

**PENYAKIT HATI PERSPEKTIF HARIS AL-MUHASIBI**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

**MUHAMMAD JAUHARUL ILMI**

1704046004

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2022**

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Jauharul Ilmi

NIM : 1704046004

Jurusan : Tasawuf & Psikoterapi

Judul Skripsi : Penyakit Hati Perspektif Haris al-Muhasibi

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang telah ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi pemikiran orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan.

Semarang, 16 November 2022



MUHAMMAD JAUHARUL ILMI  
NIM: 1704046004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294  
Website: [www.fuhum.walisongo.ac.id](http://www.fuhum.walisongo.ac.id); e-mail: [fuhum@walisongo.ac.id](mailto:fuhum@walisongo.ac.id)

---

Nomor :

Lamp :

Hal : **Persetujuan Skripsi Atas Nama Muhammad Jauharul Ilmi**

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah melalui bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Muhammad Jauharul Ilmi

NIM : 1704046004

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Penyakit Hati Perspektif Haris al-Muhasibi

Nilai : 3,90 (Tiga Komma Sembilan puluh)

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan.

Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Semarang, 16 November 2022  
Pembimbing

Dr. H. Sulaiman, M.Ag.  
NIP. 197306272003121003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi di bawah ini atas nama

Nama : Muhammad Jauharul Ilmi  
NIM : 1704046004  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul : **Penyakit Hati Perspektif Haris al-Muhasibi**

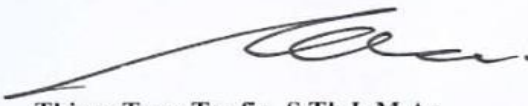
Telah diakui dan dikukuhkan sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama Uilmu Ushuluddin dan Humaniora dan sahkan oleh Majelis Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal 20 Juni 2023.

Semarang, 25 Juni 2023

Mengetahui,

Ketua Sidang/Penguji I  
  
Muhammad Sakdullah, S.Psi.I.,  
M.Ag.  
NIP. 19851223 201903 1 009


Sekretaris Sidang/Penguji II

  
Thiyas Tono Taufiq, S.Th.I., M.Ag  
NIP. 1992120 201903 1 013

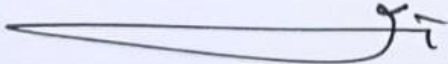
Penguji III

  
Ulin Ni'am Masruri, MA  
NIP. 19770502 200901 1 020

Penguji IV

  
Ernawati, S.Si., M.Stat  
NIP. 19931006 201903 2 025

Pembimbing



Dr. Sulaiman, M.Ag.  
NIP. 19730627 200312 1 002

## MOTTO

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ

(Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah diberikan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain)

## TRANSLITERASI

Transliterasi adalah pemindahan huruf dari satu abjad ke abjad lainnya. Berdasarkan pedoman skripsi Fakultas Ushuluddin dan Huumaniora UIN Walisongo Semarang tentang transliterasi yaitu:

### 1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	b	be
ت	Tā'	t	te
ث	Ṡā'	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	j	je
ح	Hā'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	kh	ka dan ha
د	Dāl	d	de
ذ	Ẓāl	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sīn	s	es
ش	syīn	sy	es dan ye
ص	ṣād	ṣ	es (dengan titik di bawah)

ض	dād	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭā'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓā'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	g	ge
ف	fā'	f	ef
ق	Qāf	q	qi
ك	Kāf	k	ka
ل	Lām	l	el
م	Mīm	m	em
ن	Nūn	n	en
و	Wāw	w	w
هـ	hā'	h	ha
ء	Hamzah	´	apostrof
ي	yā'	Y	Ye

## 2. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis rangkap

متعددة	Ditulis	Muta'addidah
عدة	Ditulis	'iddah

## 3. Tā' marbūṭah

Semua tā' marbūṭah ditulis dengan h, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	ditulis	ḥikmah
علة	ditulis	'illah
كرامة الأولياء	ditulis	karāmah al-auliya'

#### 4. Vokal pendek dan penerapannya

-----َ-----	Fathah	ditulis	<i>A</i>
-----ِ-----	Kasrah	ditulis	<i>i</i>
-----ُ-----	Ḍammah	ditulis	<i>u</i>

فَعَلَ	Fathah	ditulis	<i>fa'ala</i>
ذُكِرَ	Kasrah	ditulis	<i>żukira</i>
يَذْهَبُ	Ḍammah	ditulis	<i>yażhabu</i>

#### 5. Vokal panjang

1. fathah + alif	ditulis	<i>ā</i>
جَاهِلِيَّةَ	ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2. fathah + ya' mati	ditulis	<i>ā</i>
تَنْسَى	ditulis	<i>tansā</i>
3. Kasrah + ya' mati	ditulis	<i>ī</i>
كَرِيمَ	ditulis	<i>karīm</i>
4. Dammah + wawu mati	ditulis	<i>ū</i>
فُرُوضَ	ditulis	<i>furūḍ</i>

#### 6. Vokal rangkap

1. fathah + ya' mati	ditulis	<i>ai</i>
بَيْنَكُمْ	ditulis	<i>bainakum</i>
2. fathah + wawu mati	ditulis	<i>au</i>
قَوْلَ	ditulis	<i>qaul</i>



**7. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan Apostrof**

أَنْتُمْ	ditulis	<i>A'antum</i>
أَعَدَّتْ	ditulis	<i>U'iddat</i>
لِنَشْكُرْكُمْ	ditulis	<i>La'in syakartum</i>

**8. Kata sandang Alif + Lam**

- a. Bila diikuti huruf Qamariyyah maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

الْقُرْآنُ	ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
الْقِيَاسُ	ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

- b. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis sesuai dengan huruf pertama Syamsiyyah tersebut

السَّمَاءُ	ditulis	<i>As-Samā'</i>
الشَّمْسُ	ditulis	<i>Asy-Syams</i>

**9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat**

Ditulis menurut penulisannya

ذَوَالْفُرُوضِ	ditulis	<i>Żawi al-furūd</i>
أَهْلُ السُّنَّةِ	ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

**10. Tajwid**

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin (versi internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

## UCAPAN TERIMA KASIH

### *Bismillahirrohmaanirrohiim*

Alhamdulillah rabbil alamiin puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penyakit Hati Perspektif Haris al-Muhasibi”** dengan baik. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Setrata Satu (S1) di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Pada proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan ini, penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Prof. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang telah menyetujui judul skripsi ini.
5. Bapak Dr. Sulaiman, M.Ag., selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu dan tenaganya untuk mmeberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang sangat berarti dalam proses hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Kedua orang tua tercinta, Bapak Suwandi dan Ibu Munistamar yang telah memberikan dukungan, doa dan pengorbanannya sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa tidak ada hal yang sempurna begitu juga dalam penulisan skripsi ini. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri maupun pembaca.

Semarang, 16 November 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Muhammad Jauharul Ilmi', written over a light grey rectangular background.

Muhammad Jauharul Ilmi

NIM: 1704046004

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penulisan .....	6
D. Tinjauan Pustaka .....	7
E. Metode Penelitian .....	9
F. Sistematika Penulisan .....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Pengertian Penyakit Hati .....	13
B. Tanda-Tanda Penyakit Hati .....	17
C. Macam-Macam Penyakit Hati .....	20
<b>BAB III BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN HARIS AL-MUHASIBI</b>	
A. Biografi Haris al-Muhasibi .....	33
B. Karya-Karya Haris al-Muhasibi .....	35
C. Pemikiran Haris al-Muhasibi.....	37
<b>BAB IV PENYAKIT HATI DAN PENGOBATANNYA</b>	
A. Penyakit Hati menurut Haris al-Muhasibi .....	52
B. Macam-Macam Penyakit Hati Menurut Haris al-Muhasibi .....	54
C. Menghindari Penyakit Hati Menurut Haris al-Muhasibi .....	60

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>73</b>

## ABSTRAK

Banyak manusia menyadari bahwa segala macam penyakit membahayakan bagi dirinya baik penyakit jasmani maupun rohani. Manusia pada dasarnya memiliki hati sebagai alat utama mengenal Allah SWT, dengan hati pula ditentukan baik dan buruknya seseorang dihadapan Allah SWT. Imam Haris al-Muhasibi menjelaskan dua perkara yang menyebabkan rusaknya hati. Pertama, meninggalkan muhasabah. Kedua, tertipu daya dengan panjangnya ambisi atau angan-angan serta mencintai kemuliaan (tinggi hati). Tujuan penelitian ini adalah untuk referensi tambahan, perbandingan, dan masukan penulis berikutnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Library Research* (studi kepustakaan). Teknik penelitian data dilakukan dengan teknik dokumentasi dalam pengumpulan data dengan cara mencari data dan mengumpulkan data yang telah didapatkan dari buku-buku, skripsi, jurnal penelitian dan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa menurut Haris Al-Muhasibi penyakit hati adalah hati yang kosong dari perasaan takut dan lebih mengutamakan kesenangan dunia, sumber penyakit hati disebabkan karena mencintai kemuliaan (tinggi hati) yang melahirkan cinta kekuasaan dan kedudukan disisi manusia. Penyakit hati disebabkan oleh tinggi hati (*al'Izz fi Al-Nafs*) seseorang, dari sifat tinggi hati akan melahirkan sifat sombong, riya', iri dengki dan lain sebagainya.

Kata kunci : *Penyakit hati, Haris Al Muhasibi.*

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Saat ini manusia telah menyadari bahwa segala macam penyakit apapun namanya dan bagaimanapun kecilnya adalah membahayakan bagi dirinya, bahkan juga mungkin kehidupannya. Oleh karena itu, mereka berusaha untuk menjaga sebisa mungkin kesehatan mereka agar tidak terkena penyakit. Tetapi hal tersebut hanya terbatas pada kesehatan jasmani saja. Sedangkan jika soal kesehatan rohani, kebanyakan manusia cenderung mengabaikannya. Jika kita mengamati, banyak orang yang ada di dunia ini lebih memperhatikan jasmani mereka dibandingkan rohani. Saat ini kebanyakan orang juga tidak menyadari sepenuhnya tentang kemunculan penyakit-penyakit rohani di dalam diri mereka sendiri sehingga yang terjadi adalah penyakit rohani dengan mudah masuk ke dalam diri mereka dan merusak sistem kehidupan manusia. Padahal jika kita mau menyadarinya, maka kita akan mampu untuk menghindari dan menjauhkan penyakit-penyakit rohani tersebut dari diri kita. Namun manusia pada saat ini cenderung bersikap materialistis. Mereka lebih tertarik untuk memperhatikan hal-hal yang bersifat materi dan keduniawian daripada hal-hal yang bersifat ukhrawi, sehingga yang terjadi adalah penyakit-penyakit rohani semakin tertanam kuat di dalam diri mereka dan pada akhirnya terjadi pendangkalan kualitas hidup. Saat ini, hal tersebut banyak terjadi di kalangan umat Islam.<sup>1</sup>

Manusia pada dasarnya dianugerahi hati oleh Allah sebagai alat utama untuk mengenal-Nya. Dengan hati pula ditentukan baik buruknya seseorang dihadapan Allah. Hati nurani merupakan salah satu aspek terdalam pada jiwa

---

<sup>1</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil-Pustaka Pelajar Offset, 2001),h. 147

manusia yang senantiasa menilai benar salahnya perasaan, niat, angan-angan, pemikiran, hasrat, sikap dan tindakan seseorang, terutama dirinya sendiri.<sup>2</sup>

Hati dalam bahasa Arab adalah *al-Qalb*, kata *al-Qalb* terbentuk dari akar kata *Qalaba* yang bermakna membalik, ia sering kali berbolak balik, *al-Qalb* ini amat berpotensi tidak konsisten.<sup>3</sup> Oleh karena itu, *al-Qalb* harus senantiasa diarahkan pada kebenaran agar diri menjadi terkendali. karena tempat untuk memahami dan mengendalikan diri itu ada pada hati. Hatilah yang menunjukkan watak dan diri seseorang sebenarnya. Hati juga yang membuat manusia mampu berhasil meraih kesuksesan baik dunia maupun akhirat. Apabila hatinya bersih terjaga, maka keseluruhan yang ada pada diri manusiapun akan menampakkan cahaya kebaikan.

Hati memiliki dua pengertian. Pertama, merupakan suatu bagian isi perut yang merah kehitam-hitaman warnanya, terletak di sebelah kanan perut besar, gunanya untuk mengambil sari-sari makanan di dalam darah dan menghasilkan empedu.<sup>4</sup> Kedua, sesuatu yang ada di dalam tubuh manusia yang dianggap sebagai tempat (pusat) segala perasaan batin dan tempat menyimpan perasaan.<sup>5</sup> Hati yang dimaksud disini adalah pengertian hati yang kedua, yaitu sebuah rasa atau hati yang sifatnya rohaniah.

Hati dikonsepsikan oleh para sufi sebagai alat untuk mengenal Allah (*Ma'rifatullah*), karena baik buruknya seseorang ditentukan oleh hatinya.<sup>6</sup> Imam Al-Ghazali seorang tokoh Tasawuf menyebutkan jenis hati manusia menjadi tiga bentuk yaitu: Hati yang sakit, hati yang mati, dan hati yang hidup (sehat). Hati yang sehat dikatakan bahwa ia akan berfungsi secara optimal, mampu memilih

---

<sup>2</sup> *Ibid*

<sup>3</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an atas Pelbagai Persoalan Ummat*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 288

<sup>4</sup> Nur Kholit Hazim, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Terbit Terang, 2004), h. 221

<sup>5</sup> 2 W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), h. 349

<sup>6</sup> Al-Ghazali, *Mukhtashar Ihya Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Fikr, 1993) ,h. 273



dan memilah mana yang baik dan mana yang buruk, Hati seperti itu kenal betul dengan Allah SWT.<sup>7</sup>

Penyakit ialah suatu kondisi dimana fungsi sehat di dalam organisme hidup terganggu dan terjadi perubahan fisik pada sel atau jaringannya.<sup>8</sup> Sedangkan yang dimaksud penyakit hati disini ialah penyakit yang melekat pada hati manusia yang sifatnya buruk dan dapat merusak seperti riya, ujub, ghadab, dengki, marah.

Penyakit hati terdiri dari beberapa macam di antaranya sombong, dengki, dan tamak, yang membuat manusia lupa akan kecintaannya kepada Allah dan berbalik mengikuti hawa nafsu yang menyeru kepada kenikmatan sesaat<sup>9</sup>

Salah satu penyakit hati yang sangat berbahaya adalah hasad atau iri hati, Wahbah Az-Zuhaili menafsirkan dalam surat An-Nisa' ayat: 54

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ  
وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا

*“Ataukah mereka dengki kepada manusia (Muhammad) lantaran karunia yang Allah telah berikan kepadanya? Sesungguhnya Kami telah memberikan kitab dan Hikmah kepada keluarga Ibrahim, dan Kami telah memberikan kepadanya kerajaan yang besar”.*<sup>10</sup>

Dalam ayat ini Wahbah Az-Zuhaili mengatakan kemudian Allah juga mencela sikap dengki (hasad) mereka. Sikap dengki ini lebih buruk daripada sikap bakhil. Mereka selalu mengharapkan semua kebaikan dan anugerah hanya dimiliki oleh mereka saja. Mereka tidak ingin ada kaum yang melebihi mereka. Mereka sangat egois dan pendengki. Oleh sebab itu, mereka dengki terhadap

---

<sup>7</sup> Al-Ghazali, *Mukhtashar Ihya Ulum al-Din ...*135

<sup>8</sup> Richardson Hazel, *Killer Diseases*,(London: Erlangga,2003),h.. 6

<sup>9</sup> Ibnu Qayyim al- Jauziyyah, *Manajemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Setan*, (Jakarta: Darul Falah, 2005), h. 4.

<sup>10</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah Juz 11-20 Edisi Penyempurnaan*, (Jakarta:Lajnah Pentashihan mushaf Al-Quran, 2019), h. 117

anugerah wahyu, ilmu, kepemimpinan dan banyaknya pendukung yang diperoleh oleh Nabi Muhammad SAW.<sup>11</sup>

Manusia memiliki dua unsur dalam dirinya yaitu unsur jasad dan unsur ruh ilahi. Menurut Frager unsur roh sangat abstrak, karena itu para pakar menganalisisnya antara lain menjadi unsur hati, unsur diri dan jiwa. dalam pendapat Nasution mengatakan bahwa Allah SWT adalah zat yang bersifat rohani dan Maha Suci. Maka dari itu yang dapat mendekatkan diri kepada Allah adalah roh manusia yang suci bukan yang mempunyai hawa nafsu. Roh sebelum masuk ke dalam tubuh memang suci, tetapi setelah bersatu dengan tubuh bisa menjadi kotor karena digoda hawa nafsu tubuh. Seperti dalam hadis riwayat Bukhari Muslim disebutkan “ingatlah dalam tubuh manusia ada segumpal darah, apabila baik, maka baik pula seluruh tubuh dan apabila rusak, maka rusaklah seluruhnya, itulah dia hati”.<sup>12</sup>

Secara fitrah hati manusia berpotensi menerima pengaruh raja dan juga berpotensi menerima pengaruh setan. Kedua potensi itu sama kuat, tidak ada salah satu yang lebih unggul dari yang lain. Salah satu pihak akan unggul bila mengikuti hawa nafsu dan memperturutkan syahwat (kesenangan), atau berpaling darinya dan menentang buruk rayunya. Jika seseorang mengikuti tuntutan amarah dan syahwat, setan akan berkuasa melalui hawa nafsu dan hati berubah menjadi sarang setan dan gudang makanannya. Karena hawa nafsu adalah makanan setan.<sup>13</sup>

Sayyed Hosein Nasr mengatakan bahwa masalah manusia di akhir zaman ini adalah masalah disorientasi. Manusia telah salah mengenali diri, dalam mengenali masalahnya, menyikapi hidup dan seterusnya sehingga salah arah menetapkan tujuan hidup. Salah menyikapi sehingga hidup dengan bekerja keras

---

<sup>11</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsirul-Munir: Fil „Aqidah wasy-Syarīī“ah wal manhaj*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk, Tafsīr al-Munīr al-„Aqīdah wa alSyarīī“ah wa al-Manhaj, jilid 3 (juz 5-6, (Jakarta: Gema Insani, 2016), h. 128.

<sup>12</sup> Ridwan, *Konseling Dan Terapi Qur“ani*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018),h. 31

<sup>13</sup> Farid Ahmad, *Manajemen Qalbu Ulama Salaf*, (Surabaya: Pustaka eLBA, 2016), h. 76-77

untuk mengumpulkan harta, tetapi lupa akan Tuhannya. Hal inilah menjadi penyebab utama gangguan jiwa sehingga dapat melahirkan banyak penyakit, baik psikis maupun fisik, misalnya sesak napas dan lainnya. Disorientasi adalah gejala utama, sementara penyebab utamanya adalah pembangkangan terhadap Tuhan. Oleh karena itu penyembuhannya juga yang utama, yaitu kembali pada pengobatan klasik. Pengobatan modern memang dapat menyembuhkan sebagian, tetapi karena melupakan fitrah sebagai manusia, maka obatnya adalah kembali ke fitrahnya.<sup>14</sup>

Penyakit seperti ini merupakan penyakit yang tidak mudah di deteksi dengan alat medis pada umumnya. Disinilah peran wahyu Allah begitu berarti. Allah menurunkan al-Qur'an tidaklah tanpa sebab. Dalam al-Qur'an termaktub ayat-ayat yang mengupas tentang sifat penciptaan manusia, menerangi jiwa manusia, penyakit jiwa, menerangkan penyebab-penyebab penyimpangan penyakit jiwa, serta metode penyembuhan penyakit jiwa. Sehingga al-Qur'an bisa sebagai petunjuk memahami tabiat manusia sekaligus pengobatan atau terapi penyakit jiwa.<sup>15</sup>

Sebagai muslim kita harus berusaha untuk selalu melawan ajakan ajakan setan yang dibisikkan kepada hati kita, agar hati kita menjadi bening, tenang dan senantiasa bersih dari penyakit-penyakit hati. Karena orang yang kembali pada Allah SWT dengan hati yang bening berhak mendiami surga yang luasnya seluas langit dan bumi.

Imam al-Muhasibi yang bernama lengkap Abu Abdullah Al-Harits bin Asad Al Muhasibi. Dia lahir di Basrah pada tahun 165 H/781 M dan beliau meninggal dunia di Baghdad pada tahun 234 H/857 M. Ajaran-ajaran dan karya-karya beliau banyak dijadikan panutan oleh sufi sesudahnya khususnya kepada

---

<sup>14</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), h. 230

<sup>15</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Qur'ani: Psikologi Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Solo: Aulia Press, 2008), h. 19

Abu Hamid al-Gazali. Karya beliau yang terkenal adalah kitab *Al-Ar'ayat Lihukukil* dan *Al-Ri'ayah li Huquq al-insan*.<sup>16</sup>

Imam Haris Al muhasibi menjelaskan dua perkara yang menyebabkan rusaknya hati, *pertama* meninggalkan muhasabah atau mengintropeksi diri sendiri. *Kedua* tertipu daya dengan panjangnya ambisi atau angan-angan.<sup>17</sup> Kemudian mencintai kemuliaan (tinggi hati).<sup>18</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis merasa tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai penyakit hati dalam perspektif Haris Al Muhasibi.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana perspektif Haris Al Muhasibi mengenai penyakit hati ?

## **C. Tujuan dan manfaat penulisan**

### 1. Tujuan penulisan

Untuk mendeskripsikan mengenai penyakit hati dalam perspektif Haris al-Muhasibi.

### 2. Manfaat penulisan

#### a. Manfaat teoritis

- 1) Untuk referensi tambahan, perbandingan, dan masukan untuk penulisan berikutnya bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, khususnya Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, dan mahasiswa UIN Walisongo Semarang, terkait penyakit hati dalam perspektif Haris al-Muhasibi.
- 2) Untuk masyarakat, diharapkan penulisan ini bisa membantu dalam memberikan informasi terkait penyakit hati dan cara pengobatannya.

---

<sup>16</sup> Imam Al-Harits Al-Muhasibi, *Merawat Hati Menumbuhkan sikap insan dalam Hidup*, (Jakarta:Khatulistiwa Press, 2014), h,199

<sup>17</sup>Amien Nurhakim, Dua Penyebab Rusaknya Hati Menurut Al-Muhasibi, <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/dua-penyebab-rusaknya-hati-menurut-al-muhasibi-ERVwc>. Diakses pada tanggal 18 februari 2022

<sup>18</sup> Imam Harits Al-Muhasibi, *Merawat Hati*...h. 82

3) Untuk dijadikan bahan penyusunan bagi penyusunan berikutnya yang berkaitan dengan masalah yang dibahas, sekaligus bisa dijadikan bahan telaah karya ilmiah, sebagai tambahan khazanah keilmuan yang berkaitan dengan masalah penyakit hati.

b. Manfaat praktis

Dapat menambah pengetahuan tentang penyakit hati dan juga memberikan solusi untuk menangani penyakit hati dalam perspektif Haris al-Muhasibi, dan diharapkan penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi pembaca.

#### D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan refrensi dan literatur yang terdapat pada buku, jurnal dan skripsi yang membahas tentang tema yang akan dikaji dalam mendukung penulis untuk mengamati penelitian yang diulas oleh penulis terdahulu. Tinjauan pustaka juga memiliki peranan penting dan bertujuan untuk menganalisis dengan membandingkan hasil penulisan terdahulu.<sup>19</sup>

Berikut merupakan beberapa bacaan atau hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan skripsi yang akan penulis teliti:

1. Skripsi dari Mia Pramita (2018) mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan pemikiran islam, UIN Raden Fatah Palembang dengan judul “*Konsep Tasawuf Akhlaki Haris Al-Muhasibi dan Implementasi dalam Kehidupan Modern*”. Dalam skripsi ini lebih cenderung membahas tasawuf akhlaki dalam perspektif Haris Al-Muhasibi beserta implementasinya dikehidupan modern ini.<sup>20</sup>
2. Jurnal dakwah dan komunikasi, “*Terapi Penyakit Hati menurut Ibnu Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*”, karya Kholil lur

---

<sup>19</sup> J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), h. 104.

<sup>20</sup> Mia Pramita, “*Konsep Tasawuf Akhlaki Haris Al-Muhasibi dan Implementasi dalam Kehidupan Modern*”, (Palembang: UIN Raden fatah, 2018).

Rochman (2009), diterbitkan oleh *Komunika*. Dalam jurnal ini dijelaskan cara mengobati hati menurut Ibnu Taimiyah yaitu, 1.) Al-qur'an merupakan obat dari segala penyakit, salah satunya ialah penyakit hati, karena dengan membaca Al-Qur'an dapat membuat hati manusia terhindar dari penyakit-penyakit hati. 2.) Amal sholeh merupakan salah satu cara untuk kita memelihara hati kita supaya terhindar dari penyakit hati. 3.) Meninggalkan maksiat juga termasuk cara memelihara hati. Karena maksiat merupakan kotoran yang harus dibersihkan agar hati kita tetap bersih.<sup>21</sup>

3. Jurnal karya Abdul Moqsith (2017), Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjudul "*Kalian Tasawuf Al-Harits Ibn Asad Al-Muhasibi: Studi Kitab Al-Ri'ayah li Huquq Allah*". Jurnal ini menjelaskan ringkasan mengenai usaha Al-Muhasibi dalam rangka membentuk umat yang benar-benar takwa kepada Allah dengan cara menghindari sifat-sifat yang menyebabkan rusaknya hati seperti riya', ujub, kibr dan iri dengki.<sup>22</sup>
4. Muhammad Hasyim (2017), prodi pendidikan agama islam fakultas tarbiyah IAI Al-Qalam Gondanglegi Malang. jurnal dengan judul "*pendidikan Hati Perspektif Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulum Al-Din*". Jurnal ini berfokus pada penelitian mengenai pendidikan hati menurut Al-Ghazali. Di dalamnya juga terdapat beberapa metode atau cara untuk mendidik hati serta merawatnya. Hati yang bersih merupakan dambaan bagi semua manusi, karena dengan hati yang sehat kita mampu meraih ketengangan hidup.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Kholil Lur Rochman, "*Terapi Penyakit Hati menurut Ibnu Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*", (Purwokerto: Komunika,2007).

<sup>22</sup> Abdul Moqsith, "*Kalian Tasawuf Al-Harits Ibn Asad Al-Muhasibi: Studi Kitab Al-Ri'ayah li Huquq Allah*", (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2017)

<sup>23</sup> Muhammad Hasyim, *Pendidikan Hati Perspektif Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulum Al-Din*, (Malang: IAI Al-QAlam, 2017).

## E. Metode Penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian, metode penulisan merupakan bagian penting untuk menyelesaikan penelitian tersebut. Salah satu cara untuk mendapatkan sebuah data dalam penelitian ilmiah yaitu menggunakan metode penelitian.<sup>24</sup> Dengan menggunakan pendekatan penulisan kualitatif. Penulisan kualitatif adalah penulisan yang didasarkan pada data kualitatif, yaitu data yang disajikan berbentuk kalimat ataupun pernyataan-pernyataan.

### 1. Jenis penulisan

Jenis penelitian yang digunakan penulis yaitu penelitian kepustakaan (*library research*). Menurut Sutrisno Hadi penelitian kepustakaan ialah penelitian yang datanya bersumber dari buku-buku dengan cara mengutip beberapa teori maupun pendapat seseorang yang masih berhubungan dengan penelitian.<sup>25</sup> Penelitian kepustakaan yang dimaksud adalah proses mengumpulkan data dari berbagai sumber tertulis, baik dari perpustakaan atau dari tempat-tempat yang menyediakan sumber-sumber tertulis. Dalam hal ini, yang dimaksud sumber tertulis tidak hanya buku atau karya ilmiah yang sesuai dengan topik penelitian saja, tetapi juga beberapa dokumen tertulis lainnya, seperti surat kabar, majalah dan lain-lain.<sup>26</sup>

### 2. Sumber data

#### a) Sumber data primer

Data primer adalah referensi yang menyediakan data dasar untuk sebuah penelitian<sup>27</sup> berupa karya tokoh dengan tema yang

---

<sup>24</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Alfabeta: Bandung, 2011), h. 2

<sup>25</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi, 1987), Jilid.1, h.3

<sup>26</sup> Nawagftgwi, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, (Univesitas Gajah Mada Press:Yogyakarta, 1995), h. 30

<sup>27</sup> Tinm IAIN Ar-Raniry, *Pedoman Penelitian Karya Ilmiah* (Sekripsi, Tesis dan Disertasi), (Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2014), h. 20

dibahas. data primer juga merupakan dokumen asli yang mencakup segala informasi yang berkaitan dengan konsep cinta menurut Haris Al-Muhasibi. Antaralain, *Merawat Hati, Risalah Al-Mustarsyidin* karya Haris Al-Muhasibi.

b) Sumber data sekunder

Data sekunder ini adalah data-data yang secara tidak langsung didapat dari tulisan-tulisan yang menunjang penelitian dan berkaitan dengan penyakit hat berupa buku, jurnal, skripsi, serta situs internet.

3. Metode Pengumpulan Data

Mengemukakan teknik pengumpulan data dalam penelitian kepustakaan bisa dengan Dokumntasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa buku, catatan, majalah, artikel, jurnal dan sebagainya.<sup>28</sup>. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan dokumentasi dari sumber-sumber yang kita dapat.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses pengumpulan, mengatur, mengurutkan, mengklasifikasi, dan mengkategorikan data hasil penelitian. Adapun analisis yang digunakan yaitu analisis kualitatif yang didasarkan pada data-data dari literatur kepustakaan. Adapun tahapan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a) Tahap pertama adalah proses menelaah buku, buku yang pertama ditelaah adalah buku atau sumber data primer dengan memberikan ceklis atau tanda pada poin yang berkaitan dengan penelitian. Selanjutnya menelaah sumber data sekunder dengan menandai poin-poin penting yang berkaitan dengan penelitian.

---

<sup>28</sup> Milya Sari, Asmendri, *Penelitian Kepustakaan*, (Padang: Natural Science, 2020), h. 45.



b) Tahap selanjutnya adalah proses pengkategorian, setelah menelaah data yang berkaitan dengan penelitian, selanjutnya adalah proses pengumpulan data sesuai dengan tema-tema pembahaasan yang telah ditentukan.

c) Tahap ketiga adalah menyusun dan menganalisis data, setelah kita kategorikan data selanjutnya adalah penyusunan data sesuai dengan tema-tema pembahasan lalu meletaknya pada bab dan subbab kemudian menganalisis dan memberikan deskripsi.

d) Tahap terakhir adalah tahap pemberian kesimpulan atas data-data yang telah kita teliti, sehingga menghasilkan hasil penelitian.

## **F. Sistematika Penulisan**

Adapun sistematika penulisan skripsi ini terdiri atas tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian teks/isi, dan bagian akhir.

### **1. Bagian Muka**

Bagian muka ini memuat halaman judul, deklarasi keaslian, nota pembimbing, pengesahan, motto, pedoman transliterasi Arab-Latin, ucapan terimakasih, daftar isi, dan abstrak.

### **2. Bagian Teks/Isi**

Bagian teks/isi penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab. Adapaun sistematika penulisannya sebagai berikut:

Bab I, berisi pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penulisaan, tinjauan pustaka, metode penulisan, dan sistematika penulisan.

Bab II, yaitu landasan teori terkait literatur mengenai apa itu penyakit hati dan penjelasannya yang meliputi, tanda-tanda penyakit hati, macam-macam penyakit hati.

Bab III, merupakan penyajian data yang akan penulis teliti. Pada bab ini penulis akan membahas mengenai biografi Haris Al-Muhasibi dan pemikirannya mengenai penyakit hati, pemikiran tokoh Tasawuf tentang penyakit hati.

Bab IV, ialah pokok pembahasan pada penulisan ini. Di sini penulis akan memberikan analisis beserta gambaran mengenai penyakit hati menurut Haris Al-Muhasibi.

Bab V, adalah penutup yang berisi simpulan dari hasil penulisan sebagai jawaban dari rumusan masalah dan saran yang terkait dengan penulisan ini.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Pengertian Penyakit Hati

Dalam bahasa Indonesia kata hati sering disebut juga dengan *kalbu*. Tertulis dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, bahwa *kalbu* adalah pangkal perasaan batin, hati yang suci (murni).<sup>1</sup> Sedangkan kata hati, paling tidak memiliki empat pengertian, yaitu:

1. Organ badan yang berwarna kemerah-merahan di bagian kanan atas rongga perut, gunanya untuk mengambil sari-sari makanan di dalam darah dan menghasilkan empedu.
2. Daging dari hati sebagai bahan makanan (terutama hati dari binatang sembelihan).
3. Jantung.
4. Sesuatu yang ada di dalam tubuh manusia yang dianggap sebagai tempat segala perasaan batin dan tempat menyimpan pengertian-pengertian (perasaan, dan lain sebagainya).<sup>2</sup>

Pengertian hati menurut Rasyid Ridla, sebagaimana dikutip Ahmad Mubarak menyebutkan bahwa hati itu ada dua macam, yaitu sepotong organ tubuh yang menjadi pusat peredaran darah (*qalb al-badan*) dan hati yang merupakan subsistem nafs (*qalb al-nafs*) yang menjadi pusat perasaan. Bagian pertama memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan badan dan bagian kedua memiliki pengaruh terhadap kesehatan jiwa.<sup>3</sup>

Kajian yang berkenaan dengan hati sebenarnya telah banyak ditulis oleh para pakar dalam beberapa buku yang ditulis Sumarkan dan Titik Triwulan Tutik dengan judul *Asrarul Qalb dalam diri manusia perspektif al-*

---

<sup>1</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), h. 380

<sup>2</sup> *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 301

<sup>3</sup> Ahmad Mubarak, *Konsep Jiwa dalam Al-Quran Menurut Ahmad Mubarak dan Relevansinya dengan pendidikan Karakter (Kajian Tafsir Tematik)*, h,117-118

*qur'an*. Dalam buku ini dijelaskan fungsi-fungsi dan kedudukan hati seperti hati yang bertaubat, hati yang bimbang, hati yang buta.<sup>4</sup>

Jiwa manusia terdiri dari dua unsur, yaitu unsur *basyariah* (biologis) dan *rohaniyah*. *Basyariah* terdiri dari jasad, nyawa, hawa dan akal, sedangkan *rohaniyah* terdiri dari roh yang dilengkapi dengan *qalb* (hati) yang mampu berpikir, memahami, merasa, memiliki kesadaran dan ingatan, memiliki iman dan memiliki kehendak bebas.<sup>5</sup>

*Qalbu* inilah yang digunakan roh untuk berhubungan erat dengan Allah, mengingat-Nya, dan dengan *qalbu* inilah manusia mampu melihat dan merasakan keberadaan Allah (kebesaran, kekuasaan, perbuatan dan sifat-Nya).

Dalam pandangan sufi, *qalb* adalah "*lathifah rabbaniyyah rohaniyyah*," sesuatu yang halus yang memiliki sifat ketuhanan dan kerohanian.<sup>6</sup> Dan hati adalah sebagai tumpuan dan tempat penilaian Tuhan atas perbuatan yang dilakukan manusia. Tuhan hanya memperhatikan hati, karena hati itulah yang menjadi hakikat manusia.

*Qalb* (hati) adalah poros kehidupan dan perilaku seseorang, yang menyebabkan manusia itu baik atau buruk. *Qalbu* jugalah yang menjadi "Raja" dalam tubuh, seperti komentar al-Ghazali. Jika *qalbu* manusia dapat di-*management* dengan baik, maka manusia akan menjadi baik, inilah yang disebut *qalbu* yang sehat.

Tetapi jika *qalbu* manusia tidak di manajemen dengan baik maka *qalbunya* akan sakit, maka jadilah ia manusia yang rakus, serakah, sombong, dan memperturutkan keinginan hawanya (*hedonism*).

---

<sup>4</sup> Sumarkan dan Titik Triwulan Titik, *misteri hati "Asrarul Qalb" dalam diri manusia perspektif al-Qur'an*, (Jakarta : Lintas Pustaka Publisher, 2008), h. 9

<sup>5</sup> Muzakkir, *Tasawuf dan Kesehatan Psikoterapi dan obat penyakit hati*, (Jakarta: PrenadaMedia Group, 2018), h. 88

<sup>6</sup> Imam Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, terj, Ismal Yakub, (Singapore: Pustaka Nasional Pte led, 1988), h. 898.

QS. At-Taubah ayat: 125

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

*“Dan apapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit, maka dengan surat itu bertambah kekafiran mereka, di samping kekafirannya (yang telah ada) dan mereka mati dalam keadaan kafir.”<sup>7</sup>*

Di samping itu juga, akan melahirkan sekelompok manusia, munafik, pendusta, dan murtad. Tak ada lagi hati yang selamat sehingga kerusakan duniawi dan ukhrawi meluas dan merajalela.

Penyakit hati pada hakikatnya adalah adanya sifat dan sikap yang buruk dalam hati seseorang manusia, yang mendorongnya untuk berbuat buruk dan merusak, yang menyebabkan terganggunya kebahagiaan dan terhalangnya dia dari memperoleh keridhaan Allah dan mendapatkan kehidupan abadi yang baik. Penyakit hati berkaitan erat dengan akhlak yang buruk, yang merupakan sumber segala racun, yang membinasakan dengan kejam, yang mendatangkan berbagai penyimpangan moral, keinginan yang nyata, kebusukan yang menjauhkan manusia dari *Rabbul ‘Alamin*, dan menjerumuskan pelakunya ke dalam kelompok setan terkutuk.<sup>8</sup>

Hati memiliki dua pengertian. Pertama, merupakan suatu bagian isi perut yang merah kehitam-hitaman warnanya, terletak di sebelah kanan perut besar, gunanya untuk mengambil sari-sari makanan di dalam darah dan menghasilkan empedu. Kedua, sesuatu yang ada di dalam tubuh manusia yang dianggap sebagai tempat (pusat) segala perasaan batin dan tempat menyimpan perasaan.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah Juz 11-20 Edisi Penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan mushaf Al-Quran, 2019), h. 284

<sup>8</sup> Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati: Membentuk Akhlak yang Mulia*, terj. Muhammad al-Baqir, (Bandung: Karisma, 2000), h.13-14.

<sup>9</sup> Diyana Dwi Pratiwi, *Penyakit Hati dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*, (Lampung: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan), h. 19

Istilah *kalbu* yang menunjuk kepada *heart* (jantung) dapat bermakna jantung fisik (jasmaniah) yang menjadi pusat peredaran darah dan jantung spiritual (batiniah) yang menjadi pusat perasaan, dalam arti perasaan halus (*lathifah*). Jantung (*qalbu*) jasmaniah menunjuk kepada aktivitas bolak-balik memompa darah untuk memelihara tubuh dengan mengirim darah segar beroksigen kepada tiap sel dan organ.

Jantung spiritual menunjuk kepada keadaan bolak balik dalam menentukan keputusan, sekali senang sekali susah, memelihara jiwa dengan memberikan cahaya dan kearifan. Yang pertama sangat besar pengaruhnya pada kesehatan badan dan yang kedua besar pengaruhnya pada kesehatan jiwa. Keduanya tidak dapat dipisahkan.<sup>10</sup>

Hati di konsepsikan oleh para sufi sebagai alat untuk mengenal Allah (*ma'rifatullah*). Karena baik dan buruknya seseorang dihadapan Allah SWT ditentukan oleh hati seseorang. Rasulullah SAW bersabda, “*Dalam tubuh manusia ada segumpal daging yang jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh. Dan jika ia buruk, maka buruklah seluruh tubuh, itulah hati*”<sup>11</sup> dalam hadis ini jelas dikatakan bahwa hatilah yang dapat dijadikan ukuran baik dan buruknya seseorang.

Secara khusus manusia mempunyai tiga potensi penting di dalam dirinya, yaitu;

1. Fisik, potensi fisik jika mampu dikelola secara baik maka akan menjadikan seseorang itu kuat dan produktif untuk bekerja.
2. Akal, potensi akal menjadikan pembeda antara manusia dan makhluk yang lain. Dengan akallah manusia dapat memikirkan ayat-ayat Allah dan mengelola alam ini, sehingga manusia dapat mengelola menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi kehidupan.

---

<sup>10</sup> Mas'udi, *Terapi Qu'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Jiwa*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 8 No.1, Juni 2017. h. 84

<sup>11</sup> Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya'Ulumuddin*, Terj. Fudhailurrahman dan Aida Humaira, (Jakarta: Sahara, 2007), h. 274.

3. Hati atau yang sering ditulis dalam al-Qur'an dengan *lafadz* hati.<sup>12</sup>

Para sahabat ra. Membagi hati mejadi empat bagian sebagaimana yang telah termaktub dalam atsar sahih yang diriwayatkan dari Hudzaifah al-Yaman ra. :

1. *Qalbun ajrad*, didalamnya ada pelita yang gemilang, dan inilah hati orang-orang yang beriman
2. *Qalbun aghlaf*, ini adalah hati orang kafir.
3. *Qalbun mankus*, ini adalah hati orang munafik, mengetahui kemudian mengingkari, melihat kemudian buta
4. *Qalbun mutaraddid*, hati ini didukung oleh dua materi, materi keimanan dan kemunafikan, maka hati ini sesuai yang menang dari antara kedua materi tersebut.<sup>13</sup>

## **B. Tanda-Tanda Penyakit Hati**

Setiap anggota tubuh manusia diciptakan dan mempunyai fungsi-fungsi tersendiri. Dikatakan dalam keadaan sakit apabila tidak memiliki kemampuan untuk menjalankan fungsinya dengan benar, baik secara keseluruhan ataupun sebagiannya saja, misalnya, kaki seseorang dikatakan sakit jika tidak mampu dibuat untuk berjalan, tangan dikatakan sedang sakit jika tidak mampu melaksanakan fungsinya dengan benar yakni memegang, mata dikatakan mengalami sakit jika ia tidak mampu melaksanakan fungsinya yaitu melihat.<sup>14</sup>

Demikian pula halnya dengan penyakit hati, menyebabkan hati tidak mampu melakukan fungsinya yang khas, yang memang untuk itu ia diciptakan, yaitu: pengetahuan, hikmah, makrifah, cinta kepada Allah, beribadah hanya kepada-Nya, merasakan kenikmatan apabila menyebut atau mengingat-Nya, serta mengerahkan semua dorongan jiwa dan anggota tubuh

---

<sup>12</sup> Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*, h. 276

<sup>13</sup> Ahmad Husain Ali Salim, *Terapi Al-Quran untuk penyakit fisik & Psikis Manusia*, (Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006), h. 146

<sup>14</sup> Muzakkir, *Tasawuf dan Kesehatan*, h. 88

demi melaksanakan semua itu.<sup>15</sup> Seseorang itu hatinya berpenyakit ditandai dengan beberapa hal, yaitu:

1. Seseorang itu tidak menggunakan hatinya untuk sepenuhnya mengetahui Allah dengan tidak mengadakan kontak batin dengan Allah, seperti mendirikan shalat, zikrullah, dan amal-amal saleh. Seseorang itu hanya mengetahui apa yang diciptakan oleh Allah seperti harta benda, alam manusia tanpa mengetahui lebih mendalam sang pemberi nikmat dan penciptaan semua itu.
2. Kecenderungan cintanya kepada segala sesuatu melebihi cintanya kepada Allah bahkan sampai-sampai ia bersedia menjadi budak hawa nafsu dan segala sesuatu selain Allah.
3. Tidak mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah kepadanya. Dan ia lupa bahwa nikmat yang didapatnya itu adalah kemurahan dan karunia Allah.
4. Merasa enggan untuk mengingat dan berbakti kepada Allah, enggan beribadah dan tunduk kepada Allah, tidak mau mendekatkan diri kepada-Nya, ia lebih suka untuk menjauhkan diri dari Allah karena hawa nafsunya telah membuatnya lupa akan Allah dan lupa untuk melakukan amal saleh sehingga ia semakin menjauh dari Allah, dan hatinya tidak merasakan adanya kebahagiaan, ketenangan, kegembiraan, dan perlindungan Allah SWT.<sup>16</sup>

Hati yang sakit adalah ketika sulit berfungsi sebagaimana ia diciptakan, seperti mengenal Allah, mencintai-Nya, rindu untuk bertemu dengan-Nya, dan lebih memilih hawa nafsunya.

Seandainya hamba mengetahui segala sesuatu, tetapi ia tidak mengenal tuhan-Nya, maka seakan-akan ia tidak mengetahui apapun walaupun

---

<sup>15</sup> Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati: Membentuk Akhlak yang Mulia*, terj. Muhammad al-Baqir, (Bandung: Karisma, 2000), h. 67

<sup>16</sup> *Ibid.*, h. 68



ia dapat merahi seluruh bagian dunia, kenikmatannya, kebahagiaannya dan tidak mendapat cinta Allah. Seakan-akan ia tidak pernah memperoleh kelezatan, kenimatan, ketentraman jiwa.

QS. Al-Baqarah ayat: 10

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ ۖ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَهُمْ عَذَابُ الْعَذَابِ ۗ هِيَ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta.<sup>17</sup>*

Setiap insan yang mengenal Allah, maka bisa dipastikan mencintainya dengan ikhlas, beribadah kepada-Nya juga akan sepenuh hati, dan tidak mendahulukan kesenangan duniawi.

Terkadang hati menjadi sakit dan bertambah parah sakitnya, akan tetapi pemiliknya tidak mengetahui karena lebih memilih kesibukannya dan suka berpaling dalam mengetahui kesehatan hati. Bahkan seseorang tidak akan pernah menyadari bahwa hatinya telah mati.<sup>18</sup> Berikut adalah tanda-tanda hati yang sedang sakit:

1. Kehilangan cinta yang tulus. Orang yang hatinya sedang sakit, hatinya tidak berfungsi dengan baik tidak akan bisa merasakan dicintai ataupun mencintai orang lain. Orang seperti itu akan susah merasakan cinta, bahkan mencintai dirinya sendiri akan terasa sulit, apalagi mencintai Tuhan yang abstrak..
2. Kehilangan ketentraman dan ketenangan batin. Orang yang hatinya sakit akan susah merasakan ketentraman dan ketenangan dalam hatinya dikarenakan jauh dari pencipta-Nya, kurangnya pendekatan diri kepada Allah.

---

<sup>17</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah Juz 01-10 Edisi Penyempurnaan*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan mushaf Al-Quran, 2019), h. 3

<sup>18</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta timur: Pustaka Al-Kautsar, 2018), h. 11-12

3. Memiliki hati dan mata yang keras. Seseorang yang hatinya sakit akan sulit untuk melihat hal-hal yang baik, memiliki mata yang sukar terharu dan hati yang sulit tersentuh, hilangnya rasa simpati dan empati terhadap sesama.
4. Kehilangan kekhusukan dalam ibadah. Seseorang yang mengidap penyakit hati akan susah fokus dalam hal melakukan ibadah kepada Allah SWT.
5. Malas beribadah atau beramal. Orang yang hatinya sudah sakit akan susah dalam melaksanakan ibadah dan beramal.
6. Senang dalam melakukan perbuatan dosa. Orang yang berpenyakit hatinya akan merasa bahagia dan bangga ketika melakukan perbuatan dosa, dan dirinya tidak merasa bersalah ketika melakukan kesalahan

Al-Ghazali berbicara tentang tanda-tanda penyakit hati. Ia menyebutkan salah satu doa yang isinya meminta agar diselamatkan dari berbagai jenis penyakit hati: “Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat, hati yang khusuk, nafsu yang tidak kenyang, mata yang tidak menangis, dan doa yang tidak diangkat.” Doa yang berasal dari hadits Nabi SAW ini, menunjukkan tanda-tanda orang yang mempunyai penyakit hati.<sup>19</sup>

### **C. Macam-Macam Penyakit Hati**

Perbedaan pandangan dari beberapa ahli mengenai bentuk-bentuk atau macam-macam penyakit hati. Sesuai dengan ilmu, dasar dan pengalaman yang mereka peroleh. Dalam pandangan psikolog (Barat), penyakit hati/mental yang umum yaitu kerisauan, kekecewaan, dan pertarungan. Sedangkan menurut pemikir-pemikir Islam macam-macam penyakit hati antara lain berbentuk riya, hasad, dengki, rakus, was-was, tamak dan sebagainya.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Husni Mubaroq, *Pengaruh Maksiat Terhadap Penyakit Hati menurut Ibn Al-Qayyim Al-Jauziyyah*, (Jakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah), h. 45-47

<sup>20</sup> Hasan Langgalung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), h.326-328

Penyakit hati sungguh banyak ragamnya. Yang paling berbahaya ialah kebimbangan dalam agama. Selain itu, Lemahnya keimanan seseorang hamba terhadap Allah dan Rasul-Nya. Juga sifat ingin selalu dipuji manusia dalam hal perbuatan kebaikan.<sup>21</sup> Berikut ini akan diuraikan beberapa macam penyakit hati, antara lain :

1. Ujub atau membanggakan diri.

QS.An-Najm ayat:32

هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنْشَأَكُمْ مِّنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنْتُمْ أَجِنَّةٌ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ ۗ فَلَا تُزَكُّوهُ إِنِ اتَّسَعْتُمْ ۗ

هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى ۖ

*“... dan dia lebih mengetahui (tentang keadaan)mu ketika Dia menjadikan kamu dari tanah dan ketika kamu masih janin dalam perut ibumu; maka janganlah kamu mengatakan dirimu suci. Dialah yang paling mengetahui tentang orang yang bertakwa.”*<sup>22</sup>

Ujub diartikan sebagai perilaku atau sifat mengagumi diri sendiri dan senantiasa membanggakan dirinya sendiri meskipun hanya terlintas di batin saja. Ibnul Mubarak berkata, “perasaan ujub adalah ketika seseorang merasa bahwa dirinya mempunyai suatu kelebihan yang tidak dimiliki oleh orang lain.

2. Sombong

QS. Al-Isra' ayat 37

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

*“Dan janganlah kamu berjalan dimuka bumi ini dengan sombong, karena Sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung.”*<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Muzakir, *Tasawuf dan Kesehatan*, h. 154

<sup>22</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah Juz 01-10 Edisi Penyempurnaan*, (Jakarta:Lajnah Pentashihan mushaf Al-Quran, 2019), h. 774

<sup>23</sup> Ibid., h. 398

Sombong adalah merasa tinggi atas manusia lainnya dan meremehkan mereka. Sombong merupakan salah satu emosi yang dibenci dan perilaku yang dicela oleh Allah.<sup>24</sup>

Hampir semua manusia memiliki sifat sombong, hanya beberapa orang saja yang mampu menangkis sifat ini. Indikator penyakit sombong antara lain: Berlagak ketika berjalan dengan membungkukkan pundak dan memalingkan muka, melakukan kerusakan di bumi apabila ada kesempatan dengan menolak nasihat dan menentang kebenaran, berlebihan ketika berbicara, dan lain sebagainya.<sup>25</sup>

Hakikat sombong adalah menolak kebenaran (*al-haq*) dan merendahkan orang lain. Kesombongan (*takabbur*) atau dikenal dalam bahasa syariat dengan sebutan al-kibr yaitu melihat diri sendiri lebih besar dari yang lain.<sup>26</sup>

### 3. Riya' (pamer)

QS. Al-Khafi ayat: 110

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُمُ اللَّهُ وَاحِدٌ ۖ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ ۖ

فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ ۚ أَحَدًا ۝

*“Katakanlah: Sesungguhnya aku ini manusia biasa seperti kamu, yang diwahyukan kepadaku: “Bahwa sesungguhnya tuhan yang esa.” Barang siapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerjakan awal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seseorangpun seseorang pun dalam beribadat kepada Tuhannya.”<sup>27</sup>*

<sup>24</sup> Musfir bin Said Az-zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), h. 214.

<sup>25</sup> Said Muhammad Nuh, *Mengobati 7 Penyakit Hati*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2004), h.62-

<sup>26</sup> Muzakkir, *Tasawuf dan Kesehatan*, h.178

<sup>27</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*,h. 428

Riya adalah mencari kedudukan di hati manusia dengan cara melakukan ibadah dan amal-amal kebajikan bukan karena Allah SWT tetapi karena sesuatu selain Allah (atau dengan kata lain karena tujuan dunia), agar mendapat pujian, penghormatan atau penghargaan dari orang lain.<sup>28</sup> Adapun bentuk-bentuk dari riya' adalah sebagai berikut :

- a) Riya' jali yaitu ibadah atau kebaikan yang sengaja dilakukan didepan orang lain dengan tujuan tidak untuk menganggunakan Allah, melainkan demi mencari pujian dari orang lain.
- b) Riya' khafi yaitu melakukan ibadah atau kebaikan secara terangterangan dengan maksud agar ia dihormati dan dimuliakan oleh masyarakat. Riya' ini merupakan penyakit hati yang sangat halus atau samar.<sup>29</sup>

#### 4. Iri hati, dengki (Hasad)

Q.S An-Nisa' ayat 32 :

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

*“Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.”<sup>30</sup>*

Dengki merupakan suatu emosi dimana seseorang merasa bahwa orang lain memiliki sesuatu yang sebenarnya dia menginginkan suatu itu berada dalam dirinya bukan berada pada orang itu.<sup>31</sup> Dengki

---

<sup>28</sup> *Ibid.*,h. 189

<sup>29</sup> Nuri Atika, *Metode Pendidikan Hati Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Urgensinya dalam Pendidikan Islam*, (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan),h. 28

<sup>30</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah* .,h. 122

<sup>31</sup> Ahmad Husain Ali Salim, *Terapi Al-Quran untuk*, h. 109-110

adalah sikap mengharap hilangnya sebuah nikmat dari pemiliknya, yang diiringi dengan usaha untuk menghilangkannya. Tindakan ini adalah sebuah tindakan yang general dari usaha spesifik lainnya untuk menghilangkan nikmat tersebut dari pemiliknya.<sup>32</sup>

Orang yang dengki ini merasa susah jika melihat orang lain senang, dan merasa senang jika orang lain susah. Hasad (dengki) adalah penyakit hati yang berbahaya. Sifat buruk ini merupakan puncak dari segala kejahatan, tak jarang dia berusaha mencelakakan orang yang dia dengki baik dengan lisan, tulisan ataupun perbuatan, seperti menjelek-jelekkan orang yang didengkinya, memfitnah, dendam, bahkan ingin mencelakakannya; karena kedengkian dapat membuat hati seseorang buta.<sup>33</sup>

#### 5. Buruk sangka (Su'uzhan)

QS. Al-Hujurat ayat: 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۗ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

*“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.”<sup>34</sup>*

Buruk sangka adalah lawan dari baik sangka. Disebut buruk sangka adalah anggapan, pendapat, atau sikap yang bertentangan dengan kebenaran dan kebaikan. Orang yang berburuk sangka berarti adalah orang yang memiliki anggapan, pendapat, atau sikap yang

<sup>32</sup> Amru Abdul Salam, *Waspadalah Dengki*, (Jakarta: Cendikia Sentral Muslim, 2005), h. 15

<sup>33</sup> Muzakkir, *Tasawuf dan kesehatan*, h. 203

<sup>34</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, h. 755

buruk terhadap suatu keadaan atau seseorang di mana keadaan atau seseorang tersebut sesungguhnya menunjukkan hal yang sebaliknya.<sup>35</sup>

Secara istilah buruk sangka adalah menduga, menyangka atau menuduh orang lain berbuat keburukan tanpa didasari dengan bukti atau petunjuk yang kuat. Buruk sangka kepada orang lain mungkin sering hinggap di hati kita.<sup>36</sup> Buruk sangka biasanya berasal dari diri sendiri. Hal itu sangat berbahaya karena akan mengganggu hubungan dengan orang yang dituduh jelek, padahal belum tentu orang tersebut sejelek prasangkanya. Itulah sebabnya buruk sangka sangat berbahaya, bahkan sebagian ulama berpendapat bahwa buruk sangka itu lebih berbahaya daripada berbohong.<sup>37</sup>

Ada empat jenis buruk sangka yang potensial menjadi sasaran buruk sangka seseorang yaitu:

- a) Buruk sangka terhadap diri sendiri, dalam hal ini merupakan kelemahan seseorang dalam berpikir, hingga menyebabkan memandang rendah dirinya sendiri. Disebut kebencian terhadap diri sendiri sebab seseorang memandang lemah terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga kemampuan tersebut yang seharusnya bisa diaktualisasikan menjadi tertutup sedemikian rupa, sehingga melahirkan bentuk-bentuk kepasrahan yang tidak pada tempatnya.
- b) Buruk sangka terhadap orang lain, dalam hal ini mungkin lebih mudah dipahami oleh banyak orang daripada memahami buruk sangka terhadap diri sendiri. Perasaan iri, cemburu dan kemarahan menjadi pemicu munculnya buruk sangka kepada orang lain.

---

<sup>35</sup> M. Ridho Iwan Nada, *Implikasi berburuk sangka terhadap kehidupan sosial*, (Surabaya: Fakultas Ushuluddin & Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya), h. 17

<sup>36</sup> *Ibid.*, h. 210

<sup>37</sup> Abdullah Gymastiar, *Mengatasi Penyakit Hati*, (Jakarta: Republika, 2003), h. 17-18

- c) Buruk sangka pada keadaan, anggapan terhadap keadaan yang selalu saja tidak mendukung menjadikan niat perbuatan baik menjadi sia-sia.
- d) Buruk sangka kepada Allah, ketika kita memikirkan ketidakadilan atas apa yang diberikan Allah terhadap kita, disaat itulah kita berburuk sangka terhadap Allah. Dalam hal perwujudannya kita akan malas untuk melakukan ibadah kepada Allah SWT, merasa ibadah yang kita lakukan menjadi sia-sia dan merasa bahwa takdir selalu buruk terhadap kita. Buruk sangka kepada Allah merupakan dosa besar dan mampu membuat seseorang menjadi musyrik.<sup>38</sup>

#### 6. Boros (*Tabdzir*)

QS. Al-Isra' ayat: 27

إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ ۙ كَفُورًا

*“Sesungguhnya para pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya.”*<sup>39</sup>

*Tabdzir* disebut juga boros, yang berarti menggunakan sesuatu secara berlebih-lebihan dan tidak bermanfaat. Kecenderungan manusia berperilaku boros terhadap harta adalah hal yang dilarang dan dibenci Allah SWT. Hal ini karena perilaku boros adalah salah satu tipu daya setan terkutuk yang membuat harta yang kita miliki tidak efektif. Penyakit boros disebabkan beberapa hal yang diantaranya:

- a) Karena kebodohan, penyakit boros dalam diri seseorang bisa disebabkan karena kebodohan atau ketidaktahuan akan dampak dan bahayanya.
- b) Memiliki jiwa yang kerdil sehingga tidak mampu mengendalikan keinginan dirinya.

<sup>38</sup> M. Ridho Iwan Nada, *Implikasi berburuk sangka*, h. 21-23

<sup>39</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, h. 396



- c) Penyakit gengsi, hanya karena ingin dihormati, dipuji dan dipandang memiliki barang mewah, yang bukan karena kita membutuhkannya melainkan karena disebabkan tidak mau kalah dengan yang lain.
- d) Budaya hidup boros, boros tidak hanya merugikan diri sendiri melainkan orang lain, kerusakan lingkungan, ekosistem juga akan merasa dirugikan, seperti fenomena pemanasan global saat ini adalah dampak dari boros dalam penggunaan bahan bakar dan energi.<sup>40</sup>

## 7. Tamak

QS. Al-Baqarah ayat: 96

وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاتِهِمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرَ أَلْفَ سَنَةٍ

وَمَا هُوَ بِمُزْحَجِهِ مِنَ الْعَذَابِ إِنَّ يُعَمَّرُ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ □

*“Engkau (Nabi Muhammad) sungguh-sungguh akan mendapati mereka (orang-orang Yahudi) sebagai manusia yang paling tamak akan kehidupan (dunia), bahkan (lebih tamak) daripada orang-orang musyrik. Tiap-tiap orang (dari) mereka ingin diberi umur seribu tahun, padahal umur panjang itu tidak akan menjauhkan mereka dari azab. Allah Maha Melihat apa yang mereka kerjakan.”<sup>41</sup>*

Tamak adalah suatu keinginan yang terdapat pada diri seseorang untuk mendapatkan lebih dari apa yang dimilikinya, dan hanya untuk kepentingan diri sendiri, tamak termasuk akhlak mazmumah apabila menjadi sifat dan karakter seseorang,

Keinginan untuk mendapatkan dan mengumpulkan harta tidak dilarang selama harta itu diperoleh dengan jalan yang sesuai dengan ajaran Islam, dan harta yang diperolehnya bukan hanya untuk

<sup>40</sup> Muzakkir, *Tasawuf dan kesehatan*, h. 264

<sup>41</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, h. 19

kepentingan diri sendiri tetapi juga untuk kepentingan sosial seperti mengeluarkan zakat infaq dan sadaqah.<sup>42</sup>

Sifat tamak termasuk salah satu penyakit hati yang tidak istiqamah kepada anugerah Allah. Jiwanya selalu gelisah, ingin ini ingin itu. Terhuyung ke kiri dan ke kanan, seperti pohon yang diembus angin. Sifat ini tidak akan pernah hilang di dunia ini, kecuali setelah maut menjemputnya.

Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW: “Seandainya anak-cucu Adam mendapatkan dua lembah berisi emas, niscaya dia masih menginginkan lembah emas yang ketiga. Tidak pernah kenyang perut anak Adam kecuali setelah ditutup tanah (mati). Dan Allah mengampuni orang-orang yang bertaubat” (HR. Ahmad).

Sifat tamak juga memicu orang untuk rakus. Ibnu al-Jauziyyah *rahimahullah* berkata, “Jika sifat rakus dibiarkan lepas kendali, maka ia akan membuat seseorang dikuasai nafsu untuk sepuas-puasnya. Sifat ini menuntut terpenuhinya banyak hal yang menjerumuskan seseorang ke liang kehancuran”.<sup>43</sup> Tanda-Tanda orang terjangkit penyakit Tamak antara lain :

- a) Orang yang tamak selalu merasa kurang, tidak akan pernah merasa puas dan cukup.
- b) Jika melihat orang lain memiliki sesuatu, hatinya merasa iri dan ingin menguasai milik orang lain itu dengan cara apa pun.
- c) Berangan-angan memiliki sesuatu yang tidak sesuai dengan kemampuannya.

---

<sup>42</sup> Muhyidin Tahir, “ Tamak dalam Prespektif Hadis,” *Jurnal Al-Hikmah* Vol. XIII Nomor 1/2013, h. 24

<sup>43</sup> Muzakkir, *Tasawuf dan kesehatan*, h. 267

- d) Orang tamak akan bersemangat dalam mencari dan mengumpulkan kekayaan dunia untuk kepentingan dirinya sendiri, dan tidak memikirkan kehidupan akhirat.
  - e) Sangat mencintai harta yang telah dimiliki sehingga merasa berat untuk berbuat amal kebajikan, bersikap pelit atau bakhil.<sup>44</sup>
8. Dusta (Kazib)

QS. An-Nahl ayat: 105

إِنَّمَا يَفْتَرِي الْكَاذِبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْكَاذِبُونَ

”Sesungguhnya yang mengada-adakan kebohongan hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada ayat-ayat Allah. Mereka itulah para pembohong.”<sup>45</sup>

Kata *al-kazib*, *al-kazb* dan *al-kizb*, merupakan bentuk mashdar, berakar dari kata *kazaba*, *yakzibu*, dimana huruf aslinya terdiri atas tiga, yakni *kāf*, *zal*, dan *bā'*, yang mengandung arti: lawan dari sifat jujur (*shidq*) memberitakan sesuatu yang bertentangan dengan kenyataan sebenarnya sementara dia mengetahuinya.

Definisi ini, sejalan dengan apa yang ditemukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia bahwa dusta adalah perkataan tidak benar. Yakni tidak sesuai dengan kenyataan atau kejadian yang sebenarnya.<sup>46</sup>

Adapun motif yang mendorong orang-orang yang memiliki jiwa nista untuk melakukan kedustaan cukup banyak, di antaranya:

- a) Sedikitnya rasa takut kepada Allah SWT dan tidak adanya perasaan bahwa Allah selalu mengawasi setiap gerak geriknya, baik yang kecil maupun yang besar.

<sup>44</sup> *Ibid.*, h. 269

<sup>45</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, h. 388

<sup>46</sup> Rukman Abdul Rahman Said, *Berdusta dalam tinjauan Hadis*, Jurnal al-Asas, Vol. IV, No. 1, April 2020, h.29

- b) Upaya mengaburkan fakta, baik bertujuan untuk mendapatkan keuntungan atau mengurangi takaran, dengan maksud menyombongkan diri atau untuk memperoleh keuntungan dunia..
- c) Mencari perhatian dengan membawa cerita-cerita fiktif dan perkara-perkara yang dusta.
- d) Tidak mempunyai rasa tanggung jawab dan lari dari kenyataan, baik itu didalam keadaan sulit maupun lainnya.
- e) Merasa selalu bangga dalam berbuat dusta. Ia beranggapan bahwa kedustaan menandakan nalar yang baik dan tingginya nalar.<sup>47</sup>

#### 9. Bakhil (Kikir)

QS. Al- Imran ayat 180 :

وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۖ هُوَ خَيْرًا لَّهُمْ ۚ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ ۚ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخُلُوا بِهِ ۚ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ وَلِلَّهِ مِيرَاثُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۙ

*“Jangan sekali-kali orang-orang yang kikir dengan karunia yang Allah anugerahkan kepadanya mengira bahwa (kekikiran) itu baik bagi mereka. Sebaliknya, (kekikiran) itu buruk bagi mereka. Pada hari Kiamat, mereka akan dikalungi dengan sesuatu yang dengannya mereka berbuat kikir. Milik Allahlah warisan (yang ada di) langit dan di bumi. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”<sup>48</sup>*

Bakhil atau kikir adalah rasa enggan untuk memberikan sebagian harta kepada orang lain yang membutuhkan. Bakhil adalah penyakit hati yang bersumber dari keinginan yang egois, keinginan untuk menyenangkan diri sendiri secara berlebihan. Penyakit bakhil berpengaruh kepada gangguan fisik, orang yang bakhil akan selalu merasa cemas dan gelisah, takut akan hartanya berkurang sehingga hal serupa berpengaruh juga kepada kesehatan jamaninya.

<sup>47</sup> Muzakkir, *Tasawuf dan kesehatan*, h. 274

<sup>48</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*.,h. 99

Sifat kikir banyak sekali di singgung di dalam Al-Quran dan hadits, terutama dalam bentuk celaan terhadapnya. Hal ini menjelaskan bahwa agama islam melarang umatnya memiliki sifat kikir.<sup>49</sup>

#### 10. Cinta Dunia dan Benci Kematian.

QS. Hud ayat: 15-16

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا نُوفِّ إِلَيْهِمْ أَعْمَالَهُمْ فِيهَا وَهُمْ فِيهَا لَا يُبْخَسُونَ ( ١٥ )  
أُولَئِكَ الَّذِينَ لَيْسَ لَهُمْ فِي الْآخِرَةِ إِلَّا النَّارُ ۗ وَحِطَّ مَا صَنَعُوا فِيهَا وَبَطُلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ( ١٦ )

*“15.”Siapa yang menghendaki kehidupan dunia dan perhiasannya, pasti Kami berikan kepada mereka (balasan) perbuatan mereka di dalamnya dengan sempurna dan mereka di dunia tidak akan dirugikan.16.Mereka itulah orang-orang yang tidak memperoleh (sesuatu) di akhirat kecuali neraka, sia-sialah apa yang telah mereka usahakan (di dunia), dan batallah apa yang dahulu selalu mereka kerjakan.”<sup>50</sup>*

Penyakit cinta dunia inilah yang menjadi bibit unggul segala penyakit hati yang lainnya, menjadikan seseorang lupa akan akhirat dan mencintai kehidupan dunia.Kehidupan dunia ini hanyalah panggung sandiwara, drama sementara, atau layak seorang musafir yang beristirahat untuk kemudian melanjutkan perjalnannya.<sup>51</sup> Terkait hal ini imam Syafi’i mengatakan “ Dunia adalah tempat yang licin nan menggelincirkan,rumah yang hina, bangunan-bangunan akan runtuh, penghuninya akan beralih ke kuburan, perpisahan dengannya adalah suatu keniscayaan, kekayaan didunia sewaktu-waktu bisa menjadi kemiskinan, bermegah-megahan adalah suatu kerugian,maka memohonlah perlindungan kepada Allah SWT.<sup>52</sup>

---

<sup>49</sup> Siti Nur Fadlilah,*Penyakit Rohani Dalam Prespektif Al-Quran*,Jurnal Studi Al-Qur’an Vol.VI No.1 (Januari 2010),h. 54

<sup>50</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemah*.,h. 307

<sup>51</sup> Muzakkir, *Tasawuf dan kesehatan*, h. 287

<sup>52</sup> *Ibid.*,h. 288

Para ulama berkata “ Cinta dunia itu pangkal segala kesalahan dan pasti merusak agama ditinjau dari berbagai sisi”:

- a) Mencintai dunia akan mengakibatkan mengagungkannya, padahal disisi Allah dunia sangat remeh.
- b) Allah SWT telah melaknat, memurkai dan membenci dunia, kecuali yang ditujukan kepada-Nya.
- c) Orang yang cinta dunia pasti menjadikan tujuan akhir dari segalanya, ia pun akan melakukan segalanya demi mendapatkannya.<sup>53</sup>

:

---

<sup>53</sup> *Ibid*,h. 291

## BAB III

### BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN HARIS AL-MUHASIBI

#### A. Biografi Haris Al-Muhasibi

Nama lengkapnya adalah Abu Abdillah al-Haris bin Asad al-Basrial-Muhasibi. Lahir di Basrah, Irak pada tahun 165 H/781 M dan wafat di Basrah, Irak pada tahun 243 H/857 M. Diberi gelar Al-Muhasibi karena beliau adalah seseorang yang suka mengadakan introspeksi diri. Pada masa kecil beliau sudah pindah ke Bagdad dan di sana beliau belajar tentang hadis dan teologi serta bergaul dengan tokoh-tokoh terkemuka dan menyaksikan peristiwa-peristiwa penting pada masa itu

Al-Muhasibi juga hidup dalam satu era dimana diskursus ilmu Kalam cukup semarak diselenggarakan. Al-Muhasibi sezaman dengan tokoh-tokoh Muktaizilah seperti Abu al-Hudzail al-`Allaf yang wafat tahun 226 H., Ibrahim al-Nazhzhah yang wafat tahun 231 H. Juga hidup sezaman dengan a-Jahiz yang wafat tahun 225 H. Ia juga hidup sezaman dengan seorang penyair besar bernama, Abu Nuwas (l.145 H./747 M.- w. 190 H./806 M.). Sementara dalam bidang tasawuf, ia hidup sezaman dengan Ma'ruf al-Karkhi (l. 165 H./781 M.- w. 200 H./815), Bisyr ibn al-harits al-Hafi (l. 150H./767 M.-w. 227 H./841), dan al-Siri al-Saqathi (l.153 H./800 M.- w. 254 H./898 M.).<sup>1</sup>

Al-Muhasibi pada awal kehidupan intelektualnya merupakan seseorang ulama termasyhur dan berkecimpung di dalam bidang ilmu usul, ilmu akhlak, ilmu hadis, ilmu fikih, dan ilmu teologi. Di samping itu beliau juga merupakan salah seorang guru kenamaan di Bagdad dan menghabiskan sebagian hidupnya di Bagdad.<sup>2</sup> Pemikiran tasawuf tercover dalam kitab utamanya "*Ar-Ri'ayah Li Huquqillah*" (Hak-hak Allah SWT dan pengaruh

---

<sup>1</sup> Abdul Moqsith, "Kajian Tasawuf Al-Harits Ibn Asad Al-Muhasibi Studi Kitab Al-Ri`ayah li Huquq Allah", *Istiqro'* Volume 15, Nomor 01, 2017, h. 44

<sup>2</sup> Ahmad Bangun Nasution Dan Rayani Hanum Siregar, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta, PT Rajagrafindo Persada, 2013), h. 214

egoisme terhadapnya). Misi utama kitab itu adalah pengembangan psikologi moral dengan sangat ketat, dan ternyata karyanya ini berpengaruh kuat dalam tradisi tasawuf. Buku al-Muhasibi disusun dalam bentuk dialog antara guru dan muridnya. Murid bertanya kepada guru secara singkat kemudian guru menjawab dengan jawaban yang luas, rinci, dan detail.<sup>3</sup>

Pengetahuan dibidang ilmu hadis dan ilmu fiqih di perolehnya dari para ulama-ulama terkenal saat itu. Di antara guru-gurunya dalam ilmu fikih ia adalah Imam Syafi'i, Abu Ubaid Al-Qasimi bin Salam, dan Kadi Abu Yusuf, sedangkan dalam bidang ilmu hadis ia belajar dengan Hasyim, Syuraih bin Yunus, Yazid bin Haran, Abu an-Nadar, dan Suwaid bin Daud.

Al-Muhasibi tidak seperti ulama-ulama hadis dan fikih di masa itu yang membatasi telahan pada bidang yang ditekuninya tetapi al-Muhasibi juga memberikan perhatian besar terhadap perkembangan politik dan kehidupan sosial. Dalam bidang ilmu kalam, ia juga mempelajari dan memahami pemikiran Mu'tazilah, Syi'ah, Khawarij, Jabariah, dan Qadariyah. Sekalipun Al-Muhasibi tidak sependapat dengan aliran Mu'tazilah namun aliran ini sangat mempengaruhi cara pemikirannya, khususnya menghargai akal dalam memahami dan untuk mencapai kebenaran. Selain itu, ia juga menelaah prilaku dan ucapan-ucapan para zahid (ahli ibadah) yang hidup sebelumnya, seperti Hasan Basri, Ibrahim bin Adham, Daud al-Thai, dan Fudhail bin Iyad dan juga pemikiran-pemikiran para zahid di zamanya seperti Syaqiqi al-Balkhi, Ma'ruf al-Karkhi, Bisyar Khafi, Dzun Nun al-Misri, dan Sirri al-Saqati. Dan dengan telaahnya yang begitu luas, membuatnya menjadi ulama yang semakin terkemuka di zamannya.<sup>4</sup>

Al-Muhasibi lahir dari keluarga kaya. Ketika ayahandanya meninggal dunia, sang ayah mewarisi tujuh puluh ribu dirham uang. Namun, Al-Muhasibi tak mengambil bagian dari harta peninggalan ayahandanya itu. Ini,

---

<sup>3</sup> Cecep Alba, *Tasawuf Dan Tarekat*, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2012, Hal. 31

<sup>4</sup> Ahmad Bngun Nasution Dan Rayani Hanum Siregar, *Akhlaq Tasawuf...*, Hal. 214



menurut Abdul Halim Mahmud, disebabkan perbedaan pemikiran antara sang ayah dan sang anak. Al-Muhasibi tak mau mengikuti pemikiran ayahandanya yang mengikuti pemikiran Muktazilah. Al-Muhasibi berbeda pandangan dengan ayahnya. Jika sang ayah mengagungkan rasionalisme murni, maka sang anak mendambakan kebersihan hati melalui perpaduan antara rasionalisme dan spiritualisme. Abdul Halim Mahmud menambahkan, keengganan al-Muhasibi mengambil warisan orang tuanya sebagai salah satu usahanya untuk membersihkan hati dari syubhat.<sup>5</sup>

Dalam bertasawuf, al-Muhasibi berbeda dengan al-Saqati. Al-Saqathi dan sebagian besar para sufi meyakini bahwa tujuan tasawuf adalah bersatu dengan Allah. Bagi al-Muhasibi, tasawuf adalah ilmu yang lebih banyak berhubungan dengan akhlaq ketimbang berkaitan dengan tauhid (persatuan dengan Tuhan), fana` dan syathahat. Dengan demikian, dalam bertasawuf, al-Muhasibi mengingatkan murid-muridnya agar menjauhi syathahat, karena syathahat bisa berujung pada kesesatan.

Setelah sekian lama mendidik umat dan menulis kitab, Al-Muhasibi meninggal dunia pada tahun 243 H. 16 Beberapa menit sebelum wafat, Al-Muhasibi berbisik kepada Ja`far (anak laki-laki Abi Tsaur), “jika aku melihat sesuatu yang aku sukai, maka aku akan tersenyum kepadamu. Dan jika aku melihat sesuatu yang tak aku sukai, kamu pasti akan melihat perubahan di mukaku”. Ja`far berkata, al-Muhasibi tersenyum sebelum meninggal dunia<sup>6</sup>

## **B. Karya-karya Haris Al Muhasibi**

Al-Muhasibi memiliki begitu banyak karangan seperti telah disinggung sebelumnya. judul-judul karangan tersebut yang masih ada hingga saat ini adalah sebagai berikut:<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Abdul Moqsith, *Kajian Tasawuf Al-Harits*, h. 45

<sup>6</sup> *Ibid.*, h. 50-51

<sup>7</sup> Al-Harits Al-Muhasibi, *Risalah Al-Mustarsyidin Tuntunan Bagi Para Pencari Petunjuk*, (Jakarta, Qitsthi Press, 2010, Terj. Abdul Aziz), h. 405

1. Ar-Ri'ayah li Huquq Allah SWT "Azza wa Jalla; diterbitkan di Eropa, lalu di Mesir tanpa tanggal.
2. At-Tawahhum; diterbitkan di Mesir tahun 1357 H, dan di Aleppo, Suriah, tahun 1383 H.
3. Risalah al-Mustarsyidin; sudah delapan cetakan. cetakan pertama diterjemahkan ke dalam bahasa Turki oleh Prof. Ali Arsalan, penasihat umum Majelis Fatwa di Istanbul; terbit tahun 1968.
4. Risalah al-Washaya.
5. Abad an-nufus.
6. Syarh al- Ma`rifah.
7. Bad`u Man Anaba Ila Allah SWT Ta`ala.
8. Al-Masa`il fi az-Zuhd wa Gairih.
9. Al-Masa`il fi A`mal al-Qulub wa al-Jawarih.
10. Al-Makasib wa al-Wara` wa asy-Syubhah wa Bayan Mubahiha wa Mahzhuriha, wa Ikhtilaf an-Nas fi Thalabiha, wa ar-Radd ala al-Ghalithinfiha.
11. Mahiyah al-Aql wa Ma`nahu wa Ikhtilaf an-Nas fihi. Kedelapan buku tersebut diterbitkan di Kairo, tahun 1969.
12. Al-Ba`ts wa an-Nusyur.
13. Kitab fi ad-Dima.
14. Kitab fi at-Takkafur wa al-I`tibar.
15. Rislah al-Muraqabah.
16. At-Tanbih` ala A`mal al-Qulub fi ad-Dilalah ala Wahdanniyah Allah SWT
17. Kitab al-Azhamah
18. Al-Qashd wa ar-Ruju'ila Allah SWT Ta'ala.
19. Kitab an-Nasha'ih.
20. Mukhtasar Kitab Fahm ash-Shalah.
21. Kitab ar-Ridha.

### C. Pemikiran Haris Al-Muhasibi

Didunia ini hanya terdapat dua golongan manusia. Golongan yang pertama adalah mereka yang selalu taat pada segala perintah Allah SWT dan sunnah Rasulullah saw. Sedangkan golongan kedua adalah mereka yang ingkar kepada perintah Allah dan sunnah Rasulullah. Perbuatan ingkar itulah yang disebut dengan maksiat dan setiap perbuatan maksiat itu adalah dosa.

Al-Muhasibi memandang bahwa jalan keselamatan hanya dapat ditempuh melalui ketakwaan kepada Allah, melaksanakan kewajiban-kewajiban, dan meneladani Rasulullah. Menurut Al-Muhasibi, ketika sudah melaksanakan hal-hal diatas, maka seorang akan diberi petunjuk oleh Allah berupa penyatuan antara fiqh dan tasawuf. Ia akan meneladani Rasulullah dan lebih mementingkan akhirat dari pada dunia.<sup>8</sup>

Suluk sufi Al-Muhasibi bersifat akhlaqi yang bertumpu pada dua hal: *ma'rifat Al-Nafs* (mengenal jati diri) dan *Al-Aql An Allah* (memahami tentang Allah). Konsep pengenalan jati diri (*nafs*) membuka ruang diskusi baru dalam kajian akhlak dan ilmu jiwa. pertama yang harus dikenali adalah bahwa manusia adalah hamba Allah Swt yang diperintah untuk selalu mantaati-Nya. Paradigma ini yang harus dijadikan landasan berpikir, bertindak dan bersikap atas segala hal.<sup>9</sup> Al-Muhasibi sebenarnya tak menjelaskan langsung tentang hak-hak Allah. Ia menjelaskan hak-hak Allah itu dalam konteks peningkatan taqwa dengan membersihkan hati, antara lain :

1. Akhlak terhadap Allah SWT.

Umat Islam memang selayaknya harus berakhlak baik kepada Allah SWT karena Dia-lah yang telah menyempurnakan manusia. Untuk itu akhlak kepada Allah SWT itu harus yang baik-baik bukan akhlak yang

---

<sup>8</sup> <https://pdfcoffee.com/sheikh-haris-al-muhasibi-pdf-free.html>, Diunduh pada tanggal 28 September 2022

<sup>9</sup> Fahim Khasani, "Tasawuf Kontemplatif : Prinsip-Prinsip jalan kesufian Al-Muhasibi", Vol. 20, No. 2 (November 2020), h. 299-300

buruk. Seperti kalau sedang diberi nikmat, harus bersyukur kepada Allah SWT. Adapun akhlak kepada Allah SWT sebagai berikut:<sup>10</sup>

a) Taubat

Dalam kamus Ilmu Tasawuf taubat adalah kembali, meminta pengampunan. Taubat merupakan amalan yang menekankan kesadaran untuk kembali dari keburukan menuju kepada kebaikan.<sup>11</sup> Taubat adalah langkah pertama yang harus dilakukan oleh seorang yang mulai memasuki tahap sufi dan ingin berada sedekat mungkin dengan Allah SWT. Rasulullah SAW sendiri yang bersih dari dosa, masih mohon ampun dan bertaubat apalagi seseorang manusia biasa yang tidak luput dari kesalahan dan dosa.<sup>12</sup>

Kaum sufi menjelaskan bahwa taubat bukan hanya menghapus dosa, akan tetapi lebih dari itu yakni menjadi syarat mutlak mendekatkan diri kepada Allah SWT. Taubat dari dosa dengan cara kembali ke Dzat yang Maha Mengetahui perkara ghaib, Maha Pengampun setiap dosa adalah langkah pertama yang ditempuh oleh orang-orang yang berjalan menuju kepada Allah, modal orang-orang yang berhasil, langkah yang dilalui oleh orang yang menginginkan keridhaan Allah, kunci istiqomahnya orang yang condong kepada-Nya dan merupakan tempatnya orang-orang terpilih yang mendekatkan diri kepada-Nya.<sup>13</sup>

Apabila taubat seseorang itu dapat di terima di hadapan Allah, maka diaharus menjalani syarat-syarat taubat sebagai berikut:

- 1) Menyesal atas perbuatan yang telah dilakukan.

---

<sup>10</sup> Al-Harits Al-Muhasibi, *Risalah Al-Mustarsyidin...*, h.103

<sup>11</sup> Totok Jumantoro dan Samsul Munir, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: AMZAH, 2005), h. 268

<sup>12</sup> H.A. Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme Klasik Ke Neo-Sufisme*, (Jakarta: Pt RajaGrafindo Persada, 2002), Hal. 116

<sup>13</sup> Dahlan Tamrin, *Tasawuf Irfani, Tutup Nasut Buka Lahut*, (Malang: Maliki Press, 2010),h. 40

- 2) Berhenti total dari pelanggaran serupa.
- 3) Bertekad tidak mengulanginya lagi dimasa mendatang<sup>14</sup>

Tiga perkara ini harus terkumpul di saat seseorang bertaubat. Artinya, jika seseorang bertaubat maka dalam satu waktu ia harus menyesal, berhenti total dari kesalahan-kesalahan serupa, dan bertekad untuk tidak mengulanginya. Dengan demikian, seseorang yang telah taubat dan memenuhi syarat ini maka ia telah kembali kepada tingkatan ubudiah. Pada titik balik inilah seseorang benar-benar telah melakukan taubat yang hakiki. Ketika suatu pertaubatan bergantung pada tiga hal di atas maka ketiganya merupakan syarat dalam suatu pertaubatan. Sebab, jika hamba tidak menyesal atas perbuatan buruk, ini artinya ia ridha dengan perbuatan buruk, disamping juga menunjukkan bahwa ia selalu melakukannya, dan memiliki keteguhan hati untuk tidak mengulanginya, syarat ini dapat dijadikan sebagai landasan ikhlasnya taubat.<sup>15</sup>

b) Cemas dan Harap (*Khauf dan Raja*')

Al-Muhasibi telah mengemukakan bahwa setiap manusia harus memiliki rasa takut terhadap Allah SWT dan berharap kepada Allah SWT dalam setiap urusan yang ada di dunia. Setiap apapun yang terjadi Allah SWT selalu melindungi dan memberi jalan kepada setiap hambanya. Menurut Al-Muhasibi esensi takut berasal dari kesadaran hati tentang kekuasaan Allah SWT dan kemurkaannya. Kesadaran ini melahirkan kekhawatiran dan ketakutan akan ancaman-Nya. Inilah sifat takut dalam hati.<sup>16</sup> Bagi kalangan sufi

---

<sup>14</sup> Ahmad Farid, *Zuhud dan Kelembutan Hati*, (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2016), Cet. II, h. 249

<sup>15</sup> *Ibid*, h. 250

<sup>16</sup> Abu Abdillah Al-Harits ibn Asad Al-Muhasibi, *Menuju Hadirat Ilahi: Panduan Bagi Kafilah Ruhani*, (Bandung, PT Mizan Pustaka, 2003), Terj. Al-Qasd wa Al-Ruju „ila Allah, h. 134

*khauf* dan *raja'* berjalan seimbang dan saling mempengaruhi. *Khauf* adalah perasaan takut seorang hamba semata mata hanya kepada Allah SWT, sedangkan *Raja'* adalah perasaan hati yang senang karena menaati sesuatu yang diinginkan dan disenangi.

Menurut Al-Ghazali, *Raja'* adalah rasa lapang hati dalam menantikan hal yang diharapkan pada masa yang akan datang yang mungkin terjadi. *Raja'* merupakan sikap hidup yang selalu mendorong seseorang untuk lebih banyak berbuat dan beramal shaleh sehingga menjadi taat kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW. Biasanya orang yang memiliki sikap *Raja'* juga memiliki sikap *Khauf*.

*Khauf* dan *raja'* saling berhubungan, kekurangan *Khauf* akan menyebabkan seseorang lalai dan berani berbuat maksiat, sedangkan *Khauf* yang berlebihan akan menjadikan seseorang menjadi putus asa dan pesimistis. Keseimbangan antara *Khauf* dan *Raja'* sama sama penting karena tanpa *Raja'*, orang akan serba khawatir, tidak mempunyai gairah hidup, serba takut, dan pesimistis. Dimilikinya *Khauf* dalam kadar sedang akan membuat orang senantiasa waspada dan hati hati dalam berperilaku agar terhindar dari ancaman. Dengan demikian dua sikap tersebut merupakan sikap mental yang bersifat introspeksi, mawas diri, dan selalu memikirkan kehidupan yang akan datang, yaitu kehidupan abadi di alam akhirat. Dengan adanya rasa takut dan harap akan menjadi pendorong bagi seseorang untuk meningkatkan pengabdianya dengan harapan ampunan dan anugerah dari Allah SWT.<sup>17</sup>

c) Muraqabah

---

<sup>17</sup> Cecep Alba, *Tasawuf dan Tarekat*, (Bandung, :PT Remaja Rosdakarya, 2012), h. 73

Seorang calon sufi sejak awal sudah diajarkan bahwa dirinya tidak pernah lepas dari pengawasan Allah SWT. Seluruh aktivitas hidupnya ditujukan untuk berada sedekat mungkin dengan-Nya. Ia sadar bahwa Allah SWT memandangnya. Kesadaran itu membawanya pada satu sikap mawas diri atau muraqabah. Muraqabah adalah mawas diri. Muraqabah mempunyai arti yang mirip dengan introspeksi. Dengan kata lain, muraqabah adalah siap dan siaga setiap saat untuk meneliti keadaan sendiri. Seorang calon sufi sejak awal sudah diajarkan bahwa dirinya tidak pernah lepas dari pengawasan Allah SWT. Seluruh aktifitas hidupnya ditujukan untuk berada sedekat mungkin dengan-Nya. Ia sadar bahwa Allah SWT memandangnya. Kesadaran itu membawanya pada satu sikap mawas diri atau muraqabah.<sup>18</sup>

Al-Muhasibi berpendapat bahwa manusia selayaknya mengintrospeksi diri agar memiliki kehidupan yang baik untuk dunia maupun akhirat. Melalui muraqabah manusia mampu berada sedekat mungkin dengan Allah SWT. Kesadaran spiritual seperti ini akan menutup hasrat-hasrat yang menyimpang, dan memperkuat tekad untuk melakukan hal baik dan yang terbaik, agar dapat selalu bersama Allah SWT.<sup>19</sup>

## 2. Akhlak terhadap manusia

Akhlak kepada sesama manusia adalah sikap atau perbuatan manusia yang satu terhadap yang lain. Akhlak kepada sesama manusia meliputi akhlak kepada orang tua, akhlak kepada saudara, akhlak kepada tetangga, akhlak kepada sesama muslim, akhlak kepada para kaum lemah, termasuk juga akhlak kepada orang lain yaitu akhlak kepada guru-guru merupakan orang yang berjasa dalam memberikan ilmu pengetahuan.

---

<sup>18</sup> Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Hamzah, 2015,) h. 214-220

<sup>19</sup> Abu Abdillah Al-Harits ibn Asad Al-Muhasibi, *Menuju Hadirat Ilahi: Panduan...*, h.126

Maka seorang murid wajib menghormati dan menjaga wibawa guru, selalu bersikap sopan kepadanya baik dalam ucapan maupun tingkah laku.

Banyak sekali hal-ha yang dipapakan dalam Al-Quran berkaitan dengan perlakuan terhadap sesama manusia. Petunjuk mengenai hal ini bukan hanya dalam bentuk larangan melakukan hal-hal negatif seperti membunuh, menyakiti badan, atau mengambil harta tanpa alasan yang benar, melainkan juga menyakiti hati dengan menceritakan aib seseorang di belakangnya, tidak peduli aib itu benar atau salah, walaupun sambil memberikan materi kepada yang disakiti hatinya itu. Adapun dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 263 yang berbunyi :

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعُهَا أَذَىٌ ۗ وَاللَّهُ عَنِّي حَلِيمٌ

Artinya : *“Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun”*<sup>20</sup>

Disisi lain Al-Qur'an menekankan bahwa setiap manusia di tempatkan dikedudukan yang sama. *Hablun minannas* adalah hubungan antar sesama manusia. Sebagai umat beragama, setiap orang harus menjalin hubungan baik antar sesamanya setelah menjalin hubungan baik dengan Tuhannya. Dalam kenyataan sering kita saksikan dua hubungan ini tidak padu, terkadang ada seseorang yang dapat menjalin hubungan baik dengan tuhannya, tetapi ia bermasalah dalam menjalin hubungan dengan sesamanya. Atau sebaliknya, ada orang yang dapat menjalin hubungan secara baik dengan sesamanya, tetapi ia mengabaikan hubungannya dengan Tuhannya. Tentu saja kedua contoh ini tidak benar.

---

<sup>20</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah Juz 01-10 Edisi Penyempurnaan*, (Jakarta:Lajnah Pentashihan mushaf Al-Quran, 2019), h. 59



Yang seharusnya dilakukan adalah bagaimana ia dapat menjalin dua bentuk hubungan itu dengan baik, sehingga terjadi keharmonisan dalam dirinya<sup>21</sup>. Pada prinsipnya ada dua pokok pembahasan terkait dengan akhlak sesama manusia antara lain: Akhlak yang terpuji terhadap sesama manusia dan akhlak yang tercela terhadap sesama manusia yaitu sebagai berikut:<sup>22</sup>

a) Akhlak terpuji

1) *Husnudzan*

Secara bahasa *husnudzan* berasal dari lafadz “*husnun*” yang artinya baik dan lafadz “*az-zan*” prasangka, sehingga *husnudzan* berarti prasangka, perkiraan, atau dugaan baik. Menurut istilah *husnudzan* adalah cara pandang seseorang yang membuatnya melihat sesuatu secara positif seorang yang memiliki sikap *husnudzan* memandang semua orang itu baik dan akan mempertimbangkan sesuatu dengan pikiran jernih, pikiran dan hatinya bersih dari prasangka yang belum tentu kebenarannya, sehingga tidak menimbulkan kekacauan dalam pergaulan. Sikap ini ditunjukkan dengan rasa senang, berpikiran positif, dan sikap hormat kepada orang lain tanpa ada rasa curiga, dengki, dan perasaan tidak senang tanpa alasan yang jelas. Pentingnya *husnudzan* terhadap sesama manusia sangat penting, karena akan membuat seseorang memiliki banyak teman, disukai kawan, dan di segani lawan.

*Husnudzan* terhadap sesama manusia juga merupakan kunci sukses dalam pergaulan, baik pergaulan di sekolah, keluarga, maupun dilingkungan masyarakat. Pergaulan yang

---

<sup>21</sup> Marzuki, *Pembinaan Akhlak Mulia dalam Berhubungan Antar Sesama Manusia dalam Prespektif Islam*, Vol. 9 No. 1, Maret 2009, h.30

<sup>22</sup> Al-Harits Al-Muhasibi, *Risalah Al-Mustasyidin...*, h. 162

harmonis tidak akan terwujud tanpa adanya prasangka baik antara satu individu dengan individu lainnya. Dengan demikian hubungan persahabatan dan persaudaraan menjadi lebih baik, terhindar dari penyesalan dalam hubungan dengan sesama, serta selalu senang dan bahagia atas kebahagiaan orang lain.<sup>23</sup>

## 2) *Tawadhu*

Secara etimologi, kata *tawadhu* berasal dari kata *wadh'a* yang berarti merendahkan, serta juga berasal dari kata "*ittadha'a*" dengan arti merendahkan diri. Disamping itu, kata *tawadhu* juga diartikan dengan rendah terhadap sesuatu. Sedangkan secara istilah, *tawadhu* adalah menampakan kerendahan hati kepada sesuatu yang diagungkan. Bahkan, ada juga yang mengartikan *tawadhu* sebagai tindakan berupa mengagungkan orang karena keutamaannya, menerima kebenaran dan seterusnya.

Pengertian *Tawadhu* Secara Terminologi berarti rendah hati, lawan dari sombong atau takabur. *Tawadhu* adalah mengeluarkan kedudukanmu dan menganggap orang lain lebih utama dari pada kita<sup>24</sup> Sikap *tawadhu* terhadap sesama manusia adalah sifat mulia yang lahir dari kesadaran akan kemahakuasaan Allah SWT atas segala hamba-Nya.

Manusia adalah makhluk lemah yang tidak berarti apa-apa di hadapan Allah SWT. Manusia membutuhkan karunia, ampunan dan rahmat dari Allah. Tanpa rahmat, karunia dan nikmat dari Allah SWT, manusia tidak akan bisa bertahan

---

<sup>23</sup> Baljon, *Bimbingan Remaja Berakhlak Mulia*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1991), h. 16

<sup>24</sup> Imam Ghazali, *Ihya Ulumudin, jilid III*, terj. Muh Zuhri, (Semarang: CV. As-Syifa, 1995),

hidup, bahkan tidak akan pernah ada diatas permukaan bumi ini. Orang yang tawadhu menyadari bahwa apa saja yang dia miliki, baik bentuk rupa yang cantik atau tampan, ilrnu pengetahuan, harta kekayaan, maupun pangkat dan kedudukan dan lain-lain sebagainya, semuanya itu adalah karunia dari Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam Q.S An-Nahl ayat 53:

وَمَا بِكُمْ مِّنْ نُّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ ۚ

Artinya : “Segala nikmat yang ada padamu (datangnya) dari Allah. Kemudian, apabila kamu ditimpa kemudaratan, kepada-Nyalah kamu meminta pertolongan.”<sup>25</sup>

Dari beberapa definisi diatas, sikap tawadhu itu akan membawa jiwa manusia kepada ajaran Allah, melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya. Membimbing dan membawa manusia untuk menjadi seorang yang ikhlas, menerima apa adanya. Membawa manusia ke suatu tempat dimana berkumpulnya orang orang yang ikhlas menerima apa adanya. Sehingga tidak serakah, tamak, dan untuk selalu berperilaku berbakti kepada Allah, taat kepada Rasul Allah, dan cinta kepada makhluk Allah. Apabila perilaku manusia sudah seperti ini maka ia disebut bersikap tawadhu.<sup>26</sup>

### 3) *Tasamuh*

*Tasamuh* secara etimologis adalah mentoleransi atau menerima perkara secara ringan. Secara terminologis berarti

---

<sup>25</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah Juz 11-20 Edisi Penyempurnaan*, (Jakarta:Lajnah Pentashihan mushaf Al-Quran, 2019), h. 380

<sup>26</sup> Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: LIPI Pustaka Pelajar, 2007), h. 120

menoleransi atau menerima perbedaan dengan ringan hati.<sup>27</sup> Menurut Badawi bahwa *tasamuh* (toleransi) adalah pendirian atau sikap yang termanifestasikan pada kesediaan untuk menerima berbagai pandangan dan pendirian yang beranekaragam, meskipun tidak sependapat dengannya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *tasāmuh* (toleransi) ini, erat kaitannya dengan masalah kebebasan atau kemerdekaan hak asasi manusia dan tata kehidupan bermasyarakat, sehingga mengizinkan berlapang dada terhadap adanya perbedaan pendapat dan keyakinan dari setiap individu.<sup>28</sup>

Pada umumnya, istilah *tasamuh* atau toleransi diartikan sebagai pemberian kebebasan kepada sesama manusia atau sesama warga masyarakat untuk menjalankan keyakinannya, atau mengatur kehidupannya dan menentukan nasibnya masing-masing, selama didalam menjalankan dan menentukan sikapnya itu tidak melanggar dan tidak bertentangan dengan syarat-syarat asas terciptanya ketertiban dan perdamaian dalam masyarakat.<sup>29</sup>

#### 4) *Ta'awun*

Ta'awun dapat diartikan sebagai sikap kebersamaan dan rasa saling membutuhkan antara satu dengan yang lainnya, sehingga dapat mewujudkan suatu pergaulan yang harmonis dan rukun. Al-Qur'an menyebutkan bahwa *Ta'awun* merupakan hal yang esensial bagi setiap muslim. Umat Islam

---

<sup>27</sup> Irwan Masduqi, *Berislam Secara Toleran: Teologi Kerukunan Umat Beragam*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2011), h. 36

<sup>28</sup> Baidi Bukhori, *Toleransi Terhadap Umat Kristiani: Ditinjau dari Fundamentalisme Agama dan Kontrol Diri*, (Semarang: IAIN Walisongo Semarang, 2012), h. 15.

<sup>29</sup> Bashori dan Mulyono, *Ilmu Perbandingan Agama*, (Jawa Barat: Pustaka Sayid Sabiq, 2010), h. 114-115

diperintahkan untuk saling tolong-menolong terhadap sesama terutama tolong-menolong dalam perbuatan yang terpuji.

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri dalam masyarakat tanpa bantuan dan kerjasama dengan manusia lain dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari baik yang sifatnya material maupun non material. Suatu masyarakat akan nyaman dan sejahtera jika dalam kehidupan masyarakat tertanam sikap *ta'awun* dan saling membantu satu sama lain.

Pentingnya menerapkan sikap *ta'awu* juga bisa mengurangi berbagai macam fitnah, dapat menghilangkan kecemburuan sosial, dan menghapus pemisah antar orang yang mampu dan orang yang tidak mampu karena yang satu dengan yang lain saling melengkapi.<sup>30</sup>

b) Akhlak Tercela

1) *Hasad*

Menurut sebagian besar ulama *hasad* (dengki atau iri hati) merupakan akar dari semua penyakit hati. Hal ini dikarenakan sifat tersebut merupakan manifestasi dosa pertama serta penyebab pertama ketidak patuhan terhadap Allah SWT. Sebagaimana sifat setan yang tidak mau mematuhi perintah Allah SWT untuk memberi hormat kepada Nabi Adam karena ia merasa iri hati terhadap Nabi Adam yang dipilih Allah SWT untuk menjadi wakil-Nya di bumi. Oleh karena itu, setan selalu menebarkan (hasid atau hasud) rasa iri hati dalam diri manusia agar menyandang sifat yang

---

<sup>30</sup> Mia Parramita, Konsep *Tasawuf Akhlaki Haris Al-Muhasibi dan Implemeentasi dalam Kehidupan Modern*, (Palembang : Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah,2018), h.61-62

sama dengannya.<sup>31</sup> Adapun ungkapan al-Muhasibi untuk selalu menjauhkan diri dari sifat hasad, sebagai berikut:

*“Jagalah hati dari buruk sangka dengan cara mengartiakan baik segala hal; buanglah kedengkian dengan cara memendekkan angan-angan; dan tepislah kesombongan dengan cara merasakan kekuasaan Allah SWT”<sup>32</sup>*

Al-Muhasibi mengungkapkan buanglah rasa kesombongan dari dirimu, buanglah rasa dengki yang ada pada dirimu karena itu hanyalah akan merugikan dirimu sendiri. Akan tetapi tanamkan dalam dirimu rasa kekuasaan Allah SWT. Pada dasarnya Hasad merupakan akibat dari dendam, sedangkan dendam merupakan akibat dari kemarahan dan kebencian terhadap apa yang dilihatnya (tentang kondisi kebaikan keadaan yang dicemburui).

## 2) *Riya'*

Akar sumber riya adalah keinginan, yakni menginginkan sesuatu dari sebuah sumber selain Allah SWT. Misalnya, keinginan untuk selalu dipuji, pandangan masyarakat akan kebajikannya, kedudukannya, dan lain-lain.

Al-Muhasibi menyatakan bahwa sumber dari riya adalah cinta dunia. Ketika menggandrungi dunia, seseorang akan lebih senang tinggal bersamanya. Ia ingin menempati dunia selama-lamanya, mempopulerkan kedudukannya, mendapatkan pujian, dan namanya selalu disebutkan dengan kebaikan. Ia juga ingin membangun citra mazhabnya di kalangan para pengikutnya agar namanya semakin terkenal.

---

<sup>31</sup> Hamza Yusuf, Hatiku Surgaku: *Terapi Jitu Membersihkan Hati Dari Sifat-Sifat Yang tidak Disukai Allah SWT*, (Jakarta: Lentera Hati, 2009), h. 51-52

<sup>32</sup> Al-Harits Al-Muhasibi, *Risalah Al-Mustasyidin...*, h. 115

Adapun tanda orang riya menurut al-Muhasibi yakni, tiga hal: giat, jika berada di tengah orang banyak; malas, jika sendirian, dan selalu ingin mendapat pujian dalam segala tindakan.<sup>33</sup>

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa penyakit riya' dapat menghancurkan pahala seseorang dan merupakan sebab dari kemurkaan Allah SWT. Riya' juga merupakan salah satu perbuatan dosa besar. Oleh karena itu, seseorang harus bersaha untuk menghilangkan penyakit ini dari dalam hatinya. Untuk menghindari perbuatan ini adalah seseorang yang beriman harus menyadari bahwa sesungguhnya Allah SWT adalah Dzat yang paling layak untuk dipuji. Semestinya manusia harus merasa malu ketika dipuji karena Allah SWT yang menganugerahkan karunia yang besar sehingga aib seorang hamba tertutup dan kebaikannya tampak di mata manusia. Jika saja Allah SWT menampakkan aib tersebut walaupun kecil, maka tidak akan ada orang yang mau memuji. Dengan begitu manusia dapat menjauhi dari perburuan yang sia-sia dan riya'.

### 3) *Ujub*

*Ujub* merupakan sifat tercela dimana seseorang membanggakan diri sendiri karena merasa memiliki kelebihan tertentu yang tidak dimiliki oleh orang lain. Seperti ujubnya orang alim yang merasa dirinya telah mencapai kesempurnaan dalam ilmu, perbuatan, dan akhlak. Orang yang menyandang sifat ini biasanya melupakan kalau nikmat yang ia peroleh

---

<sup>33</sup> Abu Abdillah Al-Harits ibn Asad Al-Muhasibi, *Menuju Hadirat Ilahi: Panduan...*, h.60

adalah pemberian dari Allah SWT melainkan dari usahanya sendiri.

Al-Muhasibi mengungkapkan tentang berbahayanya sifat ujub bagi kehidupan, sebagai berikut: “*Berpakaian secara berlebihan adalah pangkal membanggakan diri dan sombong bertempat tinggal secara berlebihan adalah pangkal boros dan angkuh*”<sup>34</sup>

Al-Muhasibi berpendapat bahwa segala sesuatu yang dilakukan jika hanya ingin membanggakan diri merupakan perbuatan yang tidak terpuji di hadapan Allah SWT, karena perbuatan itu dapat merugikan diri sendiri dan akan berdampak terhadap pola perilaku seseorang dalam melakukan semua aktivitas kehidupan.

*Ujub* membawa pengaruh negatif yang sangat banyak, dan dapat menghantarkan ke arah kesombongan. Di hadapan Allah SWT, orang yang memiliki sifat *ujub* menyebabkan ia menjadi lupa dan meremehkan dosa-dosanya karena merasa telah melakukan ibadah yang sempurna serta beranggapan kalau dosa yang dilakukannya tidak ada apa-apanya dengan ibadah yang telah dilakukan. *Ujub* dapat mengakibatkan seseorang lupa bahwa nikmat yang ia peroleh berasal dari Allah SWT sehingga menjadikannya kufur nikmat.<sup>35</sup>

Adapun untuk mengobati penyakit ujub seseorang harus menyadari bahwa kenikmatan yang ia peroleh adalah dari Allah SWT yang merupakan buah dari cinta dan ibadah, bukan karena ia berhak menerimanya dan Allah SWT wajib

---

<sup>34</sup> Al-Harits Al-Muhasibi, *Risalah Al-Mustarsyidin...*, h. 216

<sup>35</sup> Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs: Intisari Ihya' Ulumuddin; Terj. Tim Kuwais*, (Jakarta:Pena Pundi Aksara, 2006), h. 232-235



melakukannya. Selain itu, cara lainnya harus selalu menanamkan ketakutan akan hilangnya nikmat itu akibat tindakan ujub yang dilakukan<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> *Ibid*, h. 236

## BAB IV

### PENYAKIT HATI DAN PENGOBATANNYA

#### A. Penyakit Hati Menurut Al-Muhasibi

Menuruti hawa nafsu adalah sumber segala kerusakan. Sifat-sifat tercela tumbuh seiring dengan membesarnya nafsu manusia. Lebih lanjut, Al-Muhasibi menyebut tinggi hati (*al'Izz fi Al-Nafs*) merupakan penyebab munculnya penyakit hati, dari sana muncul takabbur, ghadhab (marah), iri, dengki dan lain sebagainya. Orang yang tinggi hati akan sulit menerima kebenaran orang lain, serta sulit untuk bersikap tawadhu'. Sebab tinggi hati dan rendah hati merupakan sifat yang bertolak belakang.<sup>1</sup> Sifat tinggi hati bukan sesuatu yang ditularkan dari luar sehingga kita membentengi diri, melainkan potensi sifat ini sudah ada dalam diri dan hati kita. Tanpa disadari, ia sudah menggerogoti kebaikan kita, memenuhi tempat terbaik dalam diri kita (hati), lambat laun menguasainya dan memanfaatkan perangkat-perangkat yang kita miliki untuk memenuhi hasratnya.

Sifat tinggi hati wajar terjadi pada makhluk (semua jenis manusia), namun sifat tinggi hati ini akan lebih merusak dan lebih bahaya dampaknya jika terjadi pada orang-orang yang memiliki pengetahuan agama. Karena seseorang yang memiliki pengetahuan agama akan lebih mudah beriskap tinggi hati kepada orang lain atas pengetahuannya.<sup>2</sup>

Menurut Al-Muhasibi hati manusia hanya memuat salah satu dari dua hal, jika tidak memuat rasa takut kepada Allah SWT, maka akan memuat hal-hal duniawi. Al-Muhasibi berkata demikian: *"Hatimu pada waktu itu akan berisi satu dari dua, yaitu hati yang ketika di dunia hanya berisi rasa takut kepada Allah dan hati yang ketika di dunia lupa pada Allah, tertipu tapi merasa aman dengan itu"* makna dari penyampaian al-muhasibi adalah muatan yang pertama

---

<sup>1</sup> Imam Al-Harits Al-Muhasibi, *Merawat Hati Menumbuhkan Sikap Ihsan dalam Hidup*, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2014), h. 82

<sup>2</sup> Ibid., h. 82-85

akan membawa ketenangan, kebahagiaan dan suasana hati yang positif, karena hati sudah diselimuti oleh ketakwaan dan keimanan. Yang kedua, muatan tersebut akan membawa kekhawatiran, kecemasan dan penyesalan karena terlalu percaya dan bergantung pada hal-hal duniawi yang fana dan menipu.

Hal ini sejalan dengan pendapat Al-Ghazali yang menyampaikan jika hati seseorang dikendalikan dengan baik maka akan tercipta pula hati yang baik begitupun sebaliknya jika hati sering dikendalikan keburukan maka terciptalah hati yang buruk. Beliau juga berpendapat bahwa penyakit hati tak lain adalah sifat dan sikap seseorang yang dapat mendorong manusia melakukan keburukan dan menyebabkan hilangnya rasa bahagia dalam dirinya, dan berakibat terhalangnya memperoleh keridhoan dari Allah SWT.

Al-Muhasibi juga berpendapat bahwa sifat-sifat buruk tidak hanya akan mengotori hati, melainkan juga akan menjatuhkan manusia pada posisi terendah (*Asfala Safilin*). Al-Qur'an menyebut orang seperti itu laksana binatang, bahkan lebih buruk dari binatang. Sebaliknya manusia yang mampu menjaga hati dan pikirannya dari sifat buruk maka akan naik hingga derajat yang paling tinggi (*a'la'illiyin*).<sup>3</sup>

Sehingga dari pemaparan diatas, penulis dapat memberikan penjelasan bahwa penyakit hati menurut Al-Muhasibi adalah hati yang kosong dari perasaan takut dan lebih mengutamakan kesenangan dunia, sumber penyakit hati disebabkan karena mencintai kemuliaan (tinggi hati) yang melahirkan cinta kekuasaan dan kedudukan disisi manusia. Dari perasaan mulia ini mulai lahir sikap sombong, iri dengki, fanatisme, bangga diri dan muda marah yang menyebabkan lupa Allah SWT, semua penyakit hati akan mendorong manusia untuk berbuat keburukan dan kerusakan di dunia.

---

<sup>3</sup> Abdul Muqsit, "Kajian Tasawuf Al-Haris Ibn Asad Al-Muhasibi; Studi Kitab Al-Ri'ayah Li Huquq Allah," *Istiqro'* 15, no. 01 (2017),h. 17

## **B. Macam-Macam Penyakit Hati Menurut Al-Muhasibi**

Disini penulis akan memaparkan beberapa macam-macam penyakit hati yang di bahas oleh Al muhasibi meliputi :

### **1. *Riya'* (Pamer)**

Bagi Al-Muhasibi, *riya'* adalah hasrat duniawi yang muncul ketika mengerjakan ibadah ukhrawi. Misalnya, memamerkan aktivitas ibadah mengandung hasrat agar pelaku ibadah mendapat kedudukan tinggi di depan manusia, bukan di hadapan Allah SWT. Dengan perkataan lain, secara lahir orang *riya'* tampak melakukan aktivitas ukhrawi, tapi dalam hatinya bersembunyi motif duniawi.

Al-Muhasibi membagi *riya'* ke dalam dua bagian. *Pertama*, adalah *riya'* besar (*a`zhamu wa asyaddu*), yaitu ketika seseorang beribadah semata berharap pujian dari manusia dan tak muncul niat mencari ridha Allah. Kedua, adalah *riya'* kecil (*adna wa aysar*), yaitu orang beribadah karena manusia tapi tetap berharap pahala dari Allah. *Riya'* kedua ini disebut syirk kecil.

Menurut Al-Muhasibi orang *riya'* biasanya tidak suka ketika orang lain mendapat pujian masyarakat. Ia ingin agar kebaikan pada orang lain itu hilang dan pujian hanya datang padanya. Orang *riya'* suka pamer ibadah. Karena itu, secara lebih jauh al-Muhasibi berkata bahwa ibadah yang dilakukan sembunyi-sembunyi lebih utama dari ibadah yang dilakukan terang-terangan. Sebab, ibadah terang-terangan lebih mudah menjerumuskan pelakunya pada *riya'*. Karena itu, menurut Al-Muhasibi, jika memungkinkan, sebaiknya seseorang menyembunyikan amal ibadahnya. Namun, jika tak memungkinkan beribadah secara sembunyi, maka beribadah terang-terangan tidak menjadi masalah asal tetap dilakukan ikhlas karena Allah. Sebab, menurut Al-Muhasibi, bagaimanapun beribadah terang-terangan lebih baik daripada tak beribadah.

Sejalan dengan pandangan Imam al-Ghazali dalam Kitab *Ihya' Ulumiddin* yang berpendapat bahwa riya' adalah keinginan seseorang akan kedudukan dihati orang lain dengan mentaati Allah SWT. Maka, orang yang berbuat riya itu adalah orang yang beribadah dan memperlihatkan ibadahnya kepada manusia.<sup>4</sup>

Ali bin Abi Thalib RA, mengatakan tanda-tanda orang yang bersikap riya' antara lain seseorang itu akan menjadi pemalas apabila sedang sendirian, dan akan menjadi giat jika sedang berada diantara orang banyak. Pertanda yang paling jelas ialah merasa senang jika ada seseorang yang melihat ketaatannya. Sehingga dapat diketahui, bahwa riya' itu tersembunyi di dalam hati, seperti api yang tersembunyi di dalam batu.<sup>5</sup>

Al-Muhasibi berpendapat bahwa riya' yang bersemayam dalam hati bisa dihancurkan dengan memupuk keikhlasan secara terus menerus. Dan ikhlas ini adalah satu kedudukan spiritual yang hanya bisa dicapai orang yang tekun ibadah kepada-Nya.

## 2. *Kibr* (Sombong)

Dalam Kamus Bahasa Indonesia sombong atau *al-kibru* adalah menghargai diri secara berlebihan; congkak, pongah,<sup>6</sup> sedangkan dalam kitab lain menjelaskan bahwa sombong adalah membanggakan diri sendiri dan memandang rendah selainnya, dengan sebab ilmu yang dimilikinya, kehormatan dari jabatannya serta keturunannya. Sombong secara bahasa artinya membesarkan diri atau menganggap dirinya lebih dibandingkan dengan orang lain. Sedangkan menurut istilah yang dimaksud dengan sombong adalah suatu sikap mental yang menganggap

---

<sup>4</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, terj: Moh. Zuhri, Muqoffin Mukhtar, Muqorrobin Misbah, jilid VI, (Semarang: CV Asy Syifa', 1994), hal. 380

<sup>5</sup> Kiki Maharani Avrilia, *Riya' menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar*, (Bengkulu: Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu), h. 22

<sup>6</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 800

rendah orang lain sementara ia menganggap tinggi dan mulia terhadap dirinya sendiri.

Al-Muhasibi menjelaskan beberapa hal yang menyebabkan kesombongan yang kelak dielaborasi rinci dalam buku-buku Al-Ghazali antara lain:

a) Sombong karena amal ibadahnya

Mereka takjub pada amal ibadah dirinya, lalu merendahkan orang lain yang tak bisa beribadah seperti dirinya. Al-Ghazali memasukan mereka sebagai golongan orang-orang yang tertipu (al-maghrurin). Mereka beribadah bukan karena Allah melainkan untuk merendahkan manusia.

b) Sombong karena ilmu.

Dengan detail al-Ghazali menjelaskan jenis-jenis ulama yang tertipu karena ilmunya. Menurut al-Ghazali, ulama yang menguasai secara mendalam ilmu-ilmu *syar'iyah* dan *`aqliyah* bisa tertipu. Mereka menyangka bahwa dengan ilmunya itu mereka tak akan disiksa oleh Allah. Padahal, ilmu yang dimilikinya itu kelak akan dipertanggung-jawabkan di hadapan-Nya. Al-Ghazali mengingatkan mereka pada sabda Rasulullah SAW, "*inna asyadda al-nas `adzaban yauma al-qiyamah `alim lam yanfa`hu Allah bi `ilmih*" (sesungguhnya orang yang paling pedih siksaanya di hari kiamat nanti adalah siksa bagi orang alim yang ilmunya tak bermanfaat).

c) Sombong karena harta.

Orang kaya yang bisa memenuhi segala kebutuhan dan keinginannya potensial sombong. Ia bisa merendahkan orang fakir dan miskin. Sebagai digambarkan al-Qur'an, mereka dengan angkuh berkata, "*nahnu aktsaru amwalan wa auladan*" (kami adalah yang paling banyak harta dan anak-anak). Kesombongan itu

bisa masuk pada orang kaya yang sedang membangun masjid, madrasah, dan pesantren. Orang kaya itu akhirnya mematenkan namanya di atas monumen di depan bangunan untuk dikenang sebagai seorang dermawan. Mereka menyangka bahwa dengan membangun rumah ibadah dan pesantren itu, mereka akan mendapat ampunan Allah. Padahal, kata al-Ghazali, mereka sedang tertipu karena dua hal: *Pertama* mereka memperoleh harta itu dengan cara haram. Padahal, Allah mengharamkan pemerolehan harta dengan cara haram. *Kedua* mereka menyangka bahwa dirinya akan mendapat pahala, padahal ia menyembunyikan niat selain Allah, yaitu kemasyhuran nama dan pujian manusia.

d) Sombong karena nasab keturunan.

Ketinggian nasab dan kemuliaan orang tua bisa menimbulkan sikap sombong. Ada kisah, Al-Harits ibn Hisyam, Suhail ibn `Amr, dan Khalid ibn Usaid pernah menolak Bilal ibn Rabah yang sedang adzan di Ka'bah. Al-Harits ibn Hisyam berkata, mengapa budak hitam seperti Bilal ibn Rabah ini adzan di Ka'bah. Sebagai teguran terhadap mereka, maka turunlah firman Allah

Dalam al-Qur'an, "*inna akramakum `inda Allah atqakum*" (sesungguhnya yang paling mulia di sisi Allah adalah yang paling takwa di antara kalian). Nabi SAW menegaskan, sebagaimana dikutip al-Muhasibi, "semua kalian adalah anak keturunan Adam dan Adam berasal dari tanah" (*kullukum banu Adam wa Adam min turab*)

e) Sombong karena banyak pengikut.

Allah pernah menegur para sahabat Nabi SAW yang sombong dengan banyaknya pasukan Islam dalam perang Hunain. Mereka merasa tak akan kalah dalam perang itu. Mereka tak lagi bersandar pada Allah, melainkan pada banyaknya pengikut dan

pasukan Islam. Allah memberi pelajaran kepada mereka; umat Islam kalah dalam perang ini.

- f) Sombong karena kekuatan fisik atau kebesaran kekuasaan.

Mereka lupa, kekuatan fisik dan kebesaran kuasa itu semuanya dari Allah bukan dari dirinya.

- g) Sombong karena kesempurnaan fisik

Mereka lupa bahwa ketampanan, kecantikan, kemerduan suara adalah pemberian Allah, juga tak berasal dari dirinya.

### 3. *Ujub* (Angkuh)

Ujub dalam pengertiannya secara umum adalah membanggakan diri sendiri merasa heran terhadap diri sendiri sebab adanya satu dan lain hal. Menurut Al-Junjani ujub adalah anggapan seseorang terhadap ketinggian dirinya, padahal ia tidak berhak untuk anggapan itu. Ujub merupakan cela dan perasaan yang sangat buruk. Hati manusia yang ujub, disaat ia merasa ujub adalah buta sehingga ia melihat dirinya sebagai orang yang selamat padahal ia adalah celaka, ia melihat dirinya sebagai orang yang benar padahal ia adalah salah.

Al-Muhasibi menerangkan bahwa ujub adalah sikap memuji diri sendiri atas perbuatan yang telah dilakukannya, kemudian dia melupakan bahwa hal tersebut (keberhasilan menyelesaikan pekerjaan) adalah karunia Allah SWT. Sebagai pakar penyakit jiwa, Al-Muhasibi mengatakan jika dirimu mendapatkan pujian dan penyucian maka janganlah lantas menjadi ujub, karena bila engkau menjadi ujub sangat merugikan dan mudharat bagi agama dan jika engkau telah merasa senang dengan pujian itu, maka segera hilangkan perasaan tersebut dan



alihkanlah perasaan senang itu menjadi senang dengan ilmu pengetahuan karena betapa bahayanya penyakit ujub terhadap agama.<sup>7</sup>

Hal ini sejalan dengan pendapat Al-Ghazali, menjelaskan bahwa ujub sebagai penyakit kronis (*ad-daul 'idlal*). Orang dengan kondisi ini merasa dirinya ditinggikan dan diagungkan, tetapi orang lain cenderung meremehkan dan merendahkan mereka. Orang dengan penyakit ujub suka menempatkan diri di garis depan dan selalu ingin menonjol dan menjadi yang terdepan. Pada umumnya, orang-orang seperti itu tidak ingin kalah atau ditolak ketika berpartisipasi dalam percakapan atau dialog.<sup>8</sup>

#### 4. *Hasad* (iri dan dengki)

Penyakit hati hasad merupakan salah satu penyakit hati yang cukup berbahaya. Dikarenakan penyakit hati yang satu ini dapat berdampak bagi diri sendiri maupun orang lain Hasad atau dengki ini termasuk penyakit rohani yang berbahaya bagi kehidupan manusia. Seseorang yang memiliki penyakit hati dengki ini memiliki rasa yang tidak senang terhadap kesenangan maupun kelebihan yang dimiliki orang lain. Dan juga dengki ini lebih cenderung berdampak pada orang lain atau sasaran dengki<sup>9</sup>

Orang yang hasad atau dengki memiliki ciri dan sifat yang dimana ia senang melihat orang lain susah dan susah melihat orang lain senang, di dalam hati seseorang yang dengki menjadikan jiwanya selalu tidak tenang. Orang yang dengki ini pula sering merasa rendah diri, ia selalu memandang orang lain jauh lebih sempurna dari dirinya. Setiap orang dengki melihat sasarannya, hatinya selalu tidak enak dan gelisah.

---

<sup>7</sup> Ulfa Dj Nurkamiden, *Cara Mendiagnosa Penyakit Ujub dan Takabur*, Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, Vol 4, No 2, Agustus 2016. h. 117-118

<sup>8</sup> <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/lima-jurus-imam-al-ghazali-agar-terhindar-dari-ujub-crqdE>, Diakses pada 15 Oktober 2022

<sup>9</sup> Budhy Munawar Rachman, *Ensiklopedi Nurcholis Madjid Pemikiran Islam di Kanvas Peradaban* (Jakarta:Mizan, 2006),h. 769.

Akhirnya menjadi penyakit batin baginya. Hatinya selalu diliputi dengan perasaan tidak suka.

Al-Muhasibi mengungkapkan buanglah rasa kesombongan dari dirimu, buanglah rasa dengki yang ada pada dirimu karena itu hanyalah akan merugikan dirimu sendiri. Akan tetapi tanamkan dalam dirimu rasa kekuasaan Allah SWT.

Dari penyampaian di atas penulis menyimpulkan bahwa hasad merupakan salah satu penyakit hati yang berbahaya bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Seorang yang hasad memiliki sifat cemburu melihat orang lain bahagia. Dalam pikiran orang yang cemburu jiwanya selalu gelisah. Orang pencemburu ini juga sering merasa gelisah. Dia selalu menganggap orang lain jauh lebih sempurna dari dirinya.. Hatinya selalu dipenuhi dengan kebencian. Al-Muhasibi berkata, singkirkan kesombonganmu dan buang rasa iri pada dirimu. Dan rasakan kuasa Allah SWT.

Dari pemaparan di atas, penulis menyimpulkan bahwa setiap bentuk penyakit hati itu saling berhubungan satu sama lain, seperti sikap selalu ingin bersaing, bermusuhan, serakah, dan membanggakan diri sendiri.

### **C. Menghindari Penyakit Hati Menurut Al-Muhasibi**

Dari pemaparan di atas banyak dijelaskan penulis mengenai penyakit hati, macam-macam penyakit hati dan sebab penyakit hati. Al-Muhasibi sendiri menjelaskan bahwa sumber penyakit hati adalah tinggi hati, oleh sebab itu maka harus kita ketahui juga obatnya. Untuk bisa keluar dari belenggu sifat tinggi hati, Al-Muhasibi menyarankan untuk banyak-banyak merenungi akibat dan efek buruk sifat ini. Selanjutnya, berusaha menghindari sifat tamak dan terlalu berharap pada orang lain, serta memaksimalkan tawakkal dan menggantungkan harapan hanya kepada Allah Swt. Jika langkah ini dilakukan, hati akan tenang dan merendah. Ketaatan kepada Allah SWT

semakin bertambah seiring dengan kadar ketenangan hati. Tentu hal ini bukan perkara yang mudah, butuh kesungguhan dalam bermujahadah untuk bisa terlepas dari belenggu sifat tinggi hati.<sup>10</sup> Guna menjaga hati agar tetap bersih, Al-Muhasibi menjelaskan tahap-tahap sebagai berikut:<sup>11</sup>

اصل الطاعة الورع. واصل الورع التقوي. واصل اتقوي محاسبة انفس. واصل محاسبة النفس الخوف والرجاء. واصل الخوف والرجاء معرفة الوعد والوعيد. ومعرفة اصل اوعد والوعيد عظم الجزاء. واصل ذلك الفكر والعيبة

Artinya ; “*Dasar ketaatan adalah wara’, dasar wara’ adalah taqwa, dasar taqwa adalah evaluasi diri, dasar evaluasi diri adalah takut dan harapan, dasar takut dan harapan adalah mengetahui janji dan ancaman, mengerahui dasar janji dan ancaman adalah besarnya balasan, dan dasar itu semua adalah permenungan dan kemampuan mengambil pelajaran*”.

#### 1. Dasar ketaatan adalah wara’.

Bagi al-Muhasibi, semuanya bermula dari ketaatan. Sedangkan pangkal ketaatan adalah wara` dan fondasi wara` adalah taqwa. Menurut al-Muhasibi, taqwa adalah kekhawatiran seseorang jika tak menjauhi apa yang tak disukai Allah. Itu bisa dalam bentuk dua hal, yaitu mengabaikan apa yang diwajibkan Allah dan melakukan apa yang dilarang Allah baik ketika sendirian maupun ketika banyak orang. Dengan perkataan lain, sebagaimana sudah menjadi pandangan umum, taqwa mencakup pada mengerjakan apa yang diperintahkan dan menjauhi apa yang dilarang.<sup>12</sup>

Di lokasi lain, al-Muhasibi coba membedakan antara *al-taqwa* dan *al-birru*. Bagi alMuhasibi, *al-birru* adalah mengerjakan apa yang diperintahkan, sedangkan taqwa adalah menjauhi apa yang dilarang.

#### 2. Dasar wara’ adalah taqwa.

---

<sup>10</sup> <sup>10</sup> Imam Al-Harits Al-Muhasibi, *Merwat Hati Menumbuhkan*,.h. 87

<sup>11</sup> Al-Muhasibi, *Al-Ri’ayah Lihuquqillah*,.h. 47

<sup>12</sup> *Ibid*,.h.43

Pengertian takwa mengandung makna yang bervariasi di kalangan ulama. Namun semuanya bermuara kepada suatu pengertian yaitu seorang hamba meminta perlindungan kepada Allah swt dari adzab-Nya, hal ini dapat terwujud dengan melaksanakan apa yang diperintahkan-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Menurut ibn Faris ibn Zakariah mempunyai arti inipun dapat dipahami bahwa orang yang bertakwa kepada Allah Swt akan menolak sesuatu yang mencelakakan dirinya dan menerima yang membahagiakan dirinya. Sementara itu menurut al-Ragib al-Ashfahani, kata berarti menjaga sesuatu barang dari sesuatu yang merugikan atau merusaknya.<sup>13</sup>

Bagi al-Muhasibi, salah satu bagian dari taqwa adalah al-wara'. Sebab, menurutnya, jika seseorang takut pada Allah, maka dengan sendirinya dia akan wara`. Dengan perkataan lain, ketakwaan menimbulkan sikap wara`, yaitu kehati-hatian dalam bersikap sehingga tak terjatuh ke dalam syubhat apalagi haram. Sedangkan al-Muhasibi mendefinisikan wara' sebagai menjauhi segala sesuatu yang tak disukai Allah. Tak seperti para sufi lain, al-Muhasibi tak memisahkan taqwa dari riya' karena riya' adalah bagian dari taqwa. Tegas dikatakan al-Muhasibi, taqwa adalah awwalu manzilah al-`abidin(kelas paling awal dari hamba-hamba yang sedang menuju Allah).<sup>14</sup> Sebab, sufi yang tak memulai proses pembersihan hatinya dengan taqwa, ia bisa tertipu. Betapa banyak orang yang memakai buju lusuh, berpenampilan sederhana, shalat, puasa, dan lain-lain ternyata yang bersangkutan melakukan itu semua tidak karena Allah, melainkan karena ingin mendapat kedudukan tertentu ketika di dunia.

---

<sup>13</sup> Abdul Halim Kuning, "Takwa Dalam Islam", Abdul Halim Kuning, Takwa dalam Islam Volume VI Nomor (1 September 2018),h. 104

<sup>14</sup> Al-Muhasibi, *Al-Ri'ayah Lihuquqillah*,h. 41

Itu sebabnya, setelah membahas mengenai taqwa, alMuhasibi membahas pentingnya menjaga hati agar tak dimasuki unsur-unsur duniawi yang menyebabkan seseorang jauh dari Allah. Ketika hati seseorang kosong dari Allah, maka yang bersangkutan tak menyesal atas dosa-dosa yang pernah dilakukannya.

3. Dasar taqwa adalah evaluasi diri (*Muhasabat Al-Nafs*).

Muhasabah diri ada dua macam yaitu muhasabah diri yang dilakukan sebelum melaksanakan sesuatu dan muhasabah diri yang dilakukan setelah melakukan sesuatu. Berikut adalah penjelasan bagi kedua macam muhasabah diri:

a) Muhasabah sebelum melakukan sesuatu

Muhasabah ini dilakukan dengan memerhatikan niat dan keinginan diri sebelum melakukan suatu hal. Muhasabah ini hendaklah dilakukan sejak munculnya lintasan hati (*khawathir*) dalam diri. Hal ini dilakukan dengan bertanya kepada diri, “Apakah pekerjaan ini karena Allah atau tidak?”. Bila pekerjaan tersebut karena Allah, maka silakan melanjutkannya, namun bila bukan karena Allah, hendaklah dia secepat mungkin meninggalkannya.<sup>15</sup>

b) Muhasabah setelah melakukan sesuatu.

Dalam hal ini, ia terbagi menjadi tiga macam yang perlu diperhatikan:

- 1) Memuhasabah diri atas ketaatan yang kurang sempurna dalam menyempurnakan hak-hak Allah, sehingga ia tidak melakukannya sesuai dengan sepatasnya.

---

<sup>15</sup> Abdullah Ibn Muhammad Ibn Abi al-Dunya, *Muhāsabat al-Nafs wa al-Izra' 'Alayhā*, (Beirut: Dar al Kutub al-'Ilmiyah, 1986), hal. 26.

- 2) Memuhasabah diri atas segala perbuatannya yang lebih baik ditinggalkan daripada dikerjakan, bila dia melalaikan dari ibadah yang utama.
- 3) Memuhasabahi diri atas pekerjaan-pekerjaan yang mubah.

Untuk apa hal ini saya lakukan, apakah saya melakukan ini karena mengharap ridha Allah, apakah hal ini ada manfaatnya bagi diri saya di dunia dan akhirat, adakah pekerjaan lain yang bisa saya lakukan yang lebih bermanfaat dari pekerjaan ini? Dan seterusnya. Dengan bertanya seperti ini, maka keuntungan yang akan didapatkan semakin berlipat ganda. Keseluruh amal perbuatan akan lebih berkualitas dan bernilai ibadah di sisi Allah.<sup>16</sup>

Al-Muhasibi berpendapat bahwa sudah seharusnya setiap manusia selalu mengintropeksi dirinya sendiri guna memiliki kehidupan yang lebih baik, melalui muhasabah seseorang juga bisa lebih dekat dengan Allah SWT. Bentuk kesadaran spiritual ini menjadikan seorang hamba menutup hal-hal yang negatif. Melalui muhasabah juga seseorang bisa memperkuat tekad melakukan hal-hal baik agar bisa selalu bersama Allah SWT.

- c) Dasar evaluasi diri adalah takut (*khauf*) dan harapan (*raja'*),

*Khauf* dan *Raja'* merupakan dua konsep yang berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Keduanya bagaikan dua sayap yang dapat menerbangkan seorang sufi menuju maqam berikutnya. *Raja'* adalah harapan yang ditujukan kepada Allah setelah melakukan seluruh sarana kebajikan. Harapan ini

---

<sup>16</sup> Ainul Mardziah Binti Zulkifli, *Konsep Muhasabah diri menurut Al-Ghazali*, (Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Ar-raniry),h. 26-30

mengandung permohonan agar Allah menerima (*maqbul* atau *mabrur*) kebajikan yang telah dilakukannya. Sebaliknya *khauf* adalah perasaan cemas, takut dan khawatir manakala sarana kebajikan yang dilakukan tersebut tidak diterima (*mardud*) oleh Allah.<sup>17</sup>

Menurut Al-Muhasibi, setiap orang harus memiliki rasa takut kepada Allah SWT dan selalu mengharap Allah SWT dalam segala urusan dunia. Apapun yang terjadi, Allah SWT akan selalu melindungi dan memberi ruang kepada setiap hamba-Nya. Menurut Al-Muhasibi, hakikat ketakutan berasal dari kesadaran pikiran akan kekuasaan Allah SWT dan murka-Nya. Kesadaran ini menciptakan kekhawatiran dan ketakutan akan ancamannya. Itulah sifat ketakutan dalam pikiran. Bagi para sufi, Khauf dan Raja' saling mempengaruhi. Kauf adalah emosi ketakutan yang hanya dimiliki oleh hamba-hamba Allah, sedangkan Raja' adalah emosi hati yang bahagia karena patuh pada apa yang diinginkan dan disukainya.

- d) Dasar takut dan harapan adalah mengetahui janji (*al-Wa'du*) dan ancaman (*al-Wa'iid*).

Al-Wa'du (الْوَعْدُ), yaitu nash-nash (Al-Qur'an dan As-Sunnah) yang mengandung janji Allah SWT kepada orang yang taat dengan ganjaran yang baik, pahala dan Surga. Adapun yang dimaksud dengan al-Wa'iid (الْوَعِيدُ), yaitu nash-nash yang terdapat padanya ancaman bagi orang-orang yang berbuat maksiat dengan adzab dan siksaan yang pedih.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Muzakir, MA. *Tasawuf Jalan Mudah Menuju Tuhan*, (Medan: Perdana Publishing, 2012), h. 98-99.

<sup>18</sup> <https://almanhaj.or.id/2471-al-wadu-dan-al-waiid.html>, Di Akses pada tanggal 29 September 2022.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil deskripsi yang telah penulis bahas di atas, dari mengenai pengertian penyakit hati dan pengobatannya dalam perspektif Haris al-Muhasibi maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa:

Menurut Haris al-Muhasibi hati manusia hanya memuat salah satu dari dua hal, jika tidak memuat rasa takut kepada Allah SWT, maka akan memuat hal-hal duniawi. Penyakit hati timbul disebabkan oleh tinggi hati atau (*al'Izz fi Al-Nafs*), dari tinggi hati akan timbul sifat takabbur, iri, dengki, sombong, riya' dan lain sebagainya. Tahapan-tahapan guna menjaga hati agar tetap bersih Haris Al-muhasibi berpendapat bahwa dasar ketaatan adalah wara', dasar wara' adalah taqwa, dasar taqwa adalah evaluasi diri, dasar evaluasi diri adalah takut dan harapan, dasar takut dan harapan adalah mengetahui janji dan ancaman, mengerahui dasar janji dan ancaman adalah besarnya balasan, dan dasar itu semua adalah perenungan dan kemampuan mengambil pelajaran.

#### **B. Saran**

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian dengan tema yang serupa diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan penyakit hati dan pengobatannya agar hasil penelitiannya dapat lebih baik dan lengkap lagi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Ibn Muhammad Ibn Abi al-Dunya, *Muhāsabat al-Nafs wa al-Izra' 'Alayhā*, Beirut: Dar al Kutub al-'Ilmiyah, 1986.
- Ahmad, Farid, *Manajemen Qalbu Ulama Salaf*, Surabaya: Pustaka eLBA, 2016.
- al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim, *Manajemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Setan*, Jakarta: Darul Falah, 2005.
- Alba, Cecep, *Tasawuf Dan Tarekat*, Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- al-Ghazali, Imam, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, Terj. Fudhailurrahman dan Aida Humaira, Jakarta: Sahara , 2007.
- al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati: Membentuk Akhlak yang Mulia*, terj. Muhammad al-Baqir, Bandung: Karisma, 2000.
- Al-Ghazali, *Mukhtashar Ihya Ulum al-Din* Beirut: Dar al-Fikr, 1993.
- al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Thibbul Qulub:Klinik Penyakit Hati*, Jakarta timur: Pustaka Al-Kautsar,2018.
- al-Muhasibi Imam Al-Harits, *Merawat Hati Menumbuhkan sikap insan dalam Hidup*, Jakarta:Khatulistiwa Press, 2014.
- al-Muhasibi, Abu Abdillah Al-Harits ibn Asad, *Menuju Hadirat Ilahi: Panduan Bagi Kafilah Ruhani*, Terj. Al-Qasd wa Al-Ruju ila Allah, Bandung, PT Mizan Pustaka, 2003.
- al-Muhasibi, al-Harits, *Risalah Al-Mustarsyidin Tuntunan Bagi Para Pencari Petunjuk*, Terj. Abdul Aziz, Jakarta, Qitsthi Press, 2010.
- Amin, Samsul Munir, *Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Hamzah, 2015.

- Atika, Nuri, *Metode Pendidikan Hati Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Urgensinya dalam Pendidikan Islam*, Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
- Avrilia, Kiki Maharani, *Riya' menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.
- az-Zahrani, Musfir bin Said, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Az-Zuhaili, Wahbah, *At-Tafsirul-Munir: Fil Aqidah wasy-Syarii''ah wal manhaj*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk, Tafsir al-Munir al-Aqidah wa alSyari'ah wa al-Manhaj, jilid 3 (juz 5-6), Jakarta: Gema Insani, 2016.
- Bakker, Anton, dkk, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1994.
- Baljon, *Bimbingan Remaja Berakhlak Mulia*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1991.
- Bashor, dkk, *Ilmu Perbandingan Agama*, Jawa Barat: Pustaka Sayid Sabiq, 2010.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil-Pustaka Pelajar Offset, 2001.
- Bukhori, Baidi, *Toleransi Terhadap Umat Kristiani: Ditinjau dari Fundamentalisme Agama dan Kontrol Diri*, Skripsi, IAIN Walisongo Semarang, 2012.
- Fadlilah, Siti Nur, *Penyakit Rohani Dalam Prespektif Al-Quran*, Jurnal Studi Al-Qur'an Vol.VI No.1, 2010.
- Farid, Ahmad, *Zuhud dan Kelembutan Hati*, Cet. II, Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2016.
- Ghozali, Imam, *Ihya Ulumudin, jilid III*, terj. Muh Zuhri, Semarang: CV. As-Syifa, 1995.
- Gymastiar, Abdullah, *Mengatasi Penyakit Hati*, Jakarta: Republika, 2003.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi, 1987.

- Hasyim, Muhammad, *Pendidikan Hati Perspektif Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulum Al-Din*, Malang: IAI Al-QAlam, 2017.
- Hawwa, Sa'id, *Tazkiyatun Nafs: Intisari Ihya' Ulumuddin; Terj. Tim Kuwais*, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2006.
- Hazel, Richardson, *Killer Diseases*, London: Erlangga, 2003.
- Hazim, Nur Kholit, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Surabaya: Terbit Terang, 2004.
- <https://almanhaj.or.id/2471-al-wadu-dan-al-waiid.html>
- <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/lima-jurus-imam-al-ghazali-agar-terhindar-dari-ujub-crqdE>,
- <https://pdfcoffee.com/sheikh-haris-al-muhasibi-pdf-free.html>
- Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlaq*, Yogyakarta: LIPI Pustaka Pelajar, 2007.
- Jumantoro, Totok, dkk, *Kamus Ilmu Tasawuf*, Jakarta: AMZAH, 2005.
- Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah Juz 01-10 Edisi Penyempurnaan*, Jakarta:Lajnah Pentashihan mushaf Al-Quran, 2019.
- Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah Juz 11-20 Edisi Penyempurnaan*, Jakarta:Lajnah Pentashihan mushaf Al-Quran, 2019.
- Khasani, Fahim, *Tasawuf Kontemplatif : Prinsip-Prinsip jalan kesufian Al-Muhasibi*, Vol. 20, No. 2, 2020.
- Kuning, Abdul Halim, "Takwa Dalam Islam", Vol. VI No. 1, September 2018.
- Langgalung, Hasan, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992.<sup>1</sup>
- Mardziah, Ainul, *Konsep Muhasabah diri menurut Al-Ghazali*, Skripsi, Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Ar-raniry Banda Aceh.

- Marzuki, *Pembinaan Akhlak Mulia dalam Berhubungan Antar Sesama Manusia dalam Prespektif Islam*, Vol. 9 No. 1, Maret 2009.
- Mas'udi, *Terapi Qu'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Jiwa*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 8 No.1, Juni 2017.
- Masduqim, Irwan, *Berislam Secara Toleran: Teologi Kerukunan Umat Beragam*, Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2011.
- Moqsith, Abdul, *Kalian Tasawuf Al-Harits Ibn Asad Al-Muhasibi: Studi Kitab Al-Ri'ayah li Huquq Allah*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2017.
- Mubarok, Ahmad, *Konsep Jiwa dalam Al-Quran Menurut Ahmad Mubarok dan Relevansinya dengan pendidikan Karakter (Kajian Tafsir Tematik)*.
- Mubarok, "Husni, *Pengaruh Maksiat Terhadap Penyakit Hati menurut Ibn Al-Qayyim Al-Jauziyyah*", Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Muhadjir, Noeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996.
- Mukhtar, Muqoffin, dkk, jilid VI, Semarang; CV Asy Syifa', 1994.
- Muzakkir, MA. *Tasawuf Jalan Mudah Menuju Tuhan*, Medan: Perdana Publising, 2012.
- Muzakkir, *Tasawuf dan Kesehatan Psikoterapi dan obat penyakit hati*, Jakarta: PrenadaMedia Group, 2018.
- Nada, M. Ridho Iwan, *Implikasi berburuk sangka terhadap kehidupan sosial*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin & Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya
- Najati, Muhammad Utsman, *Psikologi Qur'ani: Psikologi Dalam Perspektif Al-Qur'an*, Solo: Aulia Press, 2008

- Nasution, Ahmad Bangun, dkk, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta, PT Rajagrafindo Persada, 2013.
- Nawagftgwi, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, Univesitas Gajah Mada Press:Yogyakarta, 1995.
- Nuh, Said Muhammad, *Mengobati 7 Penyakit Hati*, Bandung: Mizan Pustaka, 2004.
- Nurhakim, Amien, Dua Penyebab Rusaknya Hati Menurut Al-Muhasibi, <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/dua-penyebab-rusaknya-hati-menurut-al-muhasibi-ERVwc>
- Nurkamiden, Ulfa Dj, *Cara Mendiagnosa Penyakit Ujub dan Takabur*, Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, Vol 4, No 2, Agustus 2016.
- Parramita, Mia, *Konsep Tasawuf Akhlaki Haris Al-Muhasibi dan Implementasi dalam Kehidupan Modern*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, 2018.
- Poerwadarminta, W.J.S, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1976.
- Pramita, Mia, *Konsep Tasawuf Akhlaki Haris Al-Muhasibi dan Implementasi dalam Kehidupan Modern*, Palembang: UIN Raden fatah, 2018.
- Pratiwi, Diyana Dwi, *Penyakit Hati dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*, Lampung: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan.
- Rachman, Budhy Munawar, *Ensiklopedi Nurcholis Madjid Pemikiran Islam di Kanvas*
- Raco, J.R., *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010.

- Rahayu, Iin Tri, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, Malang: UIN Malang Press, 2009.
- Ridwan, *Konseling Dan Terapi Qur'ani*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.
- Rochman, Kholil Lur, *Terapi Penyakit Hati menurut Ibnu Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, Purwokerto: Komunika, 2007
- Said, Rukman Abdul Rahman, *Berdusta dalam Tinjauan Hadis*, Jurnal al-Asas, Vol. IV, No. 1, April 2020.
- Salam, Amru Abdul, *Waspadalah Dengki*, Jakarta: Cendikia Sentral Muslim, 2005.
- Salim, Ahmad Husain Ali, *Terapi Al-Quran untuk penyakit fisik & Psikis Manusia*, Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006.
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan al-Qur'an atas Pelbagai Persoalan Ummat*, Bandung: Mizan, 1996.
- Siregar, H.A. Rivay, *Tasawuf Dari Sufisme Klasik Ke Neo-Sufisme*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Alfabeta: Bandung, 2011.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sumarkan, dkk, *Misteri Hati "Asrarul Qalb" dalam diri manusia perspektif al-Qur'an*, Jakarta: Lintas Pustaka Publisher, 2008.
- Tahir, Muhyidin, *Tamak dalam Prespektif Hadis*, Jurnal Al-Hikmah, Vol. XIII No. 1, 2013.
- Tamrin, Dahlan, *Tasawuf Irfani, Tutup Nasut Buka Lahut*, Malang: Maliki Press, 2010.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990.

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama Lengkap : Muhammad Jauharul Ilmi  
Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 29 Januari 1999  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Ds. Bangeran RT/RW 002/001 Kec. Dukun  
Kab. Gresik  
Nomor HP : 089647838914  
Email : muhjuharulilmi@gmail.com

### **PENDIDIKAN FORMAL :**

1. TKM 198 Tanwirul Qulub Wonokerto Tahun 2003-2005
2. MI Tanwirul Qulub Wonokerto Tahun 2005-2011
3. MTS Al Karimi 1 Tebuwung Tahun 2011-2014
4. MA Al Karimi Tebuwung Tahun 2014-2017
5. UIN Walisongo Semarang Tahun 2017-Sekarang

### **PENDIDIKAN NON FORMAL :**

Ponpes Al Karimi, Tebuwung, Dukun, Gresik Lulus Tahun 2017

### **ORGANISASI :**

BP-UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang