

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian tentang *muḥāsabah* dalam al-Qur'an dan relevansinya dengan *self healing*, maka penulis akan menarik kesimpulan dari penelitian ini terhadap pembahasan yang telah dirumuskan sebagai berikut:

1. Dalam al-Qur'an dijelaskan, bahwasannya makna *muḥāsabah* yaitu bentuk *maṣḍar* (bentuk dasar) dari kata *ḥasaba-yuḥāsibu*, *muḥāsabah* yang mana berarti menghitung, mengoreksi, introspeksi. Dalam wacana keislaman mendapatkan perhatian yang cukup serius. Dalam pandangan Islam, *muḥāsabah* merupakan sebuah sifat dan perbuatan yang sangat dianjurkan bahkan diperintahkan guna memperbaiki kualitas kehidupan seseorang. Sehingga, *muḥāsabah* merupakan bahasan yang sangat penting dalam dunia keislaman. Dalam *Tafsīr Ibn Kaṣīr* dijelaskan perintah untuk selalu ber-*muḥāsabah* (mengintrospeksi diri) guna meminimalisir hisab di akhirat nanti akibat semua hal yang telah diperbuatnya dan selalu mengingat bahwa Allah Swt. Yang Mahasuci. Dalam *Tafsīr Aṭ-Ṭabarī* dijelaskan bahwa semua amal perbuatan seseorang di dunia akan dimintai pertanggungjawaban baik amal yang baik maupun amal buruk yang akan menghancurkan seseorang. Dalam *Tafsīr Al-Marāgī* dijelaskan

bahwasannya setiap pekerjaan yang diperintahkan Allah Swt. dan meninggalkan larangan-Nya. Allah Swt. perlu di-introspeksi terlebih dahulu, karena setiap pekerjaan yang seseorang itu kerjakan akan dimintai pertanggungjawaban baik perbuatan kecil maupun besar. Maka, dari ketiga penafsiran di atas sama-sama menjelaskan devinisi tentang *muḥāsabah*.

2. *Muḥāsabah* memiliki relevansi sebagai proses *self healing* dengan upaya tersebut seseorang dapat terbebas dari gangguan rohaninya dan juga terbebas dari gangguan kecemasan yang berlebihan. *Self healing* dapat dipahami dengan sebuah metode terapi. Akan tetapi, sebuah pemikiran dan tindakan yang positif akan menimbulkan *energy* yang positif bagi diri sendiri. Kemudian, akan terbentuk sebuah *magnetic body layer* yang akan menarik semua unsur yang sama dari semesta dan akan merealisasikan menjadi kenyataan. Begitu juga sebaliknya, pikiran dan tindakan yang negatif akan menimbulkan sisi negatif. Upaya menyeluruh dari tingkatan *muḥāsabah* sebagai proses *self healing* tersebut akan membantu seseorang dalam membentuk pribadi yang kuat dan mental yang sehat, sehingga orang tersebut mampu mengaktualisasikan dirinya. Aktualisasi ialah puncak dari kehidupan seseorang. Berbagai upaya itulah yang menjadi bukti, bahwasannya *muḥāsabah* dapat digunakan sebagai proses *self healing* setiap individu, dan dapat ditegaskan adanya hubungan yang erat antara *muḥāsabah* dengan *self healing*.

B. Saran

Penelitian ini merupakan bentuk usaha dari penulis dalam mengungkapkan term *muhāsabah* dalam al-Qur'an yang digunakan untuk menganalisis *muhāsabah* serta relevansinya dengan *self healing*. Penelitian ini masih banyak kekurangan yang menjadi kesalahan yang khilaf dari penulis. Terdapat beberapa saran yang penting guna melengkapi penelitian selanjutnya.

1. Masih memerlukan penafsiran secara lebih menyeluruh dari mufasir klasik maupun kontemporer. Sehingga, untuk penelitian berikutnya dapat diperoleh penelitian yang lebih lengkap.
2. Dalam kaitannya dengan *self healing* masih perlu mempelajari lebih lanjut yang lebih merujuk pada referensi ilmu psikologi.