

ISSN: 2621-6582 (p)
2621-6590 (e)

Living Islam

JOURNAL OF ISLAMIC DISCOURSE VOLUME 5 NOMOR 2 NOVEMBER 2022



ISLAMIC PHILOSOPHY PERSPECTIVE ON BIRR AL-WALIDAIN

*Mirza Mahbub Wijaya, Mahmutarom,
Ifada Retno Ekaningrum & Nanang Nurcholish*

PERANAN AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI PENYAKIT HATI

Muhammad Haikal As-Shidqi & Naan

TANGGUNGJAWAB MANUSIA TERHADAP LINGKUNGAN HIDUP (KAJIAN LIVING TEOLOGI)

Joni Tapingku

PEMIKIRAN ETIKA IMAM AL-GHAZALI DAN RELEVANSINYA UNTUK METODE PENYUCIAN JIWA

Yulia Purnama & Dr. Indo Santalia, M.Ag

TRADISI PEMBACAAN SURAT AL-SAJDAH DENGAN SUJUD TILAWAH DALAM SALAT SUBUH DI HARI JUMAT DI MASJID GEDHE KAUMAN YOGYAKARTA (KAJIAN LIVING HADIS)

Ahmad Ulil Albab

ELEMEN KONSTRUKTIVISME FILSAFAT ETIKA MULLA SHADRA

Yasser Mulla Shadra

RESEPSI ESTETIS DAN FUNGSIONAL ATAS ADEGAN RUQYAH DALAM FILM ROH FASIK (KAJIAN LIVING QUR'AN)

Ihsan Nurmansyah, Luqman Abdul Jabbar & Sulaiman

ANALISIS FENOMENOLOGIS ATAS TRADISI MALAPEH KAWUA PADI DI AIA MANGGIH (KAJIAN LIVING HADIS)

Indal Abror, Meri Oktarini & Mahatva Yoga Adi Pradana

KOMODIFIKASI NILAI ISLAM SEBAGAI ALAT PROMOSI BUSANA MUSLIM DI INSTAGRAM (ANALISIS TAFSIR KONTEKSTUAL)

Irfa' Amalia

KONTRIBUSI ILMUWAN MUSLIM TERHADAP KEMAJUAN SAINS DI BARAT

M Jabal Nur

**PRODI MAGISTER AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM, FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

Living Islam

JOURNAL OF ISLAMIC DISCOURSES

ISSN 2621-6582 (p); 2621-6590 (e)
Volume 5 Nomor 2, November 2022

Living Islam: The Journal of Islamic Discourses is an academic journal designed to publish academic work in the study of Islamic Philosophy, the Koran and Hadith, Religious Studies and Conflict Resolution, both in the realm of theoretical debate and research in various perspectives and approaches of Islamic Studies, especially on Islamic Living of particular themes and interdisciplinary studies.

Living Islam: Journal of Islamic Discourses published twice a year (June and November) by the Department of Islamic Aqeedah and Philosophy, the Faculty of Ushuluddin and Islamic Thought, Islamic State University of Sunan Kalijaga Yogyakarta.

PEER REVIEWER

- M. Amin Abdullah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 57190064401, h-index: 24)
Al Makin, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 38162109000, h-index: 8)
Amal Fathullah Zarkasyi, Universitas Darussalam Gontor Ponorogo (Scopus ID: 57209975610, h-index: 4), Indonesia
Waston, UMS Surakarta (ID Scopus: 57205116511), Indonesia
Ajat Sudrajat, Universitas Negeri Yogyakarta (Scopus ID: 57191247465, h-index: 7)
Fatimah Husein, ICRS UGM Yogyakarta (Scopus ID: 57200825960)
Masdar Hilmy, UIN Sunan Ampel Surabaya (Scopus ID: 56059557000, h-index: 11)
Mun'im Sirry, University of Notre Dame, Indiana, United State of America (Scopus ID: 35090415500; h-index: 14)
Mouhanad Khorchide, Universität Münster, Germany (Scopus ID: 36598442100)
Umma Farida, IAIN Kudus Indonesia (Scopus ID: 57210207375, h-index: 4)
Sahiron Syamsuddin, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia (h-index: 14)
Mohamad Anton Athoillah, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia (Scopus ID: 57211255354; h-index: 6), Indonesia
Inayah Rohmaniyah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 54966723200, h-index: 10)
Ahmad Zainul Hamdi, UIN Sunan Ampel Surabaya (Scopus ID: 57193400976, h-index: 5)
Aksin Wijaya, IAIN Ponorogo, Indonesia (Scopus ID: 57216525815; h-index: 10)

EDITOR IN-CHIEF

Imam Iqbal, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

MANAGING EDITOR

Rizal Al Hamid, S2 AFI, Indonesia

EDITOR

- Achmad Fawaid, Universitas Nurul Jadid Probolinggo (Scopus ID: 57214837323, h-index: 9)
Mohammad Muslih, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo (h-index: 10)
Robby H. Abror, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 57217996349; h-index: 4)
Fadhli Lukman, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 57208034793; h-index: 3)
Saifuddin Zuhri Qudsy, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 57213595165, h-index: 9)
Alim Roswanto, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (h-index: 6)
Ahmad Rafiq, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia (h-index: 4)
Islah Gusmian, UIN RMS Surakarta (h-index: 12)
Chafid Wahyudi, Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Fitrah Surabaya (h-index: 4)
Miski Mudin, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (h-index: 1)
Fahrudin Faiz, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (h-index: 5)
H. Zuhri Amin, UIN Sunan Kalijaga, Indonesia

OPEN ACCESS JOURNAL INFORMATION

Living Islam: Journal of Islamic Discourses committed to principle of knowledge for all. The journal provides full access contents at <http://ejournal.uin-suka.ac.id/ushuluddin/li/index>

DAFTAR ISI

ISLAMIC PHILOSOPHY PERSPECTIVE ON BIRR AL-WALIDAIN

Mirza Mahbub Wijaya, Mahmutarom, Ifada Retno Ekaningrum & Nanang Nurcholish 171

PERANAN AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI PENYAKIT HATI

Muhammad Haikal As-Shidqi & Naan..... 187

TANGGUNGJAWAB MANUSIA TERHADAP LINGKUNGAN HIDUP (KAJIAN LIVING TEOLOGI)

Joni Tapingku 207

PEMIKIRAN ETIKA IMAM AL-GHAZALI DAN RELEVANSINYA UNTUK METODE PENYUCIAN JIWA

Yulia Purnama & Dr. Indo Santalia, M.Ag 231

TRADISI PEMBACAAN SURAT AL-SAJDAH DENGAN SUJUD TILAWAH DALAM SALAT SUBUH DI HARI JUMAT DI MASJID GEDHE KAUMAN YOGYAKARTA (KAJIAN LIVING HADIS)

Ahmad Ulil Albab..... 245

ELEMEN KONSTRUKTIVISME FILSAFAT ETIKA MULLA SHADRA

Yasser Mulla Shadra..... 259

RESEPSI ESTETIS DAN FUNGSIONAL ATAS ADEGAN RUQYAH DALAM FILM ROH FASIK (KAJIAN LIVING QUR'AN)

Ihsan Nurmansyah, Luqman Abdul Jabbar & Sulaiman 277

ANALISIS FENOMENOLOGIS ATAS TRADISI MALAPEH KAWUA PADI DI AIA MANGGIH (KAJIAN LIVING HADIS)

Indal Abror, Meri Oktarini & Mahatva Yoga Adi Pradana 301

KOMODIFIKASI NILAI ISLAM SEBAGAI ALAT PROMOSI BUSANA MUSLIM DI INSTAGRAM (ANALISIS TAFSIR KONTEKSTUAL)

Irfa' Amalia 321

KONTRIBUSI ILMUWAN MUSLIM TERHADAP KEMAJUAN SAINS DI BARAT

M Jabal Nur 345

PERANAN AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI PENYAKIT HATI

Muhammad Haikal As-Shidqi

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Email: haikalhaigano27@gmail.com

Naan

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Email:naan@uinsgd.ac.id

Abstract

Di tengah krisis kehidupan yang sangat mengedepankan materialistis, sekuler serta kehidupan yang sangat sulit. Kemampuan menyesuaikan diri serta mengontrol emosi dalam menghadapi permasalahan-permasalahan kehidupan tersebut, menjadikan manusia rentan terhadap terjangkitnya penyakit hati, seseorang yang diserang oleh penyakit hati kepribadinya menjadi terganggu, mereka seringkali tidak merasakan bahwa dirinya itu sedang sakit, sebaliknya ia menganggap bahwa dirinya itu normal dan bahkan lebih baik, dan lebih unggul dari orang lain. Disini tasawuf sebagai ilmu yang identik mengenai hati memberikan peranannya sebagai terapi dalam memberikan ketahanan terhadap krisis spiritualitas yang mengakibatkan mereka tidak tahu lagi siapa yang dia maksud dan tujuan hidup di muka bumi. Kurangnya kejelasan tentang makna dan tujuan hidup, akhirnya mengakibatkan penderitaan yang berkepanjangan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui berbagai jenis penyakit hati yang dapat diselesaikan dengan psikoterapi mistik, tasawuf sebagai gambaran peran psikoterapi dalam mengatasi penyakit hati, dan untuk menggambarkan implementasi tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi penyakit hati. Penelitian ini termasuk dalam studi literatur dan kualitatif karena datanya disajikan dalam bentuk pernyataan-pernyataan. Untuk menjawab masalah psikologisnya, tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia dengan menerapkan ajaran-ajarannya, yaitu *maqamatul ahwal*. Hidup bahagia harus hidup dalam keadaan sehat baik secara fisik maupun mental dan Hidup bahagia dengan penyakit hati tidak akan pernah

didapat. Hal itu akrena kebahagiaan hidup akan tercipta jika seseorang mampu membuang seluruh penyakit hati yang ada dalam hati, dan yang pada akhirnya akan menjadikan seseorang tersebut hidup dalam keadaan bahagia.

Kata Kunci: *Tasawuf, Psikoterapi, Hati.*

Abstract

In the midst of a life crisis that puts forward materialistic, secular and very difficult life, the ability to adapt and control emotions in dealing with life's problems, makes humans vulnerable to mental disorder. Someone attacked by this problem becomes disturbed, often do not feel that they are sick, and on the contrary, they think that they are normal and even better, and superior to others. Sufism as a heart management knowledge plays a therapeutic role in providing resistance to spiritual crises that result in unmeaningful of life. The purpose of this study was to determine the types of liver disease that can be resolved with mystical psychotherapy, Sufism as a description of the role of psychotherapy in overcoming mental or phycological diseases, and to describe the implementation of Sufism as psychotherapy in overcoming them. This research is library study and qualitative reearch, the data is presented in the form of statements. To answer psychological problems, Sufism teaches about how life happily. To live happily, people must live in a healthy state both physically and mentally, and to get rid of all mental diseases, which in turn will make them live in a happy state.

Keyword: *Sufism; Psychotehrapy; ,Heart*

Pendahuluan

Di era globalisasi saat ini, yang ditandai dengan berkembangnya tekhnologi-tekhnologi yang canggih dan modern, banyak orang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan yang hedonis, kapasitas, dan liberal.¹ Individu yang hidup pada zaman yang serba canggih ini, dengan iptek sebagai andalannya, terkadang sering memberikan perubahan-perubahan yang tidak pasti, baik dalam bidang hukum, politik, budaya, moral, norma, nilai, dan etika kehidupan, yang semua itu berakselerasi dengan cepat. Semakin cepat perubahan itu, maka semakin maju pula masyarakat dan konsekuensinya tuntutan hidup yang harus dipenuhi oleh masing-masing individu juga semakin meningkat.

Akibat orientasi² hidup masyarakat modern selalu diarahkan pada waktu, materi, dan prestasi. Dari sinilah permasalahan yang sangat dikawatirkan timbul, yaitu ketika manusia memikirkan diri sendiri atau merasa bahwa ia perlu terlebih dahulu memikirkan

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

² Tentang kajian orientasi beragama dalam Psikologi, lihat artikel Roni Ismail tentang keberagamaan yang berorientasi intrinsik, bukan ekstrinsik, yang berimplikasi terhadap toleransi beragama para pelakunya. Lihat, Roni Ismail, "Konsep Toleransi dalam Psikologi Agama (Tinjauan Kematangan Beragama)", *Religi: Jurnal Studi Agama-Agama*, Vol. 8, No. 1, 2012, juga, lihat Roni Ismail, "Keberagamaan Koruptor (Tinjauan Psikografi Agama)", *Esensia*, Vol. XIII, No. 2, Juli 2012.

kepentingan dirinya (egois). Selanjutnya, hal ini akan berakibat pada timbulnya persaingan hidup dan pada akhirnya individu kehilangan pegangan hidupnya, mereka hanyut terbawa arus globalisasi. Dengan hilangnya pegangan hidup itu, manusia menjadi tidak mempunyai jati diri, peniruan-peniruan sering mereka lakukan. Oleh karena itu, individu sering tidak mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapi sehingga menimbulkan ketegangan atau stres yang memicu munculnya berbagai penderitaan. Secara kejiwaan, mereka juga dipenuhi rasa gelisah dan khawatir.³

Menurut Kartini Kartono, mental yang sehat adalah kemampuan seseorang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh berbagai kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa, dalam pengertian tidak terganggu oleh ketegangan, ketakutan dan konflik batin.⁴ Hati nurani adalah salah satu aspek terdalam dalam jiwa manusia yang senantiasa menilai benar salahnya perasaan, niat, angan-angan, pemikiran, hasrat, sikap dan tindakan seseorang, terutama bagi dirinya sendiri. Sekalipun hati nurani ini cenderung menunjukkan hal yang benar dan hal yang salah, tetapi tidak jarang mengalami keragu-raguan dan sengketa batin sehingga seakan-akan sulit menentukan yang benar dan yang salah.⁵ Tempat untuk memahami dan mengendalikan diri itu ada di hati. Hatilah yang menunjukkan watak dan diri kita sebenarnya. Hati atau “kalbu”-lah yang membuat manusia mampu berprestasi, bila hati bening dan jernih, insya Allah, keseluruhan diri manusia akan menampakkan kebersihan, kebenaran, dan kejernihan.

Menjadi esensi dari perilaku dan kehidupan manusia. Jika hatinya baik maka perilaku seseorang akan baik, tetapi bila hati buruk, maka akan berakibat negatif bagi perilaku manusia. Hati yang buruk inilah yang sering disebut sebagai hati yang berpenyakit hati. Penyakit hati mampu merusak gambaran dan kehendak hati. Gambaran tentang syubhat (hal-hal yang samar) membuatnya tidak mampu melihat kebenaran, atau bahkan ia melihat kebalikannya.⁶ Akibat dari semua itu, orang yang terjangkit penyakit hati akan membenci kebenaran yang bermanfaat dan menyukai kebatinan yang membawa kepada kemudharatan. Pada bagian lain, Ibnu Taimiyah berpendapat bahwa penyakit hati akan merusak pandangan hidup dan keinginan hati sehingga seseorang menempuh jalan subhat. Baginya, kebatilan merupakan jalan yang benar sehingga keinginannya adalah membenci kebenaran yang bermanfaat dan menyukai kebatinan yang merusak.⁷

Berbagai macam penyakit hati yang sering menyerang individu, seperti iri, dengki, sombong, khasut, serang mencela, tidak syukur nikmat, dan selalu bersifat kurang (serakah), kesemua penyakit hati tersebut erat kaitannya akibat dari ketidakmampuan seseorang dalam

³ Victore Frankl, *Man's Search for Meaning*, Revised and Update (Washington: Square Press, 1985), h. 178.

⁴ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental* (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 4

⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil-Pustaka Pelajar Offset, 2001), h.147.

⁶ Roni Ismail, *Menuju Hidup Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2009), h. 81, Lihat juga Roni Ismail, *Menuju Hidup Rahmatan Li'Alamin*, (Yogyakarta: Suka Press, 2106), h. 24.

⁷ Ibnu Taymiyah, (1998) *Terapi Penyakit Hati*. Jakarta: Gema Insani, h 78.

mengendalikan hawa nafsunya. Apabila manusia berada dalam kondisi hati yang seperti itu, maka perlu mengobati penyakit ini sehingga dia dapat kembali kepada Islam dengan benar. Hatipun kemudian menjadi selamat dan bersih dari noda-noda sehingga dapat hidup dengan cahaya Allah. Oleh karena itu maka sudah sewajarnya memang apabila segala macam penyakit hati tersebut disembuhkan, dengan menggunakan ajaran-ajaran tasawuf sebagai tindakan preventif (pencegahan) serta menjadikannya sebagai psikoterapi dalam represif (pelenyapan penyakit atau pengobatan). Keberhasilan dalam hal itu, akan menjadikan manusia hidup dalam kebahagiaan hakiki, yaitu: kebahagiaan secara batiniah atau spiritual.⁸

Hasil dan Pembahasan

Hakikat Tasawuf

Kecenderungan masyarakat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan spiritual (tasawuf) kini mulai semakin banyak muncul. Tasawuf sebagai inti ajaran Islam muncul dengan memberi solusi dan terapi bagi problem manusia dengan cara mendekatkan diri kepada Allah yang Maha Pencipta. Selain itu berkembang pula kegiatan konseling dan psikoterapi yang memang bertujuan membantu seseorang menyelesaikan masalah. Karena semua masalah pasti ada penyelesaiannya serta segala penyakit pasti ada obatnya. Peluang tasawuf dalam menangani penyakit-penyakit psikologis atas segala problem manusia, semakin terbentang lebar di era global ini.⁹

Tasawuf pada dasarnya merupakan jalan atau cara yang ditempuh oleh seseorang untuk mengetahui tingkah laku nafsu dan sifat-sifat nafsu, baik yang buruk maupun yang terpuji. Karena itu kedudukan tasawuf dalam Islam diakui sebagai ilmu agama yang berkaitan dengan aspek-aspek moral serta tingkah laku yang merupakan substansi Islam. Dimana secara filsafat sufisme itu lahir dari salah satu komponen dasar agama Islam, yaitu Iman, Islam dan Ihsan. Kalau iman melahirkan ilmu teologi (kalam),¹⁰ dan sedangkan Islam melahirkan ilmu syari'at, maka ihsan melahirkan ilmu akhlaq atau tasawuf.¹¹

Meskipun dalam ilmu pengetahuan wacana tasawuf tidak diakui karena sifatnya yang Adi Kodrati, namun eksistensinya di tengah-tengah masyarakat membuktikan bahwa tasawuf adalah bagian tersendiri dari suatu kehidupan masyarakat; sebagai sebuah pergerakan, keyakinan, agama organisasi, jaringan bahkan penyembuhan atau terapi.¹² Omar Alishah dalam bukunya "Tasawuf Sebagai Terapi" menawarkan cara Islami dalam pengobatan gangguan kejiwaan yang dialami manusia, yaitu dengan cara melalui terapi sufi atau terapi tasawuf. Terapi tasawuf bukanlah bermaksud mengubah posisi maupun menggantikan

⁸ Roni Ismail, "Kecerdasan Spiritual dan Kebahagiaan Hidup", *Refleksi*, Vol. 12, No. 1, Januari 2012.

⁹ Waslah, *Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin*. At-Turats: Jurnal Pemikiran Pendidikan Islam 11 No.2., 2017, h. 153 – 161.

¹⁰ Roni Ismail, "Hakikat Monoteisme Islam (Kajian atas Konsep Tauhid *Laa Ilaaha Illallah*)", *Religi*, Vol. X, No. 2, Juli 2014.

¹¹ M. Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka, 2003), h 112.

¹² Moh Soleh, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h 35.

terapi yang selama ini di dominasi oleh medis, justru cara terapi sufi ini memiliki karakter dan fungsi melengkapi. Karena terapi tasawuf merupakan terapi pengobatan yang bersifat alternatif, tradisi terapi di dunia sufi sangatlah khas dan unik. Ia telah dipraktekkan selama berabad-abad lamanya, namun anehnya baru di zaman-zaman sekarang ini menarik perhatian luas baik di kalangan medis pada umumnya, maupun kalangan terapis umum pada khususnya. Menurut Omar Alisyah, terapi sufi adalah cara yang tidak bisa diremehkan begitu saja dalam dunia terapi dan penanganan penyakit (gangguan jiwa). Ia adalah sebuah alternatif yang sangat penting.¹³

Dengan demikian, terapi tasawuf atau sering juga disebut dengan penyembuhan sufis adalah penyembuhan cara islami yang dipraktekkan oleh para sufi ratusan tahun lalu. Prinsip dasar penyembuhan ini adalah bahwa kesembuhan hanya datang dari Allah Yang Maha Penyembuh, sedangkan para sufi sebagai terapis hanya bertindak sebagai perantara. Terapi Tasawuf ini dapat disebut juga terapi psikospiritual atau psikoreligius atau *religio psychotherapy*. Religio sychotherapy cenderung disebut sebagai psikoterapi religius yaitu penyembuhan penyakit melalui hidup kejiwaan yang didasari pada nilai keagamaan, tetapi tidak bermaksud mengubah keimanan dan kepercayaan pasien melainkan membangkitkan kekuatan batin pasien untuk membantu proses penyembuhan bersama-sama terapi lainnya.

Konsep Hati Dalam Al-Qur'an

Pembahasan hati didalam Alquran sebagaimana yang dijelaskan Allah Swt dalam firmanNya (Q.S Ash Shu'ara: 88-89).

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

Artinya: (yaitu) pada hari (ketika) harta dan anak-anak tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih,

Ayat tersebut menjelaskan bahwa hati memiliki peranan yang amatlah penting dalam penempatan harta, anak, dan segala sesuatu yang dipandang berharga bagi manusia yang menjadi benar-benar bermanfaat, baik dunia maupun akhirat bagi kehidupan dirinya. Dalam bukunya al-Alamah asy-Syekh Abdur ar-Rahman Ibn Nashir as-Su'udiyi yang berjudul *Taysir al-Karim arRahman*, menjelaskan maksud dari firman Allah tersebut mengandung makna yang artinya: Keberadaan hati yang selamat merupakan hati yang mendatangkan apa yang kita miliki menjadi bermanfaat, dapat mensukseskan diri kita selamat dari siksa atau deritanya kehidupan, dan memiliki pahala yang banyak. Hati yang selamat maksudnya adalah selamat dari kesyirikan, keragu-raguan, dan cinta kejahatan serta cenderung berbuat sesuatu yang bid'ah dan mengandung dosa.¹⁴

¹³ Omar Alishah, *Tasawuf sebagai Terapi*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), h 5.

¹⁴ Safria Andy, *Pemikiran Ibn Qayyim Al-Jauziyah tentang Hati*. Tesis: IAIN Sumatra Utara, 2004, h. 67.

Al-Quran banyak menempatkan kata hati dengan jiwa, yang maksud tujuannya juga merupakan sebagai pengendali kehidupan manusia dalam bertindak laku. Apabila manusia memberikan keilmuan dan keimanan bagi jiwa atau hatinya, dengan ridho Allah Swt, maka ia akan selamat dengan kebaikan. Akan tetapi bila kosong dari keilmuan dan keimanan, maka ia akan tersesat dengan tingkah laku keburukan.¹⁵

Posisi hati sebagai organ tubuh manusia adalah ibarat seorang raja yang mempunyai kendali dan kekuasaan untuk memberi perintah pada tentaranya. Semua yang diperbuat oleh tentara ini akan ditentukan oleh perintah Sang Raja, sesuai kehendak dan keinginannya. Sebuah perbuatan tidak akan bisa dijalankan dengan baik, sebelum hati memberikan arahan niat dan tujuan yang diinginkannya. Karena itu pula, hati yang akan bertanggung jawab di kemudian hari. Sebagaimana setiap pemimpin bertanggungjawab atas kepemimpinannya, usaha untuk membenarkan dan meluruskan, mengoreksi penyakit yang ada, dan memberikan kontribusinya adalah sebaik-baiknya ibadah kepada Allah Swt.¹⁶ hal tersebut sesuai dengan firman Allah Swt, dalam (Q.S. Al-Isra' {17}: 36):

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

Artinya: "Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Karena pendengaran, penglihatan dan hati nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya."

Fungsi Hati

Fungsi utama hati adalah sebagai alat untuk memahami realitas kehidupan dan nilai-nilai. Adapun berdasarkan unsur spesifiknya, *qalb* mempunyai beberapa fungsi, dalam hal ini penulis mengambil pendapatnya Ibnu Qayyim, yaitu berfikir, bertadabbur, berdzikir, dan merasakan. Berikut ini ayat-ayat *qalb* dalam Tafsir al-Qayyim yang menjelaskan tentang fungsi *qalb* tersebut:

1. Berfikir

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ

Artinya: "Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai hati atau yang menggunakan pendengarannya, sedang dia menyaksikannya."

⁶⁵ Al-Alamah as-Syeikh Abdurrahman ibn Nashir as-Sa'diy, *Taysir al-Karim ar-Rahman fi Tafsihi Kalam al-Mannan*, (Beirut – Libnon: Mu'assasah ar-Risalah, 1423H – 2002 M), h. 593.

¹⁵ Adnan Syarif, (2002) *Psikologi Qurani*, terj. Muhammad Al-Mighwar, M.Ag. Bandung: Pustaka Hidayah, h. 52.

¹⁶ Lihat Safria Andy, *Pemikiran Ibn Qayyim ...*, h 46.

Ayat tersebut merupakan penjelasan Ibnu Qayyim tentang bagaimana adab ketika seseorang membaca al-Qur'an. Dalam ayat ini qalb difungsikan sebagai alat untuk berfikir. Menurut Ibnu Qayyim apabila seseorang ingin mengambil manfaat dari al-Qur'an, maka hendaknya ia menyatukan antara penglihatan, pendengaran dan hatinya.

Pada lafadz tersebut ditafsirkan oleh Ibnu Qayyim sebagai hati yang hidup dan mau memikirkan firman Allah. Dari penjelasan ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa salah satu fungsi qalb adalah untuk berfikir.

2. Bertadabbur

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا
طَفَائِرُهَا لَا تَعَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعَى الْقُلُوبُ الَّتِي
فِي الصُّدُورِ

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." (Q.S. Al-Hajj ayat 46).

Sebagaimana akal, qalb juga berfungsi untuk bertadabbur dalam arti memahami realitas yang ada. Dalam ayat tersebut, qalb mempunyai potensi dapat memutuskan sesuatu atau melakukan sesuatu, dan dari potensi inilah, maka yang harus dipertanggungjawabkan manusia kepada Tuhannya adalah apa yang disadari oleh qalb dan fuad.

3. Berdzikir

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." (Q.S. Ar-Ra'd ayat 28).

Ayat ini pada penjelasan sebelumnya dijelaskan bahwa, menurut Ibnu Qayyim salah satu kandungan qalb adalah ketenangan atau kedamaian. Pada ayat yang sama Ibnu Qayyim memberikan keterangan bahwa qalb berfungsi untuk berdzikir. Dzikrullah pada ayat ini ditafsiri oleh Ibnu Qayyim, yaitu dengan mengingat al-Qur'an.

4. Merasakan

وَأَتَيْنَهُ الْإِنجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً وَرَهْبَانِيَّةً
أَبْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ
رِعَايَتِهَا

Artinya: "Dan Kami jadikan dalam hati orang-orang yang mengikutinya rasa santun dan kasih sayang, dan mereka mengadaadakan rahbaniyyah. Padahal kami tidak mewajibkannya kepada mereka tetapi (mereka sendirilah yang mengada-adakannya) untuk mencari keridhaan Allah, lalu mereka tidak memeliharanya dengan pemeliharaan yang semestinya." (Q.S Al-hadid ayat 27).

Ayat ini memberikan beberapa indikasi tentang adanya fungsi qalb yaitu untuk merasakan. Ibnu Qayyim menjelaskan lafaz rabaniyyah adalah manshuub karena istitsna, pengecualian yang terputus. Dengan kata lain, mereka tidak melakukan dan mengada-adakan melainkan kecintaan untuk mencari keridloan Allah.¹⁷

Dari ayat-ayat qalb yang telah ditafsirkan oleh Ibnu Qayyim, qalb lebih cenderung dimaknai sebagai suatu alat untuk menghubungkan diri seorang hamba dengan Tuhannya (Allah Swt), Menurutnyanya hanya hati yang mengingat Allah yang bisa merasakan ketentraman dan kedamaian. Jika kedekatan terhadap Allah terpatri kokoh dalam diri seorang hamba maka dia tidak akan tergelincir pada kecintaan selain Allah. Sedangkan kecintaan pada kehidupan dunia sebagai suatu kecenderungan tabiat manusia menurutnya dibolehkan asalkan kecintaan itu dilandaskan atas cinta karena Allah Swt.

Konsep Hati Menurut Ahli Sufi

Sangat banyak para ahli sufi menjelaskan konsep hati ini, diantaranya ialah:

1. Imam Al-Ghazali

Al-Ghozali mendefinisikan hati atau kalbu ini dengan dua pengertian: pertama, *al-labmu al-shanaubari* (daging yang berbentuk buah shanaubar), karena itu disebut dengan hati sanubari. Posisinya terletak di dada kiri (jantung) ia menyebutnya lahm makhshush. Kedua, *lathifab* (halus), *rabbaniyah* (ketuhanan), *ruhaniyah* (keruhanian) dan berkaitan erat dengan *al-qalb al-zasmani*. dan itulah hakikat manusia yang merasa, mengetahui, dan mengenal dari aspek sifat-sifat kemanusiaan. Hati atau yang disebut al-Qalb inilah yang dimaksud sebagai hakikat manusia, yang akan disiksa, dicerca, dan dituntut, serta pemikul amanah Allah SWT., dan mempunyai

¹⁷ Amin Marzuqi. *Penafsiran Qalb Menurut Ibnu Qayyim Al-Janziriyah (Dalam Kitab at-Tafsir Al-Qayyim)*, (Yogyakarta: Fakultas Ushuludin Studi Agama dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga, 2010), h 27.

hubungan dengan hati jasmani. Karena eratnya hubungan antara hati jasmani dengan hati ruhani itu, hingga kebanyakan akal manusia tidak akan sanggup mengetahuinya dalam hal posisinya.¹⁸

Posisi hati berada di sebuah tempat antara wilayah kesatuan (*ruh*) dan daerah keanekaragaman (*nafs*). Dalam istilah arab disebut dengan qalb dari akar kata q-l-b, yqng berarti memutar atau mengganti. Jadi pada dasarnya hati merupakan titik tengah antara realita jiwa yang bersih dan karakter nafs yang kotor. Maka, jika hati mampu melepaskan selubung nafs yang melekat padanya, dia akan berada di bawah pengaruh ruh, itulah hati yang sebenarnya, telah bersih dari segala kotoran keanekaragaman. Sebaliknya jika hati dikuasai oleh nafs (*amarah*), dia menjadi keruh oleh kotoran keanekaragaman nafs .

Hati adalah tempat dari semua pengetahuan dan kesempurnaan ruh serta tempat terlihatnya penyingkapan (*syuhud*) perwujudan ketuhanan melalui tingkat esensi yang berbeda. Secara etimologis, kaum sufi mengartikan qalb adalah sesuatu yang sifatnya selalu berubah-ubah (*taqallub*). Kadang-kadang ia cenderung pada kebaikan dan terkadang kepada kejahatan. Penjelasan tradisional lainnya menyatakan bahwa kalbu adalah 'inti' atau 'medium' antara yang fisik dan spiritual dalam diri manusia. Kalbu adalah cermin, dimana Allah mengungkapkan diri-Nya pada orang yang disucikan (sufi), oleh karenanya mereka mesti mensucikan dan menjaganya agar tetap bersih. Kalbu adalah rumah Tuhan, di dalamnya terdapat inti hati terdalam atau relung kalbu (*lubb*) ia adalah tempat suci Ilahi.¹⁹

2. Hakim al-Tirmidzi

Hati dalam pandangan Hakim, tidaklah berbeda dengan para sufi lainnya. Baginya sebagaimana penjelasan Dr. Ahmad Wajihhati merupakan instrumen yang dengannya manusia dapat mencapai ma'arifatullah dan mengetahui rahasia-rahasia-Nya. Dalam hal ini, ia senada dengan para mayoritas sufi, menegaskan bahwa hati bukan hanya tempat bersemayamnya cinta (*hubb*) dan perasaan ('amifah) melainkan tempat mengetahui (*idrak*) dan intuisi (*dzaug*). Namun demikian, Hakim mempunyai karakteristik tersendiri dalam memaknai hati. Kekhasan tersebut terlihat dari penggambarannya tentang hati yang terkandung di dalamnya tingkatan-tingkatan batin: dada (*sadr*), hati (*qalb*), hati kecil (*fu'ad*), dan hati nurani (*lubb*), yang dibahasakannya dengan maqamat al-Qalb. Makna maqamat al-Qalb sendiri, menurut Hakim, adalah penggambaran hati yang memiliki *tingkatan-tingkatan batin, yaitu dada (sadr), hati (qalb), hati kecil (fu'ad), dan hati nurani (lubb)*.²⁰

¹⁸ Rizal Ibrahim, *Menghadirkan Hati: Panduan Menggapai Cinta Ilahi*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003) cet. 1, h. 87.

¹⁹ Nurbakhsy Javad, *Psikologi Sufi*. Cet ke-2. Alih Bahasa Arief Rahmat (Yogyakarta: Fajar Pustala Baru, 2000), h 136.

²⁰ Ryandi, *Konsep Hati Menurut al-Hakim at-Tirmidzi*, 12(1), 2014, h. 109–122

Penyakit Hati dalam Pandangan Islam

Penyakit hati (*psychoses*) secara umum diartikan dengan adanya kelainan kepribadian yang ditandai oleh mental dalam (*profound-mental*), dan gangguan emosional yang mengubah individu normal menjadi tidak mampu mengatur dirinya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dua istilah yang dapat diidentifikasi dengan *psychoses* ini adalah *insanity* dan *dementia*. *Insanity* adalah istilah resmi yang menunjukkan bahwa seseorang itu kacau akibat dari tindakannya. Pada saat lain istilah demensia digunakan untuk kebanyakan kelainan mental, tetapi secara umum kini diinterpretasikan sebagai sinonim dengan kekacauan mental (*mental disorder*) yang menyolok. Sebab mereka sering melakukan tingkah laku yang semaunya sendiri.²¹

Penyakit hati adalah penyakit atau gangguan yang ada pada hati dan perasaan manusia. Penyakit hati dalam islam ini bukanlah penyakit hati yang menyangkut kesehatan seperti penyakit liver, chirhosis, dan lain sebagainya. Akan tetapi penyakit hati disini ialah sesuat yang identik dengan beberapa sifat buruk atau tingkah laku tercela (*al-akhlaq al-mazmumah*), seperti dengki, iri hati, arogan, emosional dan seterusnya. Penyakit yang ada dalam hati setiap orang bisa mempengaruhi perilaku dan perbuatannya. Perihal penyakit hati ini disebutkan dalam firman Allah SWT berikut ini:

وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ

Artinya: "Dan adapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit, maka dengan surat itu bertambah kekafiran mereka, disamping kekafirannya (yang telah ada) dan mereka mati dalam keadaan kafir." (QS At Taubah : 125)

Dalam firman tersebut disebutkan bahwa penyakit dalam hati seseorang bisa membawa pada kekafiran dan mati dalam keadaan kafir. Hal ini tentunya tidaklah diinginkan oleh setiap muslim manapun. Oleh sebab itu selayaknya sebagai muslim kita harus senantiasa menjaga hati dari berbagai kotoran dan penyakit yang bisa merusak keimanan dan ketaqwaan pada Allah SWT.

Agar bisa menjaga hati kita dan senantiasa waspada pada penyakit-penyakit hati kita harus mengetahui apa saja penyakit hati tersebut. Berikut ini adalah beberapa penyakit hati yang biasa terjadi pada manusia dan dapat diatasi dengan psikoterapi tasawuf.

Peran Psikoterapi Tasawuf

Penyakit hati menurut Ibnu Taimiyah adalah suatu bentuk kerusakan yang menimpa hati, yang berakibat dengan tidak mempunya hati untuk melihat kebenaran. Akibatnya, orang yang terjangkit penyakit hati akan membenci kebenaran yang bermanfaat dan

²¹ James D. Page, *Abnormal Psychology: Clinical Approach to Deviant*. (New Delhi, Tata Mc. Graw-Hill, 1978), h 209.

menyukai kebatilan yang membawa kepada kemudharatan. Oleh karena itu, kata marah (sakit) kadang-kadang diinterpretasikan dengan syakh atau raib (keraguan). Hal ini seperti penafsiran Mujahid dan Qotadah tentang ayat alBaqarah ayat 2 : “Dalam hati mereka ada penyakit”. Penyakit dalam ayat ini dipahami sebagai keraguan.²² Penyakit hati menurut Ibnu Taimiyah adalah penyakit yang ada di dalam hati, seperti kemarahan, keraguan dan kebodohan dan kezaliman. Orang yang ragu dan bimbang tentang sesuatu akan merasakan sakit hatinya sampai dia mendapatkan kejelasan.²³

Dalam kegiatan keseharian, individu banyak mengaitkan tasawuf dengan unsur kejiwaan dalam diri manusia. Hal ini cukup beralasan, mengingat dalam substansi pembahasannya, tasawuf selalu membicarakan persoalan—persoalan yang berkisar pada hati dan jiwa manusia.²⁴ Hanya saja, dalam jiwa yang dimaksud adalah jiwa manusia muslim, yang tentunya tidak lepas dari sentuhan-sentuhan keislaman. Dari sinilah, tasawuf terlihat identik dengan unsur kejiwaan manusia muslim.

Adapun macam-macam penyakit (gangguan) hati yang sering terjadi di masyarakat adalah: dengki atau iri hati (al-hasd aw hiqd), sombong (al-ujub), pamer (riya’), kikir (*al-bakhil*), membangga-banggakan diri (*al-ujub*).

1. Dengki dan Iri Hati

Dengki atau yang bisa disebut juga dengan iri hati ini merupakan sikap yang melahirkan sakit hati jika orang lain mendapat kesenangan dan kemuliaan, serta menginginkan kesenangan dan kemuliaan itu hilang dari orang tersebut dan beralih kepada dirinya. . Perintah untuk menjauhi penyakit hati ini terkandung dalam firman Allah ayat berikut:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا
 أَكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا أَكْتَسَبْنَ ۚ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ
 كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. (QS An Nisa : 32)

²² Ibnu Taimiyah, *Mengenal Gerak-Gerik Kalbu* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2001), h 149.

²³ Kholil Lur Rochman, “Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam”, *KOMUNIKASI* 3(2), 2009. h. 195-221.

²⁴ M. Solihin dan Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), h 104.

Pada umumnya dengki ini lahir akibat kegagalan seorang individu dalam memenuhi atau mencapai tujuan yang ia kehendaki, oleh sebab itu emosi ini sangatlah kompleks yang pada dasarnya bahwa ia ingin memiliki apa yang dimiliki oleh orang lain.

Meski demikian, kita tidak bisa katakan bahwa rasa iri ini sebagai kumpulan dari rasa marah, rasa ingin memiliki bahkan rasa rendah diri, akan tetapi lebih dari itu adalah memiliki karakteristiknya sendiri. Dan di antara gejala-gejala yang nampak adalah marah dengan segala bentuknya mulai dari memukul, mencela, menghina, membuka rahasia orang lain, dan seterusnya.²⁵

2. Sombong atau takabur

Seseorang yang sombong, yaitu seseorang yang merasa bangga pada dirinya sendiri serta apa yang dimilikinya, dari sana dia akan menganggap remeh orang lain. Orang yang biasanya mempunyai sombong ini tidak bisa merasakan nikmat yang Allah berikan kepadanya, karena menganggap segala sesuatu adalah disebabkan oleh keringat dan jerih payahnya sendiri.

Seseorang tidak akan sombong kecuali yang suka memuliakan diri. Dan seseorang tidak akan memuliakan dirinya sendiri kecuali meyakini bahwa ia memiliki sifat-sifat yang sempurna. Kesemuanya itu berkaitan dengan urusan agama dan dunia yang berkaitan dengan dunia, yaitu keturunan (nasab), kecantikan, kekuatan, harta, dan banyak teman. Allah SWT memerintahkan umatnya untuk menghindari perilaku sombong dalam ayatnya berikut ini:

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا

Artinya: Dan janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung. (QS Al Isra :37)

3. Riya atau Suka Pamer

Seorang muslim memang senantiasa dianjurkan untuk berbuat baik dan menolong sesama akan tetapi seseorang yang berbuat baik hanya untuk pamer atau pada orang lain dan merasa bangga dengan hal itu adalah termasuk orang yang riya. Penyakit ini mengandung tipuan. Sebab, orang yang berbuat riya' mengatakan atau melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan hakikat sebenarnya. Seperti yang dijelaskan oleh syarqawi,²⁶ penyakit *riya* merasuk dalam jiwa manusia dengan halus dan tidak terasa, sehingga hampir tidak ada orang yang selamat dari serangan penyakit ini kecuali orang arif yang ikhlas dan taat.

²⁵ Firmansyah, MA. (2017) *Pemikiran Kesehatan Mental Islami Dalam Pendidikan Islam. ANALYTICA ISLAMICA*: 6(1), h. 21-33.

²⁶ As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami* (Mesir, al-Hai'ah al-Misriyah, 1979). h. 69.

Dalam penyakit hati satu ini terdapat unsur kemunafikan atau kepura-puraan dalam seluruh tingkah lakunya, ia cenderung ingin dipuji oleh orang lain, senang kepada kekuasaan dan kebesaran. Dalam prakteknya orang yang *riya* ini hebat dalam berekting, dia bisa menutup-nutupin kekurangannya atau kejelakannya. Sifat yang seperti ini digambarkan dalam al-Qur'an surah an-Nisa ayat: 142 dan surah at-taubah ayat 67:

إِنَّ الْمُنْفِقِينَ يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya: Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. Dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya (dengan) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali. (Q.S. an-Nisa: 142).

الْمُنْفِقُونَ وَالْمُنْفِقَاتُ بَعْضُهُمْ مِّنْ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمُنْكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ وَيَقْبِضُونَ أَيْدِيَهُمْ نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ إِنَّ الْمُنْفِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya: Orang-orang munafik laki-laki dan perempuan. sebagian dengan sebagian yang lain adalah sama, mereka menyuruh membuat yang munkar dan melarang berbuat yang ma'ruf dan mereka menggenggamkan tangannya. Mereka telah lupa kepada Allah, maka Allah melupakan mereka. Sesungguhnya orang-orang munafik itu adalah orang-orang yang fasik. (Q.S at-Taubah: 67)

4. Bakhil atau kikir

Sifat bakhil atau kikir adalah salah satu penyakit hati dimana seseorang yang tidak mau atau memberikan sedikit hartanya pada orang yang membutuhkan sementara ia memiliki harta tersebut. Perilaku ini adalah salah satu sifat buruk dan disebutkan dalam firman Allah SWT berikut ini:

وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ هُوَ خَيْرًا لَّهُمْ ۗ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ ۗ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخُلُوا بِهِ ۗ يَوْمَ الثَّمِيمَةِ ۗ وَاللَّهُ مِيرِثُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: Janganlah sekali-kali orang-orang yang bakhil dengan harta yang Allah berikan kepada mereka dari karunia-Nya 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. (Q.s Al-Imran : 180).

5. Ujub

Ujub adalah suatu sifat yang suka membangga-banggakan diri atas apa yang ia miliki sementara apa yang ia miliki tersebut tidaklah ia sadari merupakan karunia Allah SWT. Sifat ujub bisa merusak hati dan cenderung membuatnya sombong, angkuh serta dapat merendahkan orang lain.

Yang termasuk dalam kategori ujub ini ialah, penilaian yang tinggi terhadap suatu pemberian, sikap yang selalu mengingat-ingat pemberian dan sikap pamrih.²⁷ Menurut As-Syarqawi,²⁸ bahwa ‘ujub merupakan perasaan senang yang berlebihan. Kemunculannya disebabkan adanya anggapan bahwa ia merasa yang paling baik dan paling sempurna di dalam segalanya. Sikap ‘ujub adalah penyakit mental yang sangat berbahaya, sebab eksistensinya membuat hati menjadi beku dalam menerima kebaikan, dan selalu menutup-nutupi kesalahan, sebagaimana firman Allah Swt:

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ ۗ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ
عَرِيضٍ

Artinya: “Dan apabila Kami memberikan nikmat kepada manusia ia berpaling dan menjauhkan diri, tetapi apabila ia ditimpa malapetaka maka ia banyak berdoa.” (Q.S. Fusilat: 51).

Ketika manusia memiliki gangguan pada hatinya, maka akan terjadi ketidakseimbangan fisik, emosi dan spiritual, yang pada selanjutnya akan berdampak pada semua aspek kehidupan. Bisa berdampak pada fisik, emosi serta spiritualnya. Karena Hati adalah pusat kehidupan manusia yg bisa mengatur jalan kehidupannya. Manusia bisa memilih dan memilah tindakannya berdasar pada hatinya yg di lakukan oleh Nafsnya.

Adapun penyakit-penyakit hati yang kerap timbul akibat dari tidak seimbangnya fisik, emosi dan spiritual ini seperti, Kesulitan berkonsentrasi, takut gagal, pelupa, sifat lekas marah, bentuk-bentuk kemunafikan tertentu. Dan Ekspresi emosi yang berlebihan, seperti Kegembiraan yang sangat luar biasa, depresi, kesenangan, marah luar biasa, kesombongan dan tidak peduli terhadap perasaan orang lain.

²⁷ Hasan Langgulang, *Teori-teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), h 360.

²⁸ As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, h. 122.

Berbagai macam penyakit diatas akan timbul dengan sendirinya pada diri manusia yang hatinya tidak tenang, yakni hati yang jauh dari Tuhannya. Keadaan semacam demikian akan memicu munculnya penyakit mental pada diri manusia, yang pada gilirannya akan menjelma menjadi perilaku yang tidak baik dan menyeleweng dari norma norma umum yang disepakati.

Peranan Tasawuf Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Penyakit Hati

Dalam pembahasan tasawuf dibicarakan tentang cara membersihkan hati agar terhindar dari sifat tercela atau sifat yang tidak disenangi oleh Allah Swt, agar dapat selalu mendekatkan diri kepada-Nya. Dalam pandangan kaum sufi, akhlak dan sifat seseorang bergantung pada jenis jiwa yang berkuasa atas dirinya. Jika yang berkuasa dalam tubuhnya adalah nafsu-nafsu hewani atau nabati pula, yang akan tampil dalam perilakunya adalah perilaku insan pula.

Dalam masyarakat, penyakit hati, seperti yang disebutkan diatas dinilai sudah tidak asing lagi. Orang-orang sudah dapat menilai apakah seseorang itu bersih hatinya atau tidak. Akan tetapi yang menjadi permasalahannya mereka tidak bisa memandang kepada dirinya sendiri, mereka sering menganggap bahwa hati mereka itu sehat atau bersih dari hal tersebut.

Permasalahan hati merupakan salah satu dari sekian banyak permasalahan yang menarik perhatian dari dulu hingga sekarang, terutama bagi ahli sufi dan orang-orang yang berkecimpung di dunia tasawuf. Permasalahan hati ini jika tidak segera diatasi, maka akan memicu timbulnya berbagai macam gangguan atau penyakit mental pada diri individu. yang pada akhirnya akan menjelma menjadi perilaku yang tidak baik atau menyeleweng dari norma-norma, baik agama maupun norma umum yang telah disepakati.

Menurut Amin Syukur bahwa nilai-nilai tasawuf bisa dijadikan sebagai penyembuhan penyakit, baik psikis maupun fisik.²⁹ Karena tasawuf merupakan bagian dari Islam, yang muaranya pada pendekatan diri kepada Allah SWT. spiritual Islam dalam tasawuf yang menjadi dasar penelitian ini adalah adanya maqāmat dan ahwāl, yang ditekankan pada proses pencapaiannya, yang salah satunya dengan berzikir.

Peran Tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi penyakit hati, ialah dengan mengajarkan bagaimana caranya agar selalu ikhlas, bertaubat dengan segala keadaan, serta menanamkan sifat zuhud, wara, sabar, syukur, tawakal, rela kepada Allah, takut, dan mengharap hanya kepada-Nya. Macam-macam pengobatan hati tersebut tidak lain merupakan sesuatu yang dikemukakan oleh sufi sebagai *al-maqomat dan al-akhwal* yaitu tahapan-tahapan dan keadaan-keadaan ruhani dalam mendekatkan diri kepada Allah.

²⁹ Yoana Bela Pradityas, Imam Hanafi, Esti Zaduqisti, "Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur)". *RELIGIA*: 18(2), 2015, h.187-205.

1. Ikhlas

Ikhlas berarti murni, bersih dan terbebas dari tujuan selain Allah. Erbe Sentanu, dalam buku *Quantum Ikhlas*, mengartikan istilah ikhlas dengan ketrampilan (skill) penyerahan diri total kepada Tuhan untuk meraih puncak sukses dan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Rela karena semua yang kita lakukan selalu untuk keperluan yang lebih tinggi, lebih besar, dan lebih mulia. Jujur karena apa pun yang kita lakukan atau tidak kita lakukan adalah memang pilihan kita. Semua itu akan mengubah gelombang energinya menjadi doa yang kita persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa.³⁰

Ikhlas adalah bukti dari keislaman. Islam yang dimaksud di sini adalah menyerahkan diri kepada Allah sebagai lawan dari sombong dan menyekutukan Allah. Dalam pengertian ini, maka Ikhlas ditempatkan pada bagian pertama mengenai pengobatan hati.

2. Taubat

Dalam tasawuf, taubat dipandang sebagai tahapan pertama yang ditempuh oleh sufi dalam proses mendekatkan diri kepada Allah. Secara umum, pengertian taubat meliputi tiga aspek, yaitu meninggalkan perbuatan dosa, mohon ampun kepada Allah, dan tidak akan melakukan dosa selamanya. Dalam tasawuf, pengertian tersebut diperdalam lagi dengan artian taubat tidak hanya meninggalkan perbuatan dosa, tetapi juga meninggalkan segala sesuatu selain Allah.³¹ Apabila hati telah bertobat dari segala dosa, maka akan kembalilah kekuatan hati dan siap untuk menjalankan amalan baik, di samping juga beristirahat dari segala hal yang sifatnya buruk.

Lebih lanjut, taubat inilah yang menjadi salah satu kunci dalam pengobatan jiwa, bahkan dapat dikatakan sebagai media pengobatan yang paling penting dalam rangka membersihkan jiwa dan hati, serta dapat mengembangkan rasa cita-cita di dalamnya, setelah dihancurkan oleh gejalak dan kerancuan, atau setelah dipotong oleh keputusan.

3. Zuhud dan Wara

Zuhud ialah meninggalkan perkara yang merugikan atau perkara yang tidak bermanfaat untuk kehidupan akhirat, termasuk di dalamnya adalah kekayaan yang berlebihan apabila kekayaan itu tidak dipergunakan untuk beribadah kepada Allah. Singkatnya, zuhud yang benar ialah zuhud dari perkara yang merugikan, bukan zuhud dari perkara yang bermanfaat.

Wara ialah meninggalkan perkara yang haram dan syubhat, lebih jelasnya lagi Ibnu Taimiyah berpandangan bahwa, kesempurnaan wara' adalah dengan mengetahui yang terbaik di antara dua perkara yang baik untuk dilakukan dan yang terburuk di antara dua perkara yang buruk untuk ditinggalkan. Melakukan yang paling baik dan meninggalkan yang paling buruk didasarkan atas pertimbangan bahwa ajaran agama pada hakikatnya dibangun atas dasar maslakhah semaksimal.

³⁰ Amin. Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), h 64.

³¹ Ibnu Taimiyah, *Risalah Tasawuf* (Jakarta: Hikmah, 2002), hal. 136.

4. Sabar dan Syukur

Menurut Dzunnun al-Mishry sabar ialah menjauhkan diri dari segala sesuatu yang bertentangan dengan syariat, tenang saat ditimpa musibah, dan menampakkan kecukupan ketika dalam kefakiran.³²

Sabar dijadikan sebagai sarana penyembuhan yang ampuh. Ketika mendapat ujian berupa sakit, maka seseorang dapat menggunakan kesabarannya dalam menahan serangan penyakit.

Sebaliknya, syukur merupakan keadaan hati yang berkaitan dengan kenikmatan. Bersyukur merupakan sebaik-baik jalan kehidupan bagi orang yang menginginkan kebahagiaan. Syukur dapat dinyatakan dengan hati seorang hamba beriman kepada Allah Swt, lisannya memanjatkan pujian, serta anggota badannya mengerjakan amal ibadah yang diperintahkan-Nya (ketaatan).

Syukur sebagai terapi memberikan suatu cara agar kita selalu ingat untuk mensyukuri nikmat apa yang telah Allah berikan kepada kita. Sehingga kita tidak akan merasa bahwa kita itu mempunyai kekurangan, kelemahan dan sebagainya. Ketika kita bersyukur maka rasa dengki, iri hati, itu tidak akan ada dalam hati kita.

5. Tawakal dan Ridha

Tawakal berarti menyerahkan diri kepada Tuhan untuk tidak bergantung kepada makhluk atau perbuatan yang dilakukan. Perbuatan hanya merupakan sebab dari terjadinya sesuatu karena tidak dapat berdiri sendiri dalam mewujudkan sesuatu, melainkan harus ada penentu. Penentu bagi keberhasilan usaha tidak lain adalah Tuhan. Oleh sebab itu, manusia harus berserah diri dan memohon pertolongan kepada Tuhan. Jika kita telah bertawakal maka insya Allah kita akan menimbulkan sifat ridha yaitu, menerima dengan senang hati atas segala sesuatu yang diberikan atau yang ditentukan oleh Allah SWT.

Dalam kaitannya dengan menghadapi penyakit, tawakal merupakan kunci dalam mencapai kesembuhan. Obat apapun yang diinjeksikan ke dalam tubuh, tidak akan bermanfaat manakala dalam hati seseorang tidak ada rasa tawakal ini.

Kemudian kaitan ridho dengan masalah penyakit hati dan kesembuhan, terlihat jelas bahwa rida menjadi salah satu sarana penenang jiwa atas segala keputusan Allah. Seringkali penyakit menjadi bertambah parah, akibat hilangnya kerelaan hati menerima keadaan, sehingga hati menjadi kotor dan pikiran kalut, yang pada gilirannya penyakit kian bercokol.

³² Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, h 60.

Kesimpulan

Penyakit hati sesuatu yang sangat identik dengan beberapa sifat buruk atau tingkah laku tercela (*al-akhlāq al-maẓmūmah*), seperti dengki, iri hati, arogan, emosional dan seterusnya. Jika manusia memiliki gangguan pada hatinya, maka akan terjadi ketidakseimbangan fisik, emosi dan spiritual, yang pada selanjutnya akan berdampak pada semua aspek kehidupan. Bisa berdampak pada fisik, emosi serta spiritualnya. Karena Hati adalah pusat kehidupan manusia yg bisa mengatur jalan kehidupannya. Manusia bisa memilih dan memilah tindakannya berdasar pada hatinya yg di lakukan oleh Nafsnya.

Peranan Tasawuf sebagai psikoterapi menawarkan cara dalam pengobatan gangguan kejiwaan yang dialami manusia, yaitu dengan cara melalui terapi sufi (*sufi healing*). Terapi tasawuf bukanlah bermaksud mengubah posisi maupun menggantikan terapi yang selama ini di dominasi oleh medis, akan tetapi cara terapi sufi ini memiliki karakter dan fungsi melengkapi. Tasawuf sebagai ilmu yang selalu identik dengan kebersihan hati dan kebersihan jiwa, yang bertujuan untuk selalu dekat kepada Allah SWT, agar tercapainya kehidupan yang tenang, tenteram dan bahagia. Menwarakan sebuah terapi untuk mengatasi berbagai macam penyaki hati, seperti dengki dan iri hati (*al-hasd wal hiqd*), sombong (*al-ujub*), pamer (*riya'*), kikir (*al-bakhl*), membangga-banggakan diri (*al-ujub*). Yaitu dengan menanamkan ajaran-ajaran tasawuf, agar selalu ikhlas, bertaubat dengan segala keadaan, serta menanamkan sifat zuhud, wara, sabar, syukur, tawakal, rela kepada Allah, takut, dan mengharap hanya kepada-Nya. Macam-macam pengobatan hati tersebut tidak lain merupakan sesuatu yang dikemukakan oleh sufi sebagai *al-maqomat* dan *al-akhlwal* yaitu tahapan-tahapan dan keadaan-keadaan ruhani dalam mendekati diri kepada Allah.

Referensi

- Adnan Syarif, (2002) Psikologi Qurani, terj. Muhammad Al-Mighwar, M.Ag. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Amin Marzuqi. (2010) Penafsiran Qalb Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (Dalam Kitab at- Tafsir Al-Qayyim). Yogyakarta: Fakultas Ushuludin Studi Agama, Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga.
- Firmansyah, MA. (2017) Pemikiran Kesehatan Mental Islami Dalam Pendidikan Islam. ANALYTICA ISLAMICA: 6(1). 21-33.
- Haedar Nasir. (1997). Agama dan Krisis Kemanusiaan Modern. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hanna Djumhana Bastaman. (2001). Integrasi Psikologi dengan Islam (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil-Pustaka Pelajar Offset.
- Ibnu Taimiyah. (2002). Risalah Tasawuf. Jakarta: Hikmah.
- Ibnu Taymiyah (1998). Terapi Penyakit Hati. Jakarta: Gema Insani.

- Ismail, Roni. *Menuju Hidup Islami*. Yogyakarta: Insan Madani, 2009
- Ismail, Roni. *Menuju Hidup Rahmatan Lil'alamin*. Yogyakarta: Suka Press, 2016.
- Ismail, Roni. “Konsep Toleransi dalam Psikologi Agama (Tinjauan Kematangan Beragama)”, *Religi: Jurnal Studi Agama-Agama*, Vol. 8, No. 1, 2012.
- Ismail, Roni. “Keberagamaan Koruptor (Tinjauan Psikografi Agama), *Esensia*, Vol. XIII, No. 2, Juli 2012.
- Ismail, Roni. “Kecerdasan Spiritual dan Kebahagiaan Hidup”, *Refleksi*, Vol. 12, No. 1, Januari 2012.
- Ismail, Roni. “Hakikat Monoteisme Islam (Kajian atas Konsep Tauhid *Laa Ilaaha Illallah*), *Religi*, Vol. X, No. 2, Juli 2014.
- Ismail, Roni. “Islam dan Damai (Kajian atas Pluralisme Agama dalam Islam)”, *Religi*, Vol. 9, No. 1, 2013.7
- Kartini Kartono, (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Kholil Lur Rochman, (2009). *Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. KOMUNIKA: 3(2). 195-221.
- M. Amin Syukur, (2003). *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*. Yogyakarta: Pustaka.
- M. Amin Syukur, (2003). *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*. Yogyakarta: Pustaka.
- Moh Soleh, (2005). *Agama Sebagai Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nurbakhsy Javad. (2000). *Psikologi Sufi*. Cet ke-2. Alih Bahasa Arief Rahmat. Yogyakarta: Fajar Pustala Baru.
- Omar Alishah, (2002). *Tasawuf sebagai Terapi*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Prof. Dr. M. Solihin M.Ag dan Prof Dr. Rosihon Anwar, M.Ag. (2008). *Ilmu Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia.
- Rizal Ibrahim, (2003) *Menghadirkan Hati: Panduan Menggapai Cinta Ilahi*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi) cet. 1
- Ryandi. (2014). *Konsep Hati Menurut al-Hakim at-Tirmidzi*, 12(1), 109–122.
- Victore Frankl. (1985). *Man’s Search for Meaning, Revised and Update*. Washington: Square Press.
- Waslah, (2017). *Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin*. *At-Turats: Jurnal Pemikiran Pendidikan Islam* 11 No.2. 153 – 161.

Muhammad Haikal As-Shidqi, Naan

Yoana Bela Pradityas, Imam Hanafi, Esti Zaduqisti. (2015). Maqamat Tasawuf Dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur). RELIGIA: 18(2). 187-205.

Safria Andy, (2004) Pemikiran Ibn Qayyim Al-Jauziyah tentang Hati. Tesis: IAIN Sumatra Utara.