

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bila dilihat dari segi bentuknya, maka agama dapat dipandang sebagai kebudayaan batin manusia yang mempengaruhi jalan hidup manusia. Apalagi dilihat dari segi isinya, yang bisa dikatakan ada karena budi daya manusia atau masyarakat sendiri. Agama Buddha dan Islam sebagai bagian dari agama resmi yang ada di Indonesia yang menjadi perhatian khusus bagi penulis perihal meditasi dan *tafakkur*. Setelah penulis melakukan penelitian maka ditemukan persamaan dan perbedaan ini perihal Buddha dan Islam.

Persamaan yang mencolok dari keduanya baik dari Buddha maupun Islam, keduanya sama-sama memiliki aturan perihal menjaga ketenangan jiwa maupun batin. Di dalam Buddha meditasi harus mempunyai pikiran dengan keadaan sadar dan rileks, bagaimana kita mampu menjaga kestabilan emosi. Karena melatih meditasi sebenarnya bukan berada di luar negeri atau diluar diri, akan tetapi meditasi sesungguhnya berada di dalam diri.¹

Sedangkan *tafakkur* dalam Islam, berdasarkan sabdanya Nabi Muhammad saw.:

¹Saddhaviro Mahatera, *Cerita Tekad Orang Nekat*....., 54

“barangsiapa bangun di waktu pagi hanya Allah saja yang diingatkannya, maka ia akan dipelihara Allah di dunia dan akhirat”²

Di dalam Islam terdapat ketenangan tersendiri apabila kita meminta kepada Allah dengan kesungguhan yang sebenar-benarnya. *Tafakkur* merupakan cara untuk merenungkan keindahan ciptaan Allah swt., rahasia-rahasia kejadian, dan segala yang dikandung di alam raya ini, manfaat, hikmah, dan rahasia yang terkandung. Dan *tafakkur* mengarah pada suatu tujuan yang berguna sebagai bukti kekuasaan dan kemahaagungan-Nya. Pada hakikatnya tafakur merupakan suatu kesadaran untuk mendapatkan bukti adanya Allah, dan kekuasaan-Nya yang bermuara pada keyakinan, selanjutnya dengan *tafakkur* manusia dapat menempatkan diri di alam dengan mengetahui kondisi baik dan buruk hanya dengan kekuatan akal dan iman yang membantu menerima kebaikan yang melahirkan ketenangan. Iman dan akal pula yang menolak keburukan dan sesuatu yang dibenci, hal inilah yang menjadi inti dari ajaran Islam.

Meditasi dalam Buddha dan *tafakkur* dalam Islam sama-sama berpusat dengan adanya ketenangan dan pikiran yang rileks sangat diperlukan untuk untuk mencapai sebuah kesadaran dalam melakukan kehidupan yang dijalani. Di dalam Buddha sangat diperlukan tingkat kesadaran dalam melakukan meditasi sehingga mampu membuat pikiran, jiwa atau batin akan menjadi tenang tanpa mempunyai banyak keinginan yang ingin dicapai. Sedangkan di dalam Islam pastinya sama seperti meditasi, ketika ingin melakukan tafakur kepada Allah diperlukan pikiran yang rileks batin dan jiwa yang rileks dan suasana yang

²Yudhi Aw, *Ajaran Bahagia*....., 104.

nyaman, sehingga dapat melakukannya dengan baik dan sesuai dengan apa yang diinginkan, sesuai dengan jiwa yang mempengaruhi pikiran.

Sedangkan perbedaan dari kedua agama perihal meditasi dengan *tafakkur*, yaitu pertama, pada tujuan yang sesungguhnya Di dalam Agama Buddha masalah meditasi mempunyai tujuan yang sangat sederhana akan tetapi sangat sulit untuk dilakukan bagi orang yang baru pertama kali mengerjakannya. Jika melakukan meditasi dengan sudut pandang yang egois, dengan ambisi yang mencapai keheningan sempurna, semua kebisingan akan menjadi musuh. Bila berpikir seperti itu maka akan terjadinya emosional yang amat tidak terkendali, maka meditasi yang dilakukan tidak ada gunanya dan salah sekali. Kebisingan merupakan suatu tantangan, jika mampu membuatnya menjadi bagian dari meditasi maka kita mampu membuat kemajuan yang nyata.

Sedangkan *tafakkur* dalam Islam mempunyai tujuan yang mana menurut Imam al-Ghazali mencontohkan seorang yang cenderung mengutamakan hidup dunia dan ingin mengetahui bahwa akhirat lebih utama daripada dunia, apabila telah sampai kepada tingkat dzat dan sifat-sifat Allah swt., karena telah bertafakkur kepada dzat dan sifat-sifat-Nya, serta kepada dzat dan sifat-sifat rohani, maka kita dapat memahami cara kerja perintah Allah, bagaimana ia memberi kekuasaan kepada para Malaikat-Nya, maka akan diketahui bahwa setiap manusia memerintah kerajaan kecil dalam dirinya.

A. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan, maka penulis merekomendasikan saran-saran untuk sebagai umat yang beragama agar bisa lebih memahami ajaran agama masing-masing, sebab berdasarkan apa yang dilihat dan dirasakan pribadi penulis bahwa ketenangan yang hakiki itu tidak mudah untuk didapatkan, apabila selalu banyak keinginan yang ingin dicapainya. Ketenangan tidak hanya terfokus kepada tenangnya jiwa atau batin, akan tetapi bagaimana kita mampu membuat pikiran kita menjadi tenang, menjauhkan segala hal-hal yang buruk yang akan datang pada kita. Ketika pikiran sudah tenang dan terjauh dari emosi maka baru bisa membuat jiwa dan batin menjadi tenang, karena ketenangan akan terpengaruh dengan keadaan sekitar kita.

Untuk penelitian selanjutnya, penulis berharap agar bisa menggali data yang lebih banyak lagi, di dalam Agama Buddha sendiri kita dapat lebih menggali bagaimana sang Buddha dulunya bermeditasi sehingga mampu meninggalkan segala kemewahan yang sudah ada pada keluarganya. Di dalam Agama Islam kita bisa menggali data yang lebih banyak lagi perihal cara dan proses orang bisa mencapai tingkat *tafakkur* yang sempurna, karena tidak semua orang mampu melakukannya dan banyak hal lain lagi yang bisa diteliti.