

BAB II

KONSEP PENDIDIKAN SPIRITUALITAS QALBU

A. Defenisi pendidikan spiritualitas qalbu

Pendidikan spiritualitas qalbu memiliki dua kata kunci, yaitu “pendidikan” dan “spiritualitas qalbu”. Oleh karena itu, penulis akan menjelaskan defenisi dari dua kata kunci tersebut agar diperoleh suatu rasionalisasi tentang pendidikan spiritualitas qalbu. Sehingga pembaca dapat menangkap dan memahami makna dari pendidikan spiritualitas qalbu yang dimaksud oleh penulis. Di antara defenisi “pendidikan” dan “spiritualitas qalbu” sebagai berikut:

1. Defenisi pendidikan

Dalam Islam, pendidikan menempati posisi yang signifikan. Sebab, moralitas dan peradaban umat manusia sangat ditentukan oleh kualitas pendidikan. suatu paradigma bahwa pendidikan Islam itu hanya berorientasi pada akhirat. Orientasi pendidikan mestinya tidak berangkat dari satu titik tolak saja, melainkan dunia akhirat sekaligus. Artinya, pendidikan Islam itu seharusnya ada suatu keseimbangan antara dunia dan akhirat, dan tidak menjadikannya sebagai sesuatu yang terpisah. Dalam implementasinya orientasi pendidikan ini harus senantiasa bersumber pada *al-Qur'ān*.¹

¹ Usman, (Ed). *Pendidikan Islam; Mensucikan, Aksi dan Evaluasi*. (Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2010) hal.12-13

Menurut Abidin Ibnu Rusn, pendidikan dalam pandangan Al-Ghazali adalah proses memanusiakan manusia sejak masa kejadiannya sampai akhir hayatnya melalui berbagai ilmu pengetahuan yang disampaikan dalam bentuk pengajaran secara bertahap, dimana proses pengajaran itu menjadi tanggung jawab orang tua dan masyarakat menuju pendekatan diri kepada Allah SWT sehingga menjadi manusia yang sempurna.²

Pendidikan yang dimaksud dari rumusan tersebut adalah suatu proses, dimana manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki potensi untuk menerima pengetahuan dalam usaha mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sehingga hal ini menjadi tanggung jawab bagi setiap manusia terhadap potensi yang diberikan oleh Allah SWT. Manusia harus tetap memelihara potensi kemanusiaannya agar tetap menjadi manusia yang seutuhnya.

“Para ahli seperti Muhammad Hamid al-Nashir menegaskan bahwa pendidikan Islam adalah proses pengarahan perkembangan manusia pada sisi jasmani, akal, bahasa, perilaku, dan kehidupan sosial, dan keagamaan yang diarahkan pada kebaikan menuju kesempurnaan. Begitu pula Omar Muhammad At-Toumi Al-Syaibani menyatakan bahwa pendidikan Islam adalah usaha mengubah tingkah laku individu dalam kehidupan pribadi, sosial, dan alam sekitarnya.”³

² Abidin Ibnu Rusn, *Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010) hal.56

³ Tim Direktorat Pendidikan Madrasah, *Wawasan Pendidikan Berkarakter Dalam Islam*. (Jakarta: Direktorat Pendidikan Madrasah Kementerian Agama, 2010) hal.42

Kedua para ahli tersebut, nampaknya memberikan ketegasan bahwa pendidikan Islam sebagai proses untuk mencapai tujuan akhir pendidikan yaitu kesempurnaan dalam kehidupan. Kesempurnaan dalam kehidupan yang dimaksud, tentunya berorientasi pada kehidupan dunia dan akhirat. Di dalam prosesnya itu sendiri, pendidikan bersifat dinamis, karena ada suatu usaha secara sadar untuk melakukan perubahan yang meliputi perilaku sosial, keagamaan, kepribadian menuju ke arah kebaikan dalam melakukan penyesuaian.

Ada beberapa kutipan pendapat yang digunakan dalam mendefinisikan pendidikan di dalam bukunya Maragustam yang berjudul *Mencetak Pembelajar Menjadi Insan Paripurna; Falsafah Pendidikan Islam*;

“Mortimer J.Adler mengatakan bahwa pendidikan adalah proses dengan mana semua kemampuan manusia (bakat dan kemampuan yang diperoleh) yang dapat dipengaruhi pembiasaan dan disempurnakan dengan pembiasaan-pembiasaan yang baik melalui sarana yang secara artistik dibuat dan dipakai oleh siapapun untuk membantu orang lain atau dirinya sendiri mencapai tujuan yang ditetapkan yaitu kebiasaan yang baik. Sedangkan menurut Al-Abrasy, pendidikan itu adalah usaha untuk mempersiapkan seseorang dapat hidup sempurna, hidup bahagia, cinta tanah air, kuat jasmaninya, sempurna budi pekertinya, sistematis dalam berpikirnya, halus jiwanya/perasaannya, profesional dalam bekerja, menolong kepada orang lain, bagus ungkapan dan tulisan dan perkataannya dan bagus bekerja dengan tangannya sendiri.”⁴

⁴Maragustam, Maragustam. *Mencetak Pembelajar Menjadi Insan Paripurna; Falsafah Pendidikan Islam*. (Yogyakarta: Nuhalitera,2010) hal.29

Proses pendidikan Islam tidak hanya terbatas pada pendidikan yang bersifat materi seperti fisik (*kinestetik*) tetapi juga pendidikan *immateri*, seperti akal, hati, rasa, spiritualitas dan lain-lain. Proses pendidikan tidak terbatas pada transfer ilmu, nilai, budaya, dan tradisi tetapi juga transformasi yakni semua hasil transfer tersebut dapat menjadi pribadi peserta didik.⁵

Pendidikan yang sesuai dengan fithrah merupakan pendidikan yang tidak sekedar memberikan sebuah konsep. Lebih dari itu, untuk dapat mencapai tujuannya pendidikan itu harus dimaknai secara luas. Sehingga pendidikan tidak hanya sebagai proses pengembangan aspek kognitif yang menekankan pada pengetahuan manusia saja. Akan tetapi nilai-nilai yang diajarkan di dalam pendidikan tersebut mampu diaktualisasikan dengan tindakan-tindakan yang berlandaskan pada kebajikan dan kebenaran (*ketaqwaan*). Inilah yang disebut oleh pentingnya kesucian jiwa, khususnya kesehatan qalbu dan kesehatan mental. Sehingga di dalam proses pendidikan, manusia dapat mengembangkan potensinya sesuai dengan fithrahnya dan dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Tujuan dari pendidikan Islam sendiri adalah memelihara hubungan manusia dengan Tuhannya, manusia dengan manusia, dan hubungan manusia dengan alam (*cosmosentris*). Keseimbangan dan keserasian dalam hubungan ini dapat terwujud ketika manusia dapat

⁵*Ibid.*, hal.28

memelihara, merawat, membina potensi dalam dirinya yang diberikan oleh Allah SWT, khususnya qalbu. Karena qalbu akan dapat menuntun manusia pada jalan agama yang lurus (kebenaran hakiki).

Dari beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan memiliki makna yang lebih luas, sebagai proses kehidupan. Pendidikan tidak hanya bertujuan dalam mengembangkan fisik manusia, akan tetapi juga memprioritaskan aspek ruhaniah. Sehingga tidak ada dualisme antara jasad dan ruh, akal dan qalbu, duniawiyah dan ukhrawiyah. Pendidikan yang dimaksud adalah pendidikan Islam yang selalu memiliki relevansi tempat dan waktu kapanpun. Oleh karena itu, tujuan dari pendidikan Islam sendiri adalah mengembangkan potensi (*fithrah*), mencetak insan kamil dan menuntun manusia pada jalan kebenaran (*ketaqwaan*) untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Menurut hemat penulis, yang dimaksud dengan pendidikan adalah suatu proses dan usaha sadar dalam mengembangkan potensi (*fithrah*) yang ada pada diri manusia dengan iman, ilmu dan amal untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, memelihara hubungan antar sesama manusia, makhluk dan alam agar mencapai keselamatan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

2. Defenisi spiritualitas qalbu

Di dalam kutipan Maragustam, Menurut Atang Abd. Hakim dan Jaih Mubarak:

“Spiritualitas adalah menekankan substansi nilai-nilai luhur keagamaan dan cenderung memalingkan diri dari formalitas keagamaan, berbeda dengan religiositas yang lebih mengarah pada kualitas penghayatan dan sikap hidup seseorang berdasarkan nilai-nilai keagamaan yang diyakininya. Spiritualitas lebih menekankan substansi, sedangkan religiositas lebih menekankan formalisme.”⁶

Spiritualitas memiliki makna yang lebih menekankan pada substansi dari pada formalitas. Karena spiritualitas lebih berorientasi kepada substansi nilai-nilai kejiwaan manusia dalam meningkatkan keimanan agar tetap berada pada jalan kebenaran (ketaqwaan) yang berpusat di hati (qalbu) untuk menggapai cahaya Ilahi dan mendekati diri kepada Allah. Sedangkan religiositas hanya pada aspek perilaku yang muncul akibat rasa patuh dan ketaatannya terhadap ajaran dan mengutamakan formalitas agama.

Dalam memahami dan menangkap qalbu secara utuh adalah suatu kemustahilan, karena qalbu hanya dapat dipahami dari berbagai asumsi dan tafsiran yang sangat beragam mengingat potensi qalbu yang sangat multidimensional. qalbu tidak memiliki batasan-batasan dan ukuran yang tidak dapat dilihat dari segi inderawi, sebagaimana makna qalbu itu sendiri yang bersifat relatif dan tidak permanen.

Dengan demikian, untuk memahami qalbu, maka bisa ditinjau dari berbagai asumsi dan tafsiran dari proses ijtihad personal oleh beberapa ilmuwan muslim yang selanjutnya dapat ditarik suatu

⁶Maragustam, *Mencetak*. hal.150

kesimpulan dari penjelasannya tersebut. Ada beberapa pendapat dari para pakar psikologi dalam memaknai qalbu, di antaranya:

Pertama, kata qalbu adalah bentuk *masdar* (kata benda dasar) dari kata *qalaba* yang berarti berubah, berpindah, atau terbalik. Sedangkan kata qalbu itu sendiri berarti hati atau jantung. Jantung itu disebut qalbu karena memang secara fisik keadaannya terus menerus berdetak dan bolak balik memompa darah. Namun dalam pengertiannya yang bersifat psikis, qalbu merupakan suatu keadaan ruhaniah yang selalu bolak-balik dalam menentukan suatu ketetapan. Dalam hal ini, Al-Ghazali menjelaskan bahwa adanya dua pengertian qalbu. Pertama, dalam pengertian kasar, yaitu segumpal daging yang berbentuk bulat panjang, terletak di sebelah kiri yang di dalamnya terdapat rongga-rongga dan disebut jantung. Sedangkan arti yang kedua adalah pengertian yang halus yang bersifat ketuhanan atau rohaniah, yaitu hakikat manusia yang dapat menangkap pengertian, pengetahuan, dan *arif*.⁷

Kedua, qalbu berasal dari bahasa Arab yakni *qalaba* (membalik). Membalikkan yang atas di bawah, atau menjadikan yang dalam di luar, atau membalikkan senang menjadi susah, cinta menjadi benci, yang kesemuanya itu merupakan pengertian qalbu. Menurut Imam Al-Ghazali bahwa spiritualitas qalbu ia berupa sesuatu yang *lathifah* (halus), bersifat *Rabbaniyah* (Ketuhanan) dan Kerohanian

⁷ Baharuddin. *Paradigma Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Putaka Pelajar, 2007) hal.124

yang ada hubungannya dengan jasmani. Qalbu yang halus itulah hakikat kemanusiaan yang dapat menangkap segala rasa, mengetahui dan mengenal segala sesuatu.⁸

Ketiga, kata *qalb* diambil dari kata yang bermakna “membalik”. Karena sering kali ia berbolak-balik, terkadang senang, terkadang susah, kadang kala setuju, kadang kala menolak. Qalbu amat berpotensi untuk tidak konsisten. Qalbu adalah wadah dari pengajaran, kasih sayang, takut dan keimanan. Dari sini dapat dipahami bahwa qalbu memang menampung hal-hal yang disadari oleh pemiliknya. Ini merupakan perbedaan qalbu dengan nafs. Bukankah telah dinyatakan sebelumnya bahwa nafs menampung apa yang ada di bawah sadar, atau sesuatu yang tidak diingat lagi. Dengan demikianlah dapat dipahami bahwa qalbulah yang dimintai pertanggung jawaban.⁹

Keempat, qalbu mempunyai dua arti, yakni fisik dan metafisik. Qalbu dalam artian fisik adalah jantung, berupa segumpal daging berbentuk lonjong, terletak di alam rongga dada sebelah kiri. Sedangkan dalam arti metafisik dinyatakan sebagai kurnia Tuhan yang halus (*lathifah*), bersifat *ruhaniyah* dan keTuhanan (*Rabbaniyah*), yang ada hubungannya dengan jantung. Qalbu yang halus dan indah inilah hakikat kemanusiaan yang mengenal segalanya.¹⁰

⁸ Maragustam. *Mencetak Pembelajar Menjadi Insan Paripurna; Falsafah Pendidikan Islam*. (Yogyakarta: Nuhalitera, 2010) hal.154

⁹ Abdul Rahman Shaleh. *Psikologi; Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Kencana, 2008) hal.63-64

¹⁰ Hanna Jumhana Bastaman. *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997) hal.93

Qalbu adalah hati nurani yang menerima limpahan cahaya kebenaran Ilahiyah, yaitu ruh. Sebagaimana sejak di alam ruh, manusia telah melakukan kesaksian kebenaran. Qalbu merupakan lokus atau tempat di dalam wahana jiwa manusia yang merupakan titik sentral atau awal segala awal yang menggerakkan perbuatan manusia yang cenderung kepada kebaikan (*taqwa*) dan keburukan (*fujur*). Qalbu juga merupakan *sagafa* atau hamparan yang menerima suara hati (*conscience*) yang berasal dari ruh dan sering pula disebut dengan nurani (bersifat cahaya) yang menerima atau memberikan arah pada manusia untuk bertindak dan bersikap berdasarkan keyakinan atau prinsip yang dimiliki.¹¹

QS. Al-Baqarah: 225

لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ حَلِيمٌ

Artinya: “Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpahmu yang tidak dimaksud (untuk bersumpah), tetapi Allah menghukum kamu disebabkan (sumpahmu) yang disengaja (untuk bersumpah) oleh hatimu. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyantun.”¹²

Hati nurani (*conscience*) adalah salah satu aspek terdalam dari jiwa manusia yang senantiasa menilai benar-salahnya perasaan, niat, angan-angan, pemikiran, hasrat, sikap dan tindakan seseorang, terutama dirinya sendiri. Sekalipun hati nurani ini cenderung menunjukkan apa yang benar dan apa yang salah, tetapi ternyata tidak

¹¹ Toto Tasmara. *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani Press) hal.46

¹² *Ibid.*, hal.54

jarang mengalami keraguan dan sengketa bathin, sehingga seakan-akan sulit menentukan mana yang benar dan mana yang salah. Keadaan serupa ini merupakan hal yang sulit bagi manusia, sehingga Rasulullah SAW sendiri sering memohon perlindungan Allah SWT dari gejala berbolak-baliknya hati.¹³

Sehingga sudah jelas, dari beberapa pendapat tersebut tidak ada pertentangan, terdapat esensi yang sama dalam menjelaskan tentang makna qalbu, sehingga menurut hemat penulis bahwa qalbu dalam arti jasmani adalah jantung (*heart*) bukan hati (*liver*), sedangkan qalbu dalam arti rohani ialah menunjukkan kepada hati nurani (*conscience*) dan ruh (*soul*). Istilah qalbu adalah salah satu gejala dari perangkat hakikat manusia yang asasi, karena iman bersemayam dalam qalbu (QS. Al-Hajj 22:32):

ذَٰلِكَ وَمَنْ يُعْظِمِ شَعْتِيرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ ﴿٣٢﴾

Artinya: “Demikianlah (perintah Allah). dan Barangsiapa mengagungkan syi'ar-syi'ar Allah, Maka Sesungguhnya itu timbul dari ketaqwaan hati.”¹⁴

Dari penjelasan beberapa istilah qalbu tersebut, penulis mengambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan spiritualitas qalbu adalah sesuatu yang menekankan substansi nilai-nilai luhur bersifat *lathifah* (halus), *Rabbaniyah* (keTuhanan) dan kerohanian berhubungan dengan jasmaniyah yang dapat menangkap rasa (*al-zawqiyah*) dan pengetahuan (*ma'rifat*) dari Allah SWT. Dengan adanya spiritualitas qalbu yang sehat,

¹³ Hanna, *Integrasi*. hal.147

¹⁴ Departemen Agama RI. *Al-Quran*, hal.516

maka keimanan dan ketaqwaan manusia akan senantiasa sesuai dengan fithrahnya, yaitu berada pada agama yang lurus (*al-hanif*) dan jalan kebenaran (*taqwa*). Oleh karena itu, spiritualitas qalbu tidak hanya mengenal wilayah atau lingkungan fisik (*materi*), akan tetapi juga mengenal lingkungan *transendental* (ke-Ilahian) yang bersifat *immateri*.

Pendidikan spiritualitas qalbu pada dasarnya adalah proses (usaha) pengembangan dan peningkatan diri (*akhlaq*) seseorang, dalam artian meningkatkan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Usaha yang dilakukan adalah dengan menumbuhkan kembangkan sifat-sifat terpuji dan menjauhi atau menghilangkan sifat-sifat tercela ke dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan spiritualitas qalbu ini tidak dapat dipahami sebagai proses pendidikan formal, karena ruang lingkup pendidikannya adalah internalisasi substansi nilai-nilai luhur agama yang bersifat ruhaniyah dan insaniyah. Sehingga diperlukan adanya ikhtiar dan istiqamah dalam mengasah ketajaman potensi qalbu dengan perilaku-perilaku keagamaan yang dapat teraktualisasi dalam kehidupan nyata berdasarkan keyakinan ajaran Islam.

Jadi, yang dimaksud dengan pendidikan spiritualitas qalbu menurut penulis adalah proses (usaha) pengembangan dan pemeliharaan nilai-nilai luhur agama dan potensi qalbu serta peningkatan diri (*akhlaq*) seseorang, dalam makna meningkatkan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dengan demikian konsep pendidikan spiritualitas qalbu dapat dijadikan sebagai suatu pandangan positif terhadap manusia. Pandangan positif tersebut berdasarkan potensi yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia untuk menuntun pada arah kebaikan dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Salah satunya potensi qalbu, dimana potensi qalbu merupakan potensi manusia yang sangat sentral dalam menentukan kebaikan atau kemungkaran. Oleh karena itu, setiap manusia memiliki kewajiban untuk memelihara, merawat dan membina potensi qalbu tersebut.

B. Dimensi spiritualitas qalbu

Dimensi spiritualitas qalbu adalah dimensi psikis yang ketiga dari aspek *nafsiyah*. Dimensi ini memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan sifat kemanusiaan (*insaniyah*) bagi psikis manusia. Ini dapat dipahami dari banyaknya istilah lain yang semakna dengan *al-qalbu* yang mengandung makna fungsi tersebut: (1). *al-şadr*, yaitu tempat perasaan was-was, (2). *al-qalbu* merupakan tempat iman, (3). *al-syagaf*, yaitu tempat cinta, (4). *al-fuad*, yaitu yang dapat memelihara kebenaran, (5). *Habbat al-qalbu*, yaitu tempat cinta dan kebenaran; (6). *al-suwida*, yaitu tempat ilmu dan agama; (7). *Mahajah al-qalbu*, yaitu merupakan tempat manifestasi sifat-sifat Allah; (8). *al-damir*, tempat merasa dan daya rekoleksi; dan (9). *al-sirr*, sabagai bagian qalbu yang paling halus dan rahasia. Demikian banyaknya nama dan peran *al-qalbu* dalam system

psikis manusia. Jadi tepatlah kiranya jika *al-qalbu* menjadi penentu dalam kapasitas kebaikan dan keburukan seseorang.¹⁵

Seluruh potensi qalbu harus disinari cahaya Ilahi (ruh kebenaran), sehingga ia akan tetap berada di jalan kebenaran (taqwa). Inilah tugas manusia yang paling berat. Mengingat peranan syetan yang dengan gigih berusaha untuk memadamkan cahaya Ilahi dan menggantinya dengan nyala api yang bermuatan elemen-elemen rendah yang fana dan penuh dengan nafsu hewaniah. Untuk memelihara cahaya Ilahi dan membentengi dari nyala api syetan, maka sangat penting apabila kita mengetahui dimensi dan potensi qalbu serta fungsinya, masing-masing sebagai berikut:¹⁶

1. *Fuad*, merupakan potensi qalbu yang berkaitan dengan inderawi, mengolah informasi yang sering dilambangkan berada dalam otak manusia (fungsi rasio, kognitif). *Fuad* mempunyai tanggung jawab intelektual yang jujur kepada apa yang dilihatnya. Potensi ini cenderung dan selalu merujuk pada objektivitas, kejujuran, dan jauh dari sikap kebohongan. Adanya suatu nilai kebenaran dan terhindarnya qalbu dari sifat-sifat keburukan.

QS. An-Najm: 11

مَا كَذَّبَ الْفُؤَادُ مَا رَأَىٰ

Artinya: “*Hatinya tidak mendustakan apa yang telah dilihatnya.*”¹⁷

¹⁵ Baharuddin, *Paradigma*. hal.168-169

¹⁶ Toto, Tasmara. *Kecerdasan Ruhaniah*. (Jakarta: Gema Insani Pers, 2001) hal.93-94

¹⁷ Departemen Agama RI. *Al-Quran*, hal.871

QS. Al-Isra': 36

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ
عَنْهُ مَسْئُولًا ﴿٣٦﴾

Artinya: “Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawaban.”¹⁸

Potensi *fuad* adalah potensi yang mampu menerima informasi dan menganalisisnya sedemikian rupa sehingga ia mampu mengambil pelajaran dari informasi tersebut. *fuad* yang bersikap jujur dan objektif akan selalu haus dengan kebenaran dan bertindak di atas rujukan yang benar pula. Untuk itu, potensi *fuad* harus selalu dipelihara, dirawat, dan dibina agar selalu menuntun seseorang pada arah kebaikan berdasarkan keimanannya kepada Allah SWT.

QS. Huud: 120

وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا ثَبَّتْنَا بِهِ فُؤَادَكَ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ
وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿١٢٠﴾

Artinya: “Dan semua kisah dari Rasul-rasul Kami ceritakan kepadamu, ialah kisah-kisah yang dengannya Kami teguhkan hatimu; dan dalam surat ini telah datang kepadamu kebenaran serta pengajaran dan peringatan bagi orang-orang yang beriman.”¹⁹

¹⁸ *Ibid.*, hal.429

¹⁹ *Ibid.*, hal.345

QS. Al-Furqan: 32

وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ
فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا ﴿٣٢﴾

Artinya: “Berkatalah orang-orang yang kafir: “Mengapa Al Quran itu tidak diturunkan kepadanya sekali turun saja?”; demikianlah supaya Kami perkuat hatimu dengannya dan Kami membacanya secara tartil (teratur dan benar).”²⁰

2. *şadr*, merupakan potensi qalbu yang berperan untuk merasakan, menghayati atau memepunyai fungsi emosi (marah, benci, cinta, indah dan afektif). Potensi *şadr* adalah dinding hati yang menerima limpahan cahaya keindahan, sehingga mampu menerjemahkan segala sesuatu serumit apapun menjadi indah dari karyanya. *şadr* adalah pelitanya orang-orang berilmu.

QS. Al-Ankabut: 49

بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا
الظَّالِمُونَ ﴿٤٩﴾

Artinya: “Sebenarnya, Al Quran itu adalah ayat-ayat yang nyata di dalam dada orang-orang yang diberi ilmu. Dan tidak ada yang mengingkari ayat-ayat Kami kecuali orang-orang yang zalim.”²¹

QS. At-Taubah: 14

فَنَلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَتُخْزِهِمْ وَنُصِرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَدَشَفِ صُدُورَ قَوْمِ
مُؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾

²⁰ *Ibid.*, hal.564

²¹ *Ibid.*, hal.636

Artinya: “Perangilah mereka, niscaya Allah akan menghancurkan mereka dengan (perantaraan) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman.”²²

QS. Ali Imran: 119

هَاتَأْتُمْ أَوْلَاءَ تُحِبُّوهُمْ وَلَا تُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَفُوكُمْ قَالُوا
ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ
عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿١١٩﴾

Artinya: “Beginilah kamu, kamu menyukai mereka, Padahal mereka tidak menyukai kamu, dan kamu beriman kepada Kitab-Kitab semuanya. apabila mereka menjumpai kamu, mereka berkata "Kami beriman", dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari antaran marah bercampur benci terhadap kamu. Katakanlah (kepada mereka): "Matilah kamu karena kemarahanmu itu". Sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati.”²³

3. *Hawwa*, merupakan potensi qalbu yang menggerakkan kemauan. Di dalamnya ada ambisi, kekuasaan, pengaruh, dan keinginan untuk mendunia (fungsi *conative*). Potensi *hawwa* selalu cenderung untuk membumi dan merasakan nikmat dunia yang bersifat fana. Fithrah manusia yang dimuliakan Allah SWT, akhirnya tergelincir menjadi hina dikarenakan manusia tetap terpikat pada dunia.

QS. Al-A'raf 176

²² *Ibid.*, hal.280

²³ *Ibid.*, hal.95

وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمَلَ عَلَيْهِ يَلْهَثَ أَوْ تَتْرُكُهُ يَلْهَثُ ذَٰلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١٦﴾

Artinya: “Dan kalau Kami menghendaki, Sesungguhnya Kami tinggikan (derajat)nya dengan ayat-ayat itu, tetapi Dia cenderung kepada dunia dan menurutkan hawa nafsunya yang rendah, Maka perumpamaannya seperti anjing jika kamu menghalaunya diulurkannya lidahnya dan jika kamu membiarkannya Dia mengulurkan lidahnya (juga). demikian Itulah perumpamaan orang-orang yang mendustakan ayat-ayat kami. Maka Ceritakanlah (kepada mereka) kisah-kisah itu agar mereka berfikir.”²⁴

QS. Thaahaa: 16

فَلَا يَصُدُّكَ عَنْهَا مَنْ لَا يُؤْمِنُ بِهَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَتَرْدَى ﴿١٦﴾

Artinya: “Maka sekali-kali janganlah kamu dipalingkan daripadanya oleh orang yang tidak beriman kepadanya dan oleh orang yang mengikuti hawa nafsunya, yang menyebabkan kamu Jadi binasa.”²⁵

QS. Shaad: 26

يٰۤاٰدٰوُدُ اِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيْفَةً فِى الْاَرْضِ فَاَحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوٰى فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيْلِ اللّٰهِ اِنَّ الَّذِيْنَ يَضِلُّوْنَ عَن سَبِيْلِ اللّٰهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيْدٌۢ بِمَا نَسُوْا يَوْمَ الْحِسَابِ ﴿٢٦﴾

Artinya: “Hai Daud, Sesungguhnya Kami menjadikan kamu khalifah (penguasa) di muka bumi, Maka berilah keputusan (perkara) di antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkan kamu dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat

²⁴ Ibid., hal.251

²⁵ Ibid., hal.477

darin jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan hari perhitungan."²⁶

Ketiga potensi qalbu tersebut, berada di dalam bilik-bilik qalbu yang bertugas dan berfungsi sesuai dengan perannya masing-masing. Dalam berhubungan dengan dunia luar atau menerima rangsangan, ketiga potensi tersebut akan memberikan respon dalam bentuk perilaku. Pertentangan bathin manusia tidak dapat terhindarkan, dan ia akan terus berkecamuk sesuai dengan kadarnya masing-masing, baik dalam bentuk kuantitas maupun wujud permasalahannya sendiri yang bersifat kualitas. Pertentangan atau konflik tersebut tidak akan pernah berhenti, mengingat setiap potensi mempunyai ciri dan hamparannya sendiri (*syagafa*) dalam mengolah respon yang diarahkan ke dunia luar.²⁷

Begitu juga dengan Baharuddin yang menggolongkan fungsi *al-qalbu* menjadi tiga fungsi, antara lain:²⁸

1. Fungsi kognisi yang menimbulkan daya cipta; seperti berpikir, memahami, mengetahui, memperhatikan, mengingat dan melupakan.
2. Fungsi emosi yang menimbulkan daya rasa; seperti tenang atau jinak, sayang, senang, santun, penuh kasih sayang, tunduk dan bergetar, mengikat, kasar, takut, dengki, berpaling, panas, sombong, kesal dan sebagainya.
3. Fungsi konasi yang menimbulkan daya karsa; seperti berusaha.

Spiritualitas qalbu berkemampuan untuk memberikan jawaban kebajikan ketika seseorang harus memutuskan sesuatu yang sangat penting. Setiap menyuruh atau mengomentari seseorang berbuat kebajikan

²⁶ *Ibid.*, hal.736

²⁷ Toto, *Kecerdasan*. hal.95

²⁸ Baharuddin, *Paradigma*. hal.169-170

atau melarang kemungkaran yang diseru ialah qalbunya. Memang ada hubungan timbal balik antara spiritualitas qalbu yang baik, akan memantulkan dan cenderung berbuat baik lebih besar.²⁹ Dengan menggunakan potensi qalbu, maka manusia dapat mengetahui hal-hal yang pantas dan layak dilakukan. Pengetahuan dimaksud adalah semua pengetahuan yang mengenai daerah kearifan dan kebijaksanaan. Pengetahuan yang demikian diperoleh dengan menggunakan kemampuan dan daya qalbu.³⁰ Inilah yang akan menjadi sumber energi positif bagi manusia agar tetap berpikir positif (*positif thinking*) dalam berkata dan berperilaku.

Di dalam qalbu terhimpun perasaan moral, mengalami dan menghayati tentang salah-benar, baik-buruk, serta berbagai keputusan yang harus dipertanggungjawabkannya secara sadar, sehingga kualitas qalbu akan menentukan apakah dirinya bisa tampil sebagai subjek, bahkan sebagai wakil Tuhan di muka bumi (*divine vicegerency*) ataukah terpuruk dalam kebinatangan yang hina, bahkan lebih hina dari binatang yang melata. qalbu merupakan awal dari sikap sejati manusia yang paling autentik, yaitu kejujuran, keyakinan dan prinsip-prinsip kebenaran.³¹

Inilah peranan atau fungsi qalbu sebagai pusat atau muara dalam menentukan aktivitas positif (*taqwa*) atau negatif (*fujur*). Sehingga ada dua pilihan yang harus dijalankan oleh qalbu yang juga dapat mempengaruhi proses dan usaha manusia dalam mengembangkan potensinya tersebut.

²⁹ Maragustam, *Mencetak*. hal.156

³⁰ Baharuddin, *Paradigma*. hal.280

³¹ Toto, *Kecerdasan*. hal.47

Qalbu menjadi sesuatu yang urgen, jika qalbu dapat berjalan sesuai fungsinya tersebut, seperti tetap pada asasi manusia untuk mewujudkan nilai kejujuran, amanah, keyakinan, kebenaran, keimanan dan ketaqwaan.

Para ahli berbeda pendapat tentang apakah qalbu atau otak yang berakal. Al-Ghazali menyatakan bahwa yang berakal adalah qalbu, sedangkan Wahbah Al-Zuhaili menyatakan bahwa yang berakal adalah otak. Ada beberapa alasan yang dikemukakan oleh Imam Al-Ghazali, di antaranya adalah bahwa;³²

1. Akal sering disebut dengan qalbu

QS. Al-Hajj 21:46

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

Artinya: “Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.”³³

QS. Al-A'raf 7:179

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٧٩﴾

Artinya: “Dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka

³² Baharuddin, *Paradigma*. hal.118

³³ Departemen Agama RI. *Al-Quran*. hal.519

mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. mereka Itulah orang-orang yang lalai.”³⁴

QS. Qaaf 50:37

إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ﴿٣٧﴾

Artinya: “Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai akal atau yang menggunakan pendengarannya, sedang Dia menyaksikannya.”³⁵

2. Tempat kebodohan dan lupa adalah qalbu, dengan demikian maka qalbu merupakan tempat akal dan pemahaman.

QS. Al-Baqarah 2:7

خَتَمَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَعَلَىٰ سَمْعِهِمْ وَعَلَىٰ أَبْصَارِهِمْ غِشْوَةً وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٧﴾

Artinya: “Allah telah mengunci-mati hati dan pendengaran mereka,³⁶ dan penglihatan mereka ditutup.³⁷ Dan bagi mereka siksa yang amat berat.”³⁸

QS. An-Nisaa’ 4:155

فِيمَا نَقَضُوا عَلَيْهِمْ مِيثَاقَهُمْ وَكُفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَقَتَلُوا الْأَنْبِيَاءَ بَغْيًا حَقٍّ وَقَوْلِهِمْ قُلُوبُنَا غُلْفٌ بَلْ طَبَعَ اللَّهُ عَلَيْهَا بِكُفْرِهِمْ فَلَا يُؤْمِنُونَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٥٥﴾

³⁴ *Ibid.*, hal.251

³⁵ *Ibid.*, hal.854

³⁶ Yakni orang itu tidak dapat menerima petunjuk, dan segala macam nasehatpun tidak akan berbekas padanya.

³⁷ Maksudnya: mereka tidak dapat memperhatikan dan memahami ayat-ayat Al Quran yang mereka dengar dan tidak dapat mengambil pelajaran dari tanda-tanda kebesaran Allah yang mereka Lihat di cakrawala, di permukaan bumi dan pada diri mereka sendiri.

³⁸ *Ibid.*, hal.9

Artinya: “Maka (kami lakukan terhadap mereka beberapa tindakan), disebabkan mereka melanggar perjanjian itu, dan karena kekafiran mereka terhadap keterangan-keterangan Allah dan mereka membunuh Nabi-nabi tanpa (alasan) yang benar dan mengatakan: "hati Kami tertutup." Bahkan, sebenarnya Allah telah mengunci mati hati mereka karena kekafirannya, karena itu mereka tidak beriman kecuali sebahagian kecil dari mereka.”³⁹

Selain itu, ada beberapa potensi qalbu yang lainnya. Dalam hal ini qalbu sebagai pusat tempat sifat-sifat kemanusiaan, sebagai berikut:

1. Qalbu dapat menampung rasa takut, gelisah, harapan, dan ketegangan

QS. Al-Ahzab: 26

وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ صَيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ
الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا ﴿٦٦﴾

Artinya: “Dan Dia menurunkan orang-orang ahli kitab (Bani Quraizhah) yang membantu golongan-golongan yang bersekutu dari benteng-benteng mereka, dan Dia memasukkan rasa takut ke dalam hati mereka, sebagian mereka kamu bunuh dan sebagian yang lain kamu tawan.”⁴⁰

Dalam hal ini, qalbu juga dapat menampung rasa takut, gelisah dan kecemasan. Akan tetapi, rasa takut yang berada qalbu hakikatnya adalah dimana seseorang merasakan takut hanya kepada Allah SWT. Sehingga seseorang tetap pada jalan ketaqwaan, senantiasa menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

2. Qalbu mampu menerima dan menyimpan sifat-sifat seperti keteguhan hati, kesucian, kekasaran, kekerasan, dan sifat sombong.

QS. Al-hajj: 53

³⁹ *Ibid.*, hal.149

⁴⁰ *Ibid.*, hal.671

لِيَجْعَلَ مَا يُلْقَى الشَّيْطَانُ فِتْنَةً لِلَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ
وَإِنَّ الظَّالِمِينَ لَفِي شِقَاقٍ بَعِيدٍ ﴿٥١﴾

Artinya: “Agar Dia menjadikan apa yang dimasukkan oleh syaitan itu, sebagai cobaan bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan yang kasar hatinya. dan Sesungguhnya orang-orang yang zalim itu, benar-benar dalam permusuhan yang sangat.”⁴¹

3. Qalbu mempunyai kemampuan untuk berdzikir dan dengan dzikir maka ia akan tenang.

QS. Ar-ra’du: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”⁴²

4. Qalbu menjadi pusat terbitnya cahaya iman dan Islam.

QS. Az-Zumar: 22

أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ ۗ فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبِهِمْ
مِّن ذِكْرِ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢٢﴾

Artinya: “Maka Apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. mereka itu dalam kesesatan yang nyata.”⁴³

5. Qalbu merupakan pusat terbitnya rasa cinta terhadap sesama makhluk dan manusia.

⁴¹ *Ibid.*, hal.520

⁴² *Ibid.*, hal.373

⁴³ *Ibid.*, hal.749

QS. Yusuf: 30

وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَن نَّفْسِهِ ۗ قَد شَغَفَهَا حُبًّا
 إِنَّا لَنَرْنَهَا فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Dan wanita-wanita di kota berkata: "Isteri Al Aziz menggoda bujangnya untuk menundukkan dirinya (kepadanya), Sesungguhnya cintanya kepada bujangnya itu adalah sangat mendalam. Sesungguhnya Kami memandangnya dalam kesesatan yang nyata.”⁴⁴

Sedangkan dari sudut kondisi, dapat ditinjau dari dua sudut, yaitu qalbu yang baik dan qalbu yang buruk, sebagai berikut:⁴⁵

1. Kondisi qalbu yang baik adalah bahwa ia dianggap hidup, seperti; kondisi sehat, bening, bersih, baik; selanjutnya kondisi qalbu yang seperti ini akan menghasilkan iman dan taqwa (khusyu’, taubat, kesabaran, rendah hati, dan ikhlas). Qalbu seperti ini akan menjadi suci karena telah menerima kebenaran.
2. Kondisi qalbu yang tidak baik adalah qalbu yang dianggap mati, seperti berpaling, sesat, buta, dan kasar. Kondisi Qalbu yang mati ini mengakibatkan kekufuran dan keingkaran. Qalbu seperti ini adalah qalbu yang mendapat kegelapan karena ia tidak dapat menerima kebenaran.
3. Kondisi qalbu antara baik dan buruk. Qalbu ini hidup tetapi mengidap penyakit, seperti kemunafikan, keragu-raguan. Qalbu seperti ini adalah qalbu yang berpenyakit, sebab ia menerima kebenaran tetapi kadang-

⁴⁴ *Ibid.*, hal.352

⁴⁵ Baharuddin, *Paradigma*. hal.170

kadang menolaknya. Tetapi penyakitnya masih dapat dibersihkan melalui pendidikan spiritualitas qalbu.

Begitu pula yang telah dijelaskan oleh Muhammad Izzuddin Taufiq, yang membagi hati menjadi tiga bagian, sebagai berikut:⁴⁶

1. Hati yang sehat, yaitu hati yang dimiliki oleh orang yang beriman dan terlindungi dari segala keraguan dan dorongan syahwat. Selalu terbuka untuk bisa mengambil pelajaran dan hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi.
2. Hati yang mati, yaitu selalu ragu dan rentan terhadap dorongan syahwat. Tertutup dalam menerima pelajaran ataupun hikmah.
3. Hati yang sakit, yaitu hati orang munafik yang berdaur di dalamnya keimanan dan kekafiran dan selalu tidak tetap pada salah satunya.

Berkaitan dengan pentingnya peranan qalbu dalam kehidupan manusia, di dalam kutipan Maragustam, menurut Syekh Nawawi adalah:

“Qalbu ialah daging sanubari yakni daging yang halus, lunak, yang berada di sebeah kiri dada dan bagian dalamnya ada lubang yang di dalamnya darah hitam. Maksudnya ialah sesuatu yang bergantung padanya roh. Qalbu bagaikan raja dan tubuh bagaikan Negara, indera bagaikan tentara dan para pembantunya (menterinya), anggota tubuh seperti rakyatnya, sedangkan nafs ammarah (yang mendorong) pada syahwat dan kemarahan bagaikan musuh yang merebut dalam kerajaannya dan berusaha menghancurkan rakyatnya. Jika qalbu itu dapat memerangnya, maka ia akan kesenangan di dunia dan akhirat dan menjadi baiklah para pembantu dan rakyatnya. Jika tidak dapat memerangnya maka menjadi rusaklah para pembantu dan rakyatnya. Allah akan menyiksanya, lalu para malaikat menangisinya.”⁴⁷

Senada dengan Syekh Nawawi, Ibnu Qayyim berpendapat, bahwa hati bagi segenap tubuh laksana raja yang mengatur bala tentaranya, yang

⁴⁶ Muhammad Izzuddin Taufiq. *Panduan Lengkap Psikologi Islam*. (Jakarta: Gema Insani, 2006) hal.96

⁴⁷ Maragustam, *Mencetak*. hal.155-156

semua perbuatan berasal dari perintahnya, lalu ia gunakan sekehendaknya, sehingga semua berada di bawah kekuasaan dan perintahnya, dan dari padanya sebab istiqamah dan kesesatan, serta dari padanya pula niat termotivasi atau pudar. Jadi, hati itulah rajanya. Dialah pelaksana dari apa yang diperintahkan, yang menerima hidayah-Nya, dan tidaklah suatu amalan menjadi lurus dan benar kecuali bersumber dari tujuan dan maksudnya.⁴⁸

Penggolongan manusia yang hatinya tertuju kepada Allah SWT dan kepada manusia:⁴⁹

1. Manusia yang hatinya tertuju semata-mata kepada dunia;

Hatinya sama sekali tidak dzikir kepada Allah selain lisan berbasa-basi saja. Orang yang seperti ini terancam kebinasaan.

2. Manusia yang hatinya lebih tertuju kepada manusia dari pada kepada agama;

Hatinya memang sekaligus tertuju kepada dunia dan agama, tetapi bobotnya jauh lebih berat kepada dunia. Orang semacam ini menurut Al-Ghazali akan cukup lama tinggal dalam kebinasaan (neraka) tetapi tidak mustahil akan keluar dari dalamnya karena pertolongan dzikir dalam hatinya.

⁴⁸ Lihat Ibnu Qayyim, kata pengantar *Manajemen Qalbu; Melumpuhkan Senjata Syetan*. (Jakarta: Darul Falah) hal.xxxvi-xxxvii

⁴⁹ Hanna, *Integrasi*. hal.83

3. Manusia yang hatinya lebih cenderung kepada agama dari pada kepada dunia;

Hatinya memang lebih terikat kepada agama dari pada kepada dunia. Menurut Al-Ghazali bahwa orang-orang seperti ini akan singgah juga ke neraka, tetapi lama tidaknya tergantung dari jumlah dan kualitas berdzikir kepada Allah SWT.

4. Manusia yang tenggelam hatinya dalam berdzikir;

Hatinya tidak menoleh lagi pada dunia, kecuali yang paling penting saja bagi kelangsungan hidupnya. Menurut Al-Ghazali orang-orang yang hatinya demikian tergolong kaum shidiqqin, dan taraf ini hanya dapat dicapai melalui perjuangan melawan nafsu (*mujaahadah*) dan latihan-latihan keruhanian.

Dengan demikian, dimensi spiritualitas qalbu dapat dipahami dari potensi dan fungsi qalbu. Apabila seseorang dapat memanfaatkan dan mengembangkan potensi dan fungsi qalbu secara optimal, maka sudah tidak mungkin lagi bagi orang tersebut akan mendapatkan ketenangan dan ketentraman bathin, karena dari setiap perilakunya sesuai dengan nilai-nilai atau sifat-sifat positif. Dimana dari setiap kata-kata dan perbuatannya dilakukannya berdasarkan keimanan dan ketaqwaan dalam menggapai ridha Allah SWT.

Dalam hal ini, karakteristik qalbu juga harus dipahami dan diperhatikan. Dimana sifat qalbu yang relatif, secara tidak langsung telah memberikan isyarat bahwa manusia tidak akan bisa *istiqamah* (tetap) atau

konsisten atas segala ucapan dan perbuatannya. Maka dari itu, diperlukan suatu usaha atau proses dalam upaya menjaga, merawat atau mengobati qalbu dari penyakit-penyakit qalbu, seperti tamak, sombong, bakhil atau kikir, dan riya'.

Mengingat bahwa pentingnya seseorang dalam menjaga (pembinaan), merawat atau mengobati qalbu agar tetap sehat dan berada pada jalan kebenaran. Maka penulis juga akan menjelaskan beberapa metode pendidikan spiritualitas qalbu dalam sub bab berikutnya. Oleh karena itu, yang menjadi prioritas dalam metode pendidikan spiritualitas qalbu adalah qalbu itu sendiri, karena qalbu merupakan pusat perilaku manusia dan tempat bersemayam iman.

Apabila ditinjau dari dua sudut kondisi qalbu, yaitu qalbu yang baik dan buruk, maka perilaku yang ditunjukkan seseorang merupakan cermin dari kondisinya tersebut. Jika perilakunya baik maka kondisi qalbunya baik. Sedangkan jika perilaku yang ditunjukkan itu buruk, maka kondisi qalbu seseorang tersebut buruk. Hal ini tidak terlepas dari qalbu yang menjadi pusat perilaku seseorang.

C. Metode pendidikan spiritualitas qalbu

Pendidikan spiritualitas qalbu pada hakikatnya adalah proses (usaha) pengembangan dan peningkatan diri (akhlaq) seseorang, dalam makna meningkatkan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Usaha yang dilakukan adalah dengan

menumbuh kembangkan sifat-sifat terpuji dan menjauhi atau menghilangkan sifat-sifat tercela ke dalam kehidupan sehari-hari. Namun usaha ini tidak begitu mudah dilakukan sehubungan dengan kualitas kesadaran dan tanggung jawab manusia untuk *beristiqamah* dalam memperbaiki dirinya dan tetap berada pada jalan yang benar (*taqwa*) dan agama yang lurus (*hanif*). Karena qalbu merupakan pusat dari perilaku manusia, maka yang menjadi pusat perbaikan, penyucian dan pencerahan juga adalah qalbu itu sendiri.

Metode pendidikan spiritualitas qalbu adalah merupakan jalan atau cara yang dilakukan atau ditempuh seseorang untuk dapat mencapai tujuan. Sehingga dalam pendidikan spiritualitas qalbu yang dimaknai sebagai proses *istiqamah* dalam menjaga dan mempertahankan kesucian qalbu (iman dan *taqwa*), maka metode adalah sebagai cara untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, metode pendidikan spiritualitas qalbu yang dimaksud adalah suatu jalan yang ditempuh agar qalbu tetap hidup, selamat, bahagia, dan menerima cahaya Ilahi, serta meningkatkan kualitas keimanan dan ketaqwaan.

Berkaitan dengan cara perbaikan akhlaq, Hanna telah menggolongkan tiga metode perbaikan akhlaq sebagai berikut:⁵⁰

1. Metode taat syariat, metode ini berupa pembenahan diri, yakni membiasakan diri dalam kehidupan sehari-hari untuk berusaha semampunya melakukan kebajikan dan hal-hal yang bermanfaat sesuai dengan ketentuan syariat, aturan-aturan agama dan norma-norma kehidupan bermasyarakat.

⁵⁰ *Ibid.*, hal.85-86

2. Metode pengembangan diri, metode yang bercorak psiko-edukatif ini didasari oleh kesadaran diri atas keunggulan dan kelemahan pribadi yang kemudian melahirkan keinginan untuk meningkatkan sifat-sifat baik dan mengurangi sifat-sifat buruknya.
3. Metode kesufian, metode ini bercorak spiritual-religius dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas pribadi mendekati citra insane ideal. Menurut Al-Ghazali, pelatihan disiplin diri dilakukan dengan dua jalan, yaitu *Riyaadha* (latihan mendekati diri kepada Tuhan dengan jalan mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah; dan *Mujaahadah* (usaha yang penuh keungguhan untuk menghilangkan segala hambatan pribadi, seperti harta, kemegahan dunia, taklid dan kemaksiatan).

Para sufi dalam aliran tasawuf menempuh tiga jalan (periode) untuk sampai dekat kepada Allah, yaitu (1) mengosongkan jiwa dari sifat tercela,; (2) mengisi jiwa dengan sifat-sifat terpuji,; dan (3) periode syuhud dan tsabat pada hadirat Allah. Maka Al-Ghazali juga menempuh ketiga metode (jalan) tersebut. Hanya baginya periode ketiga lebih merupakan hal yang mendatang sifatnya. Maksudnya periode ketiga akan datang sendiri, kalau periode pertama dan kedua terus berjalan dengan baik dan dibina dengan ajaran ibadat dan al-adat. Dengan begitu usaha tersebut bertujuan agar seseorang dapat bermusyahadat dengan Allah dan mendekati diri kepada-Nya secara terus menerus. Apabila hati sudah dekat dengan Allah dan tetap bersama-Nya, niscaya terbukalah baginya keagungan-Nya, cemerlanglah cahaya kebenaran dan lahir dalam hatinya sifat kebaikan Allah.⁵¹

Adapun dari karakteristik qalbu, Maragustam telah merumuskan metode pendidikan qalbu dan pembinaannya sebagai berikut:⁵²

⁵¹ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. (Jakarta: Ruhama). hal.69

⁵² Maragustam, *Mencetak*. hal.165-169

1. Metode berdzikir kepada Allah SWT secara terus menerus. Menurut al-Ashafaniy, dzikir itu mempunyai dua bentuk yaitu dzikir dengan hati, dan dzikir dengan lisan. berdzikir adalah konsumsi qalbu dan jiwa serta menjadikan qalbu hidup, dan siap menerima limpahan hidayah Ilahi. Selama manusia berdzikir, Allah menjamin qalbunya akan tenteram.

QS. Ar-ra'du: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”⁵³

Dengan berdzikir, Allah akan melimpahkan rahmat-Nya.

QS. Al-Baqarah: 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُوا

Artinya: “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”⁵⁴

2. Istigfar (mohon ampun) dan taubat

Istigfar ialah meminta ampunan kepada Allah dari segala kesalahan dan doa serta penjagaan dari akibat buruk dosa dengan cara menutupinya. Sedangkan taubat ialah kembali kepada Allah. Seseorang yang menumpuk dosa, berarti pula secara tidak langsung telah mengunci mati spiritualitas qalbunya, sehingga sulit menerima kebenaran, sulit membedakan antara yang haq dan bathil, manfaat dan

⁵³ Departemen Agama RI. *Al-Quran*, hal.373

⁵⁴ *Ibid.*, hal.38

merusak. Seseorang yang beristigfar dan bertaubat, maka qalburnya mengkilap dan hidup kembali.

Menurut para ulama' bahwa taubat itu wajib hukumnya. Jika maksiat itu berhubungan dengan Allah SWT, cukup dengan tiga syarat, yaitu (1) menghentikan maksiatnya itu, (2) dan menyesalinya, (3) bertekad untuk tidak mengulanginya lagi, kalau salah satu syarat gugur, maka tidak sah taubatnya. Sedangkan kalau maksiatnya berhubungan dengan sesama manusia, ditambah satu syarat lagi, yaitu (4) meminta bebas dari dosa sesuai dengan hak yang melekat di dalam perbuatan dosanya.

Dari beberapa syarat taubat tersebut, maka seorang harus juga terlebih dulu bisa menghilangkan sifat-sifat (perbuatan) buruk di dalam dirinya. Sifat-sifat buruk tersebut merupakan penyakit hati, seperti sombong, munafik, kikir, kufur, riya', tamak, syirik, zalim dan suudhan. Karena semua penyakit hati inilah yang dapat menghambat taubat dan qalbu seseorang menerima hidayah dan cahaya Ilahi.

3. Berdoa (permohonan kepada Sang Pencipta)

Qalbu yang dapat bimbingan dari Allah dapat terhindar dari keraguan dan sifat labil. Karena Allah juga Maha Pendidik, manusia hanyalah sedikit pengetahuan yang diberikan Allah kepadanya. Oleh karena itu, dengan berdoa manusia telah mendapat bimbingan dari Allah Sang Maha Pendidik. Sedangkan manusia yang sombong akan selalu merasa pintar, dan mengetahui semuanya. Padahal manusia

tidak mengetahui apa yang telah diketahui Tuhan-Nya. Dengan berdoalah qalbunya akan tetap berada pada jalan kebenaran (taqwa).

4. Melatih diri selalu *husnuzan* (berpikir positif) dan menghindari suudzan (prasangka buruk atau berpikir negatif).

Dengan berpikir positif, manusia akan mendapatkan energi positif yang dapat menimbulkan keyakinan dan keteguhan hati dalam mencapai tujuan hidup, yaitu kebahagiaan dunia dan akhirat. Sedangkan orang yang selalu berpikir negatif, hidupnya akan selalu dibayangi oleh ketakutan dan keraguan hati yang menyebabkan orang tersebut mendapatkan kesengsaraan dalam hidupnya. Karena berpikir positif juga dapat menimbulkan keyakinan yang tinggi terhadap usaha seseorang untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan, dan memperoleh kebahagiaan.

Terlepas dari perbedaan pendapat tentang metode perbaikan akhlaq maupun metode pendidikan qalbu di atas, dalam hal ini penulis akan menjelaskan metode pendidikan spiritualitas qalbu dengan pendekatan dari beberapa bentuk ibadah yang ada pada metode *Mensucikan Jiwa; Konsep Tazkiyatun Nafs* dari pemikiran Sa'id Hawwa, yaitu berdzikir kepada Allah SWT, shalat, zakat dan infaq, puasa, haji, dan membaca dan memahami ayat *al-Qur'ān*. Karena penulis memandang bahwa ibadah tersebut merupakan induk ibadah yang menjadi landasan bagi umat Islam dalam menerapkan dan mengaktualisasikan nilai-nilai ke-Islamannya. Karena hanya dengan berdzikir, shalat, zakat dan infaq, puasa, haji, dan

membaca dan memahami ayat *al-Qur'ān* yang dilakukan dengan baik dan benar sesuai syariat disertai hati yang sucilah kebahagiaan dunia dan akhirat dapat diraih. Dari pendekatan bentuk ibadah di dalam Konsep *Tazkiyatun nafs* dikonstruksi sebagai metode pendidikan spiritualitas qalbu, antara lain:

1. Berdzikir kepada Allah SWT

Berdzikir merupakan dialog dan munajat kepada Allah (sebagai Maha Pendidik), baik yang dimaksudkannya sebagai pembicaraan, dialog atau sebagai huruf-huruf dan suara yang menjadi ujian bagi amal lisan. Dengan berdzikir, hati manusia selalu merasa dekat dengan Allah SWT. Sehingga hal ini akan memberikan perilaku positif dan menjauhkan diri dari perilaku positif. Semua perilaku ini dapat dikontrol dengan hati yang suci dengan selalu berdzikir kepada Allah SWT.

Di dalam kutipan Maragustam, menurut Thabaathabaaiy;

“Bahwa maksudnya dzikrullah adalah taat dan beribadah. Untuk itu Allah pun mengingatnya dengan memberi nikmat, *ihsan* (berbuat lebih baik dan/ atau terbaik), kelegaan dan keridhaan.⁵⁵

QS. Al-Muzzammil: 6

إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا ﴿٦﴾ وَأَذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا ﴿٧﴾

Artinya: “*Sesungguhnya kamu pada siang hari mempunyai urusan yang panjang (banyak). Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan.*”⁵⁶

⁵⁵ Maragustam, *Mencetak*. hal.166

⁵⁶ Departemen Agama RI. *Al-Quran*. hal.988

Berdzikir kepada Allah merupakan tuntunan kepada umat manusia dalam berpikir dan mengingat Yang Maha Mengetahui, agar manusia senantiasa mendekatkan diri kepada-Nya. Sehingga Allah pun akan memberikan balasan dan mengingatnya, serta menjadikan tentram hatinya.

Di dalam kutipan Sa'id Hawwa, Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa:

“...Sesungguhnya cinta dan keakraban tidak akan tercapai kecuali dengan selalu mengingat yang dicintai. Sesungguhnya pengenalan kepada-Nya tidak akan tercapai kecuali dengan senantiasa berfikir tentang penciptaan, sifat-sifat dan perbuatan-Nya. Sementara itu, tidak akan bisa senantiasa dzikir dan fikir kecuali berpisah dari dunia berikut syahwat-syahwatnya dan mencukupkan diri sesuai dengan keperluan. Tetapi itu semua tidak akan tercapai kecuali dengan mengoptimalkan waktu-waktu malam dan siang dalam tugas-tugas dzikir dan fikir.”⁵⁷

QS. Al-Insan: 25-26

وَأَذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلاً ﴿٢٥﴾ وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلاً طَوِيلاً ﴿٢٦﴾

Artinya: “Dan sebutlah nama Tuhanmu pada (waktu) pagi dan petang, dan pada sebagian dari malam, Maka sujudlah kepada-Nya dan bertasbihlah kepada-Nya pada bagian yang panjang dimalam hari.”⁵⁸

QS. Qaaf: 39-40

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ ﴿٣٩﴾ وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَأَدْبَرَ السُّجُودِ ﴿٤٠﴾

Artinya: “Maka bersabarlah kamu terhadap apa yang mereka katakan dan bertasbihlah sambil memuji Tuhanmu

⁵⁷ Sa'id, *Mensucikan*. hal.100

⁵⁸ *Ibid.*, hal.1005

sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam(nya). Dan bertasbihlah kamu kepada-Nya di malam hari dan Setiap selesai sembahyang.”⁵⁹

Menurut Sa'id Hawwa, orang yang menghendaki akhirat harus membuat program rutin untuk dirinya berupa bacaan Istigfar, tahlil, shalawat atas Rasulullah SAW dan dzikir-dzikir yang lainnya, sebagaimana ia harus membiasakan lisannya untuk dzikir terus menerus seperti tasbih, istigfar, tahlil, takbir, atau hauqalah, untuk menambah program rutin tersebut dengan berbagai shalat, ibadah dan amalan-amalan yang lainnya. Kesucian dan keinggian jiwa sangat ditentukan oleh sejauh mana ia telah melaksanakan sarana-sarana tazkiyah.⁶⁰

Perilaku keagamaan seseorang akan dapat mengasah potensi dalam dirinya. Potensi tersebut akan terpelihara dengan baik, jika seseorang senantiasa melakukan pemeliharaan dengan baik pula. Berdzikir kepada Allah SWT merupakan bagian dari perilaku keagamaan yang dapat mengasah potensi, terutama qalbu. Dengan senantiasa mengingat Allah SWT, seseorang merasa dekat dengan Tuhannya dan akan selalu berbuat kebaikan dan menjauhi kemungkaran.

2. Shalat

Selain sebagai ibadah fardhu dalam salah satu rukun Islam, Shalat merupakan metode pendidikan spiritualitas qalbu, dimana shalat

⁵⁹ *Ibid.*, hal.855

⁶⁰ Sa'id. *Mensucikan*. hal.103

dapat mempertajam makna-makna *ubudiyah*, tauhid dan syukur. Shalat menegakkan ibadah dalam berbagai bentuk utama bagi fisik. Dari setiap gerakannya dapat memusnahkan bibit-bibit kesombongan dan pembangkangan kepada Allah. Di samping merupakan pengakuan terhadap rububiyah dan hak pengaturan. Penegakkannya secara sempurna juga akan dapat memusnahkan bibit-bibit ujub dan, bahkan semua bentuk kemungkaran. Shalat bisa berfungsi sedemikian rupa apabila ditegakkan dengan semua rukun, sunnah, dan adab lahir dan bathin yang harus direalisasikan oleh orang yang shalat.

QS. Huud: 114

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ

ذِكْرَىٰ لِلذَّاكِرِينَ ﴿١١٤﴾

Artinya: “Dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.”⁶¹

Dalam gerakan shalat terdapat simbol atau perlambang dari siklus kehidupan. Pada saat bertakbir, seakan-akan manusia memasuki ruang audiensi dengan Yang Maha Besar. Pintu dunia telah terkunci, hiruk pikuk yang menjejali kepala telah hilang, berganti dengan keterpesonaan jiwa yang ber-muwajahah atau menghadap penuh kepada-Nya. Takbir memberikan pula isyarat pengakuan penuh atas ketidakberdayaan dan keterbatasan diri kita sebagai hamba-Nya, yang

⁶¹ *Ibid.*, hal.344

kemudian melahirkan sikap rendah hati. Nilai kebesaran hanya pantas disandang Allah SWT.⁶²

QS. Al-Baqarah: 34

وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَىٰ وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ ﴿٣٤﴾

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Kami berfirman kepada Para Malaikat: "Sujudlah kamu kepada Adam," Maka sujudlah mereka kecuali Iblis; ia enggan dan takabur dan adalah ia Termasuk golongan orang-orang yang kafir.”⁶³

QS. Al-Kahfi: 110

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌُ وَاحِدٌ ۖ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ ۚ أَحَدًا ﴿١١٠﴾

Artinya: “Katakanlah: Sesungguhnya aku ini manusia biasa seperti kamu, yang diwahyukan kepadaku: "Bahwa Sesungguhnya Tuhan kamu itu adalah Tuhan yang Esa". Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, Maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadat kepada Tuhannya.”⁶⁴

Adab lahir dalam shalat ialah menunaikannya secara sempurna dengan anggota badan, dan diantara adab bathin ialah khusyu' dalam melaksanakannya. Sesungguhnya khusyu' merupakan menifestasi tertinggi dari sehatnya hati. Hilangnya khusyu' merupakan tanda hilangnya kehidupan dan dinamika hati, sehingga membuatnya sulit untuk menerima nasihat dan didominasi oleh hawa nafsu. Apabila hati sudah didominasi oleh hawa nafsu, maka nasihatpun tidak lagi

⁶² Toto, *Kecerdasan*. hal.81

⁶³ Departemen Agama RI. *Al-Quran*, hal.14

⁶⁴ *Ibid.*, hal.460

bermanfaat dan syahwatpun merajalela dan terjadilah perebutan kekuasaan, kedudukan, harta, yang menyebabkan tidak akan terwujudnya kebahagiaan dunia dan akhirat. Karena ilmu khusyu' itu berkaitan dengan ilmu penyucian hati dari berbagai penyakitnya dan upaya merealisasikan kesehatannya.

Allah pun telah memberikan isyarat kebenaran-Nya melalui perintah shalat, ketika bersujud doa yang diucapkan adalah “Maha Suci Allah Yang Maha Tinggi.” Ini artinya bahwa untuk mencapai suatu ketinggian, harus dimulai dengan hati yang suci dan jernih terlebih dulu. Ini dilakukan sebelum kita menuju dan mengarah pada ketinggian. Inilah yang disebut sebagai landasan keseimbangan, ‘tips’ yang diberikan Tuhan melalui ajaran shalat.⁶⁵

Dengan demikian, shalat merupakan upaya untuk menghilangkan penyakit hati seperti; takabbur, dengki, tamak, suudhan, dan juga sebagai kekuatan lahir untuk mendapatkan kekuatan lahir, menundukkan dunia dan menampilkan diri sebagai khalifah dan Abdullah sejati, karena shalat adalah wujud dari kesiapan manusia untuk menjalankan amanah yang diberikan oleh Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati, manusia telah menunjukkan ketaatannya di dalam shalat.

3. Zakat dan Infaq

⁶⁵ Ary Ginanjar Agustian. *Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ; 1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, (Jakarta: Arga,2001). hal.239

Di dalam diri manusia terdapat tabiat kikir dan tamak. Oleh sebab itu, dengan zakat dan infaq, manusia bisa mensucikan hatinya dari penyakit tersebut. Akan tetapi semua itu tidak begitu saja dapat dicapai. Kesucian hati dalam melaksanakan zakat dan infaq akan dapat menuntun manusia pada jalan Allah, serta meningkatkan ketaqwan dan keimanan.

QS. An-Nisa': 128

وَإِن أَمْرًا خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُورًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ وَإِنْ تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ﴿١٢٨﴾

Artinya: “Dan jika seorang wanita khawatir akan nusyuz⁶⁶ atau sikap tidak acuh dari suaminya, maka tidak mengapa bagi keduanya mengadakan perdamaian yang sebenarnya⁶⁷, dan perdamaian itu lebih baik (bagi mereka) walaupun manusia itu menurut tabiatnya kikir⁶⁸, dan jika kamu bergaul dengan isterimu secara baik dan memelihara dirimu (dari nusyuz dan sikap tak acuh), Maka Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”⁶⁹

QS. Al-Lail: 17-18

وَسَيُجَنَّبُهَا الْأَتْقَى ﴿١٧﴾ الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّى ﴿١٨﴾

Artinya: “Dan kelak akan dijauhkan orang yang paling takwa dari neraka itu, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah) untuk membersihkannya.”⁷⁰

⁶⁶ Nusyuz yaitu meninggalkan kewajiban bersuami isteri. nusyuz dari pihak isteri seperti meninggalkan rumah tanpa izin suaminya. nusyuz dari pihak suami ialah bersikap keras terhadap isterinya; tidak mau menggaulinya dan tidak mau memberikan haknya.

⁶⁷ Perdamaian maksudnya, Seperti isteri bersedia beberapa haknya dikurangi Asal suaminya mau baik kembali.

⁶⁸ Maksudnya, tabi'at manusia itu tidak mau melepaskan sebahagian haknya kepada orang lain dengan seikhlas hatinya, Kendatipun demikian jika isteri melepaskan sebahagian hak-haknya, Maka boleh suami menerimanya.

⁶⁹ Departemen Agama RI. *Al-Quran*, hal.143

⁷⁰ *Ibid.*, hal.1068

QS. Al-Hasyr: 9

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيْمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ
وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾

Artinya: “Dan orang-orang yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman (Anshor) sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka (Anshor) 'mencintai' orang yang berhijrah kepada mereka (Muhajirin). dan mereka (Anshor) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (orang-orang muhajirin), atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang yang beruntung.”⁷¹

Dalam memahami suara hati, acapkali kita dibuat bingung antara dorongan suara hati (motivasi) dan suara hati (sifat/nilai) kita sendiri. Perbedaan keduanya sebenarnya hanya terletak pada penekanannya (intensitas kebutuhannya) saja. Misalnya, seseorang mewujudkan prinsip memberi ‘zakat’ tadi didorong oleh nilai kasih sayang; sementara yang lain memberi ‘zakat’ karena motivasi kekuasaan; serta orang lainnya lagi memberi ‘zakat’ karena keinginan untuk menjadi dermawan.⁷²

⁷¹ *Ibid.*, hal.917

⁷² Ary. *Sukses*, hal.337

QS. Al-Baqarah: 267

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنفِقُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ
 الْأَرْضِ وَلَا تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْهُ تُنْفِقُونَ وَلَسْتُمْ بِآخِذِيهِ إِلَّا أَن تُغْمِضُوا
 فِيهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفِيرٌ حَمِيدٌ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, nafkahkanlah (di jalan Allah) sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang Kami keluarkan dari bumi untuk kamu. dan janganlah kamu memilih yang buruk-buruk lalu kamu menafkahkan daripadanya, Padahal kamu sendiri tidak mau mengambilnya melainkan dengan memincingkan mata terhadapnya. dan ketahuilah, bahwa Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”⁷³

Memberikan sesuatu yang dicintai adalah pengorbanan yang paling berat, karena kecenderungan manusia adalah selalu dekat, tetap memiliki dan tidak mau kehilangan apa yang dicintainya. Sementara itu, kebajikan dari Allah hanya akan diperuntukkan bagi orang-orang yang mau mengorbankan sebagian yang dicintainya untuk orang lain yang memerlukannya.⁷⁴

Suatu pengorbanan membutuhkan keteguhan hati untuk mendapatkan keikhlasan. Tanpa adanya keteguhan hati, maka pengorbanan yang dilakukan hanyalah sia-sia. Karena dorongan untuk memberikan sesuatu yang dicintai kepada orang lain berawal dari keikhlasan hati untuk berkorban. Sehingga pengorbanan tersebut akan menjadi lebih bermakna, jika dilakukan dengan kebesaran hati (lapang dada). Dengan demikian, perilaku memberi akan menjadikan

⁷³ Departemen Agama RI. *Al-Quran*, hal.67

⁷⁴ Juwariyah, *Hadis Tarbawi*. (Yogyakarta: Teras, 2010) hal.114

seseorang memiliki kepedulian terhadap sesama dan memelihara hubungan sesama manusia.

4. Puasa

Puasa memiliki urgensi terpenting dalam upaya memunculkan sifat-sifat positif dan menghindari sifat-sifat buruk. Karena puasa merupakan sarana tazkiyah, dimana manusia harus melawan syahwat besar yang bisa membuat manusia menyimpang, yaitu syahwat perut dan syahwat kemaluan. Sedangkan puasa adalah bagian dari metode pendidikan spiritualitas qalbu untuk mengendalikan syahwat tersebut. Jika kesabaran merupakan kedudukan kesehatan qalbu yang paling tinggi, maka puasa adalah pembiasaan qalbu untuk mencapai kesabaran itu.

QS. Al-Baqarah: 183

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ
 قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa.”*⁷⁵

Tujuan puasa ialah pengosongan dan menundukkan hawa nafsu untuk memperkuat jiwa mencapai taqwa. Esensi dan rahasia puasa adalah melemahkan berbagai kekuatan yang menjadi sarana syetan untuk kembali pada keburukan.⁷⁶ Maka dari itu, kesempurnaan puasa akan menjadikan seseorang untuk mengendalikan syahwat dan

⁷⁵ Ibid, hal.44

⁷⁶ Sa'id, *Mensucikan*. hal.68

melumpuhkan sifat-sifat syetan yang menjerumuskan manusia pada jalan kemaksiatan.

Puasa merupakan bentuk manifestasi perilaku keagamaan sebagai upaya pembentukan kepribadian. Salah satu hikmah dari perilaku berpuasa adalah dapat menahan dorongan nafsu syahwat seseorang agar tidak mudah untuk melakukan perbuatan negatif yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Perilaku berpuasa juga dapat membentuk kesabaran seseorang. Karena salah satu hikmah puasa adalah untuk menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa, yaitu dorongan nafsu syahwat dan maksiat.

5. Haji

Haji adalah pembiasaan jiwa untuk melakukan sejumlah nilai, seperti istislam, taslim, mengerahkan jerih payah dan harta di jalan Allah, ta'awun, ta'aruf, dan melaksanakan syiar-syiar ubudiyah kepada Allah. Semua itu memiliki pengaruh dalam tazkiyah, sebagaimana merupakan bukti telah merealisasikan kesucian jiwa.⁷⁷ Dengan begitu, haji juga merupakan sarana dalam mendekatkan diri kepada Allah. Ibadah haji akan lebih dapat berperan sebagai wujud ketaqwaan.

QS. Al-Baqarah: 197

أَلْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ ۖ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ ۗ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللَّهُ ۗ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ ۚ وَاتَّقُونِ يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ ﴿١٩٧﴾

⁷⁷ Sa'id, *Mensucikan*. hal.70

Artinya: “(Musim) haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi⁷⁸, Barangsiapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, Maka tidak boleh rafats⁷⁹, berbuat fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji. dan apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, niscaya Allah mengetahuinya. Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah taqwa⁸⁰ dan bertaqwalah kepada-Ku Hai orang-orang yang berakal.”⁸¹

Dengan demikian, ada suatu tuntutan dalam pelaksanaan haji, dimana seseorang dilarang untuk berbuat kemunkaran (*rafats*, *fasik* dan *berbantah-bantahan*) selama melaksanakan haji. Sehingga perbuatan yang dikerjakanpun harus perbuatan yang berdasarkan pada keimanan dan ketaqwaan. Inilah yang menjadikan seseorang agar tidak menggunakan atau menuruti syahwatnya, dan agar lebih mengutamakan perbuatan kebaikan demi suatu pencapaian tujuan atas ibadahnya, yaitu mendekatkan diri kepada Allah dengan hati yang suci.

QS. Al-Hajj: 32

ذٰلِكَ وَمَنْ يُعْظِمِ شَعْتِرَ اللّٰهِ فَاِنَّهَا مِنْ تَقْوٰى الْقُلُوْبِ ﴿٣٢﴾

Artinya: “Demikianlah (perintah Allah). dan Barangsiapa mengagungkan syi'ar-syi'ar Allah⁸², Maka Sesungguhnya itu timbul dari Ketakwaan hati.”⁸³

⁷⁸ Bulan yang dimaklumi ialah bulan Syawal, Zulkaidah dan Zulhijjah.

⁷⁹ *Rafats* artinya mengeluarkan Perkataan yang menimbulkan berahi yang tidak senonoh atau bersetubuh. Termasuk dalam kategori *rafats* ialah merayu wanita, bercumbu, berbicara seputar masalah *ijma'* dan pengantarnya. Semua itu membangkitkan dorongan *ijma'* yang dilarang. *Fusuq* artinya sebutan bagi setiap pelanggaran akan ketaatan kepada Allah. Sedangkan *jidat* ialah berlebih-lebihan dalam bertengkar dan perbantahan sehingga dapat menimbulkan antipati dan mengacaukan perhatian.

⁸⁰ Maksud bekal takwa di sini ialah bekal yang cukup agar dapat memelihara diri dari perbuatan hina atau minta-minta selama perjalanan haji.

⁸¹ Departemen Agama RI. *Al-Quran*, hal.48

⁸² Syi'ar Allah ialah: segala amalan yang dilakukan dalam rangka ibadah haji dan tempat-tempat mengerjakannya.

⁸³ *Ibid.*, hal.516

6. Membaca dan memahami ayat al-Qur'an

Membaca dan memahami ayat al-Qur'an dapat mengantarkan seseorang untuk mencapai sifat-sifat positif (nilai), menerangi kalbu, mengingatkan kepada Allah SWT (Yang Maha Pendidik), menyempurnakan fungsi dan tujuan shalat, puasa, zakat, haji, dalam mensucikan kalbu agar tetap pada jalan taqwa dan senantiasa meningkatkan keimanan. Membaca dan memahami ayat al-Qur'an memerlukan komitmen (*istiqamah*) agar pelaksanaan dan aktualisasinya baik dan benar.

QS. Al-Anbiya': 10

لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: “*Sesungguhnya telah Kami turunkan kepada kamu sebuah kitab yang di dalamnya terdapat sebab-sebab kemuliaan bagimu. Maka Apakah kamu tiada memahaminya?*”⁸⁴

QS. An-Nahl: 44

بِالْبَيِّنَاتِ وَالزُّبُرِ ۗ وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ

يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٤﴾

⁸⁴ *Ibid.*, hal.496

Artinya: “Keterangan-keterangan (mukjizat) dan kitab-kitab. dan Kami turunkan kepadamu al-Qur'ān, agar kamu menerangkan pada umat manusia apa yang telah diturunkan kepada mereka dan supaya mereka memikirkan.”⁸⁵

Orang yang membaca dan memahami ayat al-Qur'ān, hatinya terimbas dengan berbagai imbasan yang berbeda sesuai dengan beragamnya ayat yang dihayatinya. Sesuai dengan pemahaman yang dicapainya, demikian pula keadaan dan imbasan yang dirasakan oleh hati berupa rasa sedih, takut, harap dan lain sebagainya.⁸⁶ Dengan imbas dari pemahaman terhadap ayat tersebut, akan muncul sifat-sifat positif yang mempengaruhi seseorang untuk tetap pada kebenaran.

QS. Al-Israa': 82

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: “Dan Kami turunkan dari al-Qur'ān suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'ān itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”⁸⁷

Membaca dan memahami ayat al-Qur'ān juga menjadi penawar dan pengobat manusia dalam mengobati penyakit hati. Oleh karena itu,

⁸⁵ *Ibid.*, hal.409

⁸⁶ Sa'id, *Mensucikan*. hal.94

⁸⁷ Departemen Agama RI. *Al-Quran*, hal.437

terdapat suatu rahmat yang diberikan oleh Allah kepada hambanya yang berhati suci (terhindar dari penyakit qalbu, seperti tamak, sombong, iri hati dan riya'). Dimana qalbu seseorang dapat menangkap dan menerima cahaya Ilahi sebagai hidayah dan ilmu atau pengetahuan (*ma'rifat*) sehingga qalbu seseorang tersebut bisa dikatakan hidup.

Dalam kutipan Said Hawwa, Wahib bin al-Ward mengatakan:

“Kami memperhatikan hadits-hadits dan nasihat-nasihat ini, tetapi kami tidak mendapatkan sesuatu yang lebih memperhalus hati dan lebih mudah mendatangkan kesedihan selain dari membaca al-Qur'an dan mentaddabburkannya.⁸⁸

QS. Al-Ashr: 1-3

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكْفُورٌ ﴿٢﴾
 إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
 وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat menasihati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasihati supaya menepati kesabaran.”⁸⁹

Dari penjelasan ayat tersebut, dapat diambil suatu penjelasan yang berorientasi pada nilai kebenaran. Dimana nilai kebenaran tersebut terdapat pada firman-firman Allah SWT yang harus senantiasa disampaikan pada umat manusia melalui nasihat, agar seseorang tetap pada jalan kebenaran. Dalam penyampaian nasihat

⁸⁸ Said. *Mensucikan*, hal.94

⁸⁹ Departemen Agama RI. *Al-Quran*, hal.1099

pun tidak mudah untuk diterima oleh hati yang didominasi oleh syahwat, kecuali dengan hati yang sehat.

BAB III

IMPLIKASI PENDIDIKAN SPIRITUALITAS QALBU

TERHADAP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF

PSIKOLOGI ISLAM

A. Hakikat kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam

Berbicara tentang kesehatan mental, ada dua hal yang bisa dijadikan sebagai landasan, yaitu norma dan nilai. Dari segi norma, seseorang dapat dikatakan sehat mentalnya jika dari setiap perilakunya sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Sedangkan dari segi nilai, seseorang dapat dikatakan memiliki kesehatan mental, apabila ia bisa memunculkan nilai-nilai positif (kebenaran, kejujuran, keyakinan, amanah) di dalam kehidupannya. Namun dari kedua hal tersebut masih meninjau kesehatan mental dari aspek perilaku sosialnya. Sehingga masih belum cukup untuk dijadikan landasan sebagai hakikat kesehatan mental, karena perilaku seseorang sendiri juga bersifat relatif.

Jika kesehatan mental hanya dilihat dari perilaku sosial tersebut sesuai dengan perilaku yang diharapkan di masyarakat, maka persepsi tersebut masih sebatas pemahaman kesehatan mental dari hasil perilaku. Padahal perilaku di masyarakatpun beragam, seperti halnya budaya yang sebetulnya itu tidak normal akan tetapi karena perilaku masyarakat tersebut memang seperti itu, maka dianggap sesuai dengan norma masyarakat. Sehingga hal tersebutpun berlawanan dengan nilai-nilai

kemanusiaan dan nilai transendental (ke-Ilahian). Maka dari itu, di bawah ini penulis akan memberikan penjelasan mengenai kesehatan mental yang sesuai dalam psikologi Islam, karena dari penjelasan tersebut, pengertian tentang kesehatan mental dari zaman ke zaman mengalami perubahan, sehingga seiring perubahannya tersebut sudah ditemukan adanya nilai-nilai kemanusiaan dengan nilai-nilai transendental (ke-Ilahian).

Banyak pengertian dan defenisi tentang kesehatan mental yang diberikan oleh para ahli, sesuai dengan pandangan dan bidangnya masing-masing. Di bawah ini ada beberapa defenisi kesehatan mental yang ditawarkan oleh Zakiah Daradjat, sebagai berikut:¹

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.
3. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.
4. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Dari keempat penjelasan mengenai kesehatan mental yang dipaparkan oleh Zakiah Daradjat selalu mengalami perubahan, dalam artian ada perpaduan makna atau istilah dalam menemukan pengertian

¹ Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1979) hal.10-13

kesehatan mental yang utuh. Dari defenisi yang sempit, dimana kesehatan mental hanya terbatas pada terhindarnya manusia dari gangguan jiwa dan penyesuaian diri pada lingkungannya kemudian sampai pada perpaduan di dalamnya terdapat istilah kebahagiaan, maka pengertian kesehatan mental sudah mulai terarah pada aspek ketentraman atau kesejahteraan lahir dan bathin. Dimana istilah kebahagiaan tersebut, tidak sebatas kebahagiaan dunia, tapi juga kebahagiaan akhirat.

Dari beberapa penjelasan tentang kesehatan mental di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan kesehatan mental adalah suatu kondisi psikologis seseorang yang diwujudkan dengan sikap positif, keserasian antar fungsi-fungsi jiwa dan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berdasarkan pada keimanan dan ketaqwaan untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Melihat dari konsep-konsep kesehatan mental yang telah dirumuskan oleh beberapa ahli, Hanna Jumhana, merangkum pandangan-pandangan tersebut menjadi empat pola wawasan kesehatan jiwa, sebagai berikut:²

1. Pola wawasan yang berorientasi simtomatis

Hadirnya gejala (*symptoms*) dan keluhan (*compliants*) merupakan adanya gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Sebaliknya hilang atau berkurangnya gejala dan keluhan-keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari gangguan atau penyakit

² Hanna Jumhana. *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2011) hal.134

tertentu. Dan ini dianggap sebagai kondisi sehat. Dengan demikian kondisi jiwa yang sehat ditandai oleh bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan (*neurosis*, gangguan kepribadian) atau penyakit kejiwaan tertentu (*psikosis*)

2. Pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri

Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat. Dalam hal ini penyesuaian diri diartikan secara luas, yakni secara aktif berupaya memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri, atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain.

3. Pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi pribadi

Manusia adalah makhluk bermartabat yang memiliki berbagai potensi dan kualitas yang khas insani (*human qualities*). Dalam hal ini kesehatan mental terjadi bila potensi-potensi tersebut dikembangkan secara optimal, sehingga mendatangkan manfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain atau lingkungannya.

4. Pola wawasan yang berorientasi agama

Agama atau kerohanian memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan jiwa. Dalam hal ini, kesehatan mental diperoleh sebagai akibat dari keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan, serta menerapkan tuntunan-tuntunan keagamaan dalam hidup. Karena agama juga dapat berperan pada diri seseorang untuk mendapatkan ketenangan dan ketentraman jiwa.

Sedangkan menurut Hasan Langgulung, kesehatan mental bukan dipahami hanya sebagai sebab kesanggupan penyesuaian diri atau penyesuaian sosial atau keduanya sekaligus. Akan tetapi kesehatan mental seseorang adalah keadaan psikologisnya secara umum, sedangkan kesehatan mental yang wajar adalah keadaan terpadu dari berbagai tenaga seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaannya.³

Di dalam kutipan Yusak Burhanudin, Kartini Kartono menjelaskan;⁴

“Bahwa orang yang memiliki mental sehat, memiliki sifat-sifat-sifat khas antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan memiliki bathin yang selalu tenang.”

Pandangan Islam tentang kesehatan mental adalah ibadah dalam pengertian yang luas atau penumbuhkembangan sifat-sifat Allah yang ada pada manusia merupakan potensi-potensi dirinya karena telah dikaruniakan Allah kepadanya dalam rangka mengabdikan kepada-Nya yang diikuti dengan rasa amanah, tanggung jawab, ketaatan dan kesetiaan.⁵

³ Hasan Langgulung. *Teori-terori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna,1986) hal.213-214

⁴ Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental; Untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKK*, (Bandung: Pustaka Setia,1999) hal.9

⁵ Yahya Jaya. *Spiritualisasi Islam; Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama,1994) hal.88

Hakikat kesehatan mental dalam psikologi Islam ini, penulis lebih menitik beratkan pada definisi kesehatan mental yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat dengan memasukkan unsur agama, yang berbeda dengan pengertian kesehatan mental yang telah dipaparkan sebelumnya, karena dengan adanya unsur agamalah hidup seseorang menjadi jelas, seperti yang ada di dalam kutipan Hanna, menurut Zakiah;

“Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan di akhirat.”⁶

Menurut penulis, kesehatan mental yang dimaksud oleh Zakiah Daradjat adalah adanya suatu keseimbangan dan kesesuaian antara potensi yang ada pada diri manusia (akal, qalbu, nafs, ruh) yang bersifat rohaniyah dengan perilaku kehidupan nyata yang bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain dan lingkungan yang berdasarkan pada keimanan dan ketaqwaan.

Menurut Yahya Jaya, pengertian kesehatan mental yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat tersebut, ada beberapa istilah penting yang perlu dijelaskan, sebagai berikut:⁷

Pertama, penjelasan mengenai “terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan” adalah dalam arti berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang. Sehingga manusia dapat mencapai kesehatan lahir-bathin, jasmani dan rohani, serta

⁶ Hanna, *Integrasi*. hal.133

⁷ Yahya, *Spiritualisasi*. hal.78-79

terhindar dari pertentangan bathin, kegoncangan, kebimbangan, keraguan, dan tekanan perasaan dalam menghadapi berbagai dorongan dan keinginan.

Kedua, penjelasan tentang “terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri”, adalah dalam arti usaha seseorang untuk menyesuaikan diri secara sehat terhadap dirinya yang mencakup di dalam pembangunan dan pengembangan seluruh potensi dan daya yang terdapat dalam diri, serta kemampuan dalam memanfaatkan potensi dan daya seoptimal mungkin, sehingga penyesuaian diri membawa kepada kesejahteraan dan kebahagiaan bagi dirinya dan orang lain.

Ketiga, penjelasan tentang “penyesuaian diri yang sehat dengan lingkungan atau terhadap masyarakat,” merupakan tuntutan kepada seseorang untuk meningkatkan keadaan masyarakatnya dan keadaan dirinya sendiri sebagai anggota masyarakat. Keempat, mengenai tentang “berlandaskan pada keimanan dan ketaqwaan,” adalah terkait dengan keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, hanya dapat terwujud secara baik dan sempurna apabila usaha tersebut berdasarkan atas keimanan dan ketaqwaan. Iman adalah asas dan sumber segala perbuatan dan hubungan baik dalam Islam. Sedangkan taqwa merupakan derajat dan kualitas jiwa dan akhlak yang paling tinggi kebahagiaan dan kesempurnaannya.

QS.Al-Fath: 4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودٌ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Artinya: “Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana”⁸

Dalam hal ini, kondisi mental yang tenang dan tentram dapat digambarkan dalam tiga bentuk, sebagai berikut:⁹

1. Adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zaman.
2. Kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat.
3. Kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan, sebab setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan.

Dengan demikian bisa dipahami bahwa kesehatan mental tidak terlepas dari keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan manusia agar ada penyesuaian perilaku yang positif untuk tetap pada jalan kebenaran (taqwa) pada keadaan dan psikologisnya. Kesehatan mental juga harus berlandaskan dengan keimanan dan ketaqwaan. Dimana keimanan dan ketaqwaan tersebut bersemayam di qalbu. Serta unsur agama atau transendental (ke-Ilahian) juga dapat berperan untuk menciptakan kesehatan mental. Sehingga sudah tidak lagi ada dualism dalam memaknai

⁸ Departemen Agama RI. *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Quran Departemen Agama RI, 1971) hal.837

⁹ Abdul Mudjib & Jusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2002) hal.139

kebahagiaan, dimana terdapat kondisi ketenangan dan kesejahteraan lahir dan bathin, jasmani dan rohani, jasad dan ruh, akal dan qalbu.

B. Hubungan spiritualitas qalbu dan kesehatan mental

Spiritualitas qalbu dan kesehatan mental pada dasarnya memiliki fungsi dan peran yang sama dalam menciptakan kondisi insani untuk memperoleh kebahagiaan (*sa'adah*). Sehingga kedua istilah tersebut juga bersifat sistematis dalam mempengaruhi satu sama lain. Dimana spiritualitas qalbu sebagai tempat bersemayam iman dan pusat kendali aktivitas seseorang, sedangkan kesehatan mental sendiri merupakan manifestasi perilaku yang menggambarkan kondisi spiritualitas qalbu seseorang.

QS. Al-Baqarah: 257

اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ ءَامَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَالَّذِينَ كَفَرُوا
أَوْلِيَآؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ ۗ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ
هُم فِيهَا خَالِدُونَ

Artinya: “Allah pelindung orang-orang yang beriman; Dia mengeluarkan mereka dari kegelapan (kekafiran) kepada cahaya (iman). dan orang-orang yang kafir, pelindung-pelindungnya ialah syaitan, yang mengeluarkan mereka daripada cahaya kepada kegelapan (kekafiran). mereka itu adalah penghuni neraka; mereka kekal di dalamnya.”¹⁰

Di dalam al-Qur'an terdapat dua bentuk keselamatan atau kebahagiaan, yaitu pertama yang berlaku di dunia dan kedua yang berlaku di akhirat. Yang pertama berlaku di dunia, dengan terhindarnya dari segala

¹⁰ Departemen Agama RI. *Al-Quran*, hal.63

yang mengancam atau merusak kehidupan, seperti keaniayaan, ketidakadilan, bala, siksaan Tuhan, huru hara, segala macam bencana dan lain-lain. Kebahagiaan bentuk ini diberikan Tuhan sebab seseorang beriman, bertaqwa, dan beribadah. Yang kedua adalah kebahagiaan atau ganjaran dari Tuhan.¹¹ Kebahagiaan yang kedua ini akan dirasakan kelak di akhirat.

QS. Asy-Syu'araa: 89

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

Artinya: “Kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih.”¹²

Spiritualitas qalbu yang bersih dapat mengendalikan seseorang dalam berbuat atau berperilaku. Baik perilaku yang bermanfaat bagi dirinya sendiri atau lingkungannya. Inilah yang menjadi penting bagi seseorang agar dapat memahami kesehatan mental. Karena sudah jelas, dari penjelasan kesehatan mental sendiri telah menuntun manusia untuk memanfaatkan secara optimal potensi-potensi jiwanya dalam meraih kebahagiaan yang berlandaskan pada keimanan dan ketaqwaan.

Orang-orang berbeda pendapat tentang makna *qalibun salim*. Sedangkan yang merangkum berbagai pendapat itu ialah yang mengatakan *qalibun salim* yaitu hati yang bersih dan selamat dari berbagai syahwat yang menyalahi perintah dan larangan Allah SWT, bersih dan selamat dari berbagai syubhat yang bertentangan dengan berita-Nya. Ia selamat dari

¹¹ Langgulung, *Teori*. hal.288

¹² Departemen Agama RI. *Al-Quran*, hal.580

melakukan penghambaan kepada selainnya, selamat dari pemutusan hukum oleh selain Rasul-Nya, bersih dalam mencintai Allah dan dalam berhukum kepada Rasul-Nya, bersih dalam ketakutan dan berpengharapan pada-Nya, dalam bertawakkal kepada-Nya, dalam kembali kepada-Nya, dalam menghinakan diri di hadapan-Nya, dalam mengutamakan mencari ridha-Nya di segala keadaan dan dalam menjauh dari kemungkaran karena apapun. Dan inilah hakikat penghambaan (ubudiyah) yang tidak boleh ditujukan kecuali kepada Allah semata.¹³

Setiap anggota badan diciptakan untuk suatu fungsi tertentu, sedangkan sakitnya anggota badan ialah apabila tidak berfungsi sebagaimana mestinya sehingga fungsi itu tidak muncul sama sekali atau muncul tidak disertai semacam ketidakstabilan. Sakit tangan ialah ketidakmampuannya untuk memegang, dan sakitnya mata adalah ketidakmampuannya untuk melihat. Demikian pula sakitnya hati ialah tidak berjalannya fungsi penciptaan hati, yaitu meyerap ilmu, hikmah, dan ma'rifat, mencintai Allah, menyembah kepada-Nya, merasakan kenikmatan dengan mengingat-Nya, mengutamakan semua itu dari pada semua syahwatnya.¹⁴

Adapun kaitannya spiritualitas qalbu dengan kesehatan mental, dalam psikologi Islam keduanya memiliki gejala gangguan dan penyakit yang sama. Dimana gejala dan gangguan penyakit tersebut dapat merusak spiritualitas qalbu dan menimbulkan perilaku negatif yang tidak sesuai

¹³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Manajemen Qalbu; Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: Darul Falah, 2005) hal.2

¹⁴ Sa'id, *Mensucikan*. hal.164-165

dengan nilai-nilai ruhaniyah dan jasmaniyah seseorang. Beberapa gejala gangguan dan penyakit tersebut, antara lain:

1. Riya'

Penyakit riya' mengandung tipuan, karena seseorang yang berbuat riya' kepada orang lain berarti ia menipu, sebab menyatakan sesuatu yang tidak sebenarnya. Riya' merupakan syirik yang tersembunyi, sebab ia adalah dakwaan bohong, dimana orang yang berbuat riya' itu mengatakan kata-kata atau perbuatan-perbuatan yang berbeda dengan hakikat untuk menipu orang lain.¹⁵

QS. Al-Ma'un: 4-6

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾ الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ ﴿٦﴾



Artinya: “Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya, orang-orang yang berbuat riya’^{16, 17}”.

Orang yang beramal bukan karena Allah ini tidak dapat menjadi pilar pendukung kehidupan manusia, karena ia tidak beramal kecuali dengan pamrih atau diketahui amalnya padahal kebanyakan amal kebaikan tidak demikian, padahal Islam sendiri tidak bersifat demikian, sebab dakwah Islam kadang-kadang perlu menghadapi opini massa yang zhalim dan kafir sedangkan orang yang riya' enggan melakukan konfrontasi ini. Oleh sebab itu, riya' sangat berbahaya bagi

¹⁵ Langgulung, *Teori*. hal.328

¹⁶ Riya' ialah melakukan sesuatu amal perbuatan tidak untuk mencari keridhaan Allah akan tetapi untuk mencari pujian atau kemasyhuran di masyarakat.

¹⁷ Departemen Agama RI. *Al-Quran*. hal.1108

pelakunya dan umat, karena ia merupakan penipuan terhadap diri dan ummat di samping membinasakan jiwa di dunia dan akhirat.¹⁸

QS. Al-Baqarah: 204-205

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهُ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ
 وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ ﴿٢٠٤﴾ وَإِذَا تَوَلَّىٰ سَعَىٰ فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ
 وَالنَّسْلَ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفَاسَادَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya: “dan di antara manusia ada orang yang ucapannya tentang kehidupan dunia menarik hatimu, dan dipersaksikannya kepada Allah (atas kebenaran) isi hatinya, Padahal ia adalah penantang yang paling keras. dan apabila ia berpaling (dari kamu), ia berjalan di bumi untuk mengadakan kerusakan padanya, dan merusak tanam-tanaman dan binatang ternak, dan Allah tidak menyukai kebinasaan.”¹⁹

2. Hasud dan dengki

Hasud, dengki atau iri hati ialah suatu sikap mental yang melahirkan rasa sakit hati apabila orang lain mendapat kesenangan atau kemuliaan, dan ingin agar kesenangan dan kemuliaan itu hilang dari pada orang itu. Orang yang dengki disebut hasud, yang bekerja dan berusaha menghilangkan kesenangan dalam kemuliaan itu beralih kepada dirinya.²⁰ Dan perasaan iri hati sering terjadi dalam diri seseorang, namun sebenarnya perasaan ini bukan karena adanya kedengkian dalam dirinya, melainkan karena ia sendiri tidak merasakan kebahagiaan.²¹

¹⁸ Sa'id, *Mensucikan*. hal.185

¹⁹ Departemen Agama RI. *Al-Quran*. hal.49-50

²⁰ Langgulung, *Teori*. hal.330

²¹ Yusak, *Kesehatan*. hal.19

QS. Nisa': 54

أَمْ تَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ
الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا ﴿٥٤﴾

Artinya: “Ataukah mereka dengki kepada manusia (Muhammad) lantaran karunia yang Allah telah berikan kepadanya? Sesungguhnya Kami telah memberikan kitab dan Hikmah kepada keluarga Ibrahim, dan Kami telah memberikan kepadanya kerajaan yang besar.”²²

Kedengkian termasuk penyakit yang berat bagi hati, sedangkan penyakit hati tidak bisa diobati kecuali dengan ilmu dan amal. Ilmu yang bermanfaat bagi penyakit hati ialah mengetahui secara pasti bahwa kedengkian sangat berbahaya bagi dunia dan agama.²³ Karena dengan kedengkian sesungguhnya seseorang menjadi sakit dan tersiksa di dunia, seseorang akan senantiasa dalam keadaan sedih dan gundah apabila seseorang melihat orang lain mendapat nikmat dari Allah SWT. Sedangkan amal yang bermanfaat adalah perbuatan yang selalu bersyukur dan sabar atas segala nikmat yang diberikan Allah kepada dirinya ataupun orang lain.

3. Tamak

Tamak merupakan sifat buruk yang menjadikan manusia sulit untuk melakukan dan menyampaikan rasa syukur terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah kepadanya. Dimana tamak adalah salah satu penyakit hati yang menghalangi seseorang untuk bisa menangkap dan menerima cahaya Ilahi. Seseorang akan sulit untuk menerima nasihat

²² Departemen Agama RI. *Al-Quran*. hal.127

²³ Sa'id, *Mensucikan*. hal.211

dari orang lain, karena hatinya didominasi oleh syahwat, seperti penyakit tamak.

Seseorang yang tamak terhadap segala sesuatu, maka ketamakannya itu akan membuatnya buta dan tuli hatinya. Sementara itu akan membuka pintu-pintu syetan, apabila tertutupi oleh kedengkian dan ketamakan maka ia tidak dapat melihat (hatinya). Pada saat itulah syetan mendapatkan kesempatan untuk menumbuhkan kesan bagus pada orang yang tamak terhadap segala sesuatu yang dapat melampiaskan syahwatnya sekalipun munkar dan keji.²⁴ dengan demikian, tamak yang merupakan salah satu penyakit hati harus dihilangkan atau bahkan dimusnahkan, agar manusia dapat menangkap dan menerima cahaya Ilahi.

Sifat tamak sendiri merupakan penyakit qalbu yang menjadikan seseorang merasa tidak pernah merasakan kepuasan bathin. Sehingga sifat ini menimbulkan penyakit hati dengan tidak memiliki kesadaran dan kepedulian yang tinggi terkait dengan hak-hak orang lain.

4. Takabbur atau sombong

Kesombongan (*kibr*) merupakan maksiat yang paling besar. Dalam daftar kebaikan dan maksiat, Al-Ghazali hanya menyebut kesombongan dan kebahagiaan sebagai maksiat yang muncul apabila sifat marah menyeleweng ke arah yang berlebihan. Kesombongan timbul dalam pikiran bila seseorang percaya bahwa ia memiliki

²⁴ *Ibid.*, hal.156

keutamaan, sedangkan orang lain juga memiliki keutamaan, tetapi keutamaannya lebih besar dari pada orang itu. Kepercayaan ini menimbulkan pada dirinya sifat gembira, keyakinan terhadap yang ia percayai, perasaan akan kebesarannya, dan penghinaan kepada orang lain. Peranan kegembiraan dan keyakinan inilah yang merupakan unsur-unsur kesombongan.²⁵

Kesombongan terbagi pada bathin dan zahir. Kesombongan bathin adalah perangai dalam jiwa, sedangkan kesombongan zahir adalah amal-amal perbuatan yang lahir dari anggota badan . istilah kesombongan lebih tepat dengan perangai bathin, karena amal perbuatan merupakan hasil dari perangai tersebut.²⁶ Dengan kesombongan, seseorang akan mudah tergelincir pada kekufuran dan akhirnya jatuh pada lubang kekafiran. Karena sifat sombonglah Iblis tidak patuh terhadap perintah Allah, dan karena sifat sombong pulalah Raja Fir'aun menjadi kafir. Begitu bahayanya sifat sombong tersebut, sehingga wajib bagi umat Islam untuk menghindarinya.

5. Bakhil atau kikir

Kebakhilan termasuk penyakit hati yang menghalangi terjadinya keakraban, kehidupan sosial dan kerja sama bahkan ia akan mengakibatkan keterpencilan. Sedangkan apabila kebaikan telah kering dalam hati dan kekikiran telah menyebar di dalam hati, maka tidaklah tercipta keharmonisan dalam membangun ukhuwah, dan jika

²⁵ Langgulung, *Teori*. hal.358

²⁶ Sa'id, *Mensucikan*. hal.228

seseorang mampu mengalahkan kekikirannya maka di dalam hatinya akan ada lingkaran kebaikan yang dapat menciptakan kemaslahatan dalam kehidupan ummat manusia.

QS. Ali-Imran: 180

وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا لَهُمْ بَلْ هُوَ شَرٌّ
 لَهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخُلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلِلَّهِ مِيرَاتُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ
 بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١٨٠﴾

Artinya: “Sekali-kali janganlah orang-orang yang bakhil dengan harta yang Allah berikan kepada mereka dari karuniaNya menyangka, bahwa kebakhilan itu baik bagi mereka. sebenarnya kebakhilan itu adalah buruk bagi mereka. harta yang mereka bakhilkan itu akan dikalungkan kelak di lehernya di hari kiamat. dan kepunyaan Allah-lah segala warisan (yang ada) di langit dan di bumi. dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”²⁷

QS. An-Nur: 22

وَلَا يَأْتَلِ أُولُوا الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ
 وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ
 لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٢﴾

Artinya: “Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka mema'afkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah

²⁷ Departemen Agama RI. *Al-Quran*. hal.108

mengampunimu? ²⁸ dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. ²⁹

QS. Al-Hasyr: 9

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ تُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا تَجِدُونَ فِي
صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ
وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾

Artinya: “Dan orang-orang yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman (Anshor) sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka (Anshor) 'mencintai' orang yang berhijrah kepada mereka (Muhajirin). dan mereka (Anshor) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (orang-orang muhajirin), atas diri mereka sendiri, Sekalipun mereka dalam kesusahan. dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka Itulah orang-orang yang beruntung”³⁰

C. Metode pendidikan spiritualitas qalbu dalam kesehatan mental

Pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dalam kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah karena kegelisahan dan kecemasan yang tidak berujung pangkal itu. Umumnya datang dari ketidakpuasan atau kekecewaan-kekecewaan, sedangkan agama dapat menolong orang untuk menerima kekecewaan sementara dengan jalan memohon ridho Allah dan terbayanglah kebahagiaan yang

²⁸ Ayat ini berhubungan dengan sumpah Abu Bakar r.a. bahwa Dia tidak akan memberi apa-apa kepada kerabatnya ataupun orang lain yang terlibat dalam menyiarkan berita bohong tentang diri 'Aisyah. Maka turunlah ayat ini melarang beliau melaksanakan sumpahnya itu dan menyuruh mema'afkan dan berlapang dada terhadap mereka sesudah mendapat hukuman atas perbuatan mereka itu.

²⁹ *Ibid.*, hal.546

³⁰ *Ibid.*, hal.917

akan dirasakannya kemudian hari.³¹ Dari penjelasan ini bisa ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mengobati dan meningkatkan kesehatan mental seseorang, sehingga seseorang tersebut menemukan kebahagiaan yang diperoleh semata-mata karena ridha Allah SWT.

Dengan demikian, pendidikan spiritualitas qalbu juga dapat dijadikan sebagai metode dalam pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari yang bersifat proses dan pencegahan (*preventif*), pembinaan, ataupun pengobatan terhadap (qalbu) perbuatan manusia agar senantiasa berada pada jalan kebenaran (*taqwa*) dan menghilangkan sifat-sifat buruk yang terdapat dalam potensi (qalbu). Sehingga potensi-potensi tersebut difungsikan secara optimal dalam menciptakan kesehatan mental yang berujung pada kebahagiaan (*sa'adah*) di dunia dan akhirat.

Pendidikan spiritualitas yang dipahami sebagai proses (usaha) pengembangan dan pembinaan nilai-nilai luhur potensi qalbu serta peningkatan akhlaq yang berdasarkan keimanan dan ketaqwaan dengan metode atau cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan tersebut. Metode pendidikan spiritualitas qalbu dengan menggunakan pendekatan dari beberapa bentuk ibadah yang terdapat di dalam konsep *Tazkiyatun Nafs; Intisari Ihya' Ulumuddin* pemikiran Said Hawwa, dikonstruksi menjadi metode pendidikan spiritualitas qalbu.

³¹ Zakiah Daradjat. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1978). hal.78-79

Dimana penulis memandang bahwa beberapa bentuk ibadah tersebut (dzikrullah, shalat, zakat dan infaq, puasa, haji, membaca dan memahami ayat al-Quran) adalah induk ibadah yang dapat menuntun umat Islam dalam mengaktualisasikan nilai-nilai ke-Ilahian dan kemanusiaan sebagai upaya meningkatkan keimanan dan kebahagiaan yang berpusat pada qalbu, serta berkaitan dalam pembentukan kesehatan mental.

Hal ini secara tidak langsung juga menjadi kajian Yahya Jaya di dalam bukunya, *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Akan tetapi di dalam bukunya tersebut belum secara spesifik mengenai keterkaitan spiritualitas qalbu dalam pembentukan kesehatan mental. Oleh karena itu, penulis akan menjelaskan metode pendidikan spiritualitas qalbu dalam kesehatan mental dengan pendekatan bentuk ibadah pada *Konsep Tazkiyatun nafs; Intisari Ihya' Ulumuddin* dan psikologi Islam, dari pendekatan konsep tersebut dikonstruksi menjadi metode pendidikan spiritualitas qalbu yang memiliki keterlibatan dengan pembentukan kesehatan mental sebagai berikut:

1. Berdzikir dalam kesehatan mental

Qalbu harus berani bertanggung jawab untuk menampilkan wajahnya yang suci dan selalu berupaya untuk berpihak kepada Allah, menghidupkan getaran jiwa melalui kesadaran yang hakiki. Kesadaran ini pula yang dituntut dari proses dzikir, karena dzikir menghasilkan

getaran jiwa, getaran kesadaran, dapat menjadikan seseorang mencapai puncak keimanan.

Sesungguhnya cinta dan keakraban tidak akan tercapai kecuali dengan senantiasa berfikir tentang berbagai penciptaan-Nya, sifat-sifat dan perbuatan-perbuatan-Nya. Sementara itu tidak akan bisa senantiasa dzikir dan fikir kecuali dengan berpisah diri dunia berikut syahwat-syahwatnya dan mencukupkan diri sesuai dengan keperluan.³²

Kesadaran atau berdzikir sebagai salah satu pintu hati, merupakan cahaya yang memberikan jalan terang. Tentunya dibutuhkan pembebasan diri dari segala nafsu syahwat yang selalu ingin menyimpangkan qalbu dari cahaya Ilahi. Dibutuhkan perjuangan dan kewaspadaan yang sangat tinggi agar qalbu menampakkan wajah ke-Ilahian yang sebenarnya. Dan kuncinya berada pada kerinduan dan kecenderungan untuk selalu mengarah kepada Ilahi (*al-hanif*).³³

Dzikir berhubungan dengan sifat mengingat dan pengungkapan perasaan, maka orang yang menderita gangguan jiwa dapat mengingat pengalaman masa lalunya dengan berdzikir kepada Allah SWT. Dengan berdzikir dapat diperoleh kelegaan bathin dan ketenangan jiwa. Bila orang banyak berdzikir, maka akan terjauhlah ia dari sifat lupa dan penumpukan perasaan yang menekan. Dengan demikian, orang dapat dicegah dari penyebab gangguan jiwa.³⁴

³² Said, *Mensucikan*. hal.100

³³ Toto, *Kecerdasan*. hal.54

³⁴ Yahya, *Spiritualisasi*. hal.102

QS. Al-Anfaal: 2

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.*”³⁵

QS. Al-A'raaf: 201

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَٰئِفٌ مِّنَ الشَّيْطٰنِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa bila mereka ditimpa was-was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, Maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya.*”

Orang yang berpikir dan memperhatikan semuanya timbul dalam hatinya kepercayaan ada Tuhan yang menciptakan alam besar ini. Seterusnya pengakuan, bahwa alam ini tiadalah dijadikan Tuhan dengan sia-sia atau untuk main-main, melainkan dengan tujuan yang benar sesuai dengan kebijakan Tuhan. Ke mana saja dia mengarahkan pandangannya, di situ dia akan Nampak kekuasaan dan kebijaksanaan Tuhan, karena itu dia selalu ingat akan Tuhan di mana saja dan di waktu apa saja.³⁶

Penyebutan dan ingatan kepada Tuhan (berdzikir) secara terus menerus dengan penuh kekhidmatan, akan membiasakan hati sanubari

³⁵ Departemen Agama RI. *Al-Quran*. hal.260

³⁶ Fahrudin, HS. *Pembinaan Mental; Bimbingan Al-Quran*. (Jakarta: Rineka Cipta, 1992) hal.156

kita senantiasa dekat dan akrab dengan Tuhan. Akibatnya, secara tidak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah (*hubbullah*) dan akan mentaplah hubungan hamba dengan Tuhannya.³⁷

QS. Al-A'raf: 205

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ
وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya: “Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai.”³⁸

Secara psikologis, akibat perbuatan “mengingat Allah” ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata (*overt*) maupun yang tersembunyi (*covert*). Ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada dzat yang Maha Pendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun.

QS. Ar-Ra'du: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”³⁹

³⁷ Hanna, *Integrasi*. hal.160

³⁸ Departemen Agama RI. *Al-Quran*. hal.256

³⁹ *Ibid.*, hal.373

Dengan demikian, berdzikir kepada Allah SWT merupakan sarana atau metode ibadah dalam menumbuhkan rasa cinta dengan senantiasa mengingat penciptaan, sifat-sifat dan perbuatan-perbuatannya. Sehingga dengan senantiasa mengingat-Nya, seseorang dapat memperoleh ketenangan bathin dan jiwa, serta jauh dari gangguan jiwa maupun penyakit qalbu. Dimana seseorang selalu merasa dekat dengan Allah SWT, sehingga akan menimbulkan perbuatan-perbuatan yang positif dan bermanfaat bagi orang lain dan diri sendiri.

2. Shalat dalam kesehatan mental

Shalat juga menghendaki adanya kebersihan dan kesucian lahir dan bathin. Kesucian lahir diwujudkan dalam wudhu, sedangkan kesucian bathin diwujudkan dalam bentuk keikhlasan dan kekhusyukan.⁴⁰ Sehingga shalat akan membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mendatangkan manfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain.

QS. Al-Mukminun: 1-2

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

Artinya: “*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman. (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya.*”⁴¹

Shalat menegakkan ibadah dalam berbagai bentuk utama bagi kondisi fisik. Penegakannya dapat memusnahkan bibit-bibit

⁴⁰ Abdul Mudjib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa*, hal.155

⁴¹ Departemen Agama RI. *Al-Quran*. hal.526

kesombongan dan pembangkangan kepada Allah SWT, disamping merupakan pengakuan terhadap *rububiyah* dan hak pengaturan. Penegakannya secara sempurna juga akan dapat memusnahkan bibit-bibit *ujub* dan *gurur* bahkan semua bentuk kemungkarannya dan kekejian.⁴²

Dari segi pembinaan, setiap kali orang mengerjakan shalat, berarti setiap kali itu pula orang membina jiwa dengan perasaan tenang dan lega, serta rasa kedisiplinan (taat) dan gairah hidupnya. Semakin banyak dan khusyuk orang melakukan shalat, semakin suci dan bersihlah hatinya dari penyakit (dosa), dan semakin girang dan tenanglah jiwanya, serta semakin cinta dan dekatlah dirinya kepada Allah, karena shalat adalah permata hati seseorang.⁴³

Dengan demikian, shalat merupakan sarana atau metode ibadah dalam menumbuhkan sifat tawadhu' kepada Allah SWT. Shalat yang ditegakkan secara sempurna juga dapat mencegah dan menjauhkan diri dari perbuatan kemungkarannya dan kekejian. Sifat tawadhu' yang ditimbulkan dari shalat, dapat menuntun seseorang untuk selalu menghargai dan menghormati orang lain. Sehingga seseorang akan merasakan kebahagiaan dan ketenangan bathin, serta terhindar dari penyakit qalbu, seperti sifat sombong.

⁴² Sa'id, *Mensucikan*. hal. 33

⁴³ Yahya, *Spiritualisasi*, hal.95

3. Zakat dan infaq dalam kesehatan mental

Zakat dapat membentuk karakter keberanian seseorang dalam mengorbankan harta bendanya dengan tujuan untuk membersihkan dan mensucikan jiwanya yang dikerjakan semata-mata karena ridha Allah SWT. Terdapat suatu sifat positif yang ditimbulkan dari ibadah zakat, seperti kepedulian terhadap sesama, rasa kasih sayang dan tanggung jawab terhadap karunia dan nikmat yang diberikan oleh Allah kepadanya. Dengan berzakat, maka ada suatu bentuk rasa syukur kepada Allah SWT.

Manusia memiliki tabiat kikir, dimana ia akan cenderung mencintai duniawi, seperti harta benda. Dengan sifat kikir tersebut, qalbu seseorang akan jauh dari kebahagiaan dan ketenangan qalbu. Oleh karena itu, Islam mengajarkan kepada umatnya untuk mensucikan jiwanya dari tabiat kikir dengan cara berzakat dan infaq, karena tabiat kikir akan menimbulkan kesengsaraan bagi kehidupan dirinya dan orang lain.

QS. At-Taubah: 103

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ
لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui.”⁴⁴

⁴⁴ Departemen Agama RI. *Al-Quran*. hal.297-298

Sifat kikir ini bisa hilang dengan membiasakan diri menginfakkan harta, karena kecintaan kepada sesuatu tidak bisa diputuskan kecuali dengan memaksa diri dengan meninggalkannya sampai menjadi hal yang biasa. Zakat dalam pengertian ini merupakan penyucian, yakni penyucian pemiliknya dari kotoran kekikiran yang membinasakan. Dan kesuciannya tergantung mencermati dengan baik dalam menimbang manfaat, dan tidak memandang dengan pandangan syahwat agar dapat melihat dengan jelas mana yang lebih utama dan lebih layak.⁴⁵

Membersihkan diri dengan zakat maksudnya adalah zakat itu membersihkan mereka dari kekikiran dan cinta yang berlebih-lebihan kepada harta benda. Sedangkan mensucikan berarti bahwa zakat itu menyuburkan sifat-sifat kebaikan dalam hati mereka dan memperkembangkan harta benda mereka. Oleh karena itu, zakat dapat menuntun seseorang agar senantiasa tetap mengembangkan sifat-sifat positif terhadap sesama, sehingga memberikan manfaat kepada diri sendiri dan orang lain.

Apabila ditinjau dari kesehatan mental, maka zakat berfungsi dalam pengobatan, pencegahan dan pembinaan jiwa. Di antara tujuan dari perawatan jiwa adalah membantu orang lain dalam menyesuaikan dirinya secara sehat. Orang yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan segenap lapisan masyarakat dan lingkungannya, serta tidak tergugah

⁴⁵ Sa'id, *Mensucikan*. hal.59-60

hatinya dalam membahagiakan orang lain dengan kelebihan harta yang dimilikinya, secara kejiwaan kurang sehat mentalnya. Semakin ikhlas dan istiqomah orang mengeluarkan zakat, maka semakin bersih dan sucilah jiwanya, dan semakin puas dan tentramlah hatinya, serta semakin dekat dirinya kepada Allah SWT.⁴⁶

Dengan demikian, zakat dan infaq merupakan sarana atau metode dalam menumbuhkan sikap kepedulian terhadap sesama, dimana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sehingga setiap perbuatannya dapat memberikan manfaat bagi orang lain. Zakat dan infaq juga dapat membina diri agar senantiasa memberikan kebahagiaan kepada orang lain, dan menjadikan diri memperoleh kepuasan lahir dan bathin yang berujung pada kebahagiaan dalam kehidupan.

4. Puasa dalam kesehatan mental

Puasa dapat memberikan karakter kepada seseorang untuk dalam mengendalikan nafsu dan sabar. Di antara karakter puasa adalah menahan makan, minum, hubungan seksual pada waktu, tempat, dan cara yang dilarang. Jika seseorang dapat mengendalikan nafsu-nafsunya tersebut, maka ia telah berusaha mengisi diri, membersihkan dan mensucikan jiwa dengan perilaku-perilaku yang sesuai dengan tuntunan Islam.

⁴⁶ Yahya, *Spiritualisasi*. hal.96-97

Dikatakan bahwa dalam banyak makan, terdapat enam sifat tercela: pertama, menghilangkan rasa takut kepada Allah dari dalam hatinya; kedua, menghilangkan rasa kasih sayang kepada makhluk dari dalam hatinya; ketiga, menghambat ketaatan; keempat, apabila mendengarkan ucapan hikmah ia tidak tanggap; kelima, apabila menyampaikan nasihat dan hikmah tidak menyentuh hati orang; keenam, menimbulkan banyak penyakit.⁴⁷

Seseorang yang senantiasa berpuasa akan dapat melatih dan membina jiwanya, maka orang yang menderita gangguan jiwa dapat melatih dirinya dalam mengendalikan kebutuhan dan dorongannya, serta membina dirinya dengan sifat jujur, benar, sabar, dan taqwa dengan berpuasa. Dengan demikian, seseorang dapat memperoleh ketenangan jiwa dan membebaskannya dari sifat negatif dan gangguan jiwa.⁴⁸

Seperti yang dijelaskan Ancok dan Fuat, bahwa ada keterkaitan antara puasa dengan gangguan kejiwaan, antara lain: pertama, gangguan jiwa yang parah dapat disembuhkan dengan berpuasa. Nicolayev, seorang guru besar lembaga psikiater Moskow (*The Moscow Psikiatric Institute*), mencoba menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan berpuasa selama 30 hari. Ia mengadakan eksperimen tersebut. Dari hasil eksperimennya itu, diperoleh hasil yang sangat baik, yaitu banyak pasien-pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan

⁴⁷ Sa'id, *Mensucikan*. hal.156

⁴⁸ Yahya, *Spiritualisasi*. hal.98

terapi medik ternyata bisa disembuhkan dengan berpuasa. Kedua, adanya percobaan psikologi yang membuktikan bahwa berpuasa mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Hal ini dikaitkan dengan prestasi belajarnya. Ternyata orang yang rajin berpuasa dalam tugas-tugas kolektif memperoleh skor yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak berpuasa.⁴⁹

Dengan demikian, walaupun terdapat hikmah dan faedah berpuasa untuk kesehatan tubuh dan kematangan jiwa serta meningkatkan keakraban sosial misalnya, hal itu sama sekali tidak menggantikan fungsi puasa sebagai perbuatan ibadah yang hikmahnya bersifat ruhaniah. Sebaliknya hikmah-hikmah puasa yang pengaruhnya sangat baik terhadap jasmani, kejiwaan dan hidup bermasyarakat dapat juga diperoleh melalui diet, berolah raga dan menjaga kesehatan, mawas diri, bergaul dengan baik dan sebagainya. Puasa memang member pengaruh yang sangat positif (hikmah) terhadap jasmani, jiwa dan kehidupan sosial, tapi tidak hanya itu, puasa adalah ibadah yang sekaligus memberikan hikmah ruhaniah berupa latihan, pembersihan dan peningkatan ruh.⁵⁰

Dari segi kesehatan mental, puasa dapat melatih seseorang dalam mengendalikan kebutuhan dan dorongan nafsunya, serta membina diri seseorang dengan sifat ikhlas, jujur, benar, sabar dan taqwa. Dengan demikian, seseorang dapat memperoleh ketenangan

⁴⁹ Fuat Nashori & Djamaludin Ancok. *Psikologi Islami; Solusi Atas Problem-problem Psikologi Islami*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hal.57-58

⁵⁰ Hanna, *Integrasi*. hal.181

jiwa karena ia mampu mengendalikan diri dan membebaskannya dari sifat yang negatif. Apabila orang melakukan ibadah puasa dengan kesadaran, keimanan, ketaqwaan kepada Allah, maka ia akan dapat menjadikan puasa sebagai usaha memunculkan sifat-sifat atau energi positif yang ada pada qalbu.

Dengan demikian, puasa merupakan sarana atau metode dalam menumbuhkan sifat sabar sebagai pengendali dari dorongan kebutuhan dan syahwat yang dapat menjerumuskan pada sifat negatif. Apabila puasa dilakukan berdasarkan dengan kesadaran, kesabaran, keimanan dan ketaqwaan kepada Allah, maka puasa akan dapat membina dan mengobati diri dari penyakit qalbu dan gangguan jiwa. Sehingga puasa akan memberikan manfaat, kebahagiaan dan ketenangan bathin.

5. Haji dalam kesehatan mental

Ibadah haji dapat membentuk karakter seseorang menjadi insan yang taat dan patuh kepada Allah SWT. Upaya mendekatkan diri dalam memenuhi panggilan-Nya (Yang Maha Kuasa). Dalam hal ini, pelaksanaan ibadah haji juga menghendaki seseorang agar selalu berbuat kebaikan dan menjauhi perbuatan (kemungkaran) yang berdasarkan keimanan dan ketaqwaan.

Dikatakan, di antara tanda diterimanya haji adalah meninggalkan kemaksiatan yang pernah menjadi kebiasaan sebelumnya, mengganti teman-temannya yang durhaka dengan teman-teman yang shalih, meninggalkan majelis-majelis permainan dan

kelalaian, lalu menggantinya dengan majelis-majelis dzikir dan kesadara.⁵¹

Ditinjau dari kesehatan mental, ibadah haji memiliki fungsi dalam proses perawatan jiwa, perasaan diri memperoleh ampunan (maaf) dan dekat dengan seseorang, bernilai positif bagi pengobatan jiwa, karena di antara penyebab gangguan kejiwaan itu adalah rasa dosa (bersalah) dan kesepian. Orang akan merasa terganggu jiwanya jika ia merasa berdosa dan kesepian, serta merasa tenang jika ia memperoleh rasa pengampunan dan dekat dengan seseorang. Ampunan dan perasaan dekat antara lain dapat diperoleh dari permohonan maaf (ampunan) dan pergaulan baik dengan manusia. Dengan demikian, seseorang telah memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa.⁵²

Pada dasarnya, ibadah haji menghendaki seseorang dalam melakukan perbaikan diri untuk meningkatkan kualitas keimanan dan ketaqwaan. Ibadah haji tidak hanya melarang seseorang agar tidak berbuat keburukan di waktu pelaksanaannya saja, akan tetapi ada suatu hikmah juga setelah menunaikan haji. Dimana seseorang akan tetap senantiasa berbuat kebaikan. Kondisi seperti inilah yang dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan, serta selalu merasa dekat dengan Tuhan. Dalam hal ini, tingkat kualitas keimanannya tersebut menjadikannya dalam mewujudkan mental yang sehat. Mental yang

⁵¹ Sa'id, *Mensucikan*. hal.74

⁵² Yahya, *Spiritualisasi*. hal.99

sehat juga tidak dapat diperoleh begitu saja, tanpa adanya bentuk kondisi utama, yaitu qalbu yang sehat.

Dengan demikian, haji yang dilakukan secara sempurna dan sesuai dengan tuntunan agama, maka ibadah haji merupakan sarana atau metode dalam menumbuhkan sifat positif, dimana seseorang merasa dekat dengan Allah SWT. Sehingga ibadah haji dapat dijadikan untuk melatih dan membina diri untuk menjauhi perbuatan-perbuatan negatif, kemungkarannya, maksiat, serta mengobati diri dari penyakit qalbu dan gangguan jiwa. Apabila ibadah haji dilaksanakan dengan sempurna, maka seseorang dapat memperoleh ketenangan bathin dan kebahagiaan.

6. Membaca dan memahami ayat al-Qur'ān dalam kesehatan mental

Seseorang yang mengangungkan kalam yang dibacanya pasti akan merasa senang dan gandrung dengannya, tidak melalaikannya. Sementara itu di dalam al-Qur'ān banyak sekali terdapat hal yang membuat hati gandrung kepadanya. Jika pembacanya telah layak mendapatkan hal itu, maka bagaimana mungkin ia akan mencari kesenangan dan berpikir kepada selainnya; orang yang berada dalam sebuah tanaman yang indah mempesona tidak mungkin ia akan berpikir kepada pemandangan lainnya.⁵³ Secara psikologis, hal ini membantu seseorang dalam membina diri untuk selalu berpikir positif dan optimis. Karena dengan memiliki pikiran positif dan optimis,

⁵³ Sa'id, *Mensucikan*. hal.87

seseorang akan selalu melakukan perbuatan yang positif pula, berdasarkan manfaat bagi dirinya dan orang lain.

Ditinjau dari kesehatan mental, membaca dan memahami ayat al-Qur'ān seseorang dapat membina jiwanya dengan iman, ilmu, amal, pahala, kebaikan, kebenaran, kemenangan, ketenangan, dan perasaan dekat dengan Allah. Semakin banyak dan beradab orang membaca al-Qur'ān, semakin banyaklah hikmah spiritual yang akan diperolehnya, dan semakin legalah jiwanya, serta semakin dekat dirinya kepada Allah SWT.⁵⁴

Membaca dan memahami ayat al-Qur'ān dapat mencerahkan kalbu, yang berhubungan dengan kesehatan mental. Ia akan mengenalkan seseorang kepada tuntutan yang harus dilakukannya, membangkitkan berbagai nilai yang dimaksudkan dalam pendidikan spiritualitas kalbu, mencerahkan, merawat, membina dan mengobati, serta menyempurnakan fungsi dzikir, shalat, puasa, zakat dan haji, dalam mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dengan demikian, membaca dan memahami ayat al-Qur'ān merupakan sarana atau metode dalam menumbuhkan kesadaran diri agar senantiasa beramal shalih. Seseorang yang senantiasa membaca dan memahami ayat al-Qur'ān dengan sempurna, maka akan merasakan ketenangan bathin, dimana perbuatan tersebut dapat membebaskan diri dari perasaan yang menekan, seperti sifat cemas,

⁵⁴ Yahya, *Spiritualisasi*. hal.101

takut, ragu-ragu. Sehingga seseorang dapat merasakan kebahagiaan dan terlepas dari sifat keduniawian.

Dengan demikian, pendidikan spiritualitas qalbu dalam artian usaha dan proses pencerahan qalbu, serta mengoptimalkan potensi dan fungsi qalbu sangat memiliki peranan dalam pembentukan kesehatan mental. Dimana perilaku seseorang akan ditentukan oleh kondisi spiritualitas qalbunya. Qalbu yang sehat akan memunculkan sifat-sifat positif yang mendatangkan kemaslahatan di dalam kehidupan ummat. Sehingga dari setiap aktivitasnya tersebut, dapat memberikan manfaat bagi orang lain dan dirinya sendiri.

Pada dasarnya, spiritualitas qalbu dan kesehatan mental harus dipahami sebagai suatu kekuatan terpenting yang dapat menuntun seseorang mencapai kebahagiaan. Dimana spiritualitas qalbu dan kesehatan mental tidak sekedar dipahami sebagai kebutuhan jasmani atau pun kebahagiaan dunia saja. Karena sejatinya, fungsi qalbu dan mental (jiwa) adalah bersifat ruhani. Qalbu yang dapat menangkap dan menerima cahaya Ilahi akan senantiasa berada pada jalan kebenaran (*taqwa*) dan menjauhi keburukan (*fujur*). Hal inilah yang menjadi energi positif terhadap pembentukan kesehatan mental. Dimana orang yang sehat hatinya akan selalu merasa dekat dengan Tuhan, dan senantiasa berbuat baik, serta mendatangkan manfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. Begitu juga dengan orang yang sehat mentalnya akan dapat menyesuaikan diri pada perbuatan positif, serta memberikan manfaat bagi orang lain.

D. Analisis perspektif Psikologi Islam terhadap implikasi pendidikan spiritualitas qalbu dengan kesehatan mental

Psikologi Islam akan mengkaji jiwa dengan memperhatikan badan. Keadaan tubuh manusia bisa jadi merupakan cerminan jiwanya. Ekspresi badan hanyalah salah satu fenomena kejiwaan. Dalam memandang manusia, psikologi Islam melihat manusia tidak semata-mata dari perilaku yang diperlihatkan badan. Psikologi Islam bermaksud menjelaskan manusia dengan memulainya dari merumuskan apa kata Tuhan tentang manusia. Psikologi Islam menyadari adanya kompleksitas dalam diri manusia, dimana hanya Sang Penciptalah yang dapat memahami dan mengurai kompleksitas itu.⁵⁵

Kompleksitas dalam diri manusia tidak terlepas dari aspek spiritualitas (nilai transendental), antara lain: nafs, ruh, akal dan qalbu. Dari masing-masing aspek tersebut, memiliki potensi yang berbeda dan saling berkaitan. Psikologi Barat lebih cenderung memosisikan aspek akal sebagai potensi tertinggi yang dapat mengembangkan pengetahuan dan sains. Rasionalisasi akal lebih diutamakan dari pada potensi-potensi yang lain. Dalam hal ini, psikologi Barat lebih cenderung mengabaikan aspek spiritualitas, seperti ruh dan qalbu.

Dalam dunia pendidikan, psikologi Barat lebih dominan dijadikan sebagai landasan. Sehingga di dalam pelaksanaannya, peserta didik hanya dipandang dari segi perilaku yang berdasarkan kemampuan akal dalam

⁵⁵ Djamaludin Ancok & Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011). hal.149

mengetahui dan memahami pengetahuan. Hal ini bisa kita kaji dari teori pembelajaran yang diterapkan, seperti teori behavioristik yang menjadikan lingkungan sebagai faktor utama yang mempengaruhi perilaku, teori koneksionisme yang lebih mengutamakan adanya stimulus dan respon. Dalam pandangan psikologi Islam, teori pembelajaran psikologi Barat tersebut kurang relevan apabila diterapkan sebagai landasan pendidikan Islam. Hal ini disebabkan karena psikologi Barat lebih cenderung mengabaikan aspek spiritualitas dan nilai transendental dalam diri manusia.

Pendidikan Islam harus berangkat dari ketepatan memahami siapa manusia. Manusia yang dipahami itu mempunyai tabiat *al-insaniyah* (watak/bawaan dasar manusia), seperti jasad, ruh, akal, qalbu dan nafs. Jika pemahaman terhadap dimensi-dimensi ini keliru, maka akan keliru pula dalam menentukan bagaimana strateginya.⁵⁶

Spiritualitas qalbu, salah satu potensi besar yang terdapat dalam diri manusia. Karena pada dasarnya qalbu adalah pusat perilaku seseorang dan tempat bersemayam iman. Psikologi Islam memandang bahwa spiritualitas qalbu memiliki fungsi yang dapat menentukan keadaan perilaku seseorang menjadi baik atau buruk. Oleh karena itu, seseorang harus senantiasa memelihara dan menjaga potensi qalbu.

Dalam pendidikan Islam, ada tiga tujuan penting yang akan dicapai sebelum seseorang mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. *Pertama,*

⁵⁶ Maragustam. *Mencetak Pembelajar Menjadi Insan Paripurna; Falsafah Pendidikan Islam*. (Yogyakarta: Nuhalitera, 2010) hal.58

teosentris yaitu hubungan manusia yang berpusat pada Tuhannya (*teosentris*). *Kedua*, hubungan manusia yang berpusat pada sesama manusia (*antroposentris*) dan *ketiga*, hubungan manusia yang berpusat pada alam (*cosmosentris*). Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memelihara ketiga hubungan tersebut untuk menjadi suatu keutuhan dalam meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

Pendidikan Islam dijadikan sebagai usaha sadar dan proses untuk memelihara hubungan manusia dengan Allah SWT. Tujuan pendidikan Islam juga lebih berorientasi pada kebahagiaan dan keselamatan dunia akhirat. Artinya, untuk mencapai hal tersebut, maka landasan pendidikan Islam juga harus relevan dengan tujuan pendidikan Islam yang tidak mengabaikan aspek kemanusiaan dan ke-Ilahian yang ada dalam diri manusia.

Dari segi tersebut, maka psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk yang diberikan potensi oleh Allah SWT, dimana potensi tersebut berupa *aql*, *ruh*, *nafs* dan *qalbu* yang harus dijadikan sebagai landasan aktualisasi potensi manusia dalam pendidikan Islam. Potensi tersebut merupakan suatu kompleksitas yang ada pada diri manusia. Oleh karena itu, manusia tidak hanya dipandang dari segi jasad dan fisiknya.

Dimensi qalbu yang multidimensional, qalbu merupakan salah satu potensi yang bagaikan raja dalam diri manusia karena fungsinya yang dapat memimpin dan mengendalikan serta mengetahui kebenaran untuk menangkap cahaya Ilahi yang tidak dapat dilakukan oleh yang lainnya

bahkan organ inderawi. Spiritualitas qalbu yang dipahami sebagai potensi, maka seseorang wajib untuk memelihara, merawat dan menjaganya. Seperti salah satu fungsi dari qalbu yaitu fuad, dimana fungsi fuad adalah menjadikan qalbu tidak dapat berdusta terhadap apa yang dilihatnya.

Dalam perspektif psikologi Islam, jika fungsi *fuad* yang ada pada qalbu dipelihara, dirawat dan dijaga dengan baik, maka akan menimbulkan suatu perilaku positif yang memberikan manfaat bagi dirinya dan orang lain. Perilaku tersebut dimulai dari pemahaman seseorang untuk senantiasa berbuat baik dan tetap pada agama dan jalan yang lurus (*al-hanif*), yaitu tetap meyakini ke-Esa-an Allah SWT.

Fakta kehidupan yang ada saat ini, misalnya kekerasan hati dan sikap *pragmatis* yang menjangkit banyak orang disebabkan karena lemahnya keimanan seseorang dan minimnya pemahaman agama, oleh sebab itu, banyak orang yang meyakini bahwa kebahagiaan dan kehidupan dunia adalah segala-segalanya. Akibatnya, banyak orang yang mengabaikan kebahagiaan dan kehidupan akhirat.

QS. Yunus: 12

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ
كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مَسَّهُ ۚ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٢﴾

Artinya: “Dan apabila manusia ditimpa bahaya Dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu daripadanya, Dia (kembali) melalui (jalannya yang sesat), seolah-olah Dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Begitulah orang-orang yang

melampaui batas itu memandang baik apa yang selalu mereka kerjakan.”⁵⁷

Dari penjelasan ayat tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat corak pada diri manusia, yaitu perilaku yang mudah untuk mengingkari nikmat dan rahmat yang diberikan oleh Allah SWT. Di saat kondisi manusia dalam kesenangan dan kebahagiaan dunia, manusia cenderung melupakan Tuhannya, akan tetapi di saat manusia dalam keadaan kesusahan atau kesulitan dan cobaan, maka manusia kembali mengingat bahwa dirinya masih memiliki Tuhan. Dalam pandangan psikologi Islam, perilaku manusia untuk mengingat dan mengakui bahwa dirinya memiliki Tuhan tidak bisa dipungkiri, karena pada dasarnya dalam diri manusia terdapat nilai transendental. Dimana manusia dengan potensi ruh dan qalbu yang pernah bersaksi atas ke-Esa-an Allah SWT.

Berbeda dengan psikologi modern, seperti behaviorime, psikoanalisis dan psikologi humanistik, psikologi Islam lebih berorientasi pada faktor ibadah sebagai sarana pemeliharaan, perawatan dan pembinaan potensi dalam diri manusia. Sehingga perilaku yang dimunculkan tidak semata-mata bergantung dari pengaruh lingkungan, akan tetapi perilaku yang dibentuk dari proses ibadah atau spiritual. Karena perilaku ibadah atau spiritual tersebutlah yang menjadikan potensi qalbu dapat terpelihara.

Dengan pemahaman agama manusia dapat memiliki tujuan hidup yang jelas, yaitu kebahagiaan dan keselamatan dunia dan akhirat. Oleh karena itu, metode pendidikan spiritualitas qalbu dapat menjadi sarana

⁵⁷ Departemen Agama RI. *Al-Quran*. hal.307

pemeliharaan, perawatan dan mengembangkan potensi qalbu. Dalam pencapaian tujuan hidup tersebut, diperlukan adanya suatu metode pendidikan spiritualitas qalbu, di antaranya: berdzikir kepada Allah SWT, shalat, puasa, zakat dan infaq, haji, membaca dan memahami ayat al-Qur'ān.

Dalam perspektif psikologi Islam, seseorang yang senantiasa melakukan pemeliharaan, perawatan dan pembinaan potensi qalbu, maka seseorang tersebut telah melakukan usaha untuk perubahan ke arah pada kebaikan, meningkatkan keimanan dan ketaqwaan. Sehingga dengan potensi qalbu yang ia pelihara dengan baik, maka ia akan dapat mengembangkan diri, menyesuaikan diri, selalu berpikir dan berbuat positif serta menjauhkan diri dari perbuatan negatif.

Persoalan yang muncul akhir-akhir ini, dimana seseorang yang dikenal atau *notabenenya* berpendidikan tinggi, anak yang berprestasi, sering beribadah, pendiam, ramah dan baik, tiba-tiba diberitakan telah melakukan tindakan asusila, amoral, dan anorma, seperti bunuh diri, pembunuhan, korupsi, pencabulan, dan pemerkosaan. Kejadian seperti ini akan menjadi perbincangan dan memunculkan berbagai pertanyaan. Dimana perilaku tersebut adalah perilaku menyimpang yang menyerupai sifat binatang (*nafsu ammarah*).

“Perilaku beragama masyarakat pada saat ini, kebanyakan berada pada level normativitas dan sedikit yang berada pada level historitas agama. Normativitas agama tampil pada adanya serangkaian keyakinan dan aturan yang dianut pemeluk agama. Namun tampilan tingkah lakunya sama

sekali tidak mencerminkan keyakinan dan aturan yang dianut tersebut. Seakan-akan ada jurang pemisah antara keyakinan dengan perilakunya. Pemisahan antara keyakinan dan tingkah laku itu merupakan salah satu bentuk disintegrasi kepribadian. Ada ketidak utuhan antara keyakinan agama dengan praktek tingkah lakunya.”⁵⁸

Dari beberapa persoalan tersebut, dalam perspektif psikologi modern, seseorang yang telah melakukan tindakan negatif tersebut disebabkan hanya oleh faktor luar, misalnya keadaan lingkungan, ekonomi, dan sosial yang tidak mendukung. Berbeda dengan pandangan psikologi Islam yang memandang bahwa perbuatan atau tindakan negatif tersebut disebabkan tidak hanya oleh faktor luar, akan tetapi faktor dalam diri manusia, seperti kondisi qalbu yang tidak sehat sehingga mempengaruhi mental dan memunculkan perilaku negatif yang merugikan orang lain atau dirinya sendiri.

Dalam perspektif psikologi Islam, gangguan mental atau kejiwaan yang dialami oleh seseorang tidak datang secara tiba-tiba. Namun seperti penyakit fisik lain pada umumnya, gangguan mental juga disebabkan adanya gejala-gejala penyakit qalbu yang ada pada seseorang tersebut, misalnya penyakit riya’, tamak, bakhil, sombong, dan syirik. Dimana gejala-gejala penyakit tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

QS. Al-Israa’: 83

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنُنَاجِيهِ ۗ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا ۝

⁵⁸ Baharuddin, *Aktualisasi Psikologi Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hal.227

Artinya: *“Dan apabila Kami berikan kesenangan kepada manusia niscaya berpalinglah dia; dan membelakang dengan sikap yang sombong; dan apabila Dia ditimpa kesusahan niscaya Dia berputus asa.”*⁵⁹

Apabila dilihat dari persoalan korupsi dan bunuh diri, dalam pandangan psikologi Islam, perilaku korupsi itu dapat muncul jika di dalam diri (qalbu) seseorang terdapat penyakit tamak dan perasaan takut miskin dan takut tidak dihargai oleh orang lain (sombong) dan *ujub*, sedangkan perilaku bunuh diri juga disebabkan jika seseorang tidak memiliki tujuan hidup yang jelas dan takut dalam menghadapi kehidupan, sehingga perilaku bunuh diri dianggap sebagai satu-satunya alternatif yang bisa menyelesaikan masalah.

Sedangkan persoalan serius yang sering menimpa pelajar, seperti pergaulan bebas yang mengakibatkan hamil di luar nikah, pecandu narkoba sebagai upaya menghilangkan rasa stress dan depresi karena tidak sabar dalam menghadapi ujian hidup, tawuran yang berujung pada adanya korban tewas sebagai alasan mempertahankan harga diri dan nama baik, dan juga guru yang mencabuli siswanya sendiri. Perilaku menyimpang yang tersebut, tidak lain penyebabnya adalah kurangnya pengembangan, pemeliharaan potensi qalbu sebagai kendali aktivitas manusia. Sehingga kondisi spiritualitas qalbu akan memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental.

Qalbu yang dideskripsikan bagai raja yang mengendalikan aktivitas manusia atas potensi yang lain, maka peranan qalbu menjadi

⁵⁹ *Ibid.*, hal.437

penting dan utama. Apabila posisi qalbu tergantikan oleh potensi yang lain, seperti akal atau nafs, maka akan menimbulkan suatu ketidakstabilan dan ketidaksesuaian antara yang diyakini di dalam qalbu dengan perilakunya. Sehingga hal ini akan membahayakan bagi qalbu sebagai tempat bersemayam iman yang harus bertanggung jawab. Karena jika tidak ada kesesuaian antara potensi dan fungsi qalbu dengan perilaku, maka akan menimbulkan kerugian, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

Dengan demikian, psikologi Islam sejatinya adalah memberikan kejelasan hidup bagi seseorang di dunia dan di akhirat atas potensi yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia. Oleh karena itu, diperlukan suatu proses dan usaha sadar dalam hidup untuk senantiasa memelihara, merawat, dan membina sifat-sifat ke-Tuhanan dan nilai transendental dalam diri manusia, khususnya potensi spiritualitas qalbu.