

## BAB V

### PENUTUP

#### 1. KESIMPULAN

Dari beberapa uraian di atas, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa meditasi dan tenaga dalam merupakan hal yang alamiah, setiap orang dapat melakukan hal tersebut.

Tenaga dalam sendiri merupakan hasil olah nafas murni dan selain olah nafas murni bukanlah dinamakan tenaga dalam, memang pada dasarnya tenaga dalam itu dapat ditransfer oleh seseorang kepada orang lain, tetapi hal itu sudah tidak dinamakan tenaga dalam lagi melainkan tenaga batin.

#### 2. SARAN-SARAN

Kehidupan manusia di dunia memang tidak terlepas dari suatu kenyataan yang bersifat riil, segala persoalan yang terjadi diantara manusia secara nyata hanya dapat diselesaikan dan diatasi melalui realitas yang ada pada manusia bahwa ia melihat dengan mata, mendengar dengan telinga, berjalan dengan kaki, dan bahkan berfikir dengan otak.

Namun kenyataan pula bahwa tak semua persoalan manusia itu terpecahkan hanya dengan melalui realitas yang ada, perasaan was-was, perasaan cemas, perasaan

khawatir, perasaan bahagia, serta perasaan lainnya. Semua itu menunjukkan bahwa pemecahan problem manusia tidak cukup hanya dengan realitas yang ada.

Tidak berlebihan kiranya jika skripsi ini dijadikan suatu pandangan atas arah kehidupan yang dialami oleh manusia, karena pada dasarnya permasalahan skripsi ini berkaitan dengan persoalan yang dihadapi manusia.

Kemudian jika kiranya terdapat suatu hal-hal yang kurang atau belum dibahas secara mendalam dalam skripsi ini, karena pertimbangan sudut pandang serta kaitan permasalahan, maka kiranya agar dapat dijadikan bahan penyelesaian.

### 3. PENUTUP

Rasa syukur Alhamdulillah penulis limpahkan kehadiran Ilahi Rabbi, yang mana dengan Rahmat, hidayah dan taufiqNya penulis dapat menyelesaikan penyusunan naskah skripsi ini. Penulis yakin bahwa skripsi ini masih jauh dari kekurangan dan mungkin kurang memenuhi harapan dari para pembaca. Namun penulis menyadari hanya samapi disinilah kemampuan yang ada pada diri kami. Oleh karena itu dengan rendah hati dan penuh harapan, apabila pembaca menemukan suatu kesalahan dan kekurangan pada penulisan dan penyusunan skripsi ini, sudilah memberikan koreksi yang sifatnya membangun demi kebaikan dan kelengkapan