

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Konsep *Khauf* dan *Rajâ'* Al-Ghazali

Dari uraian pada bab-bab sebelumnya, dapat diketahui bahwa konsep al-Ghazali tentang *khauf* dan *rajâ'* berbeda dengan tokoh-tokoh tasawuf yang lain. Al-Ghazali menguraikan lebih lengkap mengenai apa dan bagaimana *khauf* dan *rajâ'* itu. Konsep *khauf* dan *rajâ'* al-Ghazali yaitu:

- a. *Khauf* adalah suatu getaran dalam hati berupa kepedihan dan kebakaran hati ketika ada perasaan akan menemui hal-hal yang tidak disukai.
- b. *Khauf* dan *rajâ'* adalah motivator yang dapat menggerakkan dan membimbing pada kebaikan dan ketaatan serta giat dalam menjalankan kebaikan dan ketaatan, juga giat menjauhi larangan, meninggalkan kejahatan dan kemaksiatan.
- c. *Hâl khauf* terdiri atas ilmu, *hâl* dan amal. Ilmu menjadi sebab yang menggerakkan dan membangkitkan *khauf*.
- d. Tingkatan *khauf* terdiri dari *khauf* yang singkat, sedang dan sangat. *Khauf* yang terpuji adalah yang sedang, yang membawa kepada amal perbuatan
- e. *Rajâ'* sesungguhnya adalah menunggu yang disukai yang nyata semua sebab-sebabnya dari usaha hamba. Dan *rajâ'* itu sesungguhnya sesudah kuatnya sebab-sebab.
- f. *Raja'* akan sempurna dari ilmu, *hâl*, dan amal. Ilmu adalah sebab yang membuahkan *hâl*. Dan *hâl* menghendaki amal.
- g. *Khauf* dan *rajâ'* itu dua macam obat, yang dengan keduanya hati diobati.

2. Peran *Khauf* dan *Rajâ'* dalam Memberikan Terapi terhadap Gangguan Kecemasan

Dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan, *khauf* dan *rajâ'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan dan menguatkan sabar. Dan Faedah *rajâ'* menjadikan hidup ini menjadi bermakna karena dapat menimbulkan semangat dan optimisme. Sedangkan faedah *khauf* sendiri adalah hati-hati, takwa, *mujâhadah*, ibadah, fikir, dzikir dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah dan ini membawa kepada kesehatan badan.

B. Saran

1. Saran bagi akademisi

Karena kajian ini membahas tentang terapi bagi salah satu gangguan kejiwaan dengan konsep tasawuf, maka penulis merasa kajian ini bisa memberi kontribusi dalam *sufi healing* jika potensi yang terkandung dalamnya dimaksimalkan. Penulis sarankan agar kajian ini bisa ditindak lanjuti dengan penelitian yang berkesinambungan.

2. Saran bagi pembaca

Dari semua paparan yang telah penulis sajikan tentu masih banyak kekurangan, dan belum tercapai secara maksimal. Mengingat tema yang penulis angkat masih menjadi problema serius dalam masyarakat, maka pendalaman masih sangat dibutuhkan bagi orang-orang awam pada umumnya tentang masalah ini. Untuk itu penulis sarankan bagi pembaca untuk lebih banyak mempelajarinya dari literatur-literatur terkait.

Penulis juga menyarankan penelitian ini tidak hanya menjadi bahan bacaan saja, akan tetapi bisa dipraktikkan secara nyata.