

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Dari uraian dan pembahasan mengenai konsep *muḥāsabah* menurut Haris al-Muhasibi, maka penulis menarik beberapa kesimpulan:

1. Konsep *muḥāsabah* menurut Haris al-Muhasibi di dalam kitab *Ādābun Nufūs* adalah menjauhkan diri dari perbuatan yang sia-sia dan menolak hawa nafsu. *Muḥāsabah* merupakan proses dalam penyucian jiwa agar terhindar dari kelalaian dan mengingatkan kembali atas dosa-dosa yang telah dilakukan agar tidak mengulangnya lagi dikemudian hari serta dapat mendekatkan diri pada Allah.
2. Konsep *muḥāsabah* yang dikedepankan al-Muhasibi dapat dijadikan sebagai instrumen dalam melakukan introspeksi diri secara individu. Seterusnya dapat pula dikembangkan sebagai metode introspeksi atau evaluasi secara berjama'ah atau berkelompok. Introspeksi diri melalui konsep ini dipandang sangat relevan dalam mengatasi berbagai persoalan psikis atau kejiwaan bahkan persoalan sosial di era modern. Maka dalam konteks filsafat, *muḥāsabah* harus dilakukan dalam sekali sehari yaitu pada saat menjelang tidur atau pun bangun tidur. Karena *muḥāsabah* itu mengingatkan perbuatan yang sudah dilakukan atau yang akan dilakukan. Apakah perbuatan itu bermanfaat atau hanya menjadi perbuatan yang sia-sia. *Muḥāsabah* memberikan dampak positif tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga orang lain. Orang yang melakukan *muḥāsabah* akan memberikan semacam virus kebahagiaan bagi orang lain misalnya, memberi perhatian, tegur sapa, memberi senyum dan salam jika bertemu. Bisa juga dengan memberi penghargaan bila seseorang itu berprestasi. Hal-hal seperti itu juga dibutuhkan manusia untuk tetap semangat dalam menjalani kehidupan yang terkadang melelahkan fisik.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis ingin memberikan beberapa hal yang dirasakan perlu untuk disarankan kepada masyarakat umumnya serta kepada para mahasiswa yang ingin meneliti berkaitan tentang muhasabah:

1. Sangat penting kepada kita sebagai manusia hidup untuk melakukan muhasabah agar mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan dalam kehidupan, tidak hanya di dunia tapi juga di akhirat. Dan muhasabah yang dapat dilakukan sesuai dengan konsep yang ditawarkan Haris al-Muhasibi.
2. Diharapkan kepada mahasiswa khususnya yang berada di lingkungan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, agar dapat memahami, dan melakukan muhasabah seperti halnya yang dilakukan Haris al-Muhasibi dalam kehidupan sehari-hari. Karena kita merupakan mahasiswa yang akan dilihat, dan menjadi panutan bagi masyarakat. Karena biasanya masyarakat jarang membaca dan mendengarkan, mereka hanya melihat yang kita lakukan. Maka dari itu muhasabah menjadikan kita sebagai manusia yang berahlakul karimah.
3. Diharapkan kepada para peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lebih mendalam, misalnya dengan mengacu pada al-Qur'an dan hadis, bisa juga dengan psikologi seseorang dan lainnya, supaya dapat memperbanyak pembahasan tentang muhasabah ini.