

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penjelasan yang telah disampaikan pada beberapa bab sebelumnya penulis akan memberikan kesimpulan pada bab ini. Kesimpulan tersebut akan menjawab rumusan masalah dari penelitian ini. Oleh karena itu dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Meditasi vipassana bhavana adalah meditasi melalui pengamatan proses batin dan jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan pandangan terang dan membersihkan kotoran-kotoran batin. Obyek yang diamati adalah seluruh aktivitas, baik yang dilakukan oleh tubuh lahir maupun batin. Dengan pengamatan tersebut seseorang akan menyadari bahwa kehidupan ini tidak kekal/sementara (*anicca*), penuh dengan penderitaan (*dukkha*), dan tanpa esensi/substansi (*anatta*). Kesadaran terhadap tiga hal pokok tersebut akan mengantarkan manusia menuju kebahagiaan. Mujahadah Wahidiyah adalah bersungguh-sungguh memerangi dan menundukkan hawa nafsu (nafsu yang memerintahkan kejelekan) untuk diarahkan kepada kesadaran Allah wa Rosuulih saw. Mujahadah Wahidiyah merupakan pengamalan sholawat Wahidiyah atau bagian dari padanya berdasarkan tuntunan dari muallif sholawat Wahidiyah untuk kesadaran kepada Allah swt. Pengamalan sholawat Wahidiyah berfaedah untuk menjernihkan hati dan *ma'rifat* (sadar) kepada Allah swt. Ketika

hati sudah jernih dan bersih maka manusia akan merasa tenang, tentram, dan damai.

2. Metode yang digunakan dalam vipassana bhavana yaitu mengamati aktivitas batin dan jasmani, bisa dilakukan dengan mengamati masuk-keluar nafas, naik-turun gerakan perut saat bernafas, kemudian mencatatnya dalam pikiran. Hal ini dapat dilakukan dengan posisi duduk dan berjalan. Selain itu, boleh juga mengamati aktivitas batin dan jasmani yang lain lalu mencatat prosesnya sendiri dalam pikiran. Untuk berlatih vipassana bhavana diperlukan waktu sekitar dua minggu setelah itu bisa dilaksanakan di rumah masing-masing secara rutin. Dalam mujahadah Wahidiyah metode yang dipakai yaitu dengan mengamalkan sholat Wahidiyah dan ajarannya. Ketika bermujahadah harus disertai dengan adab-adab seperti penuh konsentrasi kepada Allah, merasa zalim, penuh dosa, merasa hina, membutuhkan ampunan dari Allah dan syafa'at pertolongan dari Rosulillah saw. Mujahadah ini dilaksanakan setiap hari minimal 30 menit selama 40 hari. Setelah empat puluh hari dianjurkan untuk menambah bilangan mujahadahnya dan dianjurkan untuk selalu membaca kalimat nida' "*YĀ SAYYIDĪ YĀ ROSŪLALLAH*".
3. Vipassana bhavana dan mujahadah Wahidiyah, keduanya merupakan media untuk membersihkan pikiran dan jiwa dari kotoran-kotoran batin seperti nafsu, keserakahan, kesombongan, iri hati, keakuan, dan lain-lain. Baik mujahadah Wahidiyah maupun meditasi vipassana boleh dilakukan oleh siapa saja, laki-laki atau perempuan, tua ataupun muda, dari ras,

suku, dan agama manapun. Perbedaan antara meditasi dan mujahadah yaitu meditasi menggunakan pikiran sebagai media untuk mengamati dan mencatat proses batin dan jasmani. Berikutnya, pikiran digunakan untuk menyadari aktivitas batin dan jasmani tersebut. Sementara mujahadah menggunakan hati sebagai media untuk sadar kepada Allah Yang Maha Kuasa. Hati inilah sebagai pusat komando dari seluruh aktivitas tubuh manusia. Dalam hati inilah terdapat dua kekuatan besar yang mempengaruhi perilaku dan watak seseorang. Meditasi dan mujahadah sangat besar pengaruhnya terhadap perilaku seseorang. Semakin giat dia bermeditasi dan bermujahadah watak dan perilakunya semakin terkontrol, tidak emosional, lebih tenang, dan lebih baik. Meditasi dan mujahadah merupakan media untuk membersihkan diri dari kotoran dan penyakit batin. Dengan bermeditasi dan bermujahadah akan meningkatkan konsentrasi dan fokus tentang apa yang sedang dihadapi. Selain itu juga melatih kesadaran akan kehidupan dunia yang hanya bersifat sementara dan berusaha senantiasa berbuat baik sebagai bekal di kehidupan yang akan datang.

B. Saran

Agama selalu mengajarkan untuk berbuat baik pada setiap makhluk. Sebagai penganut agama, seyogyanya kita tidak meremehkan ajaran agama lain. Tidak ada agama yang mengajarkan kebencian dan kejahatan pada orang lain. Agama diciptakan agar manusia saling menebar kebaikan di dunia ini tanpa kekerasan. Oleh karena itu jangan pernah berprasangka buruk pada orang lain.

Perilaku manusia dipengaruhi oleh jiwa yang berada dalam tubuhnya. Jiwa yang bersih dan suci tentu akan memiliki perilaku yang baik dan benar. Begitu juga sebaliknya, jiwa yang masih kotor akan selalu menebar ancaman pada setiap orang karena tingkah lakunya yang tidak baik. Manusia yang baik akan memberi manfaat yang banyak bagi kehidupan di sekitarnya. Manusia yang buruk akan merugikan bagi kelangsungan makhluk hidup yang lain.

Alangkah baiknya setiap instansi, baik pemerintahan maupun swasta, khususnya dalam bidang pendidikan, memiliki pusat pelatihan spiritual. Dengan adanya latihan spiritual tersebut setiap orang yang berada dalam instansi tersebut bisa dilatih supaya mental dan jiwanya menjadi bersih. Dengan demikian akan tercipta masyarakat yang cerdas secara intelektual, emosional, dan spiritual. Ketiga kecerdasan harus dimiliki oleh setiap orang agar menjadi manusia yang produktif, kreatif, dan inovatif .

Masih banyak kekurangan yang terdapat dalam karya ilmiah ini, jangan pernah berhenti pada satu hal yang sudah diketahui, masih banyak hal yang harus diketahui lebih lanjut. Cari tahu lebih dalam lagi agar bisa paham dan mengerti dengan sempurna. Ilmu Allah sangatlah luas, carilah sebanyak-banyaknya.