

ARTIKEL ILMIAH

TERAPI PENYAKIT HATI

(KAJIAN DARI ASPEK TASAWUF)



Oleh:

Drs. H.Muhammad Hafiun, M.Pd

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2026

Abstrak

Hati adalah pusat kesadaran dan pengendali perilaku seseorang. Dalam perspektif tasawuf, baik buruknya seseorang terletak pada hati. Bila kondisi hatinya baik (*qalbu al-salim*) maka akan baik amal perbuatannya. Tapi bila hatinya sakit atau kotor (*qalbu al-maridh*) maka akan jelek perbuatannya. Kedua kondisi ini dimiliki oleh setiap orang, dan yang paling berbahaya adalah *qalbu al-maridh*. Hati yang sakit atau kotor memiliki sifat-sifat tercela seperti hub ad-dunya, hasad, ujub, takabur, riya', thama' dan lain-lain. Sifat-sifat tercela ini berdampak negatif terhadap kehidupan spiritual dan sosial.

Islam mengharuskan agar setiap orang mengetahui tentang sifat-sifat tercela yang ada di dalam hatinya dan berusaha untuk mengobati dan membersihkannya. Upaya membersihkan itu dilakukan dengan berbagai pendekatan, dan salah satunya lewat terapi yang bersifat holistik seperti yang telah dirumuskan oleh para ulama tasawuf. Oleh karena itu perlu adanya kajian pustaka (*library research*) dengan mengumpulkan dan menganalisis konsep-konsep yang berkaitan dengan pembersihan hati.

Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi penyakit hati lewat kajian tasawuf merupakan suatu proses pembinaan spiritual yang melalui beberapa 3 tahap, yaitu tahap *tathahhur*, tahap *takhallaq* dan tahap *tahaqquq*. Proses tersebut diwujudkan melalui berbagai amalan spiritual yang dilakukan secara kontinyu dan konsisten, seperti taubat, muhasabah, tafakkur, sholat, puasa, sadaqoh, tadabuur al-qur'an, zikir dan doa. Praktik-praktik tersebut berfungsi untuk mengendalikan hawa nafsu supaya hati menjadi bersih..

Kata Kunci: terapi, penyakit hati, tasawuf, tazkiyatun nafs

A. Pendahuluan

Dunia modern melahirkan sebuah fenomena negatif. Manusia modern dewasa ini tidak bisa dilepaskan dari kehidupan yang hedonis, kapitalitas, dan liberal.¹ Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan dampak terhadap kehidupan manusia. Kemajuan tersebut satu sisi berdampak positif, tapi pada sisi yang lain berdampak negatif yang menimbulkan berbagai macam persoalan psikologis dan spiritual seperti muncul sifat dengki, hub ad-dunya, sombong, ujub, serakah, riya' dan lain-lain, yang kemudian berakhir dengan meningkatnya stres, kecemasan, depresi, kehilangan makna hidup, serta krisis moral.

Dalam perspektif tasawuf, setiap fenomena negatif yang muncul dalam kehidupan bersumber dari hati (qalb). Apabila hati berada dalam keadaan sehat (*qalbun salīm*), maka perilaku seseorang akan cenderung baik. Sebaliknya, apabila hati dipenuhi penyakit dan kotoran (*Qalbun maridh*), maka perilaku yang muncul akan mengarah kepada kerusakan moral yang memberikan dampak negatif pada kehidupan. Rasulullah pernah mengatakan: *"Ketahuilah, sesungguhnya dalam tubuh terdapat segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh; dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah hati."* (HR. al-Bukhari).²

Dalam perspektif tasawuf, makna "hati" yang dimaksud Hadits di atas, tentu saja bukan makna harfiah yang berbentuk fisik, tetapi suatu komponen jiwa yang berada pada

¹ Haedar Nasir, *Agama dan Krisis Kemanusiaan Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hal. 15.

² Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, Jilid 1 (Beirut: Dar Tawq an-Najah), hal. 28.

diri seseorang. Menurut Habib Abdullah al-Hadad bahwa hati seorang mukmin merupakan modal paling besar dan bahkan lebih penting dari tubuhnya sendiri.³ Penyakit tubuh akan berakhir dengan kematian, tetapi penyakit hati akan tetap berlanjut setelah kematian, karena jiwa manusia bersifat kekal.⁴

Berbagai pendekatan dalam upaya menyembuhkan penyakit hati telah banyak dibicarakan, terutama pendekatan psikoterapi modern. Namun, sebagian besar pendekatan tersebut lebih menitikberatkan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku, sementara pendekatan spiritual (tasawuf) yang menitikberatkan pada hati (qalb) sering kali belum memperoleh perhatian yang memadai. Padahal, dalam perspektif Islam, pendekatan spiritual (tasawuf) merupakan suatu pendekatan yang relevan dan memiliki konsep yang jelas baik secara normatif. Hal ini dapat dilihat lewat berbagai karya ulama tasawuf yang membahas tentang *konsep qolbun salim* dan *tazkiyah an-nafs* sebagai salah satu cara membersihkan penyakit hati.

Berdasarkan uraian diatas, berarti kajian mengenai terapi sufistik terhadap penyakit hati menjadi penting, karena memberikan pemahaman bahwa penyembuhan dalam Islam bersifat holistic. Terapi sufistik tidak sekadar mengajarkan ritual keagamaan, melainkan menekankan transformasi diri melalui penyucian hati. Dengan demikian, terapi sufistik diharapkan mampu menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi penyakit hati sekaligus membangun pribadi yang sehat secara spiritual dan sosial.

³ Yunus Ali al-Muhdhor, *Mengenal Lebih Dekat Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad* (Surabaya: Cahaya Ilmu, 2010), hal. 98.

⁴ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin (buku keenan)*, (Bandung: Marja, 2020), hal. 120

B. Kondisi Hati dalam Perspektif Tasawuf

Dalam perspektif tasawuf, kondisi hati seseorang secara garis besar terbagi tiga. *Pertama*, hati yang selamat (*qulbun Salim*), yaitu hati yang bersih dan memiliki sifat-sifat terpuji seperti cinta kepada Allah, ridho, ikhlas, tawaduk, sabar, prasangka baik, syukur, wara', qona'ah, pemaaf dan dermawan. Hati yang bersih akan melahirkan keinginan untuk berbuat ketaatan sehingga membuahkan ketenangan jiwa (*nafsu muthmainnah*). Ini berarti bahwa hanya dengan hati yang bersih seseorang bisa meraih ketenangan jiwa. Allah menjelaskan dalam al-Qur'an: "*Wahai jiwa yang tenang*" (QS. Al-Fajr: 27).⁵ Orang beriman yang menginginkan keselamatan dunia akhirat harus memiliki jiwa yang tenang. Sebab dengan jiwa tenang dapat menumbuhkan kesadaran moral dan spiritual.

Kedua, hati yang bercampur antara sifat terpuji dan tercela atau kondisi hati yang belum sepenuhnya bersih. Kondisi hati seperti ini masih terombang ambing berjuang antara keinginan (nafsu) untuk melakukan yang jelek dan keinginan (nafsu) melakukan yang baik. Pada suatu ketika punya keinginan (nafsu) melakukan ketaatan, tapi pada waktu yang lain keinginan (nafsu) melakukan dosa. Dalam konsep tasawuf kondisi hati yang seperti ini masuk dalam kategori *nafsu lawwamah*, yaitu nafsu yang diliputi rasa bersalah dan penyesalan setelah melakukan sesuatu yang bertentangan dengan ajaran agama. Dalam surat al-Qiyamah ayat 2 Allah menegaskan: "*dan Aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (nafsunya sendiri)*".⁶

⁵ *Alquran dan Terjemahannya*, Departemen Agama RI, (Jakarta: Pustaka Indonesia, 2012), hal. 893

⁶ *Ibid.* hal. 853.

Ketiga, hati yang sakit (*qalbun maridh*) atau kotor, yaitu kondisi hati yang dikotori dan diliputi akhlak-akhlak tercela seperti *hub ad-dunya*, hasad, kibr, ujub, riyah, serakah, kufur nikmat, prasangka buruk, benci, dendam dan lain-lain. Hati yang memiliki sifat-sifat ini akan mendorong keinginan (nafsu) untuk melakukan keburukan dan melanggar batas-batas moral dan agama. Dalam al-Qur'an dikenal dengan *nafsu amarah*. “*Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada keburukan*” (QS.Yusuf: 53).⁷

Pusat perhatian dalam ajaran tasawuf adalah *qalbun maridh* yang menjadi pendorong munculnya *nafsu amarah*. Syekh Abdul Qodir Jailani mengatakan: “jangan berharap engkau bisa mendekatkan diri kepada Allah selama hatimu kotor. Najis yang melekat pada jiwamu menjadi penghalang bagimu untuk melakukan amal ibadah.”⁸ Karena urgennya persolan *qalbun maridh* ini, maka kemudian para ulama tasawuf memberikan rincian tentang penyakit-penyakit apa saja yang melekat di hati yang dianggap kotor dan bernajis itu. Diantaranya:

1. *Hub ad-Dunya* (cinta dunia), yaitu kecenderungan hati yang berlebihan terhadap kenikmatan dunia dan lupa terhadap kehidupan. Dunia yang disangka mulia, diakhirat menjadi sia-sia.⁹ Bila hati sepenuhnya terpaut pada kenikmatan dunia, maka akan memunculkan berbagai sumber malapetakan bagi kehidupan. Rasulullah mengatakan dalam hadits yang diriwayatkan Imam Baihaqi: “*Cinta kepada dunia adalah sumber semua kesalahan*”.¹⁰ Dalam kehidupan, apa yang dikatakan oleh Rasulullah ini dapat kita lihat dari perilaku seseorang dalam keseharian. Dengan hati yang sudah terbelenggu pada keindahan dunia akan menghalalkan segala cara untuk memperolehnya sehingga

⁷ *Ibid.* hal. 325

⁸ Syekh Abdul Mughni, *Intisari Ajaran Syekh Abdul Qodir al-Jailani* (Surabaya: Pustaka Media, 2015), hlm. 122

⁹ Alwan Khoiri, *Akhlak/Tasawuf* (Pokja UIN Sunan Kalijaga: 2005), hal. 90

¹⁰ Syekh Nawawi al-Bantani, *Nasaihul Ibad III* (Jakarta: Quanta, tt), hal. 30

lupa dengan aturan agama, menimbulkan dengki, sombong, riya', kufur nikmat dan perbuatan dosa lainnya. Salah seorang tokoh sufi (Syekh Hasan al-Bashri) pernah mengatakan: "Hati-hati dengan tipu daya dunia, karena bentuk tipu dayanya amat banyak. Begitu seseorang membuka pintu untuk satu tipu daya, maka sepuluh tipu daya lain akan terbuka lebar."¹¹ Karena itu Allah menyuruh hamba-Nya untuk memandang "kehidupan ini dunia sebagai permainan dan senda gurau".¹², dan bukan satu-satunya tujuan. Andaikan Allah menganugerahkan kepada hamba-Nya harta, pangkat, kedudukan, jabatan dan apa pun yang dimiliki tidak lebih hanya sebagai "sarana" ibadah, bukan untuk kepuasan nafsu yang mengajak untuk melupakan-Nya. Dunia dengan segala keindahannya hanyalah perlintasan, bukan tempat untuk menetap selamanya.¹³ Mengingat betapa besarnya bahaya mencintai dunia sebagaimana yang diisyaratkan oleh Rasulullah di atas, maka para tokoh sufi menempatkan *hub ad-dunya* sebagai induk dari segala penyakit hati yang paling berbahaya, dan menjadi prioritas utama untuk dihilangkan dari hati.

2. *Hasad* (dengki), yaitu kondisi hati yang diliputi rasa benci atau tidak suka terhadap kelebihan, keberuntungan dan kenikmatan yang dimiliki orang lain, dan merasa gembira serta berharap agar semua yang dimiliki menjadi sirna. Sifat dari dengki dijelaskan dalam al-Qur'an: "*Jika kamu memperoleh kebaikan, (niscaya) mereka bersedih hati. Adapun jika kamu tertimpa bencana, mereka bertambah gembira*" (Ali Imran:120).¹⁴ Penyakit dengki merupakan penyakit kronis yang bisa dialami oleh

¹¹ Shalih Ahmad al-Syami, *The Wisdom of Hasan Bashri, terj. Mawaizh al-Imam Hasan al-Bashri* (Jakarta: Serambi: 2008), hal. 139.

¹² *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (QS. Al-An'am: 32) hal. 176

¹³ Muhammad Hafiun, *Penyakit-Penyakit Hati, Sifat-sifat yang mencelakakan dan membutakan mata bathin* (Yogyakarta: Tangga Ilmu, 2023), hal. 11

¹⁴ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 82.

semua orang, tidak hanya terbatas kalangan awam, tetapi juga termasuk di kalangan para ulama yang mengerti agama.¹⁵

Para Ulama tasawuf mengategorikan *hasad* (dengki) sebagai dosa besar, karena selain berdampak buruk pada pemiliknya, juga mendatangkan keburukan pada orang lain.¹⁶ Dampak buruk itu diantaranya: (a) Merusak hubungan dengan Allah, yaitu menolak takdir Allah. Dengki menunjukkan ketidakridhaan terhadap ketentuan Allah Swt. Orang yang dengki seakan-akan mempersoalkan pembagian nikmat yang telah Allah tetapkan kepada hamba-Nya. (b) Merusak hubungan sosial. Dengki melahirkan kebencian, gunjingan (ghibah), fitnah, permusuhan dan konflik di tengah masyarakat. Banyak perselisihan antara individu maupun kelompok berawal dari dengki terhadap kenikmatan orang lain. (c) Gangguan mental. Orang dengki akan mengalami kegelisahan, kecemasan dan keputusasaan. Sulit mendapat ketenangan karena selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. (d) Menghapus amal kebaikan. Semua amal kebaikan menjadi sia-sia dan terhapus pahalanya. Rasulullah SAW mengatakan: *“Hindari sifat hasad (dengki) karena sifat hasad itu memakan amal kebaikan seperti api yang membakar kayu bakar”* (HR. Abu Daud).¹⁷

3. *Kibr* dan *‘Ujub*. ‘Kibr (sombong) dan ‘Ujub (membanggakan diri). adalah dua sifat yang saling terkait satu sama lain. Menurut Imam al-Ghazali, *kibr* adalah kondisi yang menyebabkan seseorang memandang dirinya lebih mulia dibandingkan orang lain, sehingga sikap dan perilakunya enggan menerima kebenaran, merasa paling benar,

¹⁵ Al-Ghazali, *Minhajul Abidin* (Yogyakarta: Diva Press, 2016), hal. 149

¹⁶ Syekh Hasan Ayyub, *As-Suluk al-Ijtima’i* (Jakarta: Pustaka Kautsar, 2000), hal. 105

¹⁷ Abu Daud Sulaiman al-Sijistani, *Sunan Abu*, Ditahkik oleh Said Muhammad al-Ilham, Jilid II (Dar al-Fikr: 1410), hal 457.

serta meremehkan orang lain.¹⁸ Sementara ‘ujub adalah bangga terhadap diri sendiri dan merasa lebih baik atau lebih suci atau lebih selamat dari orang lain. Antara kibr dan ‘ujub saling terkait satu sama lain dan merupakan sifat paling tercela. Kibr bisa dilihat dari perbuatan secara lahiriah, sementara ‘ujub tersimpang di hati.¹⁹ Dalam ajaran tasawuf kedua penyakit ini dapat mecelakakan seseorang baik secara spiritual maupun sosial. Allah melarang hambanya untuk kedua sifat ini. “*Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan jangan berjalan di muka bumi ini dengan angkuh*” (QS.Luqman: 18).²⁰ Selanjutnya Rasulullah SAW mengatakan: “*tidak masuk syurga barang siapa yang di dalam hatinya terdapat sombong, walaupun sebesar biji sawi*”(HR. Muslim).²¹ Dalam sabda Rasulullah SAW yang lain: “*tiga perkara yang membinasakan, yaitu kikir yang dituruti, hawa nafsu yang diikuti, dan orang yang kagum terhadap dirinya sendiri*”.²²

4. *Riya’*. *Riya’* adalah melakukan kebaikan atau ibadah dengan memperlihatkan kepada orang dengan tujuan memperoleh pujian dan popularitas. Jadi *riya’* adalah niat melakukan sesuatu bukan mencari keridhan Allah, tetapi mengharap pujian manusia. Karena itu *riya’* adalah bagian dari sifat munafik, dimana amal kebaikan menjadi sia-sia. Allah menggambarkan dalam al-Quran: “*Maka perumpamaan (orang yang berbuat riya’ seperti batu licin yang di atasnya ada tanah, kemudian batu itu ditimpa*

¹⁸ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Juz III (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005), 343–360.

¹⁹ Muhammad Hafiun, *Memahami Dasar-dasar ajaran Tasawuf* (Yogyakarta: Tangga Ilmu, 2025), hal.

²⁰ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 582.

²¹ Imam Muslim, *Sahih Muslim*, Jilid I (Beirut: Dar Ihya' al-Turath, tt), hal. 93, hadist no. 91.

²² Al-Baihaqi, *Syua'ab al-Iman*, jilid 5 (Beirut: Dar al-Kutb al-Ilmiyah: 1990), hal. 342, hadist no. 7315.

hujan lebat, lalu menjadilah dia bersih. Mereka tidak menguasai sesuatupun dari yang mereka usahakan” (QS. Al-Baqarah: 264).²³

Para ulama tasawuf membagi *riya'* dalam dua kondisi, yaitu *riya' jali* dan *riya' khofi*. *Riya' jali* adalah menampakkan amal kepada orang lain secara terang-terangan agar mendapat apresiasi. Dorongan untuk beramal bukan karena Allah tetapi semata-mata ingin dipuji dan dihargai orang lain. Bila dipuji merasa senang, tapi sebaliknya bila tidak dihargai merasa menyesali. Sementara *riya' khofi* adalah melakukan kebaikan secara tersumbunyi, tetapi di dalam hatinya tersimpan keinginan untuk dipuji. Satu sisi niat melakukan kebaikan karena Allah, tapi sisi lain masih senang dan gembira bila kebbaikannya diketahui orang lain. Kedua jenis *riya'* ini merupakan syirik kecil (*syirik al-ashghor*) yang ditakuti oleh Rasulullah terjadi pada umatnya. Penyakit hati yang merupakan cabang dari *riya'* adalah *sum'ah*. Hakekat dan tujuannya sama, yaitu menginginkan kebaikan agar diketahui dan dipuji orang lain. *Riya'* agar amal dilihat secara langsung, sementara *sum'ah* adalah memamirkan amal lewat dengan memperdengarkan (menceritakan) kepada orang lain.

5. *Tham'* (serakah), yaitu sifat yang tersimpan dihati yang tidak pernah merasa cukup dan menginginkan tambahan dunia yang berlebihan dan tanpa batas. Sifat ini mencul karena dorongan syahwat yang menginginkan sesuatu tanpa merasa puas terhadap apa yang sudah dimiliki. Penyakit ini adalah cabang dari *hub-ad-dunya* yang sangat berbahaya dan menjauhkan dari sifat syukur. Rasulullah SAW menggambarkan sifat *tham'* ini sebagaimana sabdanya: “*Seandainya anak cucu Adam memiliki satu lembah*

²³ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 55.

*emas, niscaya dia ingin mempunyai dua lembah” (HR. Bukhari-Muslim).²⁴ Rakus untuk memperoleh dunia bukan untuk tujuan sarana menuju akhirat, tetapi mengumpulnya untuk bermegah-megah. Di dalam al-Qur’an dijelaskan : “*Bermegah-megahan telah melalaikan kamu, sampai kamu masuk ke dalam kubur.*” (At-Takatsur: 1-2).²⁵ Pada ayat yang lain dikatakan : “*Yang mengumpulkan harta dan menghitung-hitungnya. Dia mengira bahwa hartanya itu dapat mengekalkannya*”(QS. Al-Humazah: 2-3).²⁶*

6. *Su’udzon (buruk sangka)*. Buruk sangka adalah termasuk dari penyakit hati yang sangat berbahaya. Dalam ajaran tasawuf, tidak ada kebaikan dari buruk sangka kecuali dapat meresahkan jiwa dan menghitamkan hati.²⁷ Al-Qur’an menjelaskan: “*”Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa. Dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain...”* (QS. Al-Hujurat: 12).²⁸

Selain penyakit-penyakit hati yang telah dijelaskan di atas, menurut ulama tasawuf masih ada penyakit hati yang lainnya seperti dendam, marah, kikir, kufur nikmat dan itba’ al-hawa.

C. Terapi Terhadap Penyakit Hati

Terapi dalam aspek tasawuf adalah mengobati atau memberihkan hati dengan menggunakan pendekatan yang diajarkan dalam ajaran tasawuf. Dalam literatur tasawuf

²⁴ Syekh Salim bin ‘Ied, *Syarah Riyadhush Shalihin Jilid 1 & 2* (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2005), 116.

²⁵ *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, hal.912. .

²⁶ *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, hal.914. .

²⁷ Muhammad Hafiun, *Memahami Dasar-dasar ajaran Tasawuf, Op. Cit.*, hal. 47.

²⁸ *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, hal.745.

terapi dikenal dengan konsep “*Tazkiyah an-Nafs*”. Secara etimologis, *tazkiyah* yang berarti penyucian, atau pembersihan. Sedangkan *an-Nafs* berarti jiwa atau bisa juga diartikan dengan hati. Dengan demikian *tazkiyah an-nafs* adalah suatu konsep yang membicarakan tentang bagaimana cara menyucikan dan membersihkan jiwa atau hati. Konsep ini merupakan manifestasi perintah dari al-Qur’an: “*Sesungguhnya beruntung orang yang mensucikan jiwanya, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya*” (QS. Asy-Syams: 9-10).²⁹ Dalam ayat yang lain: “*Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertobat dan mencintai orang-orang yang menyucikan diri.*” (QS. Al-Baqarah : 222).³⁰ Tujuan dari *tazkiyah an-nafs* dalam ajaran tasawuf adalah membersihkan hati yang kotor (*qalbun maridh*) dari sifat-sifat tercela menjadi hati yang bersih (*qalbun salim*) dengan sifat-sifat terpuji.

Tujuan Tazkiyah an-Nafs:

Qalbun Maridh (Sifat Tercela)	Qalbun Salim (Sifat Terpuji)
Hub ad-dnya	Hub al-akhirah (Zuhud)
Hasad	Ridha
Kibr dan ‘Ujub	Tawaduk
Riya’ dan Sum’ah	Ikhlas
Thama’	Qonaah
Su’udzon	Husnu Dzon
Dendam	Pemaaf
Bakhil	Dermawan
Marah	Sabar
Kufur Nikmat	Syukur

²⁹ *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, hal.896.

³⁰ *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, hal.44.

Dalam konsep tazkiyah an-nafs, proses pembersihan hati melalui 3 tahapan:

1. Tahap *Tathahhur*. Tahap *Tathahhur* adalah tahap awal dari proses penyucian hati.

Pada tahap ini seseorang harus mengenali atau mengetahui tentang penyakit hati dan berusaha untuk mengosongkannya. Dalam ajaran tasawuf, tahap ini ini kenal dengan istilah "*takhalli*", yaitu mengosongkan hati dari sifat-sifat tercela. Menurut ulama tasawuf, proses awal untuk melakukan penyucian hati harus melakukan beberapa cara:

- a. Ilmu.** Harus membekali diri dengan ilmu yang berkaitan dengan penyakit hati beserta dampaknya terhadap kehidupan spiritual dan sosial. Menurut ulama tasawuf, langkah awal yang harus ditempuh seorang untuk membersihkan hati bukan terletak pada prosesnya, tetapi terletak pada pengetahuan agama yang dimiliki. Dengan pengetahuan agama seseorang dapat membedakan mana sifat-sifat terpuji dan tercela menurut pandangan agama. Ilmu yang mendorong kesadaran untuk merubah diri menjadi baik. Menurut Habib Abdullah al-Haddad dalam kitab beliau "*Ithafus Sa'il bi Jawabil Masa'il*" ketika ditanya tentang pendapat Imam Ghazali yang mengatakan: "*ilmu akan membuahkan kondisi kejiwaan*" beliau menjawab bahwa ilmu pengetahuan itu pengaruhnya adalah kondisi kejiwaan.³¹ Dengan kata lain, menurut Habib Abdullah Al-Haddad bahwa ilmu adalah dasar yang dapat merubah seseorang. Dengan demikian beliau sependapat dengan Imam Ghazali yang mengatakan bahwa kondisi kejiwaan bersumber dari ilmu, karena segala sesuatu berlandaskan ilmu.³²

³¹ Habib Abdullah bin Alwi Al-Haddad, *Ithafus Sa'il bi Jawabil Masa'il*, (Jedah: Darul Hawiy, 1993), hal. 65.

³² Imam Ghazali, *Ihya 'Ulumudin*, Tej. Jilid I (Jakarta:1963), hal. 34.

b. Taubat. Para ulama tasawuf sepakat bahwa taubat adalah tangga paling awal yang dilalui untuk membersihkan segala macam penyakit hati. Habib Abdullah Al-Haddad mengatakan: “seharusnya engkau melakukan taubat dari segala dosa yang nampak maupun tersembunyi. Karena taubat adalah langkah awal perjalanan moral”.³³ Dosa yang tersembunyi yang dimaksud di sini adalah segala macam sifat tercela yang tersimpan di hati. Lebih lanjut Habib Abdullah juga mengatakan: “Dan bertaubatlah dengan ikhlas, itulah langkah pertama”.³⁴ Dalam ajaran tasawuf, tobat yang dapat membersihkan hati apabila taubat itu dilakukan dengan sungguh-sungguh yang diliputi rasa bersalah dan penyesalan yang mendalam.

c. Muhasabah. Muhasabah adalah berusaha untuk mengaudit tentang sifat-sifat tercela yang ada pada diri sendiri. Dengan modal pengetahuan agama yang dimiliki, maka akan mudah mengaudit kondisi hati yang sebenarnya dan sifat-sifat apa saja yang harus ditinggalkan dan dibanahi. Meskipun memiliki pengetahuan agama yang cukup dan telah melakukan taubat, tanpa disertai dengan muhasabah, maka akan sulit untuk mengerti tentang penyakit yang ada pada diri sendiri. Dalam muhasabah ini perlu melakukan tafakkur yang mendalam tentang dosa-dosa yang telah dilakukan dan berjanji untuk tidak mengulangi lagi.

2. Tahap *Takhallaq*. Tahap *takhallaq* adalah tahap penguatan karakter dengan membangun kebiasaan yang positif, yaitu melakukan amalan atau perbuatan yang dapat menghilangkan kotoran-kotoran yang melekat di hati, baik amalan yang bersifat *mahdhoh* maupun *ghairu mahdhah*. Menurut ulama tasawuf, diantara amalan-amalan tersebut adalah:

³³ Habib Abdullah bin Alwi Al-Haddad, *Risalatul Mu'auwanah* (Jedah: Darul Hawiy, 1993), hal.155

³⁴ Habib Abdullah bin Alwi Al-Haddad, *Diwan ad-Durr al-Mandzhum Li Dzawi al-“uqul wa al-Fuhum* (Tarim: Tanpa penerbit, 2001), hal.364.

- a. Sholat.** Orang yang bersungguh-sungguh ingin membersihkan hati harus melakukan sholat, baik sholat wajib maupun sunat. Kata sholat lebih dari 100 kali disebut dalam al-Qur'an. Ini menunjukkan bahwa sholat merupakan wujud tertinggi dari 'ubudiyah. Setiap gerak dalam sholat seperti, ruku', sujud dan seluruh bacaanya dapat membebaskan diri dari semua penyakit hati dan sekaligus dapat mencegah semua perbuatan keji dan munkar.³⁵ Semua ulama tasawuf sepakat bahwa sholat merupakan sarana tazkiyah yang paling utama. Sholat dapat membersihkan hati bila dilakukan secara sempurna sesuai dengan aturan yang diajarkan dalam agama. Semakin taat dan sempurna melakukan sholat, maka semakin berpengaruh terhadap jiwa. Rasulullah mengatakan: "... *Jika sholatnya baik maka akan beruntung dan berhasil. Namun jika sholatnya rusak, maka ia akan rugi dan celaka*" (HR. Tirmizi).³⁶ Makna yang tersirat dari hadits ini, bahwa sholat yang tidak dilakukan secara istiqomah dan tidak sempurna, maka tidak akan berpengaruh terhadap jiwa.
- b. Zakat dan sadaqoh.** Dalam konsep tazkiyah an-naf, zakat dan sadaqoh merupakan sarana penting kedua setelah sholat. Ibadah sosial ini melatih jiwa untuk tidak bersifat bakhil, tamak, sombong dan menekan keinginan untuk tidak berlebihan dalam menikmati dunia. Dalam al-qur'an, Allah secara jelas menerangkan bahwa tujuan utama dari zakat dan sadaqah tiada lain untuk mensucikan jiwa. Allah mengatakan: "*Ambillah zakat (sadaqoh) dari harta mereka, guna membersihkan dan menyucikan mereka...*" (QS. At-Taubah: 103).³⁷

³⁵ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (QS. Al-Ankabut: 45), hal 566.

³⁶ Sunan at-Tirmizi, *Kitab sholat* (Beirut: Dar al-Gharb, 1998), no. Hadits 413.

³⁷ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (QS. At-Taubah: 103), hal. 273

c. **Puasa.** Menurut ulama tasawuf, puasa menduduki peringkat ketiga dari berbagai sarana penting dalam penyucian jiwa (hati).³⁸ Dalam kontek tazkiya an-nafs, puasa bukan diartikan hanya menahan dari lapar dan haus, tetapi menahan seluruh anggota tubuh dari segala sesuatu yang menimbulkan dosa. Menurut Sa'id Hawa, puasa yang dapat membersihkan hati bila seluruh anggota tubuh ikut berpuasa. Pertama, *puasa penglihatan*, yaitu menundukkan dan menahan pandangan untuk tidak melihat dari setiap hal yang dicela dan dibenci. Kedua, *puasa lisan*, yaitu menjaga lisan untuk tidak berbicara sesuatu yang dilarang agama, seperti ghibah, dusta, fitnah, perkataan kasar dan kotor. Ketiga, *puasa pendengaran*, yaitu menahan untuk mendengar berita atau isu yang menimbulkan dosa. Keempat, *puasa anggota tubuh*, yaitu menahan anggota tubuh seperti kaki atau tangan untuk melakukan sesuatu yang dilarang dalam agama.³⁹ Puasa yang hanya terbatas untuk menunaikan kewajiban dengan menahan lapar dan haus kurang berpengaruh terhadap kebersihan hati. Rasulullah pernah mengatakan: “*Berapa banyak orang yang berpuasa tidak mendapat dari puasanya itu kecuali lapar dan dahaga*” (HR. an-Nasai).⁴⁰

d. **Tadabbur Al-Qur'an.** Allah berfirman: “*Dan Kami turunkan dari al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar (obat) bagi orang yang beriman...*” (QS. Al-Isra': 82).⁴¹ Dalam ayat yang lain Allah juga berfirman: “*... Apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah kuat imannya...*” (QS. Al-Anfal: 2).⁴²

³⁸ Sa'id Hawa, *Tazkiyah an-Nafs* (Jakarta: Pena Pundi Askara, 2006), hal. 71

³⁹ *Ibid.*, hal. 72 -75.

⁴⁰ Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah* (Beirut: Dar Ihya al-kutub, tt.), Hadits no. 1690

⁴¹ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (QS. Al-Isra': 82), hal. 396.

⁴² *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (QS. Al-Anfal: 2), hal. 239.

Ulama tasawuf sepakat bahwa untuk menjadikan al-Qur'an sebagai obat (syifa) dan dapat menambahkan keimanan bagi seseorang adalah bila melakukan tadabbur, yaitu memperhatikan dan merenungkan setiap ayat yang dibaca.⁴³ Al-Qur'an adalah sebagai petunjuk. Dengan merenungkan setiap ayat akan mengetahui sifat-sifat terpuji dan tercela. Dapat membedakan hak dan bathil. Dan juga dapat mengetahui apa yang harus diperbuat dan ditinggalkan.

e. Zikir . Dalam proses pembersihan hati, disamping melakukan sholat, sadaqoh, puasa dan tadabbur al-Qur'an, maka harus pula melakukan zikir lisan secara istiqomah. Berzikir adalah perintah Allah untuk orang yang menginginkan ketenteraman. "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang*" (QS. Ar-Ra'ad: 28).⁴⁴ Zikir lisan tidak terikat pada waktu maupun tempat. Kapan saja dapat dilakukan, baik dalam keadaan berdiri, duduk maupun berbaring.⁴⁵ Ulama tasawaf menempatkan zikir baik secara *jahr* maupun *sir* salah satu cara menghilangkan titik hitam yang melekat di hati . Lewat kalimat *thayyibah* (tasbih, tahmid, tahlil, hauqolah, istighfar dan sholawat) yang dibaca secara istiqomah dapat menghilang ujub, kesombongan, hasad dan kufur nikmat. Disamping zikir, juga harus disertai dengan memperbanyak doa.

3. **Tahap Tahaqquq**. Tahap terakhir dari proses pencucian hati adalah *Tahaqquq*, dalam istilah lain dikenal dengan "*Tajalli*", yaitu puncak tujuan dari segala proses tazkiyah an-nafs, dimana kondisi hati bersih dari sifat-sifat tercela. Hati yang sebelumnya hitam dengan noda, berubah menjadi putih bercahaya. Kondisi hati hanya diliputi sifat-sifat

⁴³ Husen Syahatah, *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), hal. 212.

⁴⁴ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (QS. Ar-Ra'ad: 28), hal. 341.

⁴⁵ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (QS. Ali Imran: 191), hal. 96.

terpuji seperti cinta pada Allah, ikhlas, ridho, tawaduk, sabar, qona'ah, syukur, pemaaf dan zuhud. Tidak semua orang dapat mencapai pada tahap ini, kecuali bagi yang bersungguh-sungguh dan istiqomah.

D. Kesimpulan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi terhadap penyakit hati dalam ajaran tasawuf menggunakan konsep penyucian jiwa yang bersifat holistik, yang bersumber dari al-Qur'an dan Hadits. Obyek utama dari penyucian jiwa adalah hati yang sakit (*qalbun maridh*), yang diliputi sifat-sifat tercela seperti hub ad-dunya, hasad, kibr, 'ujub, riya', thama', dendam, benci dan buruk sangka. Untuk membersihkan dari sifat-sifat yang tercela ini melalui 3 tahapan, yaitu tahap *Tathahhur*, *Takhallaq* dan *Tahaqquq* . Setiap tahapan melakukan cara atau amalam yang berbeda. Di mulai dari ilmu dan taubat hingga mencapai puncak kesadaran spiritual tertinggi (*qalbun salim*).

Daftar Pustaka

- Al-quran dan Terjemahannya*, Departemen Agama RI, (Jakarta: Pustaka Indonesia, 2012).
- Al-Baihaqi, *Syuhrah al-Iman*, tahqiq Muḥammad al-Saʿid Basyuni Zaghlul (Beirut: Dar al-Kutub al-ʿIlmiyyah, 1990)
- Alwan Khoiri, *Akhlak/Tasawuf* (Pokja UIN Sunan Kalijaga: 2005).
- Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Juz III (Beirut: Dar al-Kutub al-ʿIlmiyyah, 2005).
- Minhajul Abidin* (Yogyakarta: Diva Press, 2016).
- Abu Daud Sulaiman al-Sijistani, *Sunan Abu Daud*, Ditahkik oleh Said Muhammad al-Ilham, Jilid II (Dar al-Fikr: 1410).
- Habib Abdullah bin Alwi Al-Haddad, *Diwan ad-Durr al-Mandzhum Li Dzawi al-“uqul wa al-Fuhum* (Tarim: Tanpa penerbit, 2001).
- , *Ithafus Sa'il bi Jawabil Masa'il*, (Jedah: Darul Hawiy, 1993)
- , *Diwan ad-Durr al-Mandzhum Li Dzawi al-“uqul wa al-Fuhum* (Tarim: Tanpa penerbit, 2001),
- Haedar Nasir, *Agama dan Krisis Kemanusiaan Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997).
- Husen Syahatah, *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003).
- Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah* (Beirut: Dar Ihya al-kutub, tt.).
- Muḥammad ibn Ismā'il al-Bukhārī, *Sahih al-Bukhari* (Beirut: Dār Ṭawq al-Najah, 1422 H).
- Muhammad Hafid, *Penyakit-Penyakit Hati, Sifat-sifat yang mencelakakan dan membutakan mata bathin* (Yogyakarta: Tangga Ilmu, 2023).
- , *Memahami Dasar-dasar ajaran Tasawuf* (Yogyakarta: Tangga Ilmu, 2025)
- Muslim ibn al-Hajjaj, *Ṣaḥiḥ Muslim*, tahqiq Muḥammad Fu'ad 'Abd al-Baqī (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-ʿArabi, t.t.).
- Syekh Abdul Mughni, *Intisari Ajaran Syekh Abdul Qodir al-Jailani* (Surabaya: Pustaka Media, 2015).

Shalih Ahmad al-Syami, *The Wisdom of Hasan Bashri*, terj. *Mawaizh al-Imam Hasan al-Bashri* (Jakarta: Serambi: 2008).

Syekh Nawawi al-Bantani, *Nasaihul Ibad III* (Jakarta: Quanta, tt).

Syekh Hasan Ayyub, *As-Suluk al-Ijtima'I* (Jakarta: Pustaka Kautsar, 2000).

Yunus Ali al-Muhdhor, *Mengenal Lebih Dekat al-Habib Abdullah bin Alwi al-Hadad* (Surabaya: Cahaya Ilmu, 2010).

Yunahar Ilyas, *Kuliah Ahklak* (Yogyakarta: Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam, 2009)
