

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

*Uzlah* atau isolasi diri, merupakan sebuah praktik yang dilakukan dengan tujuan untuk memperdalam kesadaran mental dan spiritual. Dalam tradisi Islam, *uzlah* berarti menjauhkan diri dari kehidupan duniawi yang sibuk untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Berikut adalah beberapa poin yang menjadi kesimpulan mengenai *uzlah* sebagai upaya membangun kesadaran mental dan spiritual :

1. Konsep '*uzlah*' santri Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Kediri adalah berlangsung selama tujuh hari berturut-turut, di mana para peserta melakukan pengasingan diri di masjid dan berpuasa. Puasa yang dilakukan saat '*uzlah*' ini memiliki perbedaan dengan puasa Ramadhan dan puasa sunnah pada umumnya. Perbedaan utama terletak pada waktu puasa dan kebiasaan makan. Pada puasa Ramadhan dan puasa sunnah, puasa dimulai setelah waktu imsak hingga adzan maghrib, kemudian setelah maghrib, seseorang dapat makan dan minum hingga waktu imsak keesokan harinya. Namun, pada puasa saat *uzlah* setelah berbuka puasa saat maghrib, mereka diwajibkan berpuasa lagi setelahnya. Santri yang melaksanakan *uzlah* dapat memilih salah satu dari tiga jenis puasa yang sesuai dengan kemampuan dan ketahanan mereka. Ketiga jenis puasa ini dilakukan dalam konteks *uzlah*, selain berpuasa santri juga

akan menjalani kegiatan ritual spiritual lainnya seperti membaca *aurod* atau *hizb* yang telah diijazahkan oleh kyai. Dengan harapan santri dapat mencapai *tazkiyah an-nafs*, yaitu penyucian diri dari sifat-sifat buruk dan mendekatkan diri kepada Allah melalui disiplin dan pengendalian diri yang ketat.

2. Dampak Praktik '*Uzlah* terhadap perkembangan spiritual dan moral santri di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah : Peningkatan Fokus dan Konsentrasi, Ketenangan dan Kedamaian, Refleksi dan Introspeksi, Pembersihan Hati dan Pikiran, Peningkatan Ibadah dan Kedekatan dengan Tuhan, Pengembangan Kesadaran Diri

Secara keseluruhan '*uzlah* adalah sebuah metode yang efektif dalam membangun kesadaran mental dan spiritual. Dengan memisahkan diri dari kebisingan dunia luar, individu dapat menemukan kedamaian batin, meningkatkan ibadah, dan mencapai kesadaran yang lebih tinggi tentang diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan Tuhan.

## **B. Saran**

Peneliti memberikan saran terkait dengan penelitian ini yang diharapkan berguna bagi setiap orang, dengan harapan kiranya dapat bermanfaat dalam menambah wawasan terkait perkembangan moral dan spiritual diri melalui *uzlah*.