huda menguraikan dalam bukunya bahwa dalam melakukan tafakur meditasi yaitu dilakukan dengan cara duduk yang bersentuhan langsung dengan lantai karena akan mendapatkan energi positif, tapi dalam prinsipnya tafakur meditasi dapat dilakukan dimana saja serta kapan saja. Penafsiran Syekh ‘Abdul Qādir Al-Jīlānīy menjelaskan bahwa pada beberapa kondisi dalam melakukan meditasi tersebut juga harus dirasakan benar-benar takutnya kita, iman, pasrah serta tawakal dihadapan Allah yang maha Agung yang mempunyai kekuasaan sang penciptaan langit dan bumi serta yang mengatur hidup manusia.

## B. Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan bahwa peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai salah satu cara agar dapat meminimalisir masalah-masalah yang terjadi dalam kegiatan bermeditasi menurut sufistik yaitu sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembahasan mengenai Meditasi dalam perspektif Al-Qur'an ini bersifat studi kepustakaan (*Library Serch*) sehingga dapat dilakukan penelitian selanjutnya dengan berbagai pendekatan lapangan (fenomenologis) dalam tradisi sebuah agama sehingga mendapatkan hasil yang membumi.
- 2) Metode meditasi sufistik Syekh 'Abdul Qādir Al-Jīlāniy yaitu dengan bertafakur dan juga melakukan dzikir khafi merupakan salah satu jalan menuju *Ma'rifatullah* juga sebagai disiplin peningkatan spiritual bagi umat muslimin pada umumnya. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan disiplin spiritualisme dalam ruang lingkup yang lebih luas serta dapat dirasakan manfaatnya.