

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini telah mendeskripsikan berbagai literatur tentang konsep psikoterapi dalam kehidupan modern. Berikut adalah temuan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan antara lain, sebagai berikut:

1. Peneliti menemukan corak tasawuf yang terdapat dalam kitab al-Hikam karya Ibnu 'Athailah bahwa terdapat 3 ciri khas ajaran diantaranya: 1). Tasawuf akhlaki, didalamnya terdapat ajaran takhalli, tahalli, dan tajalli. 2). Tasawuf amali, didalamnya terdapat ajaran zikir, syukur, uzlah, zuhud, yakin, raja' dan khauf. 3). Tasawuf falsafi, yang didalamnya terdapat ajaran mahabbah dan ma'rifat. Corak tasawuf Ibnu 'Athailah dikemas dalam bentuk syair-syair indah yang penuh makna dan syair yang memiliki balaghoh.
2. Temuan kedua terdapat konsep psikoterapi dalam kitab al-Hikam Ibnu 'Athailah yakni menggunakan konsep *riyadhah al-qulub*. Di dalamnya terdapat beberapa aspek antara lain: ikhlas, ridha, sabar, tawadhu', tawakkal, raja' khauf, dan syukur. Konsep ini dijadikan sebagai pijakan pendekatan psikoterapi bagi seseorang yang ingin mencari solusi dari problem kehidupannya. Guna mencapai tujuan kehidupan yang lebih baik dengan menempuh jalan spiritualitas.
3. Dari pemaparan konsep psikoterapi Ibnu 'Athailah dapat direlevansikan dengan kehidupan modern terutama dalam memantapkan tauhid agar terwujud ketenangan hidup, membangun ketaatan kepada Allah secara mutlak guna

menghindari kemaksiatan, serta tidak menjadikan kepentingan duniawi di atas segala-galanya supaya terwujud kehidupan yang harmonis dengan sesama manusia dan alam sekitarnya. Konsep psikoterapi sangat relevan di terapkan pada dunia modern, sebab ajaran ini mengandung banyak pelajaran yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam kehidupan seorang muslim.

## **B. Saran**

Dari penelitian yang penulis sajikan dalam tulisan ini, merupakan hasil penelitian peneliti dengan mempertimbangkan segala aspek keilmuan yang berkaitan erat dengan penelitian peneliti. dengan begitu ada beberapa poin penting yang akan menjadi saran dari peneliti kepada para pembaca atau mungkin peneliti selanjutnya.

1. Bagi para pembaca, siapapun yang membaca tulisan ini, penulis menyarankan untuk membaca juga kitab aslinya. Hal ini dikarenakan peneliti secara khusus hanya memperhatikan dan menganalisis konsep psikoterapi Ibnu'Athailah dalam kitab nya yang berjudul Al-Hikam. Maka unsur-unsur tasawuf dalam kitab tersebut tidak peneliti sajikan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan agar memperhatikan terkait konsep psikoterapi Ibnu'Athailah dengan konsep tasawuf nya. Hal ini secara umum memiliki kemiripan dikarenakan pada dasarnya kitab al-hikam merupakan kitab hikmah yang berbau tasawuf falsafi dan ilmu fiqh.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**Rifka Rulina Lestari**, dilahirkan di Kabupaten Kediri tepatnya di Desa Satak Kecamatan Puncu pada tanggal 26 September 2000. Penulis merupakan anak sulung dari dua bersaudara, satu adik laki-laki yang bernama Muhamad Fadil Asrori. Dilahirkan oleh seorang wanita hebat bernama Ibu Lasianik dan pasangannya Bapak Bilal. Peneliti menyelesaikan pendidikan formal di Sekolah Dasar Negeri Satak I selama 6 tahun yang jarak antara rumah dan sekolah sangat dekat. Setelah memalui pendidikan formal dasar, peneliti mendaftarkan diri untuk melanjutkan studi di SMPN 1 Puncu mulai dari tahun 2012 hingga 2015. Pada tahun itu juga peneliti mendaftar ke sekolah yang diinginkan sejak dahulu yaitu ke SMKN 1 PLOKLATEN Dengan jarak tempuh kurang lebih 10km. Dirasa masih perlu untuk menggali ilmu maka penulis melanjutkan kisah studinya ke jenjang yang lebih tinggi yaitu ke IAIN Kediri dengan mengambil program studi Tasawuf dan Psikoterapi. Dengan petunjuk serta pertolongan Allah SWT dan disertai ikhtiar yang maksimal, juga tidak lupa atas usaha do'a dari orang tua sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir kuliah dengan penuh rasa hikmat dan lancar.