

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dengan melihat pada paparan dan analisis di atas, khususnya berpijak pada rumusan masalah, maka kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

1. Konsep Zuhud Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah yakni pertama dalam Pendapat al-Ghazali tentang zuhud yakni yang pertama tentang tercelanya dunia , hakikat dunia, dan kedudukan zuhud itu sendiri. Dan Ibnu Ata'illah juga mempunyai pandangan yang berbeda yakni yang pertama dunia dan keberadaannya, kemudian hakikat dunia dan yang terakhir kedudukan zuhud. Keduanya mempunyai pandangan yang berbeda dalam paparan mereka.
2. Persamaan dan Perbedaan Konsep zuhud dalam perspektif Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah dalam konsepnya Persamaannya yakni keduanya sama mengedepankan wara' sebelum menuju maqom zuhud, dan keduanya saling berpendapat bahwasannya akhirat lebih baik daripada dunia, namun dunia tidak sepenuhnya buruk, kemudian mereka menganggap bahwa pujian dan celaan adalah hal yang sama dan keduanya adalah ujian, sedangkan perbedaan mereka adalah menurut Al-Ghazali hal yang dapat membangkitkan maqom zuhud adalah dengan cahaya yang dapat memancarkan sinar Ilahi berbeda dengan Ibnu Ata'illah beliau menganggap bahwasannya zuhud dapat tercapai dengan berta'amul (merenung) kepada Allah karena dapat menyadarkan diri bahwa kita perlu dekat dengan Allah secara tulus dari segala kenikmatan dunia yang tidak dapat kita pungkiri adanya, dan dalam pembagiannya mereka berbeda dari pendapat mereka yang ada. Dan dalam pembagian zuhudnya mereka berbeda dalam pandangannya, dan al-Ghazali mempunyai konsep dalam bukunya yang panjang dan bertele-tele berbeda dengan Ibnu Ata'illah dalam buku beliau singkat paparannya walaupun dengan bahasa yang mempunyai syair dan memerlukan penghayatan dalam membacanya.

3. Relevansi zuhud dengan kesehatan mental dalam perspektif Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah yakni dapat mewujudkan keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa yang menjadikan mental seimbang, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya kemudian bila di hubungkan dengan zuhud yakni dapat mengendalikan mental kita dengan bisa mengendalikan apa yang ada di dunia ini dan disertai riyadah dengan tiga tahapan yakni dengan takhalli, tahalli, dan tajalli dapat menimbulkan keserasian dalam tubuh kita yang akan menjadikan kepada mental yang sehat. Jadi bahwa seseorang yang melakukan *riyadah* melalui tiga tahapan yaitu *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*, dan khususnya zuhud maka secara otomatis akan mengalami ketenangan jiwa yang berdampak kepada kesehatan mental. Hal ini sebagaimana dikatakan Ramayulis dalam bukunya yang berjudul: "*Pengantar Psikologi Agama*" mengungkapkan bahwa dalam literatur yang berkembang, setidaknya terdapat tiga pola untuk mengungkap metode perolehan dalam pemeliharaan kesehatan mental dalam perspektif Islam: (1) Metode pengembangan potensi jasmani dan rohani, (2) Metode Iman, Islam dan Ikhsan, (3) Metode *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*. Dengan demikian zuhud merupakan bagian dari metode perolehan dalam memelihara kesehatan mental dengan menyelaraskan tubuh kita dengan membentuk mental yang baik.

B. Saran-saran

1. Untuk pemerintah

Pemerintah sebagai lembaga yang dilengkapi oleh sejumlah kekuasaan, perlu terus memberikan perhatian pada pengembangan metode-metode yang berkaitan dengan mental meskipun berasal dari pemikiran tokoh klasik atau kuno.

2. Bagi perguruan tinggi

UIN khususnya UIN Walisongo sebagai lembaga perguruan tinggi yang bernafaskan Islami dalam mengembangkan metode kesehatan mental tentunya mendapat tantangan dan hambatan. Namun demikian sebagai lembaga ilmiah harus tetap berdiri tegak guna kelangsungan penciptaan manusia seutuhnya

3. Untuk ulama

Ulama sebagai perekat umat dalam mengembangkan metode kesehatan mental ada baiknya jika terus menerus melihat fenomena-fenomena sosial yang terus berkembang demikian cepatnya. Artinya metode itu tidak boleh menutup segala kemungkinan perubahan menuju kepada metode yang lebih sesuai dengan keadaan dan zaman.

C. Penutup

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan ridha-Nya pula tulisan ini dapat diangkat dalam bentuk skripsi. Penulis menyadari bahwa di sana-sini terdapat kesalahan dan kekurangan baik dalam paparan maupun metodologinya. Karenanya dengan sangat menyadari, tiada gading yang tak retak, maka kritik dan saran membangun dari pembaca menjadi harapan penulis. Semoga Allah SWT meridhai.