

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sudah sejak awal bahwa tasawuf bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (*Taqarrab ila Allah*). Akan tetapi, menunjukkan betapa kita pada saat ini masih jauh dari-Nya, karena kita sekarang hidup diperantauan alam dunia jauh dari asal dan tempat kembali kita yang sejati tasawuf bukan hanya menyadarkan kita akan keterpisahan dari sumber dan tempat kembali kita yang sejati, tetapi juga sekaligus menjelaskan kepada kita darimana berasal dan kemana kita akan kembali. Dengan demikian, tasawuf memberi kita arah dalam hidup ini.

Dari ajaran para sufi, kita jadi faham bahwa manusia itu bukan hanya makhluk fisik, tetapi juga makhluk spritualm, disamping fisiknya yang memiliki asal-usul spritualnya pada Tuhan. Dengan menyadari betapa manusia itu juga makhluk Spritual, maka lebih mungkin kita akan bertindak lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri kita. Dalam menjawab problema masalah psikologis, tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup sehat, karena orang yang tidak sehat mungkin sekali tidak bahagia. hidup sehat meliputi fisik jasmani dan jiwa (ruhani) sehat atau sakitnya jiwa seseorang ditentukan oleh kualitas qalb (hati). Hati yang sehat mampu menemani tubuh untuk menempuh lika-liku perjalanan hidup. Dengan demikian, maka dapat dikatakan bahwa hati adalah pangkal kesehatan dan kebahagiaan. Merawat kebeningan hati dan terus menatanya adalah suatu keniscayaan dalam kehidupan ini kesehatan fisik adalah ajaran tasawuf tergantung apada makanan dan minuman . makanan dan minuman dikonsumsi harus sehat dan halal. Makanan dan minuman yang tidak sehat dapat

menimbulkan penyakit, dan yang haram dapat mendorong kepada pembentukan karakter yang buruk merupakan cermin jiwa yang tidak sehat. Ibadah seperti shalat puasa dan juga zikir ikut juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun jiwa. Shalat seklain untuk beribadah ataupun melatih jiwa, juga terdiri atas beberapa posisi tubuh yang masing-masing berdampak positif bagi kesehatan, misalnya sujud dengan posisi ini lutut yang membentuk sujud yang tepat memungkinkan otot-otot perut berkembang dan mencegah timbulnya timbunan lemak (kegemukan) dibagian tengah atau menambah aliran darah kebagian atas tubuh terutama kepala (termasuk mata telinga dan hidung) dan juga paru-paru. Puasa juga mengandung manfaat bagi kesehatan. Puasa adalah menahan diri dari makanan dan minuman. Dengan berpuasa maka fungsi-fungsi tubuh yang diistirahatkan dan diberi peluang untuk segar kembali, selain berpuasa kegiatan yang biasa dalam pencernaan dikurangi, sehingga memungkinkan tubuh untuk mengeluarkan bahan-bahan yang tidak berguna serta memperbaiki kerusakan akibat kesalahan pola makan yang berlangsung lama.

Ibadah lain yang berdampak positif terhadap kesehatan adalah zikir. Zikir berarti mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah dengan mengulang – ulang salahsatu namanya atau kalimat keagungan-Nya. Dengan zikir, pikiran dan perasaan dapat menjadi tenang sehingga orang akan hidup sehat, terhindar dari penyakit-penyakit yang biasa timbul dari gangguan jiwa, seperti stres, depresi psikosomatis. Zikir berfungsi untuk memantapkan hati, energi akhlak, terhindar dari bahaya dan terapi jiwa yang semua fungsi tersebut sangat

diperlukan oleh manusia sekarang ini yang cenderung mengalami kehampaan jiwa.

Maka dari itu, tasawuf sangat berperan penting dalam mengatasi problem psikologis yang terjadi di era modern ini, yang sudah kehilangan makna yang disebut keterasingan (alienasi) yang disebabkan oleh perubahan sosial yang berlangsung cepat hubungan hangat antar manusia adalah berubah menjadi yang gersang lembaga tradisional sudah berubah menjadi lembaga rasional, masyarakat yang homogen sudah menjadi heterogen, dan stabilitas sosial berubah menjadi mobilitas sosial. Tasawuf menawarkan agar manusia modern kembali pada yang sejati, sebagai fitrah manusia sejak lahir yang dibekali nilai-nilai rohani atau spiritual dan memperhatikan kesejahteraan, kebersihan, dan kesehatan jiwa.

B. Saran

Tasawuf sebagai ilmu yang mengandung sejuta kecerdikan dan uswah serta quswah yang diteladani oleh para sufi sehingga informasi ini dapat membawa seseorang pada derajat kedekatan dengan Allah. Berbagai amaliah dan pelajaran yang telah dikumpulkan, dilatih oleh para sufi dalam ranah tasawuf memberikan jalan kepada orang-orang untuk memiliki pilihan untuk sampai pada kedekatan penuh kepada Allah untuk membersihkan jiwa mereka untuk mencapai kepuasan, harmoni dan ketenangan sejati.