

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode *tazkiyat al nafs* menurut Abd Al Shamad Al Palimbani, yaitu sebuah metode penyucian dan transformasi jiwa melalui tujuh tingkatan nafs mulai dari nafs yang terendah sampai ke tingkatan tertinggi yaitu *nafs ammarah, nafs lawwamah, nafs mulhamah, nafs muthmainnah, nafs radhiyah, nafs mardhiyyah* dan *nafs kamilah*. Adapun tujuh tingkatan/tahapan perkembangan *nafs* tersebut masing-masing memiliki: perjalanan, alam, tempat, hal (keadaan), warid, dan sifat-sifat/karakter. Proses *tazkiyat al nafs* yang utama dan pertama dimulai pada sifat/karakter *nafs* seperti *Nafs Ammarah* memiliki sifat/karakter, seperti: jahil, kikir, tama', takabbur, riya, ujub dan sebagainya, perjalanannya ilallah, alamnya alam ajsam, tempatnya di dalam dada, halnya cenderung kepada kejahatan, waridnya syari'at. Dengan mujahadah dan Riyadhah yang kuat nafs harus terus ditingkatkan ke tingkatan yang lebih tinggi sampai mencapai tingkatan/maqam yang tertinggi yaitu nafs kamilah (nafs suci). Dalam perjalanan/proses transformasi nafs dari yang terendah sampai yang tertinggi maka perjalanan, alam, tempat, hal,

warid dan sifat/karakter dari masing-masing nafs juga akan bertransformasi seperti pada tabel yang telah disebutkan.

2. Dari ketujuh tingkatan *nafs* tersebut, tingkatan *nafs* yang pertama/terendah dan kedua sangat diperlukan mujahadah dan riyadlah yang sangat kuat untuk membuang sifat-sifat jelek/maksiat batin yang menggerogotinya. *Nafs* ketiga sudah mendapat ilham dan daya sehingga sifat kebaikan lebih banyak dari keburukan, *nafs* keempat mulai stabil, tapi tetap harus waspada, *nafs* kelima sudah stabil tetap juga harus waspada. Baru pada *nafs* keenam dan ketujuh *nafs* sudah sempurna, bersih dan suci. Untuk menyucikan nafs dari sifat-sifat jelek/maksiat bathin tersebut diperlukan terapi/obat/psikoterapi, maka terapi/penyembuhnya adalah zikir. Zikir berfungsi sebagai pembersih, penyembuh, pencegah, perawat dan penstabil *nafs*. Ketika seseorang merasa pada dirinya masih terdapat sifat-sifat seperti pada: 1) *nafs ammarah*, bersifat: jahil, kikir, takabbur, tama', ujub, riya, ghibah dan sebagainya, maka Abd Al Shamad Al Palimbani menganjurkan untuk membaca zikir terus menerus baik dalam keadaan duduk, berdiri dan berbaring yaitu "*La ilaha illa Allah*", 2) *nafs lawwamah* dengan zikir "*Allah, Allah, Allah*", 3) pada *nafs mulhamah* dengan zikir "*Huwa, Huwa, Huwa*", 4) *nafs Muthmainnah* dengan zikir "*Haqq, Haqq, Haqq*", 5) *nafs Radliyyah*, dengan zikir "*Hayyu, Hayyu, Hayyu*", 6) *nafs Mardliyyah*, dengan zikir "*Qayyum, Qayyum, Qayyum*", dan 7) *nafs Kamilah*, dengan zikir "*Qahhar, Qahhar, Qahhar*".

## B. Saran-Saran

Saran dari penulis sebagai tidak lanjut dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Substansi ajaran Islam yang bersifat aplikatif dan empirik sulit dapat ditawarkan dalam kehidupan sehari-hari tanpa melalui olah rohani sebagaimana yang dipraktikkan oleh para Nabi, Rasul, Aulia Allah dan guru-guru Sufi (*mursyid*). Dengan itulah muncul metode-metode tasawuf (Metodologi Sufistik) yang secara gemilang telah berhasil memperkenalkan sisi-sisi rohaniyah Rasulullah *shallallahu 'alaihi wassalam* dan para ahli warisnya dalam kancah wacana keilmuan dan pengamalan keislaman yang sejati dan jujur.
2. Penelitian ini mengajak pembaca, khususnya pemerhati atau siapa saja yang ingin mengenal fungsi ajaran Islam terhadap pengembangan kecerdasan dan solusi Ilahiyah terhadap berbagai persoalan hidup dan kehidupan manusia, khususnya yang berkenaan dengan masalah mental (kejiwaan), spiritual dan moral yang bersumber kepada Al-Qur'an dan Hadis dengan melalui pendekatan tasawuf (Sufistik). Sehingga setidaknya para pembaca memperoleh gambaran dan pengetahuan tentang peran Islam (dengan pendekatan tasawuf) dalam memberikan bimbingan dan terapi terhadap gangguan psikologis. Dari sinilah kemudian diharapkan akan berkembang dan dilanjutkan oleh penelitian-penelitian berikutnya yang lebih spesifik dan lebih baik.

