

Al-Amrādh Al-Qalbiyyah Dan Terapinya Dalam Ilmu Tasawuf**Rizal Fauzi**

Ma'had Aly, Idrisiyyah, Tasikmalaya, Indonesia

rizalfauzi22051987@gmail.com

*Received : 03/08/2022, Revised:16/08/2022, Approved:17/08/2022***Abstrak**

Qalbu mengandung sifat-sifat Rabbani, sebagai pusat kehendak manusia, sebagaimana jiwa pusat dari karakter atau sifat dan akal pusat berpikir bagi manusia. Akan tetapi apabila kalbu mengalami sakit dan lemah maka syahwat nafsulah yang menguasai hati sehingga muncul sifat-sifat yang negatif dan pikiran-pikiran yang jahat dan busuk. Apa yang di maksud dengan kalbu yang sakit, apa saja penyakit qalb, dan bagaimana terapi penyembuhannya dalam ilmu tasawuf? Inilah rumusan permasalahan yang akan dijawab dalam tulisan ini. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif analitis dengan sumber data dari kepastakaan. Fungsi utama kalbu adalah sebagai alat penghubung atau *dzikir* hambakepada Allah SWT. Tujuan dari penulisan ini adalah menyajikan pembahasan tentang makna kalbu, penyakitnya, dan terapinya dalam ilmu tasawuf. Sehingga diharap-kan setiap insan dapat mengenali kondisi hatinya. Kemudian tergerak untuk mencari tabib dan obat untuk penyembuhan kalbunya. Karena selain para Nabi dan yang menjadi pewaris sejatinya akan mudah terjangkit penyakit kalbu. Mudah-mudahan berawal dari qalbu-qalbu yang sehat (*qalbun salīm*), akan tercipta peradab-an Islam yang dijanjikan oleh Nabi Saw di akhir zaman.

Kata unci: *Al-Amrādh al-Qalbiyyah, Terapi, Qalbun Salīm.*

Pendahuluan

Perkembangan jenis kriminalitas, pelanggaran hukum, dan penyimpang-an sosial seiring berkembangnya kehidupan manusia, seluruhnya bersumber dari hati yang berpenyakit bahkan hati yang mati. Dari semenjak Iblis yang terkena penyakit sombong dan bangga diri kemudian iri dengki kepada Adam dan dendam kepada seluruh keturunannya, sampai kepada Fir'aun yang mengaku dirinya Tuhan, dan juga pengakuan yang sama dengan bentuk yang berbeda dari setiap generasi setelahnya bersumber kepada hati yang keras, gelap, dan dikuasai hawa nafsu.

Manusia sangat peduli dengan kesehatan fisik dan sangat panik apabila berhadapan dengan penyakit fisik. Pemusnahan babi, ketika terjadi flu babi, mengisolasi para penderita, mengadakan penelitian untuk menemukan vaksin. Bahkan ketika terjadi pandemi covid-19, lockdown di zona-zona merah gencar dilakukan. Akan tetapi sangat disayangkan manusia tidak

pernah peduli bahkan tidak tahu tentang *amrādh qalbiyyah* (penyakit hati nurani). Sehingga tidak gelisah dan takut terjangkit penyakit ini. Padahal kerusakan fisik, mental, dan

sosial, bahkan kerusakan dimuka bumi (*fasad fil ardh*) benar-benar disebabkan hati yang sakit. Allah SWT, memperingatkan orang-orang yang hatinya berpenyakit dalam al-Qur`an, lewat lisan utusan-Nya:

وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ.

Dan apabila dikatakan kepada mereka, “Janganlah berbuat kerusakan di bumi!”

Mereka menjawab, “Sesungguhnya kami justru orang-orang yang melakukan perbaikan.”

Mereka pada ayat di atas adalah orang-orang yang didalamnya terdapat penyakit hati yang terus bertambah penyakitnya (QS. al-Baqarah: 10). Merusak bumi dalam ayat ini dengan perbuatan maksiat, dan dosa-dosa, termasuk eksploitasi alam yang melampaui batas, sehingga lingkungan dan alam mengalami kerusakan atau dengan terjadinya bencana alam sebagai bentuk peringatan dari Allah SWT.

Sebagian umat Islam ada yang tidak mengenal sama sekali penyakit kalbu. Sebagian ada yang sudah mengenal penyakit kalbu, tapi tidak mengenal cara mengobatinya. Ada pula yang sudah mengetahuinya tapi tidak mengenal dokter atau tabib ahli dalam mengobati penyakit kalbu. Sebagaimana penyakit lahir tidak cukup hanya mengenal penyakit yang dideritanya, mengetahui obatnya akan tetapi tidak diobati oleh dokter atau tabib ahli dalam mengobati penyakit tersebut. Bahkan ada pula yang sudah ditangani oleh dokter tapi tidak mau meminum obat atau melaksanakan tips-tipsnya.

Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan data kepustakaan. Dengan mengamati penejelasan para Ulama ahli tasawuf berkenaan dengan hakikat penyakit hati, hati yang sakit, dan jenis-jenis penyakit hati. Akan tetapi penulis belum menemukan penjelasan yang lebih lengkap berkenaan dengan sumber-sumber penyakit hati dan terapinya. Se-hingga penulis mengamati ayat-ayat dan hadis-hadis Nabi Saw yang berte-makan hati dan penyakit hati, serta sebab-sebab munculnya penyakit hati.

Hasil Dan Pembahasan

Hakikat Qalbu

Kinerja kalbu dalam agama Islam menempati pembahasan yang paling utama. Karena Qalbu tempat penilaian Allah atas tindakan dan ucapan hamba-hamba-Nya. Sehingga baik dan buruknya seluruh tindakan dan ucapan manusia tergantung hatinya. Termasuk kebahagiaan dan kesengsaraan yang hakiki dari kehidupan manusia tergantung pula kondisi qalbunya. Allah SWT mencukupkan dalam menilai manusia dengan hatinya dimana orang yang selamat pada hari tiada bermanfaat harta dan anak kecuali orang yang datang kepada-Nya membawa hati yang selamat yang mencerminkan ketaqwaan dan kesucian batinnya. Ilmu tasawuf satu-satunya ilmu dalam Islam, yang fokus membahas seluk beluk kalbu manusia. Menyingkap hakikat kalbu, fungsi dan penyakitnya, bagaimana membersihkannya, di bahas tuntas dalam ilmu tasawuf sampai kepada terapinya. (Ghazali, n.d.)

Qalbu dimaknai sebagai hati yang batin dari manusia bukan hati sebagai *hepar* atau *liver* (dalam bahasa inggris) atau *al-kabid* (dalam bahasa arab), yaitu organ terbesar dalam tubuh manusia yang terletak dibawah diafragma, dalam ilmu kedokteran. Bukan pula dimaknai jantung, dimana qalb dalam bahasa arab diartikan pula dalam ilmu kedokteran dengan jantung. Qalbu yang dimaksud dalam banyak ayat dalam Al-Qur`an menurut ilmu tasawuf adalah *al-bashirah* (mata batin) yang dapat menyingkap hakikat-hakikat perkara dari yang baik dan dari yang buruk berupa *latifah Rabbaniyah* (Kelembutan/rahasia Ketuhanan), dimana ruh manusia berasal dari tiupan ruh Allah. (Asy-Syadziliy, 2008) Sehingga tercermin dalam hati yang fitrah, sifat-sifat mulia Allah SWT. Sehingga qalbu merupakan tempat bagi *ma'rifatullah*, dan pusat dari hakikat manusia.(Ghazali, n.d.)

Penyebutan qalbu dalam Al-Qur`an dan Hadis menunjukkan bahwa *ba-shirah*, merupakan sentral kehidupan ruhaniah manusia sebagaimana jantung sebagai sentral nyawa dari jasad manusia. Menurut Syaikh Muhammad Fathurrahman,⁵ “hati yang hidup selalu bergetar dengan *dzikrullah*, seperti halnya jantung yang hidup dengan selalu berdenyut mengalirkan darah ke seluruh tubuh”. Sedangkan yang dimaksud dengan penyakit hati, seperti yang dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali adalah:

“Penyakit hati (sesuatu) yang menjadikan hati terhalang dari tujuan penciptaannya berupa mengenal Allah dan mencintai-Nya, rindu untuk berjumpa dengan-Nya, kembali kepada-Nya dan mengutamakan Allah diatas segala keinginan nafs”.
(Ghazali, n.d.)

Secara bahasa makna qalbu bermakna *lubb* (inti sari) sesuatu atau sesuatu yang murni (*mahadh*). Selain itu dinamai *al-qalb* karena memiliki sifat yang bolak balik, baik kepada kebaikan atau kepada kejahatan, atau berpindah dari suatu keinginan kepada keinginan lainnya. Hal ini karena qalbu dipenga-ruhi oleh sisi negatif manusia berupa syahwat nafs, bisikan (*khawathir*) Syaithaniyah dan pengaruh panca indra terhadap materi dan kehidupan duniawi, demikian pula hati dipengaruhi sisi positif, berupa aqal sehat, bisikan Malaikat, cahaya petunjuk Ilahi, dan bimbingan ruhani yang baik. Sedangkan hati yang mati hanya berpindah dari satu kondisi yang buruk kepada kondisi yang buruk lainnya.

Hati yang berpenyakit adalah bagian dari sifat buruk yang diinformasikan dalam Al-Qur`an. Sifat lainnya yang mendeskripsikan kondisi hati yang buruk adalah hati yang terkunci, hati yang tertarik kepada bisikan Syaithan, hati yang buta, hati yang keras, hati yang mati, dan hati yang kotor. Selain itu adapula sifat hati yang terpuji seperti hati yang selamat, hati yang taqwa, hati yang tenang, hati yang lembut, hati yang hidup, hati yang bersinar dan hati yang kembali kepada Allah SWT.

Kebaikan atau kepada kejahatan, atau berpindah dari suatu keinginan kepada keinginan lainnya. Hal ini karena qalbu dipenga-ruhi oleh sisi negatif manusia berupa syahwat nafs, bisikan (*khawathir*) Syaithaniyah dan pengaruh panca indra terhadap materi dan kehidupan duniawi, demikian pula hati dipengaruhi sisi positif, berupa aqal sehat, bisikan Malaikat, cahaya petunjuk Ilahi, dan bimbingan ruhani yang baik. Sedangkan hati yang mati hanya berpindah dari satu kondisi yang buruk kepada kondisi yang buruk lainnya.

Beberapa Ayat Al-Quran memberikan penyempurnaan mengenai qalbu yakni, hati yang berpenyakit adalah bagian dari sifat buruk yang diinformasikan dalam Al- Qur`an. Sifat lainnya yang mendeskripsikan kondisi hati yang buruk adalah hati yang terkunci, hati yang tertarik kepada bisikan Syaithan, hati yang buta, hati yang keras, hati yang mati, dan hati yang kotor. Selain itu adapula sifat hati yang terpuji seperti hati yang selamat, hati yang taqwa, hati yang tenang, hati yang lembut, hati yang hidup, hati yang bersinar dan hati yang kembali kepada Allah SWT.

Ketika qalbu adalah inti atau hakikat dari jati diri manusia, maka hati bukanlah sesuatu yang sederhana. Al-Qur`an dan sabda Nabi Saw mendeskripsikan qalbu itu memiliki bagian-bagian dan kedalaman unsur yang ada padanya. Dalam Al-Qur`an diinformasikan ada bagian terluar dari qalbu adalah *shadr*, kemudian *qalbu* itu sendiri, kemudian *fu`ad*, dan *lubb* (jama`nya *albab*). Dijelaskan pula fungsi dari setiap tingkatan, dimana *shadr* tempat tumbuhnya ketundukan (*islam*), *qalb* tempat tumbuhnya kepercayaan (*iman*), *fu`ad* tempat tumbuhnya penyaksian (*ihsan*), dan *lubb* sebagai media *ma`rifatullah wa mahabbatih* (mengenal Allah dan mencintai-Nya) lewat pengenalan Allah kepada hamba pilihan-Nya.

Kondisi hati yang berpenyakit berlevel-level, dari yang ringan sampai yang paling parah, yaitu *qalibun muanfiq* (hati orang munafiq). Dari Abu Sa'id ia berkata; Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda: "Hati itu ada empat macam; hati yang bersih ia seperti lentera yang bercahaya, hati yang tertutup ia terikat dengan tutupnya, hati yang sakit dan hati yang terbalik. Adapun hati yang bersih adalah hatinya orang beriman, ia seperti lentera yang bercahaya, sedangkan hati yang tertutup adalah hatinya orang kafir, hati yang sakit adalah hati orang munafik, ia mengetahui yang baik namun ia mengingkari, dan hati yang terbalik adalah hati yang di dalamnya ada iman dan nifak, contoh keimanan di situ adalah seperti tanah yang dapat memberikan air yang bersih, sedangkan nifak adalah seperti bisul, di dalamnya hanya nanah dan darah, maka di antara keduanya yang paling kuat ia akan mengalahkan lainnya. (HR. Ahmad No .10705).

Fungsi Qalbu

Dengan mengetahui fungsi-fungsi qalbu maka akan lebih mengenal penyakit hati, di mana hati yang sakit tidak akan berfungsi sebagaimana tujuan penciptaannya. Dalam Al-Quran begitu rinci membahas fungsi hati manusia, yaitu:

a. Tempat tumbuhnya iman

قَالَتِ الْأَعْرَابُ ءَامَنَّا قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Orang-orang Arab Badui itu berkata: "Kami telah beriman". Kata-kanlah: "Kamu belum beriman, tapi katakanlah 'kami telah tunduk', karena iman itu belum masuk ke dalam hatimu; dan jika kamu taat kepada Allah dan Rasul-Nya, Dia tidak akan mengurangi sedikitpun pahala amalanmu; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang". (QS. Al-Hujurat: 14) Hati yang berpenyakit tidak layak dimasuki keimanan, sehingga *syak* (ragu), *kufur* (mengingkari), *tasykik* (meragukan) adalah termasuk penyakit hati.

b. Tempat turunnya wahyu dan ilham

Katakanlah (wahai Nabi), “Barangsiapa menjadi musuh Jibril, maka (ketahuilah) bahwa dialah yang telah menurunkan (Al-Qur'an) ke dalam hatimu dengan izin Allah, membenarkan apa (kitab-kitab) yang terdahulu, dan menjadi petunjuk serta berita gembira bagi orang-orang beriman.” (QS. Al-Baqarah: 97). Hati yang berpenyakit membenci wahyu Ilahi dan tidak layak mendapatkan kebenaran wahyu.

c. Alat untuk dzikrullah

Belumkah datang waktunya bagi orang-orang yang beriman, untuk tunduk hati merekamengingat Allah dan kepada kebenaran yang telah turun (kepada mereka). (QS. Hadid: 16). Hati yang berpenyakit tidak akan mampu mengingat Allah atau merasakan nikmatnya dzikir.

d. Tempat masuknya cahaya Allah

At-Tirmidzi meriwayatkan hadis dalam kitab Jami'nya dari Nabi Saw, beliau bersabda: “Apabila cahaya (Allah) masuk kedalam hati maka menjadi luas dan lapang”. Para Sahabat bertanya: “Apa tanda masuknya cahaya ke dalam hati, wahai Rasul?”. Nabi Saw bersabda: “Kembali kepada negeri keabadian, dan menghindari (ekses negatif) dari negeri tipuan (dunia), dan bersiap sedia untuk kematian sebelum datangnya”. (HR. At-Tirmidzi).

e. Tempat datangnya anugerah ruhani

Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allahgemetarlah hati mereka (*wijlu*). (QS. Al-Anfal: 2)

Dan (ingatlah) ketika Ibrahim berkata: “Ya Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang-orang mati”. Allah berfirman: “Belum yakinkah kamu?” Ibrahim menjawab: “Aku telah meyakinkannya, akan tetapi agar hatiku tetap mantap (dengan imanku). (QS. Al-Baqarah: 260).

f. Alat Memahami ayat-ayat Allah

“Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka 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 layaknya binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai”. (QS. Al A'raf: 179).

g. Pusat kontrol kehendak manusia

Hari dimana tidak bermanfaat harta dan tidak bermanfaat anak. Kecuali orang yang datang kepada Allah dengan hati yang selamat.” (QS. Asy-Syu'ara: 88-89).

“Ingatlah sesungguhnya di dalam jasad terdapat segumpal daging, apabila segumpal daging itu baik maka baik pula seluruh jasad, namun apabila segumpal daging itu rusak maka rusak pula seluruh jasad. Perhatikanlah, bahwa segumpal daging itu adalah hati” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Hati merupakan pusat kehendak manusia, sehingga baik buruknya perilaku dan ucapan maupun sikap batinnya tergantung kondisi hatinya. Menurut Imam Al-Ghazali hati bagaikan rajasedangkan panca indra adalah tentara atau rakyatnya, dan akal adalah penasihatnya. Hati yang tertawan oleh hawa nafsu dan syahwatnya yang bersekutu dengan Syaithan maka hati akan terpaksa mengikuti perintah-perintah nafsu jahatnya, sehingga akal dan panca indra pun akan melakukan kejahatan. Bahkan apabila telah menjadi karakter dan watak maka hati tidak lah berkehendak kepada kebaikan dan berpihak kepada kebenaran malah menyuruh kepada keburukan karena telah menjadi sarang Syaithan.

Penyakit Qalbu dan Sumbernya

Penyakit hati dalam terminology tasawuf disebut *amrādh al-qulūb*. Imam al-Ghazali terkadang menyebutnya sebagai *al-muhlikāt* yaitu penyakit yang dapat mencelakakan atau membahayakan manusia, karena penyakit seperti ini akan mematikan hati (*āfāt al-qulūb*). Secara bahasa asal kata *al-maradh* menurut Ibn ‘Arabi maknanya adalah kekurangan, sehingga *maradh al-qalb* maknanya hati yang kurang agamanya. Menurut Ibn Qayim hati yang sakit ialah keluarnya hati dari kesehatan dan kenormalannya. Sehatnya hati ialah mengetahui *al-Haqq* (Allah) mencintai dan mementingkan-Nya dari yang lain. Kata penyakit itu berkisar kepada empat hal, yaitu: kerusakan, kelemahan, kekurangan, dan kekelaman. Sedangkan menurut Ibn Anbarī, asal makna *al-maradh* rusak dan berubah. (Ayzumardi, 2008)

Qalbu mengalami sakit, diawali dari adanya noda-noda yang menutupi hati berupa dosa dan maksiat. Kemudian ketika noda tersebut tidak dibersihkan dengan taubat maka hati menjadi gelap dan sulit dimasuki cahaya petunjuk Allah SWT. Sehingga hati akan dihuni oleh Syaithan dan menularkan penyakit-penyakit batin berupa sombong, hasad, dendam, mudah marah, sifat menipu, dan sifat zalim. Demikian syhwat nafsu akan mendominasi hati dengan sifat-sifat kebinatangan. Pada akhirnya hati manusia mengalami keras dan mati. Tanda-tanda hati mati menurut Ibn ‘Athā`illah adalah:

من عَلمَاتِ مَوْتِ الدُّلْبِ عَدَمُ الْحَزَنِ عَلَيَّ مَا نَأْتِيكَ مِنَ الْمَوَانِقَاتِ وَتَرْكُ الزِّدْمِ عَلَيَّ مَا نَدْعِيهِ
مِنْ وَجُودِ الرِّلْتِ

"Termasuk tanda-tanda matinya hati adalah tidak sedih atas terlewatkannya kesempatan beramal dan tidak menyesal atas kesalahan-kesalahan yang dilakukan".

Di dalam al-Qur`an dijelaskan faktor-faktor yang menubuhkan penyakit hati, yaitu:

a. Pengaruh negatif duniawi

"Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga- bangga tentang banyaknya harta dan anak". (QS. Al-Hadid: 20)

b. Pengaruh hawa nafsu

"Itu tidak lain hanyalah nama-nama yang kamu dan bapak-bapak kamu mengadakannya; Allah tidak menurunkan suatu keterangan-pun untuk (menyembah-Nya). Mereka tidak lain hanyalah mengi-kuti sangkaan-sangkaan, dan apa yang diinginkan oleh hawa nafsu mereka dan sesungguhnya telah datang petunjuk kepada mereka dari Tuhan mereka". (QS. An-Najm: 23).

c. Pengaruh makhluk

"Maka sekali-kali janganlah kamu dipalingkan daripadanya oleh orang yang tidak beriman kepadanya dan oleh orang yang mengi-kuti hawa nafsunya, yang menyebabkan kamu jadi binasa".

d. Pengaruh syaitan dan Iblis

"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". (QS. Al-Baqarah: 34)

Sifat sombong dan bangga diri berasal dari Iblis dan menjadi bagian dari penyakit hati yang menyebabkan Iblis tidak akan pernah taubat dari kesalah-annya.

“Iblis menjawab: “Demi kekuasaan Engkau aku akan menyesatkan mereka semuanya kecuali hamba-hamba-Mu yang mukhlis di antara mereka.” (QS. Shaad: 82-83) Sifat menyesatkan orang lain dan dendam berasal dari sifat buruk Iblis.

Terapi Penyakit Qalbu

Orang-orang yang selamat hatinya dari penyakit hati disebut dalam al-Qur`an dengan istilah *qalb salim*, sedangkan orang-orang yang Allah sucikan hatinya dari seluruh kotoran dan penyakit hati disebut dengan *Mukhlashin*. Disucikan oleh Allah dari seluruh penyakit hati merupakan bagian dari puncak anugerah Allah yang diberikan kepada para Nabi dan Wali Allah yang khusus. Karena Iblis setelah dianugerahi banyak karunia dan derajat, akan tetapi dia bukan termasuk orang yang Allah sucikan hatinya. Sehingga dia terjangkit penyakit *‘ujub*, *takabbur*, dan *hasad*, dan Allah perlihatkan kebusukan hatinya dengan perintah sujud penghormatan kepada Adam As.

Imam Al-Ghazali dalam *Minhajul ‘Abidin* mengkategorikan Syaithan, nafsu, makhluk dan duniawi sebagai *al-‘aqabah al-‘awa’iq* (perintang dalam ibadah), karena hati yang berpenyakit bagi seorang muslim, berakibat berat dan pahitnya dalam beribadah. Bahkan ibadahnya menjadi tidak berkualitas dan di tolak oleh Allah SWT. Terapi penyakit hati yaitu dengan memutus pengaruh-pengaruh buruk dari Syaithan, hawa nafsu, makhluk dan pengaruh duniawi.

a. Memutus pengaruh Syaithan

Terapi paling ampuh untuk menterapi penyakit hati yang berasal dari Syaithan adalah:

- a. Dawam dzikrullah
- b. Membersihkan hati dari dosa-dosa.
- c. *Tafaqquh fiddin* (mendalami pemahaman agama Islam)
- d. Meminta perlindungan kepada Allah dari Syaithan.

Noda-noda dosa dalam hati menjadikan hati tidak layak mendapatkan cahaya Ilahi sehingga Syaithan leluasa diam di dalam hati manusia. Sehingga dengan taubat nasuha dan memperbanyak dzikir akan membentengi hati dari kejahatan Syaithan. Sebaliknya hati yang lalai dari mengingat Allah dan peringatan-Nya maka Syaithan akan terus mendampinginya sampai mati. Taubat dan *tazkiyah an-nafs* (membersihkan jiwa) dapat melemahkan pengaruh Syaithan dalam hati. Sehingga tidak terjerumus kembali kepada maksiat dan dosa yang sama.

Demikian mendalami pemahaman agama merupakan bagian yang terpenting dalam memutus pengaruh Syaithan. Karena orang bodoh dalam pemahaman agama Islam, sangat mudah di tipu oleh Syaithan meskipun lahirihanya rajin ibadah. Ketika hati dan akal di isi pemahaman agama maka akan berhati-hati dari segala tipu daya dan waswas Syaithan.

Sungguh seorang yang faham agama lebih berat bagi Syaithan dari pada 1000 orang yang rajin ibadah (tapi tidak faham agama). (HR. Tirmidzi, ia berkata: hadis hasan gharib, meskipun sebagian ulama hadis mendha'ifikannya karena adanya Rauh bin Janah yang dinilai dhaif).

Tafaqquh fiddin hanya bisa di raih apabila belajar agama dari sumbernya atau fakarnya yaitu Al-Ulama rabbani, Mursyid hakiki. Kemudian selalu meminta perlindungan kepada Allah dari waswas dan tipu daya Syaithan, sebagaimana yang diajarkan oleh Allah dalam al-Qur'an:

“Apabila kamu membaca Al-Qur'an, mintalah perlindungan kepada Allah dari setan yang terkutuk.” (QS. An-Nahl: 98).

Maka bagian dari terapi dari penyakit hati yaitu: taubat nasuha, dawam dzikir, mendalami pemahaman agama dengan mempelajari ilmu tauhid, fiqih dan tasawuf dalam bimbingan Al-Ulama Rabbani, dan meminta perlindungan dari kejahatan Syaithan.

b. Memutus Pengaruh Hawa Nafsu dan Syahwatnya

Pengaruh hawa nafs dan syahwatnya kepada keduniawian begitu kuat, karena selama hidup, manusia di uji dengannya. Sehingga dalam ilmu tasawuf kewajiban manusia bukanlah membunuhnya tapi menundukan nafsu supaya keinginannya beriringan dengan aturan Allah dan kehendak-Nya. Terapi penyakit hati dari pengaruh nafsu, yaitu:

1. Mujahadah an-nafs
2. Mentaati Rasulullah Saw dan pewarisnya sebagai *Muzakki an-Nufus*.
3. Menegakkan Shalat dan puasa
4. Menjaga panca indra dari yang diharamkan Allah SWT
5. Meminta perbaikan diri dan perlindungan dari keburukan nafsu kepada Allah SWT.

Nabi Saw bersabda berkenaan pentingnya pembimbing (Mursyid) dalam menundukan hawa nafsu (*mujahadah an-nafs*).

“Dari Abu Muhammad Abdullah bin Amr bin Al-‘Ash *radhiyallahu ‘anhuma*, dia berkata: ”Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* ber-sabda: ”Tidaklah sempurna keimanan salah seorang di antara kalian hingga hawa nafsunya mau mengikuti apa yang aku bawa.” (HR. Al-Baihaqi, dan al-Khathib).

Demikian pula menegakkan shalat dengan memenuhi aturan fiqih dan tasawuf maka akan mampu mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Sebaliknya, manusia tidak akan mampu mengendalikan syahwat nafsunya ketika menyinyiakan shalatnya. Memutus Pengaruh Negatif Duniawi

Hubb ad-dunya (tergila-gila dengan dunia) meliputi: *hubbul mal* (gila harta) *hubbul jah* (gila penghoratan), *hubbul ri`sa* (gila jabatan/kekuasaaan), *hubbus syahrah* (gila populeritas), sampai gila birahi. Terapinya dalam ilmu tasawuf adalah dengan menegakan maqam zuhud.

Zuhud tidak akan tegak, selama seseorang tidak mengetahui hakikat dunia yang penuh tipuan, terbatas, menyihir, menghibab antara hamba dengan Allah, melalaikan hati, memberatkan hisaban, menimbulkan permusuhan, perzaliman, sampai peperangan. Selain itu hati yang tidak pernah mencicipi kenikmatan ruhani atau *halat* maka selamanya hanya mengetahui kenikmatanmateri, ragawi dan khayali. Orang yang dianugerahi anugerah ruhani maka akan mengalihkan hati dari cinta dunia yang berlebihan akan mencintai Allah dan Akhirat.

Terapi dari penyakit hati *hubbud dunya*, dengan mengetahui hakikat dunia yaitu bahaya dunia penuh dengan tipuan akan tetapi dunia adalah lading akhirat. Hal ini dapat diraih oleh melalui *tafakkur*. Kemudian zuhud akan semakin kokoh di dalam jiwa melalui hati yang mencicipi anugerah Ilahiyah melalui dzikir.

Membiasakan diri bersedekah, infaq dan waqaf merupakan bagian dari terapi mengikis sifat kikir. Dimana kikir pertanda hati gila terhadap materi. Selain itu mengasingkan diri dalam beribadah di waktu yang sepi seperti beribadah *qiamullail* di saat manusia tidur terlelap untuk mengikis riya dan gila pujian.

c. Memutus Pengaruh Negatif Makhluk

Terapi penyakit hati yang disebabkan pengaruh makhluk yaitu:

1. Bersahabat dengan orang yang Shiddiq dan shaleh

2. Menegakkan maqam faqir dan tawakal kepada Allah supaya terhindar penyakit *thoma'* dan bersandar kepada makhluk.
3. Menegakkan maqam ridha, syukur dan qana'ah untuk menghindari penyakit hasad dan dengki.
4. Memenuhi hak-hak mereka dalam Islam.

Islam mengajarkan umat untuk selektif dalam bersahabat dan mengi-zinkan untuk bertransaksi dengan non muslim yang damai sekalipun. Al-Quran memerintahkan orang yang beriman untuk selalu bersama dengan orang yang Shadiq dan orang-orang yang diberi nikmat agama yaitu jalan yang lurus.

Jalan yang lurus adalah jalannya orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka, yaitu orang-orang yang telah Allah beri nikmat dari kalangan para Nabi, Shiddiqin, Syuhada dan Shalihin, dan mereka itulah teman yang sebaik-baiknya. Allah menyandar-kan kata shirath kepada rafi' (sahabat dekat) dengan orang-orang yang suluk kepada-Nya, mereka adalah orang-orang yang telah Allah beri karunia supaya Allah hilangkan dari si pencari petunjuk dan menelusuri jalannya takutnya sendirian dari Ahli Zamannya (Mursyid hakiki)".

Dampak negatif dari pergaulan dengan sesama manusia, diantaranya thama (hati berharap yang berlebihan kepada makhluk). Thama' istilah dalam ilmu tasawuf yang menunjukkan hati berharap kepada makhluk sehingga mengalahkan berharap kepada Allah SWT. Meskipun asalnyapenggunaan kata thama' dapat dimaknai berharap kepada Allah pula, namun dalam ilmu tasawuf dibedakan antara thama' kepada makhluk dengan roja' kepada Allah. Terapi dalam menghilangkan penyakit thama' adalah meningkatkan keyakinan kepada Allah yang kaya hakiki (Al-Ghani) lagi teramat dermawan, dan mengetahui akibat dari thama' berupa kehinaan, dan kekecewaan. Seseorang yang butuh dan berharap kuat kepada sesuatu maka martabatnya jatuh menjadi tawanan atau hamba sahaya sesuatu tersebut. Sehingga ia akan menjilat seperti martabat anjing untuk meraih sesuatu tersebut. Sebaliknya hamba yang harapannya hanya kepada Allah, akan meraih berbagai bentuk kemuliaan dari-Nya.

Persaingan dalam bisnis, politik, sosial, pendidikan, dan lainnya melahirkan penyakit hati berupa hasad (dengki). Sehingga ingin menghilangkan atau merebut nikmat yang di terima orang lain. Muncullah sikap saling benci dan dendam, sampai terjerumus kepada syirik untuk menghancurkan lawannya. Sehingga kegelisahan dan ketakutan menyelimuti dalam hati,

bahkan seluruh urusan duniawi mengakar didalamnya. Akhirnya hati terhibab dari cahaya Allah dan bermunculan berbagai penyakit hati lainnya. Sampai keimanan yang lemah tersebut keluar dari hati dan menjadi orang yang murtad. Hal ini karena pengaruh pergaulan dengan sesama manusia dengan tidak selektif akan menarik kepada keburukan-keburukan yang berasal dari hawa nafsu, harta dunia, dan Syaithan.

Kesimpulan

Penyakit hati adalah kondisi hati yang rusak. Apabila hati terus menerus sakit karena tidak diobati maka hati akan mati dan keras. Hati diobati dan dibersihkan melalui *makasib* (usaha) si hamba, dan melalui *mawahib* (anugerah) dari Allah beriringan dengan usaha hambanya. Orang-orang yang selamat hatinya disebut dalam al-Qur`an dengan istilah *qalb salim*, sedangkan orang-orang yang Allah sucikan hatinya dari seluruh kotoran dan penyakit hati disebut dengan *Mukhlashin*. Disucikan oleh Allah dari seluruh penyakit hati merupakan bagian dari puncak anugerah Allah yang diberikan kepada para Nabi dan Wali Allah yang khusus. Karena Iblis setelah dianugerahi banyak karunia dan derajat, akan tetapi dia bukan termasuk orang yang Allah sucikan hatinya. Penyakit hati disebut dalam terminologi tasawuf dengan *amradh al-qulub*. Hakikat dari hati yang sakit adalah hati tidak dapat berfungsi sebagai mana tujuan penciptaannya. Yaitu hati tidak mengenal Allah, tunduk patuh kepada-Nya, takut dan berharap kepada-Nya, cinta dan rindu kepada-Nya. Sumber penyakit hati dalam ilmu tasawuf ada 4, yaitu: dunia (materi dan kehidupannya), makhluk, nafsu dan syaithan. Dari eksese negatif dunia melahirkan penyakit hati berupa hati lalai dari mengingat Allah, perilaku non-produktif, sombong, rakus, kezaliman, permusuhan, mengingkari ayat-ayat Allah, mendustakan kehidupan Akhirat, berpaling dari peringatan Allah, juga kikir. Dari pengaruh makhluk melahirkan penyakit hati berupa; Penyakit hati dari pengaruh hawa nafs di antaranya: hati terhibab dari Allah, berpaling dari tugas Allah, tersesat dari jalan yang lurus, dan bid'ah yang tercela dalam agama. Dari pengaruh nafsu melahirkan penyakit hati berupa; dipalingkan dari kebenaran, hasad, dengki, tersesat dari jalan Allah, tidak objektif kepada kebenaran, dan thama'. Dan pengaruh negatif dari syaithan berupa; sombong, penipu, menyebarkan dendam, waswas, dan ragu terhadap janji Allah.

Terapi dalam mengobati penyakit hati memerlukan upaya untuk memutuskan dari pengaruh-pengaruh negatif dunia, makhluk, nafsu dan syaithan. Selain itu terapi penyakit hati mesti ada dalam bimbingan seorang dokter hati, yaitu para Nabi, dan Ulama Rabbani atau

Mursyid haqiqi. Diantara terapi pe-nyakit hati yang dijelaskan oleh para Ulama ahli tasawuf dalam membersihkan godaan syaitha adalah: dawam dzikrullah, membersihkan hati dari dosa-dosa, *tafaqquh fiddin* (mendalami pemahaman agama Islam), dan meminta perlindungan kepada Allah dari Syaithan. Adapun terapi dari pengaruh negatif nafsu adalah mujahadah an-nafs, mentaati Rasulullah Saw dan pewarisnya sebagai *Muzakki an-Nufus*, menegakkan Shalat dan puasa, menjaga panca indra dari yang diharamkan Allah SWT, dan meminta perbaikan diri dan perlindungan dari keburukan nafsu kepada Allah SWT. Terapi dari pengaruh eksek dunia adalah zuhud dan dermawan. Dan terapi dari pengaruh makhluk adalah bersahabat dengan orang yang Shiddiq dan shaleh, menegakkan maqam faqir dan tawakal kepada Allah, menegakkan maqam ridha, syukur dan qana'ah, menegakkan sifat penyayang, dan memenuhi hak-hak mereka dalam Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya 'Ulum ad-Din*, Indonesia: Dar al-Ihya wa al-Kutub al-'Arabiyah, jilid 3,
t.t.
- 'Abdul Wahhab asy-Sya'rani, *al-Anwar al-Qudsiyah fi Ma'rifat al-Qawa'id ash-Shufiyah*, (Bairut: Al-Maktabh al-'Ilmiyah), 2014.
- Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Tasawuf*, (Bandung: Angkasa), 2008.
- E.Koswara, *Teori-teori Kepribadian*, Bandung: P.T. Erisco, 1991.
- Ibn 'Atha'illah a-Sakandari, *Hikam*, Indonesia: al-Haramain, 2001.
- Ibn Rajab, *Jami' al-'Ulum wa al-Hikam*, (Bairut: Mu'assasah ar-Risalah), 1999.
- Ibn Qayyim, *Madarij as-Salikin*, (Bairut: Darul Makrifat), 1975.
- Mahmud al-Alusi Al-Baghdadi, *Ruhul Ma'aniy*, (Beirut: Daru Ihya'it Turots Al-Arobi), 1981.
- Fathurrahman Muhhamad, *Tasawuf Berkarakter SIMPATIK*, Jakarta: Mawahib, 2020.
- Mustafa Fahmi, *al-Insan wa Sihhat al-Nafs*, Kairo: Maktabah al-Mishri, 1965.