

**KONSEP MUHASABAH SEBAGAI PENYEMBUH PENYAKIT HATI
MENURUT IBNUL QAYYIM AL-JAUZIYYAH**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Alfi Rahma Sari

1704046029

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2023**

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfi Rahma Sari

NIM : 1704046029

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Konsep *Muhasabah* Sebagai Penyembuh Penyakit Hati Menurut
Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah

Dengan penuh kejujuran serta rasa tanggung jawab, penulis tidak memuat karya skripsi ini tidak memuat karya penulis lain dengan tujuan memperoleh gelar Sarjana (S-1), demikian pula skripsi ini tidak berisi informasi lain kecuali informasi yang terdapat pada referensi yang dijadikan sebagai sumber rujukan penulis.

Semarang, 10 April 2023

Deklarator,



Alfi Rahma Sari

NIM: 1704046029

**KONSEP MUHASABAH SEBAGAI PENYEMBUH PENYAKIT HATI
MENURUT IBNUL QAYYIM AL-JAUZIYYAH**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Alfi Rahma Sari

1704046029

Semarang, 17 Maret 2023

Disetujui oleh:

Pembimbing



Komari, S.Sos.I, M.Si

NIP. 198703082019031002

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamua'laikum Wr. Wb.

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara

Nama : Alfi Rahma Sari
NIM : 1704046029
Program : S1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Konsep *Muhasabah* Sebagai Penyembuh Penyakit Hati Menurut
Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah

Dengan ini mohon agar skripsi tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wasalamua'laikum Wr. Wb.

Semarang, 17 Maret 2023

Pembimbing



Komari, S.Sos.I, M.Si

NIP. 198703082019031002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.01, Ngaliyan-Semarang 50189.
Telp. (024) 7601294, Website: fuhum.walisongo.ac.id

Hal : Nilai Bimbingan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami beritahukan, setelah kami membimbing skripsi mahasiswa/
mahasiswi:

Nama : Alfi Rahma Sari

NIM : 1704046029

Judul Skripsi : Konsep *Muhasabah* Sebagai Penyembuh Penyakit Hati Menurut
Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah

No.	Nama Pembimbing	Nilai
1.	Komari, S. Sos.I, M.Si	3-6

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 17 Maret 2023

Pembimbing

Komari, S.Sos.I, M.Si

NIP. 198703082019031002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.01, Ngaliyan-Semarang; Telp. (024)
7601294; Website: fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi di bawah ini atas mana:

Nama : Alfi Rahma Sari

NIM : 1704046029

Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : **Konsep *Muhasabah* Sebagai Penyembuh Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah**

Telah dimunakosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 7 Juni 2023 dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 7 Juni 2023

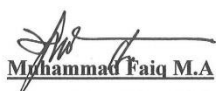
Ketua Sidang/ Penguji I

Muhammad Sakdullah M.Ag
NIP. 198512232019031009

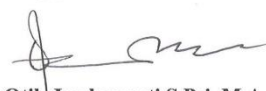
Penguji III


Ulin Ni'am Masruri, M.A
NIP. 197705022009011020

Sekretaris Sidang/ Penguji II


Muhammad Faiq M.A
NIP. 198708292019031008

Penguji IV


Otih Jembarwati S.Psi, M.A
NIP. 197505082005012001

Pembimbing


Komari, S.Sos.I, M.Si
NIP. 198703082019031002

MOTO

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۗ

“Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”

(QS. asy-Syams: 9-10)

“Berjalanlah menuju Allah meski terpincang. Jangan tunggu sempurna, sebab menanti kesempurnaan itu buang waktu belaka”

(Imam Syafi’i)

“Apabila di dalam hati sudah terbersit niat untuk memperbaiki diri, segeralah lakukan. Karena itu merupakan bentuk rasa cinta Allah pada hamba-Nya”

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama Republik Indonesia dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 158 Tahun 1987 dan No. 0543 b/U/1987. Secara garis besar uraiannya adalah sebagai berikut:

A. Konsonan Tunggal

Dibawah ini merupakan daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab		Huruf Latin	
Simbol	Nama	Simbol	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	sa	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	şad	ş	es (dengan titik di bawah)

ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	..’..	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	..’..	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

1. Vokal tunggal (*monoftong*):

Huruf Arab		Huruf Latin	
Simbol	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
َ	<i>Fathah</i>	A	A
ِ	<i>Kasrah</i>	I	I
ُ	<i>Dammah</i>	U	U

Contoh:

فَعَلَ	<i>Fathah</i>	Ditulis	Fa'ala
ذَكَرَ	<i>Kasrah</i>	Ditulis	Zukira
يَذْهَبُ	<i>Dammah</i>	Ditulis	Yazhabu

2. Vokal rangkap (*diftong*):

Huruf Arab		Huruf Latin	
Simbol	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
ي	<i>Fathah dan ya</i>	Ai	A dan i
و	<i>Kasrah dan waw</i>	Au	A dan u

Contoh:

كيف : *kaifa*

هول : *hauila*

C. Maddah

Huruf Arab		Huruf Latin	
Harakat Huruf	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
وَ	<i>Fathah dan alif</i> <i>Fathah dan waw</i>	\bar{A}	a dan garis di atas
يِ	<i>Kasrah dan ya'</i> <i>mati</i>	\bar{I}	i dan garis di atas
يُ	<i>Dhammah dan wawu mati</i>	\bar{U}	u dan garis di atas

Contoh:

جاهلية	Ditulis	<i>Jahiliyah</i>
تنسى	Ditulis	<i>Tansa</i>
كريم	Ditulis	<i>Karim</i>
فروض	Ditulis	<i>Furud</i>

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Asaalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala Puji serta Syukur atas kehadiran Allah Swt, Tuhan Semesta Alam, dengan segala Kekuasaan serta Kebesaran-Nya yang senantiasa memberikan anugerah dan nikmat yang tiada terhingga kepada penulis. Alhamdulillah, dengan izin dan kehendak Allah Swt. yang telah memberikan kemudahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Konsep Muhasabah Sebagai Penyembuh Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah”** dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana (S-1) dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Penulis menyadari, tanpa bantuan dari berbagai pihak tidak banyak yang dapat penulis lakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas semua bantuan dan dukungannya selama pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr.H. Hasyim Muhammad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Fitriyani, S.Psi, M.si, Psikolog, selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Ulin Ni'am Masruri, MA, selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
5. Bapak Komari, S.Sos.I, M.si, selaku dosen pembimbing, terima kasih atas bimbingan, arahan, kesabaran, serta ketelatenan yang beliau berikan demi kelancaran proses pengerjaan skripsi.
6. Bapak Dr. H. Abdul Muhaya M.A. selaku dosen wali, terima kasih atas bimbingan dan arahannya selama ini.

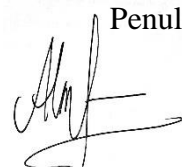
7. Kepada segenap dosen penguji, bapak Muhammad Sakdullah M.Ag selaku ketua sidang/penguji I, bapak Muhammad Faiq S.Pd.I M.A selaku sekretaris Sidang/Penguji II, bapak Ulin Ni'am Masruri, M.A selaku penguji III, dan Ibu Oti Jembarwati S.Psi, M.A, selaku penguji IV.
8. Kepada segenap Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, terimakasih atas ilmu yang telah diberikan, semoga menjadi bekal dan berkah yang baik bagi penulis dalam menjalani kehidupan.
9. Keluarga tercinta, Bapak Sarwoto dan Ibu Hudiyah, sebagai motivasi terbesar penulis selama menjalani masa perkuliahan dan memberikan dukungan spiritual sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan penelitian ini dengan baik.
10. Kepada kedua adik tercinta, Baiti Nur Janah dan Ahmad Nasukha, yang memberikan kebahagiaan, dukungan dan do'a selama penulisan.
11. Teman-teman yang selalu membantu penulis dan memberikan dukungan, Mba Aizatus Syarifah, Rahma Maulina Fajrin, Riski, Anisa Luthfiya Kemala (Ica), Siti Raodhatul Jannah dan Silvia.
12. Teman-teman Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, terutama teman kelas TP-A yang sudah memberikan pengalaman dan kebersamaannya dalam perkuliahan.

Sesungguhnya hanya Allah Yang Maha Sempurna, maka dari itu skripsi ini dibuat dengan segenap usaha, tentulah terdapat kekurangan di dalamnya. Maka, dengan penuh kelapangan hati penulis menerima adanya kemungkinan kritik dan saran dari pembaca. Harapan dari penulis adalah skripsi ini dapat menjadi manfaat bagi penulis sendiri maupun bagi siapa saja yang membacanya. Amiin

Wassalamua'laikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, 7 Juni 2023

Penulis



Alfi Rahma Sari

NIM: 1704046029

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DEKLARASI KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
NILAI BIMBINGAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis.....	9
E. Tinjauan Pustaka.....	9
F. Metode Penelitian	11
1. Jenis Penelitian	11
2. Sumber Data	12
3. Metode Pengumpulan Data	12
4. Metode Analisis Data	12
G. Sistematika Penulisan	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Muhasabah.....	15
1. Pengertian Muhasabah.....	15
2. Cara Bermuhasabah.....	17
3. Macam-macam Muhasabah.....	19

4.	Muhasabah di Dalam Al-Qur'an dan Hadis	20
5.	Fungsi Muhasabah	21
6.	Waktu dan Manfaat Muhasabah	22
7.	Kewajiban dan Pentingnya Muhasabah Diri	23
8.	Strategi Muhasabah	25
	a. <i>Takhalli</i>	25
	b. <i>Tahalli</i>	27
	c. <i>Tajalli</i>	27
B.	Penyakit Hati	28
1.	Pengertian Penyakit Hati	28
2.	Macam-macam Hati	29
	a. Hati Yang Sehat.....	29
	b. Hati Yang Sakit	30
	c. Hati Yang Mati	32
3.	Fungsi Hati	35
4.	Tanda Hati yang Sakit	35
5.	Sebab Penyakit Hati	37
6.	Contoh Penyakit Hati	39
	a. Pamer (<i>Riya</i>).....	39
	b. Marah (<i>al-ghadab</i>).....	40
	c. Lalai (Lupa) dan Melupakan (<i>nisyan wan gafrah</i>)	40
	d. Was-was (<i>al-waswasah</i>)	41
	e. Frustrasi (<i>al-ya'su</i>).....	42
	f. Rakus (<i>Tama'</i>).....	43
	g. Terperdaya (<i>al-ghurur</i>).....	43
	h. Membanggakan Diri Sendiri (<i>al-ujub</i>)	43
	i. Iri-Dengki (<i>al-hasad</i>).....	44
	j. Pelit atau Kikir (<i>Bakhil</i>).....	45
7.	Tanda Sembuhnya Hati yang Sakit	46
BAB III PENYAJIAN DATA		48
A.	Biografi Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah	48
B.	Setting Sosial	53
C.	Pemikiran Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah Tentang Muhasabah.....	55
1.	Pengertian Muhasabah.....	55
2.	Macam-macam Muhasabah Ibnul Qayyim	57

3.	Manfaat Muhasabah Ibnul Qayyim	59
4.	Bahaya Meninggalkan Muhasabah.....	61
D.	Pemikiran Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah Tentang Penyakit Hati	61
1.	Pengertian Penyakit Hati	61
2.	Pembagian Hati Menurut Ibnul Qayyim	64
a)	Hati Yang Sehat.....	65
b)	Hati Yang Mati	67
c)	Hati Yang Sakit	68
BAB IV	HASIL ANALISIS.....	69
A.	Konsep Penyakit Hati dan Muhasabah Menurut Ibnul Qayyim.....	69
1.	Identifikasi Penyakit Hati	69
2.	Akar Penyakit Hati	71
3.	Tanda Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim	73
B.	Muhasabah Sebagai Penyembuh Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim.	76
1.	Identifikasi Muhasabah.....	76
2.	Cara Brmuhasabah Menurut Ibnul Qayyim.....	76
3.	Obat Penyakit Hati	78
a)	Tahapan <i>Tahkliyah</i>	78
b)	Tahapan <i>Tahliyah</i>	79
c)	Tahapan <i>Mujahadah An-nafs</i>	79
d)	Tahapan <i>Dzikhrollah</i>	80
e)	Tahapan <i>Riyadhah An-nafs</i>	81
f)	<i>Tahqiq 'Ubudiyah</i>	82
4.	Dari Muhasabah Menuju <i>Nafi Isbat</i>	83
BAB V	PENUTUP	85
A.	Kesimpulan	85
B.	Saran	86
	DAFTAR PUSTAKA	88
	LAMPIRAN.....	93

ABSTRAK

Alfi Rahma Sari (1704046029), **Konsep *Muhasabah* Sebagai Penyembuh Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah.**

Manusia merupakan makhluk Allah yang diciptakan dengan segala kesempurnaan sifat, salah satu kesempurnaan yang dimiliki tiap manusia ialah kesehatan hati. Apabila hati sakit, maka sakitlah seluruh tubuhnya. Hati memiliki tempat dan juga kedudukan yang sangat mulia dalam Islam, hal ini telah disebutkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis Rasulullah Saw, yang berisi perintah dan anjuran untuk mejaganya, karena hati yang tidak terpelihara atau bahkan sudah ternodai oleh penyakit hati dapat membawa manusia dalam lembah kemaksiat dan juga dosa. Namun, sebaliknya bila hati terjaga kesuciannya akan lebih mudah menerima kebenaran serta kuasa Allah Swt dan dapat lebih baik dalam melihat kebaikan semasa hidupnya. Lebih lanjut, para alim ulama terutama Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah berpendapat bahwasannya, hati ibaratkan bulu karena ringannya, oleh karenanya mudah terpengaruh baik ataupun buruk, baik kecil ataupun besar suatu fitrah. Masalah dalam penelitian tersebut dapat dirumuskan dalam bentuk pernyataan: (1) Bagaimana konsep *muhasabah* menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah? (2) Bagaimana *muhasabah* bisa menjadi penyembuh penyakit hati menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep *muhasabah* dan mengetahui proses *muhasabah* dalam penyembuhan penyakit hati menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah. Jenis penelitian tersebut menggunakan penelitian *study literatur*. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif dan analisis konten. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsep *muhasabah* sebagai obat penyembuh penyakit hati menurut Ibnul Qayyim terdapat relevansi berupa nilai-nilai keislaman serta tujuan dari *muhasabah* itu sendiri yaitu membuat seseorang semakin sehat secara mental dan spiritual. Dengan adanya perilaku yang baik serta hati yang sehat, diharapkan tiap manusia akan lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Kata kunci: *Muhasabah*, Penyakit Hati, Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk Allah *Azza wa Jalla* yang diciptakan dengan segala kesempurnaan sifatnya, memiliki jiwa yang kuat, paling baik akhlaknya dan paling dicintai oleh Allah Swt. Kecintaan Allah pada makhluknya membuat manusia memiliki kesempatan lebih untuk mendekatkan diri kepada Dzat Yang Maha Kuasa. Allah juga memberikan berbagai jalan agar manusia senantiasa dekat dengan-Nya dan hal inilah yang membuat semua orang berlomba-lomba untuk meraihnya. Allah telah menciptakan manusia tanpa kesia-siaan, tetapi Dia memberikan suatu kewajiban, perintah serta larangan yang harus manusia patuhi sebagai seorang hamba. Allah Swt, memberikan kepada mereka kedudukan atau tempat untuk mendapatkan ilmu dan amal; hati, pendengaran, penglihatan serta indera lain yang ada pada tubuh sebagai rasa nikmat serta anugrah yang diberikan Allah kepada mereka.

Hati yang sehat merupakan modal yang penting bagi tiap-tiap orang dalam melakukan kegiatan. Sedangkan dimensi spiritual merupakan hal yang tidak bisa diabaikan, kaitannya dalam kesehatan mental. Untuk memelihara kesehatan mental ialah dengan memperbaiki hati terlebih dahulu, karena hati merupakan sumber dari segala hal yang baik maupun buruk dalam diri setiap manusia.¹

Bagi anggota tubuh, hati merupakan pusat atau raja, dan sebagai raja hati merupakan organ yang mengatur semuanya, segala perbutana merupakan perintahnya yang ia gunakan sesukanya, hingga semuanya berada dibawah kekuasaan serta kendalinya, dan didalamnya terdapat

¹ M. Amin Syukur & Fatimah Usman, *Terapi Hati*, (Jakarta: PENERBIT ERLANGGA, 2012) hal. 3.

keistiqomahan dan kesesatan, serta darinya juga terdapat motivasi yang kuat atau pudar.²

Secara fisik, hati merupakan gumpalan daging yang memiliki bentuk bulat memanjang dan letaknya di kana dada. Di dalamnya terdapat lubang–lubang yang berisi darah hitam. Hati merupakan sumber dan sekaligus tambang nyawa³. Hati merupakan organ tubuh yang paling mulia, unsur utama kehidupan, sumber ruh hewani, dan naluri alami. Hati juga adalah pusat akal, ilmu pengetahuan, kelembutan dan keberanian, kemuliaan, ketaatan, kesabaran, keinginan, kerelaan, kemarahan, cinta, dan juga seluruh sifat kesempurnaan ada di dalam hati.⁴

Sesungguhnya hati memiliki kemampuan membedakan antara yang hak dan yang batil, halal dan haram, dan diantara keduanya *subhat* (tidak jelas). Hati memiliki potensi yang mengandung dua kecenderungan, yaitu baik dan buruk. Jika hati itu baik, maka akan baik pula ia, begitupun sebaliknya. Untuk membuat kecenderungan pada kebaikan, maka seseorang harus mampu mengarahkannya.⁵ Oleh sebab itu semualah sehingga Nabi ﷺ bersabda,

“Ketahuilah, sesungguhnya di dalam tubuh terdapat segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh tubuh.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim dari An-Nu’man bin Basyir) ⁶

Jika hati diberi makan dengan zikir, disiram dengan tafakur, lalu dibersihkan dari kerusakan, maka hati akan arif dan mendapatkan banyak hikmah.⁷

² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal. 1.

³ M. Amin Syukur & Fatimah Usman, *Terapi Hati*, (Jakarta: PENERBIT ERLANGGA, 2012) hal. 3.

⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal. 1.

⁵ Amin Syukur & Fatimah Usman, *Terapi Hati*, (Jakarta: PENERBIT ERLANGGA, 2012), hal. 4.

⁶ Diriwayatkan Al-Bukhari dan Muslim dari An-Nu’man bin Basyir *Radhiallahu Anhu* dalam hadits, “Yang halal itu telah jelas dan yang haram juga telah jelas dan antara keduanya adalah perkara – perkara *syubhat*”.

Hati layaknya lidah yang menerjemahkan, lalu sampai pada pendengaran. Oleh karenanya Allah Swt sering merangkai tiga hal ini dalam kitab-Nya;

إِنَّا لَسَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُرْعَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴿٣٦﴾

“*Sesungguhnya pendengaran, pengendalian dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungjawabannya.*” (QS. Al-Isra’: 36)⁸

Hati sendiri secara spiritual memiliki peran yang penting untuk pengendalian diri dan tempat yang paling dekat dengan Allah Swt. Di dalam diri seorang manusia, terdapat Fitrah yang sesungguhnya yaitu bersih dan suci saat menjalankan perintah agama, taetapi pada perjalannya terkadang manusia lupa serta lalai dan terdorong kedalam jurang dosa. Seperti halnya firman Allah Swt yang membuktikan bahwa sesungguhnya Allah Swt itu dekat:

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

“*Sesungguhnya orang – orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat – ayat-Nya kepada mereka, bertambah kuat imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertakwa.*” (QS. Al-Anfal:2)⁹

Sesungguhnya seluruh anggota badan adalah sebagai pembantu dan pelayan hati. Rasulullah ﷺ bersabda, “*Ketahuilah, sungguh di dalam tubuh itu ada segumpal daging. Jika daging tersebut baik, baiklah seluruh tubuh. Jika rusak, rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah segumpal daging itu adalah qalb (hati).*” (HR. al-Bukhari dan Muslim)

Dalam menambah penghayatan spritual dalam menjalani kehidupan, hendaknya memiliki modal awal agar dapat membentuk jiwa yang kuat dan

⁷ Ibnul Qayyim Al-Juziyyah, *Terapi Mensucikan Jiwa*, (Jakarta: Qishi Press, 2013), hal. 172.

⁸ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Al-Isra /17:36

⁹ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Al-Anfal /8:2

penuh rasa kedisiplinan ialah dengan suci serta bersihnya hati dari segala penyakit-penyakit hati. Maka dari itu, sebagai seorang muslim haruslah membenahi hati. Dapat diindikasikan bahwa hati merupakan alat ukur amalan manusia. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah mengatakan bahwa, hati diibaratkan sebagai bulu yang ringan. Saat tertiuip angin, bulu itu akan mengikuti arah angin itu. Hati memiliki cirikhas yaitu tidak konsisten dan bahkan cenderung suka berubah-ubah.

Maka dari itu, ketika penyakit hati itu datang penawarpun ada, yaitu dengan *Muhasabah*. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah mengemukakan bahwa “Termasuk tanda-tanda hati yang sehat adalah, ia selalu menyadarkan pemiliknya sehingga kembali tunduk kepada Allah Swt, bergantung kepada Allah layaknya kekasih yang harus lekat dengan kekasihnya”.¹⁰ Namun, ketahuilah bahwa jiwa dan hati memerlukan ikatan janji harian bahkan ikatan janji saat demi saat. Jika tidak ada ikatan ini maka ia akan mendapatinya sudah banyak menyimpang, juga mendapati hatinya telah keras dan lalai.¹¹

Hati yang sedang sakit merupakan bentuk kerusakan yang menimpa dirinya dengan merusakkan pandangan tentang kebenaran. Ia lalu tidak melihat kebenaran sebagai kebenaran, atau ia melihatnya sebagai sesuatu yang lain dari hakikat sebenarnya, atau pengetahuannya akan kebenaran menjadi berkurang, sehingga merusak keinginannya terhadapnya. Kemudian akhirnya ia membenci kebenaran yang bermanfaat atau mencintai kebatilan yang membahayakan atau bahkan kedua-duanya melekat pada dirinya. Maka dari itu, penyakit hati memiliki kecenderungan memiliki tafsiran

¹⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal. 16.

¹¹ Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: PT. BUKU SERU, 2017), hal.170.

berupa rasa ragu dan bimbang, sebagaimana penafsir Mujahid dan Qatadah dalam firman Allah, “*Dalam hati mereka ada penyakit*” (Al-Baqarah: 10).¹²

Dalam artikel yang dimuat UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tanggal 17 Oktober 2015 oleh Imam Suprayogo dengan judul “Bahaya Penyakit Hati”. Dalam artikel tersebut menjelaskan bahwasannya terdapat berbagai dampak dan bahaya penyakit hati. Penyakit hati merupakan penyakit yang membahayakan bagi diri sendiri maupun orang lain. Macam-macam penyakit hati di antaranya adalah sombong, kikir, iri hati, hasut, dengki, pemaarah, permusuhan, memfitnah, dan masih banyak lagi. Selayaknya penyakit berbentuk fisik, penyakit hati juga berkemungkinan menimpa siapa saja mulai dari orang kaya maupun miskin, semuanya bisa terkena penyakit hati. Contoh penyakit hati adalah hasut, orang yang hatinya berpenyakit hasut misalnya. Apabila terdapat sifat hasut di dalam diri manusia, dia akan merasakan rasa sedih atau bahkan timbul penyakit hati karena melihat orang lain mendapatkan kebaikan dan akan berusaha menghancurkannya.¹³

Kemudian pada artikel yang dimuat UM Surabaya pada tanggal 15 Juli 2022 oleh Uswah dengan judul “Dosen FAI UM Surabaya Paparkan Jenis Penyakit Hati dalam Islma yang Perlu Diwaspadai”. Dalam artikel tersebut memuat penjelasan dari Thoat Stiawan salah satu Dosen Fakultas Agama Islam (FAI) yang menjelaskan tentang beberapa jenis penyakit hati, beliau mengidentifikasi bahwa penyakit hati ialah sifat buruk atau tingkah laku tercela (*al-akhlaq al-mazmumah*). Diantara jenis jenisnya ialah sikap sombong (*Takabur*), mengagumi diri sendiri (*ujub*), Iri-dengki (*hasad*), suka pamer (*riya*), dan kikir (*bakhil*).¹⁴

¹² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: PT. DARUL FALAH, 2005, hal. 15.

¹³ Imam Suprayogo, 2015, “*Bahaya Penyakit Hati*”, Diunduh 14 Juli 2022, <https://uin-malang.ac.id/r/151001/bahaya-penyakit-hati.html>.

¹⁴ Uswah, 2022, “*Dosen FAI UM Surabaya Paparkan Jenis Penyakit Hati dalam Islam yang Perlu Diwaspadai*”, Diunduh 14 Februari 2023, <https://www.um->

Lalu pada REPUBLIKA.co.id pada tanggal 14 Oktober 2021 dengan judul “Penyebab Munculnya Penyakit Hati”. Artikel ini menjelaskan mengenai sebab penyakit hati yang timbul akibat dua hal yaitu syahwat dan subhat. Penyakit hati yang timbul akibat syahwat akan terlihat dalam bentuk maksiat dan berdosa bagi yang bersangkutan. Sedangkan penyakit hati akibat *subhat* akan lebih sulit dihilangkan karena wujudnya dapat berupa ibadah tetapi nanti akibatnya akan menjurus kepada syirik.¹⁵

Dibalik banyaknya penyakit hati yang telah dipaparkan oleh beberapa artikel diatas. Sesungguhnya terdapat beberapa fungsi hati itu sendiri adalah sebagai alat yang digunakan untuk memahami sebuah realitas kehidupan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.¹⁶

Dari data-data diatas, merupakan dampak dari adanya penyakit hati yang mengakibatkan timbulnya rasa iri, dengki dan sifat lain yang Allah benci sehingga membuat manusia terjerumus kedalam dosa karena berbagai penyakit hati yang secara sadar maupun tidak sudah sedikit demi sedikit tumbuh pada dirinya.

Dengan demikian, maka dalam menyembuhkan jiwa yang tengah sakit ialah dengan *bermuhasabah*. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah mengumpamakan jiwa dengan perumpamaan mitra dalam usaha. Sebagaimana tujuan usaha itu sendiri tidak akan menghasilkan keutamaan melainkan yang dilakukan ialah menentukan persyaratan atas apa yang akan dilakukan mitra kerja; meneliti pekerjaannya, mengawasi dan menatanya; mengevaluasinya dan yang selanjutnya mencegah dari penghianatan bila ada tanda-tanda yang menunjukkan hal itu, kemudian dipertegas dalam QS. Al-Hajj: 46. Dalam ayat tersebut, digambarkan bahwasannya potensi hati itu sendiri hampir sama dengan akal, atau bahkan yang dimaksud *qalb* mempunyai arti sama

surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=dosen-fai-um-surabaya-paparkan-jenis-penyakit-hati-dalam-islam-yang-perlu-diwaspadai

¹⁵ Ani Nursalikhah, 2021, “*Penyebab Munculnya Penyakit Hati*”, Diunduh 14 Juli 2022, <https://m.republika.co.id/berita/r0xans366/penyebab-munculnya-penyakit-hati>.

¹⁶ Muhib Abdul Wahab, *Qalbu dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: UNJ, 2008), hal. 2

dengan akal. Adapun secara spiritual hati memiliki fungsi layaknya akal yaitu: berfikir, bertadabbur, berdzikir, dan merasakan.¹⁷

Kemudian dalam pemikiran dalam rangka upaya meminimalisir penyakit hati itu sendiri, haruslah terlebih dahulu mencari tahu penyebab dari penyakit hati itu sendiri, Ibnu Qayyim membagikan hati menjadi tiga bagian yaitu hati yang sakit, hati yang mati dan hati yang sehat. Sedangkan penyakit hati masuk kedalam pembagian hati yang sakit, karena masih tergolong lalai dan belum sampai pada tahap melupakan kehadiran Tuhan Yang Esa. Kemudian untuk mengembalikan kecintaannya kembali kepada Allah. Dalam hati itu sendiri terdapat sumber-sumber penyakit hati yang mana dapat mengakibatkan timbulnya penyakit hati itu sendiri, salah satu sumber utamanya adalah nafsu.

Muhasabah merupakan esensi yang memiliki cirikhas yaitu introspeksi diri atau evaluasi diri yang kemudian membuatnya memperbaiki agar dapat membuat dirinya lebih baik dari sebelumnya demi mencapai masa depan yang lebih baik. Namun menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, bahwasannya muhasabah bukan hanya introspeksi pada diri, namun lebih kepada evaluasi diri karena bila jiwa dipengaruhi keinginan untuk berbuat sesuatu yang tidak baik atau sedang menguasai al-qalb (hati), berarti qalb tangan berada dalam bahaya dan diperlukan pengobatan. Salah satunya dengan melakukan *muhasabah* diri, manusia akan membuka hati dan menyadari segala dosanya. Karena, munculnya gangguan serta keresahan hati pada manusia yang disebabkan oleh kosongnya hati atau jiwa yang mengenal, mencintai, dan merindukan Allah Swt.¹⁸

Inilah yang terjadi pada era modern saat ini, yang mana kehidupan modern manusia saat ini membuat mereka melalaikan serta melupakan segala perhitungannya di atas dirinya sendiri dan disibukkan dalam mengejar

¹⁷ Budi Safarianto, Tesis: *Konsep Hati Menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dalam Tafsir Al-Qayyim*, (Jakarta: Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2016), hal 114-118.

¹⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu : Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: PT. DARUL FALAH, 2005) hal. 116-117

urusan dunia. Seperti halnya manusia modern saat ini lebih banyak yang berlomba–lomba mengejar kekayaan duniawi sedangkan mereka lalai serta lupa akan bekalnya untuk dibawa ke akhirat kelak, dan seolah–olah tertipu akan dunia fana yang hanya sementara. Sedang, apa yang telah manusia lakukan telah Allah Swt jadikan bahan perhitungan kelak di akhirat.

Maka demikian, selain *muhasabah* dilakukan untuk menyembuhkan hati yang sakit, namun juga sebagai bekal menuju ridha Allah *Azza wa Jalla*. Karena itu menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, *muhasabah* diri adalah melihat hambanya pertama kali terhadap hak Allah, kemudian tak memperhatikan hak-Nya atas diri mereka sendiri. Lalu apakah mereka melihat diri mereka telah mewujudkan hak Allah atau tidak sebagai bentuk renungan. Lalu Allah Swt menjadikannya sebagai seorang yang fakir dan lapar tetapi dengan itulah kekayaannya, menjadikannya hina tetapi dengan itulah terdapat kemuliaan.¹⁹

Dengan demikian, *muhasabah* kepada dirinya sendiri ialah amalan sekaligus penyembuh bagi hati yang tengah sakit. Amalan inilah yang akan menuntunnya kejalan yang telah Allah ridhai dan untuk menuju jalan itu diperlukan kesucian hati. Jika hati tengah merasakan sakit, maka anggota tubuh yang lain juga memiliki dampak akibat sakitnya hati. Dengan demikian maka terganggunya pendekatan terhadap Sang Pencipta. Maka dari itu diperlukan *muhasabah* agar hati yang sakit bisa lebih cepat sembuh, semakin cepat sembuhnya hati yang sakit semakin cepat pula pendekatan antara hamba kepada Yang Maha Pencipta yaitu Allah Swt.

Dengan sedikitnya pemaparan di atas, maka penulis merasa tertarik untuk membahas pemikiran Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah mengenai *Muhasabah* sebagai penyembuh hati yang sakit. Dengan mengangkat judul **“Konsep *Muhasabah* Sebagai Penyembuh Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah”**.

¹⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: PT. DARUL FALAH, 2005) hal. 125.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalahnya adalah:

1. Bagaimana konsep *muhasabah* menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah?
2. Bagaimana *muhasabah* bisa menjadi penyembuh penyakit hati menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui konsep *muhasabah* menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah.
2. Untuk mengetahui proses *muhasabah* dalam penyembuhan penyakit hati menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk Mahasiswa, sebagai referensi tambahan, perbandingan serta masukan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, terkhususnya Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, serta mahasiswa UIN Walisongo Semarang mengenai konsep *muhasabah* sebagai penyembuh penyakit hati menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah.
 - b. Untuk Masyarakat, diharapkan dengan tulisan ini dapat membantu dalam dalam pencarian informasi yang berkaitan dengan proses *muhasabah* dalam penyembuhan penyakit hati.

2. Manfaat Praktis

Dapat memberikan solusi dalam upaya *muhasabah* diri dalam penyembuhan penyakit hati.

E. Tinjauan Pustaka

Berikut ini merupakan penulisan terdahulu yang berkaitan dengan konsep *muhasabah* dan penelitian tentang menyembuhkan penyakit hati menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, antara lain:

1. Jurnal Jumal Ahmad (2018), Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah yang berjudul "*Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*". Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian

lapangan kualitatif dan metode penelitian yang digunakan praktik lapangan. Dalam jurnal ini membahas tentang bagaimana peranan penting *bermuhasabah* atau introspeksi diri menurut sudut pandang pemikiran Imam Al-Ghazali, Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah dan ulama lainnya tentang berbagai manfaat dari terapan konsep *muhasabah* bsgi kesehatan mental, fisik, maupun spiritual.

2. Skripsi Dyatma Kartika Putra (2021), Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang berjudul “*Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya Denga Kesehatan Mental*”. Jenis penelitian yang digunakan adalah kepustakaan (library research) dan metode yang digunakan analisis Deskriptif dan Interpretasi. Dalam skripsi ini membahas tentang bagaimana terganggunya kesehatan mental berakibat negatif pada diri seseorang. Pada penelitian ini peran penting *muhasabah* ialah sebagai sarana membangun pemikiran dan mengubah pola pikir yang emosional. Terdapat pula tahapan yang dapat dilakukan yaitu melalui *Mujahadah, tahliyah, takhliyah, dan riyadlah an-nafs* supaya dapat mewujudkan individu yang lebih sehat dan mampu menjalankan segala perintah Allah dan Rasulullah.
3. Jurnal Makmudin (2018), Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Wadi Mubarak Bogor yang berjudul “*Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah*”. Jenis penelitian yang digunakan study kepustakaan (library research) dan metode yang digunakan yaitu study riset kepustakaan dan analisis isinya berupa Deskriptif-Analitik. Dalam jurnal ini memaparkan tentang analisis pemikiran Ibnul Qayyimah al-Jauziyyah tentang konsep pendidikan jiwa, dijelaskan bahwa pendidikan jiwa dikatakan berhasil apa bila jiwa seseorang sudah mencapai *nafs muthmainnah*, yang terdapat beberapa ciri pokok yaitu jiwa yang beriman kepada Allah, jiwa yang sabar, jiwa yang berpasrah diri kepada Allah (*Tawakal*). Melalui tahap *takhliyah, tahliyah, muhasabah an-nafs, dzikrullah, dan tahqiq ‘ubudiyah*. Sehingga

melahirkan sikap ihsan, karena hakikat ihsan itu ialah menegakkan *'ubudiyah*.

4. Skripsi Diyana Dwi Pratiwi (2021), Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intaan Lampung yang berjudul "*Penyakit Hati dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*". Jenis penelitian yang digunakan study kepustakaan (library research) dan metode yang digunakan yaitu study riset kepustakaan dan analisis isinya berupa Deskriptif-Analitik. Dalam skripsi ini membahas tentang bagaimana konsep penyembuhan penyakit hati seperti penyakit *syahwat* dan *syuhbhat* dengan penyembuhan secara Qur'ani berdasarkan pemikiran Ibnu Qayyim al-Juaziyah. Kemudian cara merealisasikannya dengan tawakal, menenangkan jiwa dengan Al-Qur'an, istigfar, taubat, berjihad, shalat, dan juga melepaskan diri dari hal-hal buruk.
5. Skripsi Chandra Tommy Ricardo (2012), UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul "*Penyakit Hati dan Penyembuhannya Dalam Kitab At-Tafsir Al-Qayyim Karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*". Jenis penelitian yang digunakan study kepustakaan (library research) dan metode yang digunakan yaitu study riset kepustakaan dan analisis isinya berupa Deskriptif-Analitik. Skripsi ini membahas tentang bagaimana seorang muslim menata dan membenahi hati. Karena didalam hati terdapat muatan-muatan, diantaranya: penyakit, getaran iman, kedengkian, kufur, kemunafikan dan sebagainya. Di dalam tazkiyah al-Nafs, Ibnu al-Qayyim mengatakan bahwa, disamping al-Qur'an dan konsepsi-konsepsi yang terkandung dalam ajaran Islam, seluruh ketaatan adalah mutlak bagi kesehatan hati.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *study literatur*, metode ini ialah serangkaian kegiatan penelusuran Pustaka dengan

memanfaatkan sumber perpustakaan seperti membaca dan mencatat untuk memperoleh data penelitiannya.²⁰

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Merupakan sumber data utama yang memberikan data langsung pada penulis. Di dalam penulisan ini menggunakan sumber data primer yang berupa buku–buku pemikiran Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah yang membahas mengenai hati yang sakit. Karya–karya Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah antara lain: *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan* dan *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*.

b. Sumber Data Skunder

Sumber data skunder adalah sumber data yang tidak memberikan data langsung kepada penulis.²¹ Dalam penulisan ini, penulis menggunakan sumber data skunder berupa buku, skripsi, jurnal, tesis, disertasi, atikel maupun website yang memuat pemikiran Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan berupa teknik dokumen dalam mengumpulkan data. Metode dokumen merupakan teknik mengumpulkan beberapa literatur terkait penelitian. Dokumen dalam penulisan ini berupa buku, skripsi maupun artikel yang membahas tentang *Muhasabah* dan penyembuh hati yang sakit Ibnul Qayyim.

4. Metode Analisis Data

a. *Content Analysis*

Metode analisis *Content Analysis* adalah suatu penelitian yang berusaha menganalisis dokumen untuk diketahui isi dan makna yang

²⁰ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), hal. 1-2.

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 225.

terkandung dalam dokumen tersebut.²² Dalam hal ini penulis menggunakan metode ini untuk menganalisis pemikiran Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah tentang bagaimana *muhasabah* mampu menjadi penyembuh penyakit hati.

b. Deskriptif

Metode analisis deskriptif digunakan untuk memaparkan dan mendeskripsikan secara menyeluruh dalam bentuk kalimat atau pernyataan sehingga dapat mengetahui maknanya.²³

G. Sistematika Penulisan

Sistem penulisan pada skripsi ini terdiri dari 3 bagian, yaitu bagian muka, teks/isi dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

Di dalam bagian muka atau awal ini penulis akan memuat halaman judul, halaman deklarasi, halaman nota pembimbing, dan halaman pengesahan, halaman motto, halaman pedoman transliterasi Arab–Latin, halaman ucapan terimakasih, halaman daftar isi dan halaman abstrak.

2. Bagian Teks atau Isi

Dalam bagian teks/isi kepenulisan ini, penulis membaginya dalam 5 bab, adapun sistematika kepenulisannya sebagai berikut:

BAB I : merupakan bab yang berisikan pendahuluan, di dalamnya terdiri dari beberapa sub bab, yaitu: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan juga sistematika penulisan.

BAB II : berisi tentang landasan teori, didalamnya terdiri dari beberapa sub bab, yaitu pengertian penyakit hati; jenis-jenis hati; bahaya penyakit hati; penyebab penyakit hati; ciri-ciri penyakit hati; contoh penyakit hati; tanda sembuhnya hati

²² Puji Santosa, *Metodologi Penelitian Sastra: Paradigma, Proposal, Pelaporan, dan Penerapan*, (Yogyakarta: Azzagrafika, 2015), hal 21

²³ Anton Bakker dan Ahmad Haris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1994), hal. 51.

yang sakit; pengertian *muhasabah*; cara bermuhasabah; muhasabah di dalam Al-Qur'an dan Hadis; fungsi muhasabah; waktu dan manfaat muhasabah; kewajiban dan pentingnya muhasabah diri; strategi muhasabah.

BAB III : berisi penyajian data, di dalamnya terdapat sub bab, yaitu biografi Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, pemikiran Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah tentang penyakit hati, dan *muhasabah* menurut Ibnul Qayyim.

BAB IV : berisi analisis data mengenai konsep *muhasabah* sebagai penyembuh penyakit hati menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah.

BAB V : berisi penutup, di dalamnya terdiri dari: kesimpulan dari hasil penulisan sebagai jawaban dari rumusan masalah dan saran yang berkaitan dengan penulisan ini.

3. Bagian Akhir

Bagian Akhir terdiri atas daftar pustaka yang berisikan sumber-sumber referensi yang digunakan serta daftar riwayat hidup.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Muhasabah*

1. *Pengertian Muhasabah*

Kata محاسبة (*muhasabah*) secara etimologi merupakan bentuk dasar dari kata *hasaba-yuhasibu* dan kata dasarnya yaitu *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang artinya hitungan/menghitung sesuatu.²⁴ *Muhasabah* adalah proses penghitungan terhadap dirinya sendiri dengan maksud melakukan evaluasi diri agar dapat menilai keburukan dan juga kebaikan yang telah dilakukan untuk memperbaiki sikap.²⁵ Artinya *muhasabah* diperlukan dalam melakukan mawas diri atau introspeksi pada diri sendiri dalam menghitung perbuatannya setiap tahun, bulan, minggu ataupun setiap harinya. *Muhasabah* dilakukan paling tidak setiap hari agar lebih baik dalam mengevaluasi diri sendiri supaya tahu baik maupun buruknya diri sendiri setiap harinya.

Muhasabah merupakan konsep di dalam Islam yang memiliki fungsi yang penting dalam pembentukan diri. *Muhasabah*, secara tidak langsung maknanya telah tertuang di dalam Al-Qur'an dan Hadis. *Muhasabah* diambil dari kata *hasaba, yuhasibu, dan muhasabah* yang artinya menghitung, mengevaluasi, dan introspeksi. Sedangkan dalam ilmu Akuntansi *muhasabah* bermakna mengaudit. Sedangkan *muhasabah* sudah dinisbahkan kepada Umar bin Khatab: "*Hasibu ansusakum qabla antuhasabu*" (Adakalanya perhitungan kepada dirimu sebelum kamu diperhitungkan kelak).²⁶

Muhasabah dalam kamus bahasa Arab-Indonesia adalah perhitungan atau introspeksi. Sedangkan konsep *Muhasabah* sendiri sudah tertuang dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

²⁴ Asad M. Al Kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang 1989) hal, 183

²⁵ M. Quraish Shihab, *Kosakata Keagamaan*, (Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2020) hal, 178

²⁶ Abdullah, *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, (Medan: PERDANA PUBLISHING, 2016) hal. 3

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

“Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.” (QS. Al-Hasyr: 19).²⁷

Menurut Imam Al-Ghazali, *Muhasabah* (introspeksi diri) termasuk sarana penyucian jiwa. Kemudian dipertegas dalam ayat Al-Qur’an, “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr: 18). Jiwa yang tidak bisa dikendalikan maka akan terjerumus kepada kelalaian, kemaksiatan, serta syahwat sehingga membuatnya melaukan *mujahadah* agar jiwanya dapat kembali.²⁸ Maka, peran muhasabah sendiri merupakan sebagai gerbang menuju tingkat penyucian jiwa selanjutnya. Karena dengan bermuhasabah, individu akan dapat memilah mana yang baik dan buruk. Seperti halnya Umar ra. pernah menjelaskan, “Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab, dan timbanglah ia sebelum kamu ditimbang.” Kemudian Allah juga berfirman, “Dan bertobatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung.” (QS. An-Nur: 31).²⁹

Menurut Syaikh ‘Abdul Qadir Isa, muhasabah berarti menanamkan segala ketetapan berupa larangan yang sudah ditentukan oleh ajaran agama ke dalam jiwa, dan mendidiknya agar tumbuh perasaan minder yang kemudian dapat menjadikannya mencapai rasa ikhlas, ketulusan hati serta rasa cinta (*mahabbah*). Karena, barang siapa yang mengevaluasi dirinya sendiri, berarti dia telah menutup pintu hatinya dalam perkara yang batil. Oleh karenanya, dia berhasil menyibukkan dirinya sendiri dengan berbagai ketaatan dan selalu mencela dirinya

²⁷ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Al-Hasyr /59:19

²⁸ Sa’id Hawa, *Intisari Kitab Ihys Ulumuddin karya Imam Al-Ghazali: Terjemah Kitab Tazkiatun Nafs Mukhtashar Ihya Ulumuddin*, (Yogyakarta: Mutiara Merdeka, 2017) hal. 41

²⁹ *Ibid.*, 178

sendiri ketika melakaikan tugasnya kepada Allah, sebagai bentuk rasa takut pada Allah *Azza wa Jalla*.³⁰

Dari berbagai pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa muhasabah adalah bagaimana mengintrospeksi, mengevaluasi dan menilai diri supaya lebih mendekatkan diri pada Allah Swt. Dengan dekatnya seorang hamba pada Pencipta, akan lebih tenang pula jiwanya dan batinnya. Selain itu dengan bermuhasabah diri, dapat pula menilai diri sendiri kemudian memperbaiki sifat buruk yang ada pada masing-masing individu.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *study literatur*, metode ini ialah serangkaian kegiatan penelusuran Pustaka dengan memanfaatkan sumber perpustakaan seperti membaca dan mencatat untuk memperoleh data penelitiannya.³¹

2. Cara *Bermuhasabah*

Terdapat banyak cara bermuhasabah diri, misalnya sebagai berikut:

a. Mengevaluasi niat, amalan, dan dosa-dosa

Merenungkan kembali apa-apa yang telah dilakukan selama hidup, kemudian mengevaluasi dirinya apakah sudah memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik atau tidak? Sudah beramal sesuai perintah Allah atau belum? Apakah sudah sadar seberapa banyak dosa yang selama ini dikerjakannya?

Setelah semua pertanyaan itu terjawab, maka niatkan atas dirinya sendiri untuk menjadi lebih taat lagi kepada Allah serta menjauhi larangan-Nya.

b. Mendirikan shalat taubat

Ketika menyesal dengan dosa-dosa yang dilakukannya, maka bertaubatlah. Cara atau amalan yang dapat dilakukan untuk menggugurkan segala dosa ialah dengan shalat Taubat. Sebagaimana Rasulullah bersabda, “*Yang paling dekat antara seorang hamba*

³⁰ Syaikh ‘Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta: Qisthi Press, 2011) hal.199

³¹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), hal. 1-2.

dengan Rabbnya adalah ketika ia sujud, maka perbanyaklah doa ketika itu.”

c. Menerima masukan dan saran dari orang lain

Menerima masukan dan saran dalam hal kebaikan adalah hal yang baik seperti halnya dalam sebuah riwayat menyebutkan bahwa Imam Bukhari pernah mengisahkan tentang Umar bin Khatab yang memberikan nasehat serta saran pada Abu Bakar agar mengumpulkan Al-Qur'an. Awalnya Abu Bakar sempat mengindahkannya, namun ketika Umar kembali meyakinkan bahwa hal tersebut merupakan kebaikan, maka Abu Bakar-pun menyetujuinya.³²

d. Tidak Menutup Diri dari Masukan Orang Lain

Tidak menutup kemungkinan setiap orang pasti melakukan kesalahan, baik itu disadarinya ataupun tidak. Maka dari itu, penting memiliki teman yang bisa mengingatkan dalam kebaikan.

e. Bersahabat dengan Orang Saleh

Pentingnya seorang sahabat yang saleh adalah sebagai sarana dalam mengingatkan dan menasehati satu sama lainnya. Sebab, selain dapat bermuhasabah, seorang sahabat juga dapat memberikan dukungan ketika dalam keadaan sulit. Dalam sebuah hadis Rasulullah Saw menjelaskan peran serta dampak seorang teman, beliau berkata:

“Permisalan teman yang baik dan teman yang buruk ibarat seorang penjual minyak wangi dan seorang pandai besi. Penjual minyak wangi mungkin akan memberimu minyak wangi, atau engkau bisa membeli minyak wangi darinya dan bilapun tidak, engkau tetap mendapatkan bau harum darinya. Sedangkan pandai besi, bisa jadi (percikan apinya) mengenai pakaianmu, dan walaupun tidak, engkau tetap mendapat bau asapnya yang tak sedap.” (HR. Bukhari 5534 dan Muslim 2628)

³² Deta Jauda Najmah, 2020, *Cara Muhasabah Diri Dalam Islam, Beserta Dalil Dan Keutamaannya*, Diunduh 17 Agustus 2022, <https://www.brilio.net/wow/cara-muhasabah-diri-dalam-islam-beserta-dalil-dan-keutamaannya-200518p.html>.

f. Menyendiri

Bentuk evaluasi diri selanjutnya adalah dengan menyendiri ketika sedang bermuhasabah.³³ Menyendiri ini dimaksudkan untuk mengoreksi dirinya apabila melakukan hal-hal yang sebelumnya tidaklah benar atau kurang tepat pada hari itu untuk perbaikan esok hari.

3. Macam-macam *Muhasabah*

Menurut Ibnul Qayyim, terdapat dua macam muhasabah, yaitu sebagai berikut:

- 1) Yang *pertama*: muhasabah sebelum beramal, yaitu keadaan dimana seseorang akan berfikir sejenak ketika hendak melakukan perbuatan dan tidak langsung mengerjakannya hingga hal tersebut memiliki kejelasan serta keputusan tersebut dampak baik bagi semua orang. Al-Hasan pernah berkata: *“Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berdiam sejenak ketika terdetik dalam fikirannya suatu hal, jika itu adalah amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan”*.
- 2) Yang *kedua*: mengintrospeksi diri setelah beramal. Yaotuh-hal-hal yang telah dilakukannya haruslah dipertimbangkan kembali apakah berdampak baik atau tidak, perbaikan diri tersebut juga terbagi atas tiga jenis, yaitu:
 - a) Mengintrospeksi segala ketaatan yang berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya terpenuhi dan iapun bermuhasabah, atau apakah dia sudah melaksanakan ketaatan kepada Allah sebagaimana yang sudah dikehendaki atautkah belum?

³³ Fia Afifah R., 2022, *Mengenal Muhasabah, Introspeksi Diri yang Dianjurkan dalam Islam*, Diunduh 17 Agustus 2022, <https://www.orami.co.id/magazine/muhasabah>.

- b) Introspeksi diri atas segala sikap dan juga perbuatan yang apabila meninggalkannya itu dapat menjadi hal yang lebih baik dari pada melaksanakannya.
- c) Mengintrospeksi diri dari suatu perkara yang mubah.

Muhammad bin Wasi' ra. dengan nada merendah, beliau pernah mngetakan bahwa: “Seandainya dosa manusia itu memiliki bau, tentulah tidak akan ada yang betah duduk bersamaku.”

Ibnul Qayyim juga mengatakan hal yang tak jauh berbeda, “Mencela diri dalam Dzat Allah adalah termasuk sifat *shiddiqin* (orang-orang yang benar), seorang hamba akan dekat dengan Allah Ta'ala dalam sekejap, berlipat-lipat melebihi dekatnya melalui amalnya”.

Kemudian diperkokoh dengan pernyataan dari Abu Bakar As-Shiddiq bahwa, “Barang siapa yang mencela dirinya berkaitan dengan hak Allah (terhadap dirinya), maka Allah akan memberinya keamanan dari murka-Nya”.³⁴

4. *Muhasabah di dalam Al-Qur'an dan Hadis*

Muhasabah merupakan suatu kewajiban bagi setiap muslim untuk dilakukan untuk mengevaluasi diri. Dalam diri reorang muslim haruslah selalu berusaha untuk melakukan muhasabah diri agar dapat menyadari dan memahami pemaknaan muhasabah diri itu sendiri sehingga dapat lebih meningkatkan kualitas diri, dapat meningkatkan amal ibadah agar dapat dekat dengan-Nya.

Ada beberaapa dalil yang menjadi sumber rujukan dalam melakukan muhasabah terdapat apa yang ada di dalam ayat-ayat Al-Qur'an dan hadiss Nabi. Diantaranya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتظِرْ نَفْسٌ مَّأْفَدَمَتْ لِعِجِجٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ
إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

³⁴ Shalih al-Alawi, 2014, “*Dimanakah Muhasabah Kita*”, Diunduh 2 Januari 2023, <https://islamhouse.com/read/id/dimanakah-muhasabah-kita-469078>

*“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya, Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr: 18)*³⁵

Dalam ayat ini terdapat tiga hal penting yaitu: bertakwa kepada Allah, hendaknya memperhatikan apa yang dilakukan untuk hari esok (akhirat) dan bertakwa kepada Allah.

Sementara itu Nabi Muhammad Saw, memberi penjelasan tentang bagaimana posisi orang yang bermuhasabah ialah:

قَلَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ
لِمَا بَمَدِّ الْمَوْتِ وَالْعَا جِزْمَنْ أَتَّبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ

Nabi Muhammad Saw bersabda: “Orang yang cerdas adalah orang yang menghitung–hitung dirinya dan beramal untuk setelah kematian, sebaliknya orang yang lemah adalah orang yang mengikuti jiwanya dengan hawa nafsunya dan berangan–angan kepada Allah.” (HR. Ahmad dan Tirmidzi).

Ada beberapa hal yang akan dibawa oleh manusia di akhirat, yaitu amalan mereka selama di dunia. Di alam akhirat akan Allah tampilkan semua perbuatan mereka semasa hidupnya di kitabnya masing-masing.³⁶

5. Fungsi Muhasabah

Menurut Ahmad Thib Raya, salah satu Guru Besar Pendidikan Bahasa Arab UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menjelaskan bahwasannya muhasabah memiliki fungsi diantaranya ialah:

- a. Dengan bermuhasabah diri seorang akan mampu mengoreksi kembali perbuatan baik atau buruk apa yang selama ini sudah dilakukannya.
- b. Dengan bermuhasabah pula seorang mampu melihat suatu kekurangan maupun kelebihan yang dilakukan sebelumnya.

³⁵ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Al-Hasyr /59:18

³⁶ Abdullah, *The Power Of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, (Medan: PERDANA PUBLISHING, 2016) hal. 11

- c. Bermuhasabah dapat pula dilakukan untuk merencanakan apa-apa saja yang bisa dilakukan hari ini supaya dapat melakukan yang terbaik pada hari ini pula.
- d. Muhasabah pula dapat melakukan rencana apa saja yang akan dilakukan pada esok hari dan di kemudian hari.
- e. Bermuhasabah juga haruslah dapat digunakan sebagai sarana meninggalkan hal-hal yang sekiranya buruk dan pernah dilakukan serta juga dapat digunakan sebagai koreksi diri guna mempertahankan yang perlu dipertahankan bila itu suatu kebaikan.
- f. Dengan bermuhasabah juga haruslah memiliki upaya apa saja untuk mempertahankan dan meningkatkan kebaikannya selama ini.
- g. Dan dengan bermuhasabah, seseorang akan lebih berusaha meningkatkan dirinya sendiri dengan cara mengevaluasi kembali apa-apa saja yang telah dialaminya selama ini. Kembali mengingat nikmat Allah yang telah diberikan kepadanya dan mengingat kembali apa saja yang telah ia lakukan pada masa lampau, kini, dan masa yang akan datang, guna mensyukuri nikmat apa saja yang telah Allah berikan selama ini kepada mereka.³⁷

6. Waktu dan Manfaat *Muhasabah*

Ibnu Qudamah memberikan anjuran bahwasannya muhasabah dilakukan setiap pagi dan sore hari. Mengapa demikian?

Muhasabah yang dilakukan pada pagi hari adalah untuk memberikan kekokohan jiwa dan memastikan bahwa hari ini ketika sedang melaksanakan pekerjaan ia akan bersungguh-sungguh dan ikhlas menjalaninya itu karena Allah Swt. sementara itu, bila dikaukan pada sore hari adalah agar dapat mengevaluasi atau mengoreksi diri sendiri tentang kekurangan apa saja yang berhubungan dengan perbuatan, perilaku, serta ucapannya sepanjang hari itu. Adapula ulama tasawuf yang berpendapat bahwasannya anjuran muhasabah baiknya

³⁷ Ahmad Thib Raya, 2021, *Pentingnya Muhasabah dan Perintah dalam Al-Quran dan Hadis*, Diunduh 27 Agustus 2022, <https://tafsiralquran.id/peentingnya-muhasabah-dan-perintah-dalam-al-quran-dan-hadis/>

dilakukannya pada saat malam menjelang tidur. Beberapa hal yang harus dimuhasabahkan itu ada dua, yang *pertama* ialah memuhasabahkan hal positif apa yang telah dilakukannya pada hari ini agar dapat digunakan untuk membangun komitmen pada esok hari supaya bisa lebih ditingkatkan kembali. Dan yang *kedua* ialah hal negatif apa yang telah menjadi kekurangannya hari ini, supaya kemudian dapat digunakan sebagai pemicu untuk memperbaiki dan tidak mengulangi perbuatan tersebut pada esok harinya.³⁸

Bermuhasabah juga memiliki beberapa dampak positif serta manfaat yang banyak, diantaranya:

- a. Mengetahui aib sendiri. Barang siapa yang aibnya sendiripun tidak diketahuinya, maka mustahil baginya untuk menghilangkan hal tersebut.
- b. Muhasabah juga dilakukan agar orang lebih kritis pada dirinya sendiri yang berkaitan dengan hak Allah. Demikian halnya dengan kaum salaf, mereka telah mencela diri mereka sendiri agar dapat menunaikan hak Allah. Seperti yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari Abu Darda, beliau berkata: "*Seseorang tidak bisa dikatakan faqih dengan sebenar-benarnya sampai ia menegur manusia dalam hak Allah, lalu ia gigih mengoreksi dirinya*".
- c. Hasil dari muhasabah sendiri ialah dapat membantu jiwa agar dapat *muraqabah*. Apabila sungguh ingin melakukan itu selama hidupnya, maka di akhir kematiannya dia akan bisa beristirahat dengan tenang pada hari penghisaban kelak.
- d. Hasil dari muhasabah yang lain adalah akan terbuka bagi mereka pintu kehinaan dan rasaa tunduk di hadapan Allah Swt.³⁹

7. Kewajiban dan Pentingnya Muhasabah Diri

³⁸ Abdullah, *The Power Of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, (Medan: PERDANA PUBLISHING, 2016) hal. 6

³⁹ Shalih al-Alawi, 2014, "*Dimanakah Muhasabah Kita*", Diunduh 2 Januari 2023, <https://islamhouse.com/read/id/dimanakah-muhasabah-kita-469078>

Seperti dijelaskan sebelumnya, terdapat ayat yang mewajibkan untuk bermuhasabah yaitu pada surah Al-Hasyr: 18.

Dalam ayat ini ditegaskan oleh-Nya, hendaklah manusia dapat memperhatikan kembali amalan apa yang kiranya telah dipersiapkannya pada hari kiamat kelak.⁴⁰ Hal demikian dilakukan agar supaya tiap-tiap individu tahu apakah amalan yang baik itu dapat menyelamatkannya atau justru malah amalan buruk yang membuatnya binasa.

Dalam kehidupan sehari-hari, ada diantara tiap manusia yang lebih memilih menyibukkan diri dengan urusan dunia tanpa memikirkan apa yang terjadi di kemudian hari (akhirat). Ada pula yang selalu melaksanakan shalat, puasa, zakat namun hal itu tidak memiliki dampak terhadap akhlak serta perilakunya, terkadang maksiatpun masih dilakukannya. Maka disinilah pentingnya muhasabah dan alasan muhasabah itu perlu dilakukan adalah karena muhasabah itu perintah Allah Swt seperti yang terkandung dalam QS. Al-Hasyr: 18; muhasabah merupakan sifat hamba yang bertakwa; dan buah manis dari muhasabah adalah pertaubatan, karena "*Menyesal adalah taubat.*"⁴¹

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kebaikan hati itu didapat dengan melakukan muhasabah, sedang rusaknya hati itu karena terlalu menganggap remeh keutamaan muhasabah dengan melepaskan hawa nafsunya.

Pentingnya bermuhasabah diri, dalam tulisan Zulkarnein Lubis salah satu dosen PAI UMSU. Beliau berpendapat bahwasannya di era modern saat ini kecanggihan teknologi yang terjadi mampu menghipnotis orang lain untuk melihat keindahan dunia dan menjerumuskan kedalam jurang kehinaan jika tidak dibarengi dengan sikap muhasabah diri. Di era kecanggihan teknologi, manusia

⁴⁰ Abdullah, *The Power Of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, (Medan: PERDANA PUBLISHING, 2016) hal. 4

⁴¹ HR. Ibnu Majah no. 4252, Ahmad no. 3568, 4012, 4414 dan 4016. Hadist ini disahiskan oleh al-Albani dalam *Shahiih al-Jaami' ash-Shaghir* no. 6678.

cenderung memperturutkan hawa nafsu dan hasrat keduniawiannya dalam bersikap dan berperilaku di perjalanan kehidupannya.⁴² Padahal dalam ajaran Islam sendiri muhasabah penting karena memberikan ketenangan dan kedamaian jiwa supaya terhindar dari tipudaya dunia.

8. Strategi Muhasabah

Dalam rangka mengontrol hawa nafsu, diperlukan muhasabah diri dalam mengendalikan nafsi itu sendiri. Apabila di dalam hatinya terdapat dosa dengan melakukan suatu kesalahan, hingga hatinya hancur karena mengindahkan muhasabah dan justru lebih memilih mengikuti nafsunya. Oleh karenanya, melakukan strategi secara matang dan tepat agar dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt guna mendapatkan amalan dan bekal diakhirat nanti. Berikut beberapa strategi dalam bermuhasabah, yaitu:

a. *Takhalli*

Merupakan tahapan pembersihan diri dari segala sikap dan perilaku buruk atas dirinya sendiri hingga membuat hatinya kotor. Tahapan ini adalah:

1) Shalat

Shalat merupakan kegiatan wajib bagi umat muslim. Di dalam shalat itu sendiri terdapat makna hubungan antara Sang Pencipta dan ciptaannya, ketika mereka berdiri dengan khusyu' serta tunduk pada Allah, maka ruhaninya dibuat lebih tenang, jiwa terasa lebih damai dan juga hati terasa tenang. Penegakan shalat merupakan pemusnahan sifat angkuh dan pembangkangan terhadap Allah, serta merupakan pengakuan akan ke-Tuhanan dan ke Maha Pengaturan Allah. Penunaian secara sempurna ini bisa bisa memusnahkan sifat *ujub*, *ghurur*, bahkan seluruh kemungkar dan kekejian. Shalat bisa memberikan dampak seperti itu bila dikerjakan secara sempurna

⁴² Zulkarnein Lubis, 2019, *Pentingnya Muhasabah Diri Dalam Kehidupan*, Diunduh 26 Oktober 2022, <https://pai.umsu.ac.id/2019/07/27/pentingnya-muhasabah-diri-dalam-kehidupan/>.

dengan rukun, sunnah, dan orang yang mengerjakannya merealisasikan adab-adab zahir dan batin⁴³. Kemudian, hal ini didukung dengan aspek–aspek bagi kesehatan yang terdapat dalam shalat, yaitu:

➤ Olahraga

Dalam melakukan gerakan shalat, seseorang dituntut untuk melakukan konsentrasi dan berkativitas dalam setiap gerakannya. Dengan ini, dapat pula membuat seimbang antara kesehatan jiwa serta raga.

➤ Meditasi

Ketika dalam keadaan khusu', maka sama halnya dengan membawa jiwa dalam keadaan rileks dan juga tenang.

➤ *Auto-sugesti*

Bacaan-bacaan shalat itu sendiri adalah bentuk puji-pujian atas segala rahmat dan keagungan Allah dan membawanya pada kehadiran sang Ilahi serta meminta permohonan keselamatan di dunia maupun akhirat. Bacaan shalat juga dipergunakan sebagai bentuk *Self Hypnosis*. Sebagai salah satu cara dan dukungan dalam proses pengobatan penyakit hati.

➤ Kebersamaan

Dalam pelaksanaan shalat berjamaah, seseorang dapat pula mengatasi kesendirian atau keterasingan supaya bisa membangun komunikasi antar sesama muslim.

2) Puasa

Puasa merupakan pembiasaan terhadap jiwa untuk mengendalikan syahwat. Oleh karena itu puasa merupakan faktor penting dari beberapa faktor penyucian jiwa. Disebut

⁴³ Sa'id Hawa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali: Terjemahan Kitab Tazkiatun Nafs Mukhtashar Ihya Ulumuddin*, (Yogyakarta: PT. BUKU SERU, 2017), hal. 44

dalam sebuah hadis, “*Puasa adalah separuh kesabaran.*” (**HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah**, hadis itu hasan) Allah menjadikan puasa sebagai sarana untuk mencari derajat takwa. Telah diketahui bahwa tujuan puasa adalah pengosongan dan menundukkan hawa nafsu demi memperkuat jiwa untuk mencapai takwa itu sendiri.⁴⁴ Puasa juga digambarkan oleh Allah sebagai berkah dan dapat melindungi merka secara jasmani maupun ruhani.

b. *Tahalli*

Merupakan tahap menghiasi diri dengan akhlak yang baik. Disebut sebagai tahapan yang diisi dengan hal-hal baik seperti zikir.

Kata zikir diambil dari kata *Dzakara* berarti memperhatikan, mengingat, mengerti, serta mengenal. Dalam Al-Qur’an dijelaskan pula keistimewaan dzikir yang artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.” (**QS. Ar-Ra’d: 28**)⁴⁵

Dengan menyebut serta mengingat lantunan zikir kepada Allah Swt, berulang kali sebagai bentuk rasa syukur serta selalu mengingat kehadiran-Nya. Lalu ketika mengucapkan kalimat-kalimat dzikir dapat menciptakan medan elektromagnetik yang kuat dengan pengaturan intonasi suara dan gerakan dalam hati serta tubuh yang bergabung dalam harmonika gerakan bumi secara keseluruhan.

Menurut ilmu pengetahuan jiwa, zikir digunakan sebagai sarana terapi psikiatri yang berpusat pada unsur keruhanian seseorang. Utamanya untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang yang tengah dalam keadaan sakit agar dapat memberikan harapan berupa kesembuhan.

⁴⁴ Sa’id Hawa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali: Terjemahan Kitab Tazkiatun Nafs Mukhtashar Ihya Ulumuddin*, (Yogyakarta: PT. BUKU SERU, 2017), hal. 85-89

⁴⁵ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Ar-Ra’d /7:28

c. *Tajalli*

Merupakan tahapan penyempurna di dalam diri seseorang baik itu perbuatan maupun ucapan atau tersingkapnya hijab antara hamba dengan tuhanNya. Kenapa tersingkap? Karena ia sudah membersihkan dirinya terlebih dahulu melalui proses *Takhalli*. Tahapan tersebut merupakan tahap tertinggi, oleh karenanya dengan terus berhubungan dengan Allah, maka akan diberikannya cahaya kepada hamba-Nya yang senantiasa memperbaiki hubungannya kepada Allah Swt, terutama perbuatan yang dapat mendorong manusia pada kemaksiatan serta berbuat dosa.⁴⁶

B. Penyakit Hati

1. Pengertian Penyakit Hati

Menurut Dr. Endy Astiwaru dalam bukunya yang berjudul *Fikih Kedokteran Kontemporer* menjelaskan bahwa, bila kata Qalbu diartikan secara *metaforis* yang berarti hati (yaitu dalam artian emosi dan perasaan). Namun dalam bahasa Arab sendiri diambil dari kata *khabid* yang secara anatomi diartikan sebagai organ hati (hepar atau liver). Oleh karenanya, yang dimaksud dengan qalbu secara terminologis ialah organ di dalam tubuh yang memiliki fungsi sebagai rasio serta psikologis.⁴⁷

Sedangkan para ahli Tafsir maupun Hadits mengemukakan bahwasannya qalbu bukanlah jantung yang berdenyut di dalam dada. Kata qalbu sendiri disebutkan dalam pemaknaan kesadaran akal, sebagai mana yang disebutkan oleh Imam Al-Ghazali yang memiliki dua artian. Yang *pertama*, ialah organ yang memompa aliran darah dari tengah kemudian memanjang ke sisi dada kiri. Dan ini berkaitan dengan dunia kedokteran tanpa adanya hubungan serta tujuan agama. Sedang

⁴⁶ Amin Syukur, *Tasawuf Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hal 168

⁴⁷ Imas Damayanti, 2022, *Perbedaan Mencolok Makna Hati dan Qalbu Menurut Agama dan Sains*, Diunduh 1 Januari 2023, <https://www.republika.co.id/berita/rcsnoe320/perbedaan-mencolok-makna-hati-dan-qalbu-menurut-agama-dan-sains>

yang *kedua* maknanya bersifat substansial yang berarti ruhaniyah, lemah-lembut, dan nurani yang dengan demikina itu mejadikannya satu kesatuan yang utuh di dalam diri seorang manusia, karena kelembutan merupakan bagian dari manusia itu sendiri.⁴⁸

Maka dari itu pemahaman bahwa hati (Qalbu) adalah gumpalan daging yang ada di dalam diri manusi itu sendiri. Kemudian hal tersebut senada dengan apa yang disampaikan oleh Rasulullah Saw dalam hadisnya yang berbunyi: “*Ketahuilah bahwa dalam diri ini terdapat segumpal daging, jika dia baik maka baiklah seluruh tubuh ini dan jika dia buruk, maka buruklah seluruh tubuh; ketahuilah bahwa ia adalah hati (Qalbu).*” (HR. Bukhari dan Muslim)

Sedangkan Penyakit Hati itu sendiri adalah erat kaitannya dengan berbagai sifat buruk atau bahkan tingkah laku yang tercela (*al-akhlaq al-mazmumah*)⁴⁹ yang terdapat dalam diri manusia sehingga kotornya hati berakibat pada dirinya baik di alam dunia maupun akhirat.

2. Macam-macam Hati

Menurut Imam Al-Ghazali hati terbagi atas tiga macam, yaitu:

a. Hati Yang Sehat

Hati yang sehat dan bercahaya merupakan hati milik orang-orang beriman, ikhlas, dan penuh akan kecintaan pada Allah Swt. Hati yang sehat bisa juga disebut sebagai *Qalbun Salim*, Ibn Sirin berpendapat bahwa *qalbun salim* sendiri merupakan hati yang senantiasa mengenal Allah dan meyakini adanya hari akhir. Kemudian hal senadapun dikemukakan oleh Ibn Abbas, Mujahid, dan Hasan al-Bashri. Namun menurut Sa'id ibn Musayyib, *qalbun salim* ialah hati yang terbebas dari kemusrikan serta kemunafikan. Ia juga

⁴⁸ Imas Damayanti, 2022, *Perbedaan Mencolok Makna Hati dan Qalbu Menurut Agama dan Sains*, Diunduh 1 Januari 2023, <https://www.republika.co.id/berita/rcsnoe320/perbedaan-mencolok-makna-hati-dan-qalbu-menurut-agama-dan-sains>

⁴⁹ Uswah, 2022, “*Dosen FAI UM Surabaya Paparkan Jenis Penyakit Hati dalam Islam yang Perlu Diwaspadai*”, Diunduh 14 Februari 2023, https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=dosen-fai-um-surabaya-paparkan-jenis-penyakit-hati-dalam-islam-yang-perlu-diwaspadai

mengemukakan bahwa *qalibun salim* merupakan hati yang hanya dimiliki oleh orang mukmin saja. Sedangkan hati yang sakit (*qalibun marid*) merupakan hatinya orang-orang munafik dan kafir, sebagaimana sudah disinggung di dalam Al-Qur'an⁵⁰ sebagai berikut:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ ۖ فَزَا دَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ نِمَا كَا
نُوا يَكْذِبُونَ

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakit⁵¹, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih disebabkan mereka berdusta” (QS. Al-Baqarah: 10)⁵²

Dapat ditarik kesimpulan dari dua pendapat ini bahwasannya hati yang sehat berkaitan dengan keimanan, hati seorang mukmin tidak akan sakit selagi masih ada iman dalam dirinya.

Kemudian kedua pendapat ini dianggap tidak puas oleh Al-Razi, sehingga beliau memiliki pendapat lain. Menurutnya, *qalibun salim* yang dimaksud dalam Qur'an merupakan hati yang senantiasa terhindari penyakit hati seperti maksiat, kebodohan dan perilaku-prilaku lain. Dan tidak selamanya di dalam dirinya terdapat *qalibun salim* dan bahkan memiliki *qalibun marid* dalam dirinya.

Jalan menuju pembebasan diri dari pertanyaan tersebut ada pada keikhlasan dan *mutaba'ah*, dengan menyelamatkan hati dari keinginan yang bertentangan dengan keikhlasan serta *mutaba'ah* inilah yang dapat menyelamatkan hatinya dari hal buruk dan membuatnya dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

b. Hati Yang Sakit

⁵⁰ M. Yoeki Hendra, 2021, *Apa Maksud Qalibun Salim (Hati Yang Sehat) dalam As-Syu'ara: 88-89?*, Diunduh 30 Agustus 2022, <https://tafsiralquran.id/apa-maksud-qalibun-salim-hati-yang-sehat-dalam-as-syuara-88-89/>

⁵¹ Keyakinan mereka lemah terhadap Nabi Muhammad Saw. Lemahnya keyakinan tersebut menimbulkan iri-dengki, dan dendam kepada Nabi Muhammad Saw, agama, dan orang-orang Islam.

⁵² AL-JUMANATUL 'ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Al-Baqarah /2:10

Menurut Imam Al-Ghazali, ketahuilah bahwa tiap-tiap anggota tubuh memiliki fungsinya masing-masing, sedang sakitnya anggota tubuh itu bila fungsi yang seharusnya dikerjakan oleh tubuh tidak berfungsi secara baik. Sakitnya tangan adalah ketika tidak mampu memegang sesuatu dan sakitnya mata adalah tidak mempunya untuk melihat. Demikian pula apabila hatinya tengah sakit, maka tidak berfungsinya hati sasuai tujuan penciptaannya, yaitu tidak menerima hikmah, tidak mampu menyerap ilmu, makrifat, kecintaan pada-Nya, beribadah pada Allah, kenikmatan mengingat (berzikir) kepada-Nya, lebih memprioritaskan segala hal dari pada segala keinginan lain, serta meminta bantuan kepada semua syahwat (kainginan) dan organ tubuh untuk melaksanakan fungsi tersebut. Setiap organ tubuh memiliki manfaatnya masing-masing, sedang faedah dari hati itu sendiri adalah hikmah dan juga makrifat, dan inilah yang membedakan antara manusia dan binatang. Hati bukan hanya kebutuhan dibutuhkan untuk makan, meliha atau lainnya, namun lebih mengenal (*makrifat*) segala sesuatu sebagaimana adanya. Tanda *makrifat* (menegal) adalah rasa cinta. Siapa yang sudah mengenal Allah, maka ia akan merasakan cinta yang mulia yaitu cinta kepada penciptanya yaitu Allah Swt, sedang bukti ia cinta kepada Allah adalah dengan mengutamakan-Nya dari pada dunia dan hal lain yang dicintai selain dari pada Dia. Karena siapapun yang mecintai segala sesuatu daripada Allah, maka hatinya tengah sakit, layaknya perut yang lebih meilih mencerna tanah dibandingkan roti. Inilah tanda-tanda dari penyakit hati.⁵³

Hati yang sakit ialah hati yang dimiliki oleh orang yang dongkol dan jengkel, memiliki dendam, *su'udzon*, pemaarah, pandai menghasut, dan hobi mengunjing. Hati yang sakit ialah yang didalamnya terdapat iman, pahala, ibadah, dan adapula dosa (baik itu

⁵³ Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali: Terjemahan Kitab Tazkiatun Nafs Mukhtashar Ihya Ulumudiin*, (Yogyakarta: PT. BUKU SERU, 2017), hal. 205 - 206

besar atau kecil) juga kemaksiatan di dalamnya. Tanda bila hati tengah sakit ialah dengan adanya rasa gelisah serta tidak tenang, selalu ingin lebih atau tidak merasa puas akan suatu hal, sering meluapkan emosi (marah), tidak merasa nyaman, susah untuk menghargai orang lain, selalu merasa menderita lahir maupun batin, dan tidak merasakan kebahagiaan.⁵⁴

c. Hati Yang Mati

Sedangkan hati yang mati adalah hati orang yang durhaka dan ingkar kepada Allah, Rasulullah, orang tua, segenap alim ulama dan juga guru. Hati yang keras bisa menjadi beku atau mati, karena itulah Al-Qur'an memberikan tanda-tanda akan hati yang mati, tanda-tanda itu diantaranya⁵⁵ ialah:

a) Berani meninggalkan Sholat

Orang yang hatinya telah mati cenderung tidak akan mau melaksanakan kewajiban yang telah Allah tetapkan. Mereka lalai dan tidak akan takut akan azab Allah yang amat pedih.

b) Merasa tenang walaupun telah melakukan dosa

Mereka yang hatinya telah mati akan merasa biasa saja dengan dosa-dosa yang diperbuatnya dan bahkan tidak memikirkan siksa Allah seperti dalam firman Allah Swt:

كَأَلْبَلٍ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

“Sekali-kali tidak (demikian), sebenarnya apa yang selalu mereka usahakan itu menutup hati mereka.” (QS. Al-Muthaffiin: 14)⁵⁶

c) Jauh dari Al-Qur'an

Orang yang hatinya telah mati, tidaklah ada waktu bagi mereka untuk membuka, membaca, dan memperhatikan makda

⁵⁴ Kholil Lur Rohman, *Terapi Penyakit Hati Menurut Ibnu Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, Jurnal Dakwah dan Komunikasi, Vol.3 No.2 Juli-Desember 2009 pp. 195-221.

⁵⁵ Khazanah, 2022, *Tujuh Tanda Hati Telah Mati, Menurut Al-Quran*, Diunduh 30 Agustus 2022, <https://www.ngopibareng.id/read/tujuh-tanda-hati-telah-mati-menurut-al-quran>

⁵⁶ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Al-Muthafifin /83:14

Al-Qur'an. Sepanjang hidupnya, ia akan mencari kesibukan dunia dan menganggap akhirat tidaklah penting seperti firman Allah Swt:

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْفُرَانَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفًا لَهَا

“Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur'an ataukah hati mereka terkunci?” (QS. Muhammad: 24)⁵⁷

d) Tidak ada waktu memikirkan agama

Orang yang hatinya telah mati, tentulah tidak akan memikirkan agamanya karena hatinya sudah tertutup oleh kesibukan dunia dan larut dalam kelalaian, seperti firman Allah:

أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَصَمَّعِهِمْ وَأَبْصَارُهُمْ^{٥٨} وَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

“Mereka itulah orang-orang yang hati, pendengaran, dan penglihatannya telah dikunci mati oleh Allah, dan mereka itulah orang-orang yang lalai.” (QS. An-Nahl: 108)⁵⁸

Dalam ayat ini dapat disimpulkan bahwa di dalam dirinya hawa nafsu telah menjadi pemimpin, sedang syahwat adalah komandan, kebodohan adalah sopir, dan lalai adalah kendaraan itu sendiri.

e) Hidupnya selalu membuat prasangka buruk pada orang lain dan selalu mencari kesalahan orang

Su'udzon merupakan salah satu perangai orang yang hatinya mati, karena ia akan selalu berprasangka buruk akan orang lain dan selalu mencari-cari kesalahan orang lain, seperti dalam firman-Nya:

⁵⁷ AL-JUMANATUL 'ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS. Muhammad /47:24

⁵⁸ AL-JUMANATUL 'ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS. An-Nahl /16:108

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ
 وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ
 أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَتَقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Sukakah salah seorang diantara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Hujarat: 12)⁵⁹

f) Tidak suka mendengar nasihat

Orang yang hatinya mati tidak akan mau mendengarkan kebenaran Allah Swt dan mengindahkan ajakan Rasulullah Saw untuk menyembah dan menaati perintah Tuhan Yang Maha Kuasa, seperti dalam firman Allah yang berarti:

“Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk isi Neraka Jahanam kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah), dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai.” (QS. Al-A’raf: 179)⁶⁰

g) Tidak takut dengan kematian dan azab kubur

Orang yang tidak memiliki rasa takut akan kematian yang sesungguhnya sudah Allah peringatkan padanya dalam Kitab Al-Qur’an akan azab yang pedih bagi orang yang tidak ada rasa keimanan akan kehadiran Allah dan cenderung mengabaikan perintah yang sudah jelas bahwa agama Allah adalah agama yang menyelamatkan. Penyesalan orang yang mati hatinya tertuang dalam firman Allah yang artinya:

⁵⁹ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Al-Hujarat /49:12

⁶⁰ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Al-A’raf /7:179

“Dan (alangkah ngerinya), jika sekiranya kamu melihat orang-orang yang berdosa itu menundukkan kepalanya di hadapan Tuhannya, (mereka berkata), “Ya Tuhan kami, kami telah melihat dan mendengar, maka kembalikanlah kami (ke dunia), niscaya kami akan mengerjakan kebajikan. Sungguh, kami adalah orang-orang yang yakin” (QS. As-Sajadah: 12)⁶¹

Peringatan bagi kaum mukmin bila membaaur dengan orang yang memiliki hati semacam ini (hati yang mati) adalah suatu penyakit, bergaul dengannya adalah racun dan menemaninya adalah kehancuran.

3. Fungsi Hati

Hati memiliki beberapa fungsi, diantaranya sebagai alat yang digunakan untuk menilai dan memahami suatu realita dalam hidup beserta nilai yang terkandung didalamnya, seperti yang terdapat dalam QS. Al-Hajj: 46 yang artinya;

“Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati, yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada.”

Dalam ayat tersebut, digambarkan bahwasannya potensi hati itu sendiri hampir mendekati akal, atau bahkan penyebutan *qalb* memiliki arti yang sama yaitu akal. Adapun secara spiritual hati memiliki fungsi layaknya akal yaitu: berfikir, bertadabbur, berdzikir, dan merasakan.⁶²

4. Tanda Hati yang Sakit

Imam Al-Ghazali mengemukakan bahwa tanda hati yang sakit terdapat dalam firman Allah yang artinya:

“Katakanlah, “Jika bapak-bapak, anak-anak, saudara-saudara, istri-istri kamu, keluarga-keluargamu, harta kekayaan yang kamu usahakan, perniagaan yang kamu khawatirkan kerugiannya, dan

⁶¹ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.As-Sajadah /32:12

⁶² Budi Safarianto, Tesis: *Konsep Hati Menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah Dalam Tafsir Al-Qayyim*, (Jakarta: Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2016), hal 114-118.

rumah–rumah tempat tinggal yang kamu sukai adalah lebih kamu cintai daripada Allah dan Rasul-Nya dan (dari) berjihad di jalan-Nya, maka tunggulah sampai Allah memberikan keputusan-nya.” Dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang fasik.” (QS. At-Taubah: 24). Barang sesiapa yang rasa cintanya melebihi cintanya kepada Allah, maka dialah yang sedang sakit hatinya, layaknya perut yang lebih menginginkan tanah dibandingkan lezatnya roti dan air, atau bahkan tidak memiliki selera terhadap roti serta air. Hal tersebut merupakan tanda terdapat penyakit hati di dalamnya kecuali orang-orang yang telah dikehendaki oleh Allah Swt.⁶³

Di antaratanda hati yang sakit lainnya adalah:

- 1) Apabila hamba mendapat kesulitan dalam merealisasikan tujuan ia diciptakan oleh Allah, tujuan ia sebagai khalifah dimuka bumi ini ia lupakan dan lebih menyibukkan diri dengan kehidupan duniawi.
- 2) Sang pemilik hati tidak merasa terluka akibat tidakan–tindakan kemaksiatan, penyakit ini justru menyebabkan terjadinya kontinuitas keburukan seperti membutakan hati.
- 3) Sang pemilik hati tidak dapat serasakan gangguan atas kebodohan yang dilakukannya terhadap suatu kebenaran. Hati yang salim (bauk/sehat) akan merasakan keresahan saat muncul syahwat, merasa sakit dengan kebodohnya sehingga membuatnya tidak tahu dan bahkan bisa terjadi penyimpangan. Oleh sebab itu bodoh adalah musibah paling besar.
- 4) Sang pemilik memalingkan diri dari vitamin hati yang memiliki banyak kemanfaatan dan justru lebih memilih racun yang dapat membuatnya tewas, seperti layaknya manusia kebanyakan yang memalingkan diri dai kebenaran Al-Qur’an yang sudah dijelaskan

⁶³ Sa’id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali: Terjemahan Kitab Tazkiatun Nafs Mukhtashar Ihya Ulumudiin*, (Yogyakarta: PT. BUKU SERU, 2017), hal. 206

bahwasannya ia adalah obat (Al-Qur'an) ini sudah ada dalam firman Allah:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ
إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (QS. Al-Isra': 82)⁶⁴

- 5) Sang pemilik hati lebih memilih condong pada gerlap indahnya dunia, merasa lebih nyaman dan juga tentram, tidak pernah menyadari bahwa dirinya di dunia ini hanyalah seorang musafir. Tidak memiliki keinginan untuk mengharapakan kebahagiaan akhirat dan tidak pula berusaha memperbaiki diri sebagai bekalnya dalam kehidupan akhirat.⁶⁵

5. Sebab Penyakit Hati

Tiap anggota di dalam tubuh manusia tercipta beberapa fungsi, maka dari itu bila salah satu anggota tubuh tidak memiliki kemampuan melaksanakan fungsinya baik itu keseluruhan atau sebagiannya, maka dia dalam keadaan sedang sakit.⁶⁶ Penyakit non fisik baiknya segera disembuhkan. Sebab, kondisi tersebut bisa saja adalah penyakit hati yang berdampak pada jiwanya karena dapat membuatnya rusak.

Untuk itu, yang menyebabkan hati tak mampu melakukan fungsinya secara maksimal seperti hikmah, pengetahuan, ma'rifat, cinta, beriman, kenikmatan saat menyebut nama-Nya, selalu mengutamakan-Nya dibandingkan keinginannya sendiri, dan segera melakukan keinginan jiwa yang berkaitan dengan keutamaan terhadap Allah, seperti dalam firman-Nya:

⁶⁴ AL-JUMANATUL 'ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Al-Isra' /17:82

⁶⁵ Muhammad Nur Ichwan Muslim, 2021, *Tanda Hati yang Sakit*, Diunduh 31 Agustus 2022, <https://muslim.or.id/8082-tanda-hati-yang-sakit.html>

⁶⁶ Imam Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia (Edisi Terjemah Muhammad Al-Baqir dari buku: Tahzib Al-Akhlaq wa Mu'ajalat Amradh Al-Qulub)*, (Jakarta Selatan: MIZAN, 2014), hal. 85

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku.” (QS. Az-Zariyat: 56)⁶⁷

Maka, siapapun yang sudah mengenal dan telah mencintai Allah Swt, terdapat beberapa tanda rasa cinta makhluk pada penciptanya adalah ketika dia tak mencintai apapun selain dari pada rasa cintanya kepada Allah Swt.

Dalam buku *Kalau Istiqamah Nggak Bakal Takut Nggak Bakal Sedih* karya KH. Ali Mustafa Yaqub menjelaskan bahwa ada seorang ulama besar bermadzhab Hanafi menyebut bawa penyalit hati itu disebabkan karena dua hal yaitu karena *syahwat* dan juga *syubwah*.⁶⁸ Kemudian dipertegas oleh pendapat Imam Al-Ghazali dalam buku terjemahan kitab *Ihya Ulumuddin*, siapa saja yang mempunyai suatu kecintaan melebihi cintanya pada Allah maka hatinya sedang sakit. Sama halnya ketika perut lebih memilih hidangan tanah dibanding roti dan air, atau bahkan kehilangan selera saat diberikan menu roti dan air tersebut. Perut yang semacam itu merupakan perut yang tengah dalam keadaan sakit. Kemudian itulah yang menjadi tanda adanya penyakit, namun adapun penyakit yang tidak dapat diketahui oleh penderitanya dan penyakit hati termasuk di antara penyakit yang tidak diketahui penderitanya. Oleh karenanya, ketika merka mulai abai, lalai, dan bahkan melupakan penyakit itu, kemungkinannya dia akan sulit mengetahuinya betapa berat upaya pengobatannya itu. Sebab, otanya dari penyakit itu adalah denganmelawan *syahwat* dan juga nafsu itu sendiri, yang dalam hal ini sama halnya dengan beratnya proses tercabutnya ruh dari badan.

Para tabib yang mampu membantu menyembuhkan itu hanyalah para ulama. Sedangkan keadaan para alamapun tak jauh beda dengan

⁶⁷ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Az-Zariyat /51:56

⁶⁸ Imas Damayanti, 2021, “Penyebab Munculnya Penyakit Hati”, Diunduh 8 Januari 2023, <https://www.republika.co.id/berita/r0xans366/penyebab-munculnya-penyakit-hati>

mereka. Oleh sebab itulah jarang sekali yang dapat menangani penyakit tersebut karena sulitnya penanganan dan juga langkanya dokter dalam pengobatan penyakit ini. Akhirnya, ilmu pengobatan penyakit hati ini lambat laun dilupakan dan bahkan tidak ada eksistensinya lagi. Kemudian, buntut dari itu semua adalah banyaknya manusia yang terperosok kedalam rasa cinta dunia yang sangat amat, serta mengerjakan segala sesuatu yang tampak luar seperti sebuah peribadahan, sedang itu semua hanya adat-istiadat serta ada pula yang bertujuan untuk pamer (*riya'*).⁶⁹ Maka dari itu, bila ingin menyembuhkan penyakit hati, ialah kesungguhan dalam mengejar kebaikan, ridha, dan kecintaannya kepada Allah. Karena segala suatu penyakit pastilah ada obatnya, lalu upaya-upaya itu pastilah mebuahkan hasil bila dilakukan dan dipasrahkan sepenuhnya pada Allah.

6. Contoh Penyakit Hati

Dalam perspektif Islam menurut Thoat Setiawan, hati merupakan hal yang paling dasar dan pokok dalam pembentukan perilaku manusia. Apabila hati itu baik, maka baik pula perilakunya akan tetapi apabila hatinya buruk maka akan berakibat buruk terhadap perilaku manusia tersebut. Penyakit hati sering kali identik dengan hal buruk serta tingkah laku yang tercela (*al-akhlaq al-mazmumah*)⁷⁰, dalam kitab *Nahw 'Ilmiah Nafsi* karya Hasab Muhammad as-Syarqawi yang membagikan penyakit hati kedalam beberapa bagian, berikut diantara penyakit hati itu:

a. Pamer (*Riya*)

Dalam bahasa Arab *arriya'* (الرياء) berasal dari kata *raa* (راءى). *Riya'* merupakan dosa hati yang halus dan tak terlihat oleh

⁶⁹ Imam Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia (Edisi Terjemah Muhammad Al-Baqir dari buku: Tahzib Al-Akhlaq wa Mu'ajalat Amradh Al-Qulub)*, (Jakarta Selatan: MIZAN, 2014), hal. 85-87

⁷⁰ Uswah, 2022, *Dosen FAI Surabaya Paparkan Jenis Penyakit Hati dalam Islam yang Perlu Diwaspadai*, Diunduh 26 Oktober 2022, https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=dosen-fai-um-surabaya-paparkan-jenis-penyakit-hati-dalam-islam-yang-perlu-diwaspadai#

orang lain, akan tetapi sangat besar bahayanya serta ancaman hukumannya tidak main-main. Riya merupakan kegiatan yang sifatnya memamerkan hal berupa amal, ibadah atau prestasi pada orang lain dengan tujuan agar mendapat banyak pujian dari mereka serta penghargaan atas pencapaiannya atas dirinya sendiri. Riya' ini merupakan perbuatan yang tercela dan bahkan dianggap *asy-syrik al-ashgar* atau syirik kecil. Suatu amalan bila diniatkan itu ada dua niatan, yang pertama karena diniatkan hanya kepada Allah serta yang kedua karena selain untuk-Nya.⁷¹ Contohnya adalah ketika ada seseorang yang berniat memberikan infaq pada kaum miskin dengan berniatkan karena Allah *Ta'ala* dan juga agar dapat disebut orang dermawan.

b. Marah (*al-ghadab*)

Secara bahasa *ghadab* diartikan sebagai “amarah” atau sama dengan “marah”, yaitu keadaan dimana sifat seseorang yang meledak-ledak. Sedang, dalam bahasa Arab secara terminologi “amarah/marah” disebut “*ghadab*” yang berarti benci, benci disini adalah benci kepada seseorang sehingga orang tersebut memiliki maksud untuk menyakiti. Dalam hal ini disebut juga dengan “*ghadib/ghadban*” (orang yang dalam keadaan marah), dapat disimpulkan bahwa “*Ghadab*” di sini memiliki arti reaksi atau sikap yang mengartikan permusuhan.⁷²

c. Lalai (Lupa) dan Melupakan (*nisyan wan ghaflah*)

Nisyan adalah suatu keadaan dimana di luar kesanggupan sebagai seorang manusia, artinya keadaan dimana ketidak sadaran atas kesalahan mereka atau bisa dikatakan benar-benar lupa atau bermakna lalai. Sedang *Ghaflah* sendiri mengacu pada artian pada

⁷¹ Kristina, 2021, *Riya adalah Penyakit Hati yang Harus Dihindari, Ini Ciri - cirinya*, Diunduh 31 Oktober 2022, <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5798540/riya-adalah-penyakit-hati-yang-harus-dihindari-ini-ciri-cirinya>.

⁷² Maryam Nur Annisa, *ANALISIS SEMIOTIKA: TARADUF KATA GHADAB DAN GHAIZA DALAM AL-QUR'AN*, Vol. 7, No.1, 2022, Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir, 2022, hal.

satu kondisi lupa akibat kurangnya kesadaran serta rasa penjagaan pada orang tersebut. Bahkan yang mengetahui hal tersebut secara safar adalah mereka dengan kelengahan serta kelalaian mereka sendiri.⁷³ Oleh sebab itu, manusia dikatakan sebagai tempatnya khilaf dan dosa.

d. Was-was (*al-waswasah*)

Islam mengenal was-was sebagai waswasah yang artinya godaan serta bisikan jin atau setan manusia itu sendiri. Seperti yang dijelaskan dalam QS. An-Nas: 1-6 yang artinya: *“Katakanlah, “Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia. Raja manusia. Sembahan manusia. Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari (golongan) jin dan manusia.”*

Rasulullah dalam sabdanya: *“(was-was) itu adalah setan yang dinamakan Khinzib. Apabila engkau merasakannya maka berlindunglah kepada Allah (ta’awudz) darinya dan tiuplah ke sebelah kirimu sebanyak tiga kali.”* (HR. Muslim).⁷⁴

Buya Yahya dalam ceramahnya mengatakan bahwasannya was-was merupakan suatu penyakit yang datangnya dari setan dan membuat seseorang tidak khusuk dalam ibadahnya, semisal saat ia wudhu dia mengulang wudhunya karena dirasa ada yang kurang atau saat sholat dia merasa was-was buang angin hingga mengulangnya berkali kali. Beliau mengutip pendapat dari Imam Al-Ghazali bahwa sifat was-was adalah termasuk golongan orang yang bodoh.

⁷³ Lesi Darmayanti, Skripsi: *NISYAN DAN GAFLAH MENURUT WAHBAH AL-ZUHAILI DALAM KITAB TAFSIR AL-MUNIR FI AL-AQIDAH WA AL-SYARI’AH WA AL-MANHAJ DAN RELEVANSINYA DALAM KEHIDUPAN*, (Bengkulu: IAIN Bengkulu 2021), hal. 21

⁷⁴ Nuchasin M. Soleh, 2022, *Mencegah Was-was*, Diunduh 11 November 2022, <https://www.harianterbit.com/renungan/pr-2744677640/mencegah-was-was#:~:text=Dalam%20Islam%2C%20was%2Dwas%20yang,al%2Dwaswas%20al%2Dkhannas.>

Namun Allah Swt memberikan solusinya dalam QS. At-Taubah: 51 yang artinya: “Katakanlah, “Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami. Dia-lah pelindung kami, dan hanyalah kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.”⁷⁵

Dengan memperkuat kembali keyakinan atas takdir Allah dan merasa berpuas diri (*Qana'ah*) atas semua karunia berupa kenikmatan yang telah diberikan kepada dirinya. Membangun kepercayaan diri dan membuang jauh-jauh keraguan pada dirinya.

e. Frustasi (*al-ya'su*)

Frustasi merupakan keadaan emosi yang berhubungan dengan terhambatnya keinginan rasa memperoleh suatu tujuan tertentu. Frustasi juga merupakan bentuk kekecewaan yang disebabkan karena gagalnya suatu pencapaian dalam dirinya. Frustasi juga bisa menimbulkan situasi yang menguntungkan (positif) dan juga sebaliknya mengakibatkan timbulnya kerusakan (negatif).⁷⁶

Frustasi atau *ياس* (*ya'su*), menjadi penyakit yang krusial. Sifat frustasi sangat dicela oleh agama karena kehilangan kepercayaan pada dirinya, dalam Al-Qur'an terdapat larangan berputus asa yaitu dalam QS. Yusuf: 87⁷⁷

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اذْكُرُوْا نِعْمَتَ اللّٰهِ اِلَيْكُمْ اِذْ هَبْتُمْ اَوْقَاتَ الْغُلُوْبِ وَكَانَ اللّٰهُ بِكُمْ رَءِيْفًا
لَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنَ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

Artinya: “Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.”

⁷⁵ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.At-Taubah /9:51

⁷⁶ Ahmad Khadziq Asror, Skripsi: *KRISIS SPIRITUAL MASYARAKAT MODERN DALAM PERSPEKTIF ALQURAN (Studi Tematik Ayat-Ayat Putus Asa dan Kontekstualisasinya)*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), hal. 21

⁷⁷ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS. Yusuf /12:87

Allah memberikan larangan, tentulah Allah juga memberikan obatnya yaitu pada QS. Al-Baqarah: 216 yang artinya: *“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”*

f. Rakus (*Tama'*)

Kata tamak diambil dari kata ط - م - ع yang artinya keinginan kuat dalam hati yang menginginkan suatu hal. Sedang dalam bahasa Indonesia sendiri, tamak artinya rasa selalu ingin memperoleh banyak hal untuk dirinya sendiri dan serakah atau ingin bendapatkan segala sesuatu sebanyak banyaknya.⁷⁸ Tamak merupakan sifat yang merusak amal serta kebaikan diri yang tidak sesuai dengan kehidupan orang beriman.

g. Terperdaya (*al-ghurur*)

Ghurur ialah tipuan angan-angan kosong, orang yang sudah terkena penyakit ini dia akan hidup dalam ilusi dan menghabiskan umur dengan khayalan. Ibn Athaullah as-Sakandari dalam '*Hikam*' nya berkata, "Tidaklah yang menuntun kamu sebuah ilusi". Akibat dari *ghurur* adalah apabila seseorang menderita penyakit ini, ia tidak mau menerima nasehat dari orang lain.⁷⁹ Dia tetap ingin melewati tangga kesesatan atau tidak ingin keluar dari zona nyaman tanpa adanya peningkatan serta kemajuan karena yang dilakukannya ialah jalan yang salah.

Ghurur merupakan penyakit hati yang mengikuti keinginan hawa nafsu. *Ghurur* adalah satu bagian dari kebodohan, maka setiap *ghurur* adalah kebodohan, akan tetapi setiap kebodohan belum tentu itu *ghurur*.⁸⁰

h. Membanggakan Diri Sendiri (*al-ujub*)

Dalam bahasa Arab, pengertian *ujub* secara umum adalah sikap pembanggaaan atas dirinya sendiri.⁸¹ Rasa berbangga diri (*'ujub*) sedikit memiliki perbedaan dengan sifat sombong (*kibr*).

⁷⁸ Muhyiddin Tahir, *TAMAK DALAM PERSPEKTIF HADIS*, Vol. XIV Nomor 1/2013, Jurnal Al Hikmah, hal. 14

⁷⁹ Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali: Terjemahan Kitab Tazkiatun Nafs Mukhtashar Ihya Ulumudiin*, (Yogyakarta: PT. BUKU SERU, 2017), hal.322-323

⁸⁰ *Ibid.*, hal. 324

⁸¹ Unfa Dj. Nurkamiden, *Cara Mendiagnosa Penyakit Ujub dan Takabur*, Vol.4, No. 2: Agustus 2016, Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, hal. 117

Menurut Imam Al-Ghazali sendiri, sombong adalah sikap yang ada pada diri seorang, apabila orang tersebut tengah menganggap dirinya lebih baik dari pada orang lain. Sedang *'ujub* merupakan rasa berbangga diri yang karenanya tidak memerlukan orang lain di dalamnya. *'Ujub* lebih berfokus pada kekaguman atas dirinya sendiri, suka membanggakan dirinya sendiri. Akibat dari tingkah laku ini adalah timbulnya rasa angkuh, sombong serta suka merendahkan orang lain.⁸²

Al-Muhasibi, seorang pakar penyakit jiwa berpendapat bahwa, bila dirimu mendapat pujian maka janganlah engkau lantas menjadi *ujub*, karena bila terjadi maka rugilah engkau dan mudharat bagi agama lalu apabila engkau merasa senang dengan pujian itu, maka hilangkanlah perasaan itu lalu alihkanlah perasaan senang itu menjadi senang dalam ilmu pengetahuan karena betapa bahayanya perasaan *ujub* terhadap agama.⁸³

i. Iri-Dengki (*al-hasad*)

Salah satu kondisi tidak harmonisnya keadaan sosial-ekonomi individu serta peristiwa sosial dapat ditemukan di sekitar kita adalah iri hati. Perasaan Iri Hati pada tiap individu umumnya hanya berupa kilasan/lintasan dalam hati.⁸⁴ Namun bila terus diikuti, maka timbulah Dengki karena munculnya luapan emosi dalam diri individu. Jadi sifat iri dan dengki merupakan satu kesatuan.

Lebih spesifiknya, Dengki adalah sikap mengharapkan hilangnya kebahagiaan atau kenikmatan orang yang di dengkinya

⁸² HM. Zainuddin, *Penyakit Hati dan Cara Pengobatannya*, Diunduh 12 November 2022, [https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#:~:text=Hasan%20Muhammad%20as%2DSyarqawi%20dalam,dengki%20dan%20iri%20hati%20\(al%2D](https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#:~:text=Hasan%20Muhammad%20as%2DSyarqawi%20dalam,dengki%20dan%20iri%20hati%20(al%2D)

⁸³ Unfa Dj. Nurkamiden, *Cara Mendiagnosa Penyakit Ujub dan Takabur*, Vol.4, No. 2: Agustus 2016, Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, hal. 118

⁸⁴ Fithri Choirunnisa Siregar, *IRI HATI (Ditinjau Dari Character Building Perspektif Islami Sebagai Solusinya)*, Diunduh 22 November 2022, <https://www.iain-padangsidempuan.ac.id/iri-hati-ditinjau-dari-character-building-perspektif-islami-sebagai-solusinya/>

dan masuk dalam kategori dosa–dosa besar. Dengki timbul akibat rasa benci dan kebencian itu timbul dari kemarahan, maka dengki merupakan cabang cabang kemarahan dan asalnya adalah kemarahan. Rasulullah ﷺ telah mensinyalir adanya penyakit dengki dalam hadis, diantaranya: “*dengki dapat memakan kebaikan (kebahagiaan) sebagaimana api memakan kayu bakar.*” **(HR. Abu Dawud dan Ibn Majah)**⁸⁵

Penyakit dengki ini sangatlah sulit untuk disembuhkan karena penyakit itu berasal dari dalam diri tiap manusia. Oleh sebab itu, dengan menumbuhkan rasa cinta kepada Allah adalah salah satu cara menghilangkan rasa iri dengki. Karena semua pikiran dan hati sudah dipenuhi dengan rasa cinta dan saling mencintai karena Allah.

j. Pelit atau Kikir (*Bakhil*)

Bakhil berasal dari bahasa Arab yang artinya kikir atau pelit. Memiliki sifat ini artinya ia telah menghalangi terciptanya persaudaraan. *Bakhil* digolongkan sebagai sebuah penyakit, contohnya: apabila seseorang terjangkit penyakit ini atas harta dan apa yang ia miliki, maka apa yang akan terjadi pada sikap tolong menolong, memperhatikan orang lain, pengorbanan, rasa cinta dan kasih.⁸⁶ Maka akan hilanglah rasa kemanusiaan dan cinta kasih antar sesama manusia karena terperdaya akan sifat kikir dan peduli pada diri sendiri.

Pengobatan penyakit pelit atau kikir ini tidaklah mudah, karena Allah telah menjadikan penyakit pelit sebagai salah satu tabiat yang ada dalam diri manusia sebagai ujian bagi diri mereka sendiri⁸⁷, sebagaimana tertuang dalam ayat Allah: “*Maka setelah Allah memeberikan kepada mereka sebagian dari karunia-Nya,*

⁸⁵ Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali: Terjemahan Kitab Tazkiatun Nafs Mukhtashar Ihya Ulumudiin*, (Yogyakarta: PT. BUKU SERU, 2017), hal. 243-244

⁸⁶ *Ibid.*, hal. 305-306

⁸⁷ *Ibid.*, hal. 307

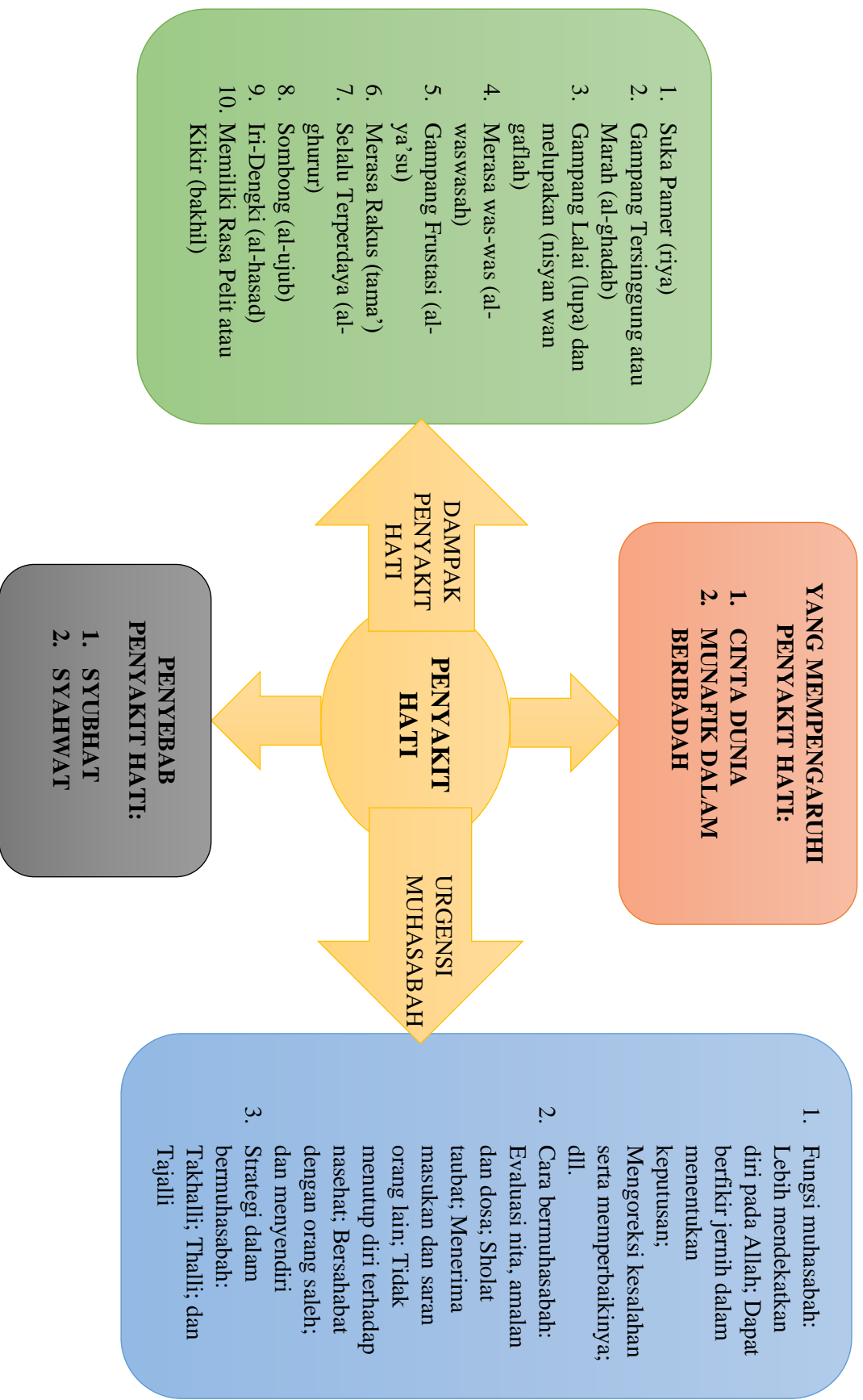
mereka kikir dengan karunia itu dan berpaling, dan mereka memanglah orang-orang yang selalu membelakangi (kebenaran)” (QS. At-Taubah: 76). Namun Allah telah memberikan solusi tentang penyakit kikir ini dengan cara berinfak atau sedekah dan tertuang dalam ayat, “*Yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah) untuk membersihkannya”* (QS. Al-Lail: 18). Ayat tersebut menjelaskan bahwa dengan berinfak jiwa seseorang akan bersih (*yatazakka*).⁸⁸ Ayat ini diiringi dengan penjelasan bahwa dengan bersedekah dan berinfak akan menjauhkan seseorang dari sifat pelit atau kikir, karena sifat kikir atau pelit lebih cenderung kepada harta dari pada yang lainnya.

7. Tanda Sembuhnya Hati yang Sakit

Tanda sembuhnya hati dan kembali menjadi sehat kembali setelah upaya pengobatan penyakit hati ialah. Apabila sifat tersebut adalah kebakhilan dan semisal penyakit tersebut dapat membuatnya binasa umat manusia dan menjauhkannya dari Allah Swt, maka hendaklah ia mengobatinya dengan menafkahkan sebagian hartanya di jalan Allah. Tapi, ada kalanya juga ketika dia menafkalkannya secara berlebih akan menjadi mubazir dan mubazir itu juga merupakan penyakit. Sedang yang diinginkan adalah keadaan ditengah–tengah, yang cukup atau sedang. Untuk jelasnya, mawas diri dalam melakukan hal–hal yang berkaitan dengan keinginan memperbaiki diri dalam menginfakkan harta dan menahan diri dari sifat boros.⁸⁹ Maka dari itu diperlukan muhasabah diri dalam melakukan perbuatan–perbuatan yang sekiranya dapat menjadi jalan penyakit hati yang apa bila dibiarkan akan menjadikan hati mati, hati yang mati akan menjerumuskan manusia dalam kelalaian pada perintah Allah Swt.

⁸⁸ Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali: Terjemahan Kitab Tazkiatun Nafs Mukhtashar Ihya Ulumudiin*, (Yogyakarta: PT. BUKU SERU, 2017), hal. 307

⁸⁹ Imam Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia (Edisi Terjemah Muhammad Al-Baqir dari buku: Tahzib Al-Akhlak wa Mu'ajalat Amradh Al-Qulub)*, (Jakarta Selatan: MIZAN, 2014), hal. 89-90



BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Biografi Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah

Muhammad bin Abi Bakr bin Ayyub bin Sa'd bin Hariz Az-Zar'I Ad-Dimasyqi Al-Faqih Al-Ushuli Al-Mufasssir An-Nahwi Al-Aris Syamsudin Abu Abdillah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. Yang dilahirkan pada tanggal 17 Safar tahun 691 H dan belajar pada Asy-Syihab An-Nablusi Al-Abid, juga kepada Al-Qadhi Taqiyuddin Sulaiman, Fthimah binti Jauhar, Isa Al-Muth'im, Abu Bakr bin Abdud-Da'im dan masih banyak lagi. Beliau sangat menguasai madzhabnya, beliau selalu menyertai dan belajar pada Syakh Taqiyuddin Ibnu Timiyah. Beliau menguasai berbagai disiplin ilmu ke-Islaman. Beliau juga pandai di bidang tafsir dan tak ada yang menandinginya, demikian pula di bidang: Ushuluddin, Hadits, Fiqh, *Istibath* (kesimpulan hukum), Ushul Fiqh, Bahasa Arab, Ilmu Kalam dan sebahainya. Termasuk di dalamnya Ilmu Suluk, ucapan para ahli Tasawuf, istirahat dan berbagai detailnya.⁹⁰

Gelarnya adalah Syamsuddin. *Kunyah*-nya⁹¹ adalah Abu Abdullah. Beliau lebih banyak dikenal dengan sebutan Ibnul Qayyim al-Jauziyyah.

Al-Jauziyyah sendiri merupakan nama sekolah yang ada di Damaskus, dan didirikan oleh Muhyiddin bin Hafizh bin Abu Faraj Abdurrahman Al-Jauzi. Ayahanda dari Ibnul Qayyim al-Jauziyyah sendiri dan merupakan salah satu pengurusnya.

Ibnul Qayyim lahir di Izra' yang merupakan salah satu desa kecil di Haran, lalu tak lama setelah itu beliau pindah ke Kota Damaskus untuk belajar kepada para ulama yang ada disana. Beliau menetap dan belajar pada Ibnu Taimiyah dengan sempurna sesudah kembali ke Mesir menuju Damaskus pada 712 Hijriah sampai wafatnya pada tahun 728 Hijriah.

⁹⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: PT. DARUL FALAH, 2015), hal. XXVII

⁹¹ Kunya (bahasa Arab: كنية; kunyah) atau *kunyah*, adalah sebuah nama panggilan yang biasa digunakan oleh masyarakat Arab untuk panggilan kehormatan atau gelar seseorang sebagai pengganti nama asli orang tersebut.

Ibnul Qayyim merupakan seorang ilmuwan yang mulia dan rajin mengerjakan ibadah wajib serta tahajjud. Ia mengkristal dalam suasana dzikir, cinta, butuh kepada Allah *TA'ala*, dan inabah kepada-Nya, hingga beberapa ulama mengklaim bahwa Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah merupakan seorang sufi.

Salah satu muridnya, Ibnu Katsir mengatakan, “Aku bergaul dengan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah selama bertahun–tahun. Ketika itu kami belum pernah melihat orang yang ibadahnya melebihi ibadah beliau. Ia mempunyai cara tersendiri dalam shalat, dan melaksanakan shalat dalam waktu yang lama sekali. Ia adalah sosok yang memiliki hati yang bersih, dan lapang, serta menyayangi orang baik dan orang-orang miskin. Beliau tidak pernah merasa iri kepada orang lain, tidak menyakiti hati seseorang dan tidak pernah mencaci maki makhluk apapun.”

Ibnul Qayyim dikenal sebagai orang yang memiliki gaya bahasa yang mudah dipahami oleh pembaca untuk menelaan ketika membacanya. Koleksi buku–buku beliau sangatlah banyak. Adapun beberapa karya beliau diantaranya:

- 1) *Ijtima'ul Juyusy Al-Islamiyah*, dicetak di India tahun 1304 H, di Mesir tahun 1350 H.
- 2) *Akhbarun Nisa'*, cetakan lama.
- 3) *I'lamul Muhaqqi'in an Rabbil 'Alamin*, dicetak di India tahun 1313 H, di Mesir tahun 1325 H.
- 4) *Ighatsatul Lahfan fi Hukmi Thalaqil Ghadhban*, dicetak di Al-Manar tahun 1322 H.
- 5) *Ighasatul Lathfan min Masyayidisy Syaithan*, dicetak pertama kali tahun 1320 H.
- 6) *Amtsalul Qur'an*.
- 7) *Bada' i'ul Fawa'id*, dicetak di Muniriyah.
- 8) *Buthlanul Kimia min Arba'iina Wajhan*.
- 9) *Bayanud Dalil 'ala Itighna'il Muhasabah anit Tahlil*.

- 10) *At-Tibyan fi Aqsamil Qur'an*, dicetak di Makkah tahun 1321 H, di Mesir tahun 1352 H, pada percetakan At-Tijariyah.
- 11) *At-Tahrirfi ma Yahillu wa Yahrumu minal Harir*.
- 12) *At-Tuhfatul Makkiyah*.
- 13) *Tuhfatul Wadud fi Ahkamil Maulud*, dicetak di India tahun 1339 H.
- 14) *Tafsirul Fatihah*.
- 15) *Tafsirul Mu'awwadzatain*, dicetak bersama *Bada'i'ul Fawa'id*.
- 16) *Tafdhilu Makkah alal Madinah*.
- 17) *Tahdzib Mukhtashar Sunan Abi Daud wa Idhahu Musykilatihi, wal kalam 'ala ma Fihi*. Kitab ini merupakan manuskrip dari naskah Madinah.
- 18) *Jala'ul Afham fish Shalati 'ala Khairul Anam*, dicetak di India dan Al-Muniriyah.
- 19) *Jawabu 'Abidish Shulban wa Anna Mahum 'alaihi Dinusy Syaithan*.
- 20) *Al-Jawabul kafi liman Sa'ala 'anid Dawa'isy Syafi*, dicetak dua kali.
- 21) *Hadil Arwah ila Biladil Afraah*, dicetak dalam cetakan kai *Ilamul Muwaqqi'in*, dan ada yang dicetak terpisah.
- 22) *Hurmatus Soma'*.
- 23) *Hukmu Ighmami Hilali Ramadhan*.
- 24) *Hukmu Tarikish Shalah*.
- 25) *Ar-Risalah Al-Jaliyyah fith Thariqatil Muhammadiyah*, syair.
- 26) *Rafut-Tanzil*.
- 27) *Raful Yadain fish Shalah*.
- 28) *Raudhatul Muhibbin wa Nuzhatul Musytaqin*, dicetak oleh Ahmad Ubaid Afandi di Damaskus.
- 29) *Zadul Musafirin ila Manazilis Su'ada'fi Hadyi Khatamil Anbiya'*.

- 30) *Zadul Ma'adfi Hadyi Khairil 'Ibad*, dicetak di India dan Mesir berkali-kali.
- 31) *As-Sunnah wal Bid'ah*.
- 32) *Syarhu asma'il Kitab Al-Aziz*.
- 33) *Syahrul Asma' Al-Husna*.
- 34) *Syifa'ul 'Alii*, dicetak oleh Almarhum Syyid Amin Al-Khanji.
- 35) *Ash-Shabru was Sakan*.
- 36) *Ash-Shiratul Mustaqim fi Ahkami Ahlijahim*.
- 37) *Ash-Shawa'iqul Munazzalah 'alal Jahmiyyah wal Mu'aththilah*, ringkasannya dicetak di Makkah.
- 38) *Ath-Tha'un*.
- 39) *Thabibuk Qulub*, Al-Ma'luf menginformasikan bahwa di Berlin, Jerman terdapat satu naskah daripadanya.
- 40) *Ath-Thuruqul Hukmiyyah fis Siyasatisy Syar'iyah*, dicetak di Mesir, dan di Madinah terdapat satu nasehat manuskrip lama yang telah dikoreksi.
- 41) *Thariqul Hijratin*, dicetak di Mesir dan dalam perpustakaan Dahiriyah terdapat naskah tulisan tangan oleh pengarangnya sendiri.
- 42) *'Iddatush Shabirin wa Dzakhiratusy Syakirin*, dicetak di Salafiyah Mesir.
- 43) *'Aqdu Muqamil Ahibba' bainal Kalimith Thayyib wal Amalish Shalih Al-Marfu'ila Rabbis Sama'*.
- 44) *Al-Fathul Qudsi*.
- 45) *Al-Farqu bainal Khullah wal Mahabbah wa Munadharatul Khalil li Qaumih*.
- 46) *Fadhul Ilmi*.
- 47) *Al-Furusiyatul Muhammadiyyah*, ada di perpustakaan Adz-Dzahiri-yah, termasuk dalam kitab *Al-Kawakib Ad-Darari*.
- 48) *Al-Fawa'id*, dicetak di Al-Muniriyah.
- 49) *Al-Fawa'id Al-Masyuq ila 'Ulumil Qur'an wa 'Ilmil Bayan*.

- 50) *Al-Kafiyatusy SyafiyatufilFirqatin Najiyah, Qashidah Nuniyah*, dicetak di Mesir, diterangkan oleh Al-Allamah Ahmad bin Isa An-Najdi, ada di Syaikh Fauzan As-Sabiq.
- 51) *Al-Kafiyatush Syafiyahfin Nahwi*.
- 52) *Al-Kaba'ir*.
- 53) *Al-Kalimut Thayyib wal Amalush Syalih*.
- 54) *Madarijus Salikin, dicetak di Al-Manar*.
- 55) *Al Masa'ilut Tharablusiyah*.
- 56) *Ma'anil Adawat wal Huruf*.
- 57) *Miftahu Daris S'adah*, dicetak oleh Alarhum Al-Khanji.
- 58) *Al-Mahdi*.
- 59) *Al-Muhadzdzab*.
- 60) *Naqdul Manqul wal Mahkul Mumayyaz bainal Mardudi wal Maqbul*.
- 61) *Nikahul Muhrim*.
- 62) *Nurul Mu'min*
- 63) *Hidayatul Hayara minal Yahudi wan Nashara*, dicetak oleh Al-Khanji.
- 64) *Al-Wabilus Shabab minal Kalimith Thayyib*, dicetak di India, dan di Mesir di Al-Manar dan Al-Muniriyah.
- 65) *Ar-Risalah At-Tabukiyah*, dicetak di Makkah tahun 1349 H.

Selain karya-karya diatas, Imam Ibnul Qayyim *Rahimahulullah* memiliki beberapa karanga-karang lain dan jumlahnyaupun tidak sedikit. Namun syangnya saat ini sangat sulit ditemukan dan bahkan ada sebagian yang terlupakan. Padahal banyak pihak yang sangat kagum dengan karya-karya beliau.

Ibnul Qayyim meninggal pada malam Kamis menginjak waktu Isya' 13 Rajab 752 H. Kemudian beliau dishalatkan terlebih dahulu di masjid

Jami' al-Jarah selepas Zuhur dan dimakamkan di Al-Babus-Shaghir di Masjid Jami' Al-Jarah.⁹²

B. Setting Sosial

Karakter seorang tokoh terkemuka dibentuk oleh lingkungan sekitar tempat tinggalnya, kecenderungan dalam pola pikir di era tersebut juga ikut mempengaruhi pemikiran berikutnya. Keadaan latar belakang keluarga serta proses pendidikan yang didapatnya sangatlah penting untuk dikaji.⁹³

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah tinggal di lingkungan keluarga yang haus akan ilmu pengetahuan, beliau juga mapan secara ekonomi. Tumbuh dan berkembang dalam bimbingan orang tua yang saleh terutama ayahnya. Ibnul Qayyim Al-Jauziyah saat masih kecil sudah mempunyai karakter yang haus kecintaannya pada ilmu pengetahuan. Diusia 7 tahun ia telah banyak melakukan berbagai kajian serta penelitian, disamping itu ia telah belajar *Ta'bir Mimpi* kepada Syaikh asy-Syihab. Syaikh asy-Syihab adalah seorang ahli *Ta'bir Mimpi* dan wafat pada 697 H.

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah saat itu genap berumur 9 tahun. Kegigihannya mulai nampak jelas kala itu beliau sudah memahami sebagian ilmu seperti *fara'id* yang telah ia pelajari dari ayahnya dan ilmu bahasa Arab yang ia pelajari dari gurunya Syaikh al-Fath al-Balabakki. Seiring bertambahnya usia, beliau Ibnul Qayyim telah melakukan berbagai pencarian serta pendalaman ilmu kepada beberapa tokoh penting kala itu. Karena Intensitas serta ketekunannya dalam menimba ilmu pengetahuan, Ibnul Qayyim akhirnya berkembang menjadi salah satu tokoh penting dalam bidang Ilmu pengetahuan dalam sejarah Islam.⁹⁴

⁹² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: PT. DARUL FALAH, 2015), hal. XXIX-XXXI

⁹³ Mohd Iqbal A Muin, "Setting Sosial Pemikiran Ibn Taymiyyah," *Jurnal Al-Idarah* Vol 04, no. 05 (2017), hlm. 57.

⁹⁴ Abu Muhammad Iqbal, *Pemikiran Pendidikan Islam: Gagasan Besar Para Ilmuwan Muslim*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 463.

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah merupakan cendekiawan muslim yang sangat cinta dan bersemangat dalam memperdalam ilmu pengetahuan, di dalam perjalanan menimba ilmu itulah Ibnul Qayyim belajar dan bertemu dengan guru-guru terbaik padamasanya, diantara guru-guru beliau adalah:⁹⁵

- 1) Abu Bakar Ibnu Ayyub bin Sa'ad az-Zur'I, yang merupakan ayah beliau sendiri.
- 2) Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah. Darinya Ibnul Qayyim bermulazamah, berdiskusi serta memperdalam ilmu pengetahuan bersama. Ibnul Qayyim Al-Jauziyah kerap kali mempelajari bermacam kitab di hadapan gurunya semenjak tahun 712 H hingga Ibnu Taimiyah meninggal di dalam penjara Damaskus tahun 728 H.
- 3) Ibnu Qayyim Al-Jauziyah belajar kepada guru-guru yang lain, misalnya al-Mizzi dan tercatat lebih dari 17 guru beliau belajar.

Kemampuan Ibnul Qayyim Al-Jauziyah dalam berbagai ilmu pengetahuan kala itu membuat beberapa cendekiawan Muslim kala itu ingin berguru kepadanya. Tak sedikit pula yang menjadikan karya-karyanya sebagai sumber referensi dalam kemajuan ilmu pengetahuan Islam. Ada beberapa murid Ibnul Qayyim Al-Jauziyah yang terkenal, antara lain:⁹⁶

- 1) Abdurahman Ibnu Syihab al-Din Ahmad Ibnu Rajab Ibnu Abdu al-Rahman Ibnu Hansan Ibnu Muhammad Ibnu Abi al-Barakat Mas'ud al-Hafidz Zain al-Din al-Faraj al-Baghdadi al-Dimasyqi al-Hanbali.
- 2) Imad al-Din al-Fida' Ismail Ibnu Umar al-Quraisyi Ibnu Katsir Ibnu Zara' al-Bashri ad-Dimasyqi asy-Syafi'i.
- 3) Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Utsman bin Qaimaz at-Turkumani bin Abdullah adz-Dzahabi asy-Syafi'i.
- 4) Syamsu al-Din Abi Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abdul Hadi al-Maqdisi al-Hanbali.

⁹⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Zad al-Ma'ad fi Hadyi al-Khair al-Ibad*, (Mesir: Dar Falikh, 2000), hlm. 161.

⁹⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Macam-macam Penyakit Hati dan Resep Pengobatannya*, terj. Arif Iskandar, (Jakarta: Lentera, 2000), hlm. 19.

- 5) Taqiyuddin Abu ath-Thahir Majdudin Muhammad bin Ya'kub bin Muhammad bin Ibrahim al-Fairuz Abadi asy-Syafi'i.

Nialai ajaran agam Islam yang selalu tertuang di setiap karyanya, tentunya dalam karya Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah tak luput dari kapasitasnya sebagai ahli Fatwa Hukum Islam. Dalam situasi maupun kondisi apapun, beliau tidak akan melarikan diri dari tugasnya sebagai seorang *murabbi* yaitu seorang pendidik. Kecintaan Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah terhadap dunia pendidikan, dibuktikan tatkala kitab *Ighasatul Lahfan* yang merupakan karya terbaik beliau, buah panennya yang istimewa dan hasil dari sumber hati yang jernih, suci dan cerdas yang telah ia tuangkan di dalamnya.

C. Pemikiran Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah Tentang *Muhasabah*

1. Pengertian Muhasabah

Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah menjelaskan bahwa muhasabah merupakan sikap yang dilakukan dengan menghitung-hitung atau menghisab mana yang layak dan tidak bertentangan dengan kehendak Allah, hingga dapat terhindar dari rasa bersalah yang berlebih, cemas berlebih dan lainnya. Perumpamaan muhasabah seorang hamba ialah apabila seseorang yang telah melakuakn perjalanan (*Safar*). Dikatakan seorang musafir haruslah merencanakan sebuah perjalanana karena dia harus memiliki rute perjalanan, perbekalan, sampai tempat persinggahan sementara sebelum mencapai tujuan. Seseorang yang sedang melakukan perjalanan pastilah menemukan hal-hal baru, baik yang sudah ia duga maupun yang tak terduga. Sesuatu yang bermanfaat ataupun tidak bagi dirinya, dan hakikatnya seorang mukmin ialah sebagai musafir di muka bumi demi mencapai tujuan yaitu kampung akhirat.⁹⁷ Oleh karenanya, seperti tertuang dalam firman Allah sebagai berikut:

⁹⁷ Kholid Suhaili, 2020, *Muhasabah Menurut Ibnu Qayyim*, Diunduh 1 Januari 2023, <https://khairujalis.com/muhasabah-menurut-ibnu-qoyyim>

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Hai orang-orang beriman, bertakwalah kepada Allah dandendaklah setiap diri memprthatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”(QS. Al-Hasyr: 18)

Menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah dalam bukunya, yang merupakan penggalan referensi terpisah-pisah dari *Kitab Zadul Ma'ad* dan cetakan keempat buku ini diberi judul *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati* yang merupakan salah satu terjemahan dalam bahasa Indonesiannya, muhasabah adalah penghitungan diri atau introspeksi diri. Muhasabah sendiri terdapat dua macamnya yaitu, bermuhasabah sebelum melakukan suatu perbuatan dan muhasabah selepas melakukan suatu perbuatan. Muhasabah diri sebelum beramal adalah apabila seseorang ingin melakukan patu pekerjaan atau perbuatan, hendaklah terlebih dahulu ia mepertimbangkan dengan benar dan jelas apabila hal itu dikerjakan memiliki keutamaan atau tidak. Sedangkan muhasabah setelah selesai melakukan perbuatan terbagi menjadi tiga hal yang *pertama* adalah bermuhasabah atas ketaatan yang tidak sempurna untuk menyempurnakan hak Allah Swt. Yang *kedua*, hendaklah dia menghisap atas dirinya sendiri dari pekerjaan yang lebih baik meninggalkannya daripada dikerjakan. Dan yang *ketiga*, hendaklah dia menghisap atas dirinya dalam hal-hal yang mubah atau biasa dikerjakannya.⁹⁸

Imam Al-Hasan berkata, “Wahai orang mukmin yang mengurus jiwa, senantiasanya mengevaluasi dirinya dihadapan Allah. Hisabnya kelak di hari kiamat akan amat sangat ringan apabila ia melakukan perhitungan terhadap dirinya selama di dunia. Dan amat sangat sulit

⁹⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal 63-65

hisabnya bagi orang-orang yang menjalani kehidupannya di dunia tanpa evaluasi diri. Orang mukmin akan kaget dan berkata, “*Demi Allah, saya menginginkan-Mu, sesungguhnya Engkau adalah kebutuhanku, tetapi—demi Allah- tidak ada yang menghubungkanku kepada-Mu. Jauh sekali, jauh sekali! Diriku terhalangi dari-Mu.*” Seungguhnya orang mukmin berjalan di dunia ini, untuk melepaskan diri mereka. Ia tidak aman sama sekali hingga bertemu Allah dan mengetahui bahwa Allah selalu ada dalam pendengarannya, penglihatannya, lisannya, anggota–anggota tubuhnya, dan di semuanya itu.⁹⁹

2. Macam – macam Muhasabah Ibnul Qayyim

Imam Ibnul Qayyim menyebutkan beberapa macam muhasabah:

a) Muhasabah diri sebelum berbuat

Muhasabah diri sebelum berbuat amal ialah apabila ingin memulai suatu perkara atau pekerjaan, hendaklah terlebih dahulu mempertimbangkannya hingga jelas keutamaannya. Disebutkan pula al–Hasan *rahimahullah* berpendapat bahwa, “semoga Allah Swt memberikan rahmat pad hamba-Nya yang memilih berhenti disaat ia memiliki keinginan karen Allah, dan lebih meninggalkan perkara itu apabila tidak berkaitan dengan perintah-Nya.”

Sebagian dari ulama-ulama telah menjelaskan arti dari ungkapan tersebut ialah “Apabila dirinya tergerak melakukan suatu perbuatan tertentu dan iapun memiliki keinginan untuk melakukannya, maka hal itu harus dipikirkan serta direnungi kembali dan apakah ia mampu melakukannya atau tidak? Jika tidak sanggup, maka janganlah melakukannya. Akan tetapi jika ia sanggup, maka ia renungkan kembali apakah melakukannya lebih baik daripada meninggalkannya atau sebaliknya? Apabila jawaban pertama yang ia pilih, maka dia akan mendapat balasan atas apa yang dia kerjakannya karena hal yang tengah dikerjakannya

⁹⁹ *Ibid.*, hal. 59

hanyalah seuah keingina dari dalm diriya bukan atas perintah dari Allah Swt.

Akan tetapi bila jawaban itu bertuju pada pilihan yang kedua, maka hendaknya dia renungkan kembali dampaknya, apakah hal tersebut dapat menjadi penolong atau justru menjadi membuatnya membutuhkan pertolongan. Sebagaimana telah dicontohkan oleh baginda Rasulullah ketika beliau berhenti serta menunda jihatnya di Kota Makkah hingga pertolongan Allah datang.¹⁰⁰

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya muhasabah sebelum berbuat sesuatu itu dilakukan untuk menjaga dari keterburu-buruan saat memutuskan suatu hal. Karena sesuatu yang diputuskan terburu-buru tanpa adanya pemikiran secara mendalam dalam bertindak dapat menimbulkan hal yang tidak baik. Seperti yang dicontohkan Rasulullah, berkepala dingin sangatlah dibutuhkan saat akan mengambil suatu keputusan.

b) Muhasabah diri setelah berbuat

Muhasabah yang kedua terbagi atas tiga hal: *Pertama; Muhasabah diri yang dilaksanakan atas ketaatan guna menyempurnakan hak Allah Swt.*¹⁰¹ Dengan mengevaluasi dirinya, semisal melakukan ibadah wajib seperti shalat dengan tidak khusyu', melakukan puasa namun melakukan kemaksiatan, atau melakukan kebaikan namun dengan pamrih. Oleh karenanya diperlukanlah evaluasi diri supaya terhindar dari hal-hal tersebut, karena introspeksi diri disaat melakukan perbuatan dengan tujuan karena Allah jauh lebih baik.

Yang *kedua*, hendaklah dia menghisab atas dirinya dalam suatu perkara yang lebih baik dtitnggalkannya daripada dikerjakan.¹⁰² Misalnya, ketika mendahulukan mengqadha puasa Ramadhan dari puasa Syawal. Kemudian dipertegas dalam hadis:

¹⁰⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal. 63-64

¹⁰¹ *Ibid.*, hal. 65

¹⁰² *Ibid.*, hal. 65

وَمَا تَقَرَّنَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ

“Tidaklah hambaku mendekatkan diri pada-Ku dengan amalan wajib hingga aku mencintainya” (HR. Bukhari no. 6502)

Kemudian Ibnu Hajar berpendapat pula dalam bukunya,

مَنْ تَعَلَّهُ الْفَرَضُ عَنِ النَّفْلِ فَهُوَ مَمْدُورٌ وَمَنْ شَعَلَ عَنِ الْفَرَضِ فَهُوَ مَغْرُورٌ

“Siapa yang tersibukkan dengan yang wajib dari yang sunnah dialah orang yang patut diberi udzur. Sedangkan siapa yang tersibukkan dengan yang sunnah sehingga melalaikan yang wajib, maka dialah orang yang benar-benar tertipu.” (Fath Al-Bari, 11: 343)

Yang ketiga, hendaklah menghisap atas dirinya sendiri dalam hal mubah atau biasa dilakukannya. Tujuannya supaya ia mengetahui hal yang akan dikarjakannya karena Allah dan mengharapkan ridhanya, atau ia melakukannya untuk mencari kehidupan dunia sehingga ia lalai dan tidak memenangkan ridha Allah.¹⁰³ Dengan demikian, tiap-tiap individu dapat mempertimbangkan mana yang lebih utama untuk dikerjakan dan mana yang sekiranya dapat melalaikan tugasnya sebagai manusia yaitu mencari ridha Allah *Azza wa Jalla*.

3. Manfaat Muhasabah Ibnul Qayyim

Menurut Ibnul Qayyim dalam bermuhasabah diri, terdapat banyak manfaat diantaranya;

a) Mengetahui Aib Sendiri

Diantara manfaat muhasabah ialah mengetahui aibnya sendiri. Orang yang bahkan tidak mengetahui aib dirinya sendiri maka ia tidak akan bisa menghilangkannya. Tapi, jika dia mampu melihat aib dirinya sendiri dan membencinya karena perintah Allah maka lebih baik baginya. Seperti halnya riwayat Imam Ahmad dari

¹⁰³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal. 65

Abu Darda' ra., “tidaklah seorang hamba yang memiliki pemahaman sehingga membuatnya benci karena Allah, kemudain saat dia kembali pada dirinya sendiri, dia lebih benci lagi.”

b) Merendahkan Diri Karena Allah

Merendah pada diri sendiri merupakan golongan orang yang jujur. Hamba yang dekat dengan Allah adalah dia yang merasa lemah dan rendah dihadapan Allah. Imam Ahmad juga pernah berkata dalam kitabnya, “Sungguhlah dari kalangan laki-laki Banu Israel telah beribadah selama 60 tahun demi hajatnya dan belum mendapatkannya. Lalu kemudian bergumamlah dia, “Demi Allah, jika ada kebaikan di dalam diri-Mu, maka aku akan memperoleh hajatku.” Lalu ia bermimpi, “Pada suatu waktu, apakah kamu pernah merasa rendah? Sungguh, hal itu lebih baik daripada ibadahmu yang lama itu”. Maka dari itu merendahkan diri karena Allah itu lebih baik daripada berbangga diri dihadapan Allah yang jelas-jelas tak ada bandingannya.

c) Mengetahui Hak Allah

Barang siapa yang tidak tahu akan hak Allah atas dirinya, mak ibadahnya selama ini hampir tak memberi kemanfaatan pada dirinya sama sekali dan juga ibadahnya hanya memberikan sedikit sekali kemanfaatan pada dirinya. Terdapat hak Allah yang harus dilaksanakan sebagaimana kewajiban umat muslim, diantaranya adalah selalu wajib mengingat Allah Swt, wajib mensyukuri segala nikmat yang telah diberina-Nya dan tidak pula boleh mengkufuri segala apa yang diberikan oleh-Nya. Barang siapa yang telah merenungi segala nikmat dan hak Allah atas dirinya, maka yakinlah sebenarnya dia telah melakukan kesia-siaan sebab dia tidak melakukan ibadah yang pantas bagi-Nya. Dan apabila itu terjadi,

tidak ada yang diperlukan selain ridha dan *ma'rifat* dari Allah yang dapat menyelamatkannya dari murka-Nya.¹⁰⁴

4. Bahaya Meninggalkan Muhasabah

Dari berbagai perbuatan yang membahayakan diri sendiri adalah meninggalkan perbuatan muhasabah, meremehkannya hingga melepaskannya dan bahkan justru malah menggampangkan segala persoalan yang berkaitan dengan muhasabah diri, karena itulah yang akan membawanya pada kehancuran yang sebenarnya. Oleh sebab itu, orang yang sudah termakan tipu daya dan menutup mata dari berbagai akibat yang dapat saja menyimpannya suatu saat nanti, menantanginya tanpa tahu rintangan apa yang ada di depannya dan bagkan lupa sandaran yang sebenar-benarnya. Padahal hanya ampunan-Nya yang dapat membantu mereka dari penderiaatan itu.

Dengan ini, hendaklah mereka mengevaluasi kembali atau muhasabah diri dari hal-hal yang wajib terlebih dahulu, apa bila terdapat kekurangan, maka hendaklah ia mengejar keterkurangannya itu baik dengan meng-*qadha*'nya atau dengan memperbaiki diri. Selanjutnya dengan mengevaluasi diri dari hal yang memang sudah menjadi larangan Allah, supaya mereka bisa segera bertaubat, istigfar dan melakukan berbagai kegitana baik yang dapat menghapuskan dosanya. Lalu, mereka mengewaluasi diri dengan memperbanyak dzikir dan menghadap kepada Allah.¹⁰⁵

D. Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Tentang Penyakit Hati

Dalam buku *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan* karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dari kitab aslinya yang berjudul *Ighatsatul Lahfan min Mashasyidisy Syaithan*.

1. Pengertian Penyakit Hati

¹⁰⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal.70-76.

¹⁰⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: PT. DARUL FALAH, 2015), hal. 120

Penyakit hati merupakan kerusakan yang menimpa dirinya, hingga merusak keinginan dan pandangannya terhadap suatu kebenaran. Seseorang yang telah terdapat penyakit di dalam hatinya tidak akan menilah suatu kebenaran sebagai suatu kebenaran itu sendiri, atau bahkan melihatnya dengan sesuatu yang lain diluar hakikat sebenarnya, dan bahkan bisa membuat rusak hakikat sebenarnya sebuah kebenaran itu sendiri. Pada akhirnya itu yang membuatnya membenci kebenaran dan justru akan lebih cinta akan kebatilan yang justru membahayakan dirinya sendiri, atau justru dua hal itu melekat pada dirinya. Karenanya penyakit yang menimpa hatinya adalah sikap keragu-raguan dan juga kebimbangan, seperti penafsiran Mujahid dan Qatadah tentang firman Allah, “*Dalam hati mereka ada penyakit.*” (QS. Al-Baqarah: 10), yang mengartikan bahwasannya keragu-raguan merupakan bagian dari penyakit hati itu sendiri sebagai mana tertuang dalam firman Allah yang artinya, “*Sehingga berkeinginan orang yang ada penyakit dalam hatinya.*” (QS. Al-Ahzab: 32), pada ayat pertama ditujukan pada penyakit *syubhat* dan pada ayat kedua adalah penyakit *syahwat*.

Beliau membagi tipe penyakit menjadi dua macam, yang *pertama* adalah orang yang tidak menyadari bahwa dirinya tengah dalam keadaan sakit hatinya seperti penyakit bodoh, keragu-raguan, *syubhat* dan *syahwat*. Penyakit tersebut masuk kedalam jenis penyakit yang besar dampaknya, namun karena ketidaktahuannya telah terkena penyakit ini, diapun tidak merasakan sakit apapun, karena dia sudah dibuat mabuk akan kebodohan dan hawa nafsunya sehingga membuatnya sulit untuk tersadar dari penyakit itu sendiri. Bila sadar akan penyakit itu, tentulah dia akan berusaha menyembuhkannya, namun karena kelalaiannya serta kebodohan telah menguasai dirinya itu yang membuatnya membiarkan penyakit hati itu terus ada. Dan yang bisa menyembuhkan penyakit itu adalah para Rasul dan pengikutnya, mereka adalah dokter dari segala jenis penyakit ini.

Kedua, penyakit yang timbul sakit seketika, seperti: sedih, galau, resah, gelisah dan juga kemarahan yang meledak tiba-tiba. Penyakit ini bisa disembuhkan dengan mudah, yaitu melalui obat alami seperti mengalihkan sebab awal dari sakit tersebut atau bisa juga dengan melakukan hal hal yang berlawanan dengan sakit yang tengah di derita. Sebagaimana hati yang merasakan sakit, badan juga terkadang ikut merasakan sakit yang dialami oleh hati. Jadi, diantara keadaan hati dan juga anggota badan saling bertautan membentuk ikatan yang saling berhubungan satu dengan lainnya. Terdapat pula penyakit hati yang bisa dihilangkan dengan obat alami yaitu penyakit badan. Adapula obat yang tidak bisa disembuhkan kecuali dengan *Imaniyah Nabawiyah*, maka dari itu salah satu faktor siksaan kekal apabila mengindahkannya. Seperti dalam firman-Nya.

Allah berfirman,

قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِرُهُمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ
صُدُورَهُمْ مُّؤْمِنِينَ ۚ وَيَذْهَبْ عَنِّي قُلُوبِهِمْ ۗ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ
عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿١٤ - ١٥﴾

Artinya: “Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantaraan) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang beriman, dan menghilangkan panas hati orang-orang mukmin. Dan Allah menerima tobat orang yang kehendaki-Nya. Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.” (QS. **At-Taubah: 14-15**)¹⁰⁶

Pada ayat ini Allah Swt. telah memerintahkan kepada mereka agar memerangi musuh-musuhnya dan Allah telah memberitahukan bahwa didalamnya ada sebuah kemanfaatan. Amarah merupakan penyakit hati yang harus segera disembuhkan, obatnya dengan meredakan amarah itu sendiri, apabila ia obati dengan suatu yang haq

¹⁰⁶ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.At-Taubah /9:14-15

maka sembuhlah ia, namun apabila dia obati dengan suatu yang batil atau justru kezaliman, maka bertambahlah penyalit itu.

Rasa galau, sedih, serta gelisah juga merupakan penyakit hati yang harus disembuhkan. Caranya ialah dengan melakukan hal yang berlawanan dengan penyakit itu sendiri seperti rasa gembira dan senang. Namun, bila penyakit ini diobati dengan kebatilan dan cara yang salah, nistaya penyakit ini akan selalu menetap di dalam diri dan bahkan dapat menimbulkan penyakit lainnya.

Kebodohan merupakan penyakit yang amat menyakitkan dan diantaranya ada manusia yang mengobatinya dengan berbagai ilmu yang tidak bermanfaat, sedang ia percaya pada ilmu yang telah ia pelajari itu penyalit itu telah sepenuhnya hilang. Sungguhlah ia tertipu, dengan melakukan hal itu justru mebuatnya menambah penyakit di dalam hatinya. Maka Rasulullah ﷺ pun berkata pada orang-orang tentang kebodohan,

قَاتِلُوهُ قَاتِلَهُمُ اللَّهُ، أَلَسَأَلُوا إِذْ لَمْ يَعْلَمُوا؟ فَإِنَّمَا شِفَاءُ الْعِيِّ السُّؤَالُ.

“Mereka membunuh orang tersebut, semoga Allah membunuh mereka, mengapa mereka tidak bertanya saat mereka tidak mengerti? Sesungguhnya sembuhnya penyakit adalah dengan bertanya.”

Demikian halnya dengan orang yang ragu serta bimbang, sakit itu akan menjalar di dalam hatinya hingga ia mendapatkan keyakinan serta ilmu. Karena sungguhlah hati yang memiliki keragu-raguan itu mebuatnya panas, sebab itulah bila orang yang sudah mendapatkan ketenangan dan keyakinan, hatinya akan kembali sejuk dan mudah menerima kebenaran. Seperti halnya yang sudah tertuang dalam firman Allah Swt. yang artinya: *“Barang siapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barang siapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit seolah-olah ia sedang mendaki ke langit. Begitulah Allah*

menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.” (QS. Al-An’am: 125)¹⁰⁷

2. Pembagian Hati Menurut Ibnu Qayyim

Terdapat dua kekuatan pada Had yang *pertama*, ilmu serta pembeda. Yang *kedua*, rasa cinta dan keinginan. Dengan menyempurnakan dua kekuatan tersebut maka akan mencapai kesempurnaan dan juga kebaikan hati. Barang siapa yang tidak mengetahui kebenaran dia akan tersesat, namun bila dia mengetahui kebenaran namun berpaling dari kebenaran itu sendiri maka dialah yang mendapat murka Allah Swt. Dan barang siapa yang telah mengetahui suatu kebenaran dan dia lebih mengutamakan dibandingkan hal lain maka dia masuk ke dalam golongan orang yang mendapat nikmat Allah.

Dalam lingkup spiritual, hati termasuk dalam organ tubuh paling mulia, sumber ruh, unsur utama dalam kehidupan, serta naluri alami dalam diri. Di dalam hati terdapat pula pusat dari akal, sumber ilmu pengetahuan, keberanian, kelembutan, kemuliaan, ketaatan, kesabaran, kerelaan, rasa marah, keinginan, cinta, dan juga semua kesempurnaan sifat ada di dalam hati.¹⁰⁸ Menurut Ibnu Qayyim, hati terbagi lagi menjadi tiga tingkatan:

a) Hati Yang Sehat

Di dalam hati ada beberapa hal yang harus dibedakan yaitu hati yang sehat dan hati yang mati dan hati yang sakit. Yang pertama adalah hati yang sehat merupakan hati yang memiliki kebersihan dan kelembutan pada hatinya sehingga saat datangnya hari Kiamat dan menghadap Allah dalam keadaan bersih hatinya, sebagaimana firman Allah,

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَبِئَاتِي اللَّهُ بِقَلْبِي سَلِيمٌ ﴿٨٩﴾

¹⁰⁷ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS.Al-An’am /6:125

¹⁰⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal. 1.

“(Yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih (sehat).” (QS. Asy-Syu’ara’: 88-89).¹⁰⁹

Penyebutan *qalibun salim* atau hati yang bersih dan sehat semata-mata karena siftnya yang bersih serta sehat dan kemudian menjadi satu di dalam hatinya begaimana halnya Yang Maha Mengetahui (*Al-Alim*) dan Mahakuasa (*Al-Qadir*). Dikarenakan juga merupakan lawan dari aib serta sakit.¹¹⁰

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa *qalibun salim* merupakan hati yang selamat karena menjadikan Allah sebagai sekutu terkuatnya. Ia hanya menjadikan keikhlasan sebagai wujud penghambaan dan juga peribadahan pada Allah Swt. semata, baik itu dalam bentuk rasa cinta, tawakal, kehendak, tempat kembali (*inabah*), rasa takut, rendah diri, penghambaan (*raja'*) dan keikhlasan akan amalan-amalan hanya kepada Allah Swt. Apabila dia mencintai dia mencintai karena Allah; apabila dia memberi dia memberi karena Allah; apabila ia menolak diapun menolak karena Allah; dan ini tidaklah cukup kecuali dia harus selamat dari ketundukan serta berhukum kepada selain Rasulullah ﷺ, sehingga tidak mendahului baik itu dalam bentuk ucapan, kepercayaan ataupun perbuatan, sebagaimana firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْدِمُوا بَيْنَ يَدَيْ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Hai orang-orang beriman, janganlah kamu mendahului Allah dan Rasul-Nya dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (QS. Al-Hujarat: 1).¹¹¹

¹⁰⁹ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS. Asy-Syu’ara’ /26:88-89

¹¹⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: PT. DARUL FALAH, 2015), hal. 1

¹¹¹ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS. Al-Hujarat /49:1

Yang bermakna, janganlah engkau (manusia) berkata sebelum Ia mengatakan dan jangan pula engkau berbuat sebelum Dia memerintahkan. Ada sebagian orang *salaf* mengatakan, “Tidak ada suatu perbuatan ‘beapapun kecil itu’ kecuali akan dihadapkan pada dua pertanyaan yaitu kenapa dan bagaimana?”. Pertanyaan pertama tentang penyebab, motivasi serta faktor yang mendorong perbuatan tersebut itu; apakah tujuannya dalam jangka pendek dalam rangka kepentingan pribadi yang memiliki tujuan keduniawian saja dan mendapat pujian dari orang lain. Ataupun justru hal tersebut untuk memotivasi diri agar melakukan hak atas penghambaan (*ubaidilyah*), demi mencapai kedekatan dan kecintaan Allah Swt dan mendapat *wasilah* (kedekatan) dengan-Nya.¹¹² Dari penjelasan tentang pertanyaan ini dapat diperjelas bahwa setiap mukmin itu melakukan suatu perbuatan untuk Tuhannya atau hanya untuk kepentingan hawa nafsu semata.

Untuk pertanyaan selanjutnya berkaitan dengan mengikuti (*mutaba’ah*) Rasulullah berkaitan dengan peribadahan. Dengan artian, apabila perbuatan tersebut masuk dalam syariat yang disarankan oleh Rasulullah padamu atau merupakan amalan yang tidak Allah syariatkan dan tidak pula Allah ridhai?¹¹³ Jadi, pemaknaan pertanyaan kedua berkaitan dengan hadis Nabi yang berkaitan dengan petunjuk ucapan Nabi yang tentunya atas kehendak Allah *Azza wa Jalla*.

b) Hati Yang Mati

Hati yang mati merupakan tipe hati yang tidak adanya kehidupan di dalamnya, di dalamnya tidak ada Allah, tidak pula menyembah Allah sesuai dengan perintah yang telah menjadi ketetapan-Nya. Hati yang mati akan cenderung lebih menuruti

¹¹² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: PT. DARUL FALAH, 2015), hal. 2

¹¹³ *Ibid.*, hal. 3

hawa nafsunya, meskipun tahu akan mendapat murka dan dibenci oleh Allah sekalipun, namun tidak akan memperdulikannya asalkan mendapatkan apa yang menjadi keinginannya. Hati yang sakit akan cenderung menghamba kepada selain-Nya dalam berbagai hal. Apabila ada rasa cinta itupun karena nafsunya; apabila ada ras benci, meberi, ataupun melilak itu semua karen dorongan hawa nafsunya dan akan seperti itu terus karena yang dipikirkannya bukan mendapat ridha Allah Swt melainkan mengikuti hawa nafsunya.¹¹⁴

c) Hati yang Sakit

Hati yang terakhir ialah hati yang sakit atau cacat, memiliki dua keutamaan yang saling tarik menarik antara satu dengan yang lainnya. Apa bila ia memenangkannya, maka ia akan mencintai karena Allah, memiliki keimanan, ketakwaan dan ikhlas dalam dirinya hanya pada Allah semata. Namun, di dalamnya dihadapkan pada rasa cinta akan nafsu, ada kainginan serta usaha untuk mendapatkannya, terdapat iri-dengki, takabur, berbangga diri, rasa cinta kekuasaan yang dapat menghancurkan serta merusakkan di muka bumi. Dalam dirinya diujikan dua seruan: pertama menyeru kepada Allah Swt, Rasul dan akhirat, sedang yang satunya berseru pada kenikmatan dunia. Lalu ia akan memenuhi salah satunya dengan yang paling dekat dengannya.¹¹⁵ Hati yang sakit akan lebih mengutamakan urusan dunia, mengikuti keinginan nafsu dan dirinya memperlakukan dunia seakan segalanya.

¹¹⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: PT. DARUL FALAH, 2015), hal. 3

¹¹⁵ *Ibid.*, hal. 4

BAB IV

HASIL ANALISIS

A. Konsep *Muhasabah* Menurut Ibnul Qayyim

Berdasarkan penjelasan tentang muhasabah yang telah dipaparkan pada pembahasan sebelumnya berkaitan dengan berbagai macam jenis penyakit hati dan juga bentuk muhasabah menurut Ibnul Qayyim. Maka demikian, pada bab ini, akan mengulas kembali tentang *Muhasabah* dan Penyakit Hati lebih mendalam untuk mencari titik terang pokok pembahasan utama.

1. Identifikasi Penyakit Hati

Dalam permasalahan mengobati penyakit hati, tentulah memerlukan identifikasi ataupun mendiagnosis penyakit hati itu sendiri. Dalam prosesnya, banyak orang mengalami ketidakmampuan dalam mengidentifikasi, sehingga dari disidentifikasi inilah ia kemudian terjebak dalam lingkup hawa nafsu. Disaat terjebak dalam lingkup hawa nafsu, ia hendaknya mengaktualkan potensi-potensi lemah dari hawa nafsu (*nafs amarah dan nafs lawwamah*), sehingga muncullah sifat sombong, *riya*, lalai, was-was, marah, frsutasi, rakus, terpedaya, iri dengki, pelit, kikir, dan lain sebagainya.¹¹⁶

Sebagai individu ia perlu memiliki sifat muhasabah diri, dengan itu ia dapat mengetahui apakah dirinya termasuk golongan orang yang berpenyakit hati atau tidak. Jikapun ia termasuk golongan orang yang berpenyakit, tentulah akan mencari solusi agar dapat menyembuhkan penyakit hati tersebut.

Muhasabah sendiri merupakan bentuk proses pembelajaran serta proses pengaturan pikiran agar dapat menemukan arti dari situasi apa

¹¹⁶ Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali: Terjemahan Kitab Tazkiatun Nafs Mukhtashar Ihya Ulumudiin*, (Yogyakarta: PT. BUKU SERU, 2017), hal. 178

yang tengah dihadapi saat ini.¹¹⁷ Proses ini hendaknya dapat membantu individu meredakan indikasi kecemasan yang terjadi akibat pikiran negatif dalam diri yang meluap tak terkendali. *Muhasabah* sendiri bertujuan agar mendapat fasilitas pengembangan diri individu secara maksimal serta menyeluruh dari segala aspek dalam perkembangan diri paling utama guna meningkatkan *self concept* (konsep diri) , *self identity* (identitas diri)¹¹⁸, *self regulation* (regulasi diri), *self efficacy* (keyakinan), *religious commitment* (komitmen dalam beragama), *self motivation* (motivasi dalam diri), *self integrity* (integritas)¹¹⁹, *self adjustment* (penyesuaian), *achievement motivation* (pengembangan diri) serta memiliki sikap optimis dalam menghadapi perubahan dalam proses kehidupan.¹²⁰

Pada saat ini, muhasabah amat sangat berarti guna memberi peringatan serta pengingat bagi manusia pada era moderen saat ini yang *totaliteristik* yaitu keinginan memahami segala aspek kehidupan, dimana mereka cenderung lebih menyukai jabatan dan harta melimpah dan kebahagiaan dunia lain serta mudah terseret budaya-budaya asing, menjadikan tiap-tiap manusia lalai dengan gemerlapnya kenikmatan dunia yang diperolehnya. Dalam masyarakat modern, terjadilah pemaknaan hidup yang tidak jelas dan kehampaan spiritual. Manusia hanya menggantungkan hidupnya pada kemewahan serta harta dunia. Dalam kehidupan di era *modern-kontemporer*, manusia yang kuat (*alpha*) dengan adanya pertumbuhan teknologi yang pesat dengan adanya *smartphone* yang memudahkan segala akses informasi yang dapat meruntuhkan hubungan sosial, moral serta akhlak tiap manusia. Maka dari itu, sangat dianjurkan melakukan muhasabah diri dalam

¹¹⁷ Maya Tsuroya Alfadla and others, *Anxiety Management for New Normal Era : Hermeneutic Studies of Kitab Kuning*, 508.Icite (2020), hal. 217–222.

¹¹⁸ Aswar, Mukran H. Usman, and Azwar Iskandar, *Strategi Terapiutik Korban Homoseks: Studi Terhadap Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*, ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 4.2 (2020), hlm. 146.

¹¹⁹ *Ibid.*, 146

¹²⁰ Ardimen Ardimen and others, *Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah*, Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam, 8.2 (2019), hal. 278.

menghadapi kehidupan saat ini, supaya bisa terhindar dari berbagai bahaya serta godaan di dunia ini.

Banyak kalangan yang mengidentikkan sifat-sifat buruk atau tingkah laku tercela. Sedangkan sifat tercela itu dapat merusak hati seseorang serta bisa membahayakan dirinya sendiri baik dalam urusan dunia maupun akhirat. Mencari akar masalah penyakit hati yang kemudian tanpa sadar terjebak dalam lingkup akar penyakit hati itu sendiri yaitu Nafsu.

2. Akar Penyakit Hati

Akar dan sumber penyakit hati sesungguhnya adalah nafsu. Sedang nafsu, akan mencari titik serang dalam tubuh manusia yang rentan terkena penyakit hati yaitu hati itu sendiri. Maka Rasulullah ﷺ menganjurkan umatnya untuk berlindung kepada Allah atas apa-apa saja yang berkaitan dengan nafsu dan juga segala perbuatan buruk yang dilakukan manusia. Beliau menghimpun para umatnya untuk meminta pertolongan dari segala kejahatan nafsu agar terhindar dari segala perbuatan buruk. Oleh karenanya terdapat dua pengertian di dalamnya: *Pertama*; merupakan penyandaran hanya pada-Nya. Yang artinya: aku berlindung kepada-Mu dari perbuatan semacam ini. Maksudnya, ia meminta perlindungan kepada Allah dari perbuatan serta nafsunya. *Kedua*; merupakan siksaan-siksaan karena berbagai perbuatan yang mengakibatkan buruk pemiliknya. Maksudnya mereka meminta perlindungan atas siksaan dan sebab-sebab yang ada di dalamnya.

a) Nafsu: pemutus hati dengan penciptanya

Bahaya nafsu yang menguasai hati adalah terputusnya hati menuju Allah Swt. Allah sendiri tidak akan memasukkan dan menyambungkan hati kepada-Nya kecuali nafsu itu telah dikalahkan, dibunuh, disingkirkan dan ditinggalkan.

Sedang, orang itu dibagi menjadi 2 macam: *Pertama*; orang-orang yang tunduk kepada hawa nafsunya adalah orang-orang yang dikalahkan oleh nafsunya. *Kedua*; orang yang mampu

menundukkan nafsunya dan nafsunyapun tunduk pada perintahnya adalah orang yang mampu mengalahkan nafsunya sendiri.

b) Nafsu dan sifat-sifatnya

Nafsu dibedakan menjadi tiga yaitu: nafsu *Muthmainnah*, nafsu *Ammarah bis Suu'* dan nafsu *Lawamah*.

➤ Nafsu *Muthmainnah*

Nafsu *Muthmainnah* ini merupakan nafsu yang paling tinggi derajatnya, karena apa bila ia membawa ketenangan kepada Allah kemudian berdzikir serta kembali kepada-Nya, rindi akan kehadiran-Nya, lalu senang dekat dengan-Nya, maka ialah nafsu *muthmainnah*. Yang hakikatnya *Muthmainnah* itu sendiri dari kata *thuma'ninah* (ketenangan) yang dalam artian diam dan menetap. Diam dan menetap disini artinya dia benar-benar menetap kepada Allah dengan menaati segala perintah-Nya, lalu kemudian ia berdzikir hanya kepada-Nya. Apa bila ia jauh dari-Nya, maka akan gelisah hatinya, karena sudah terlanjur dalam mencintai-Nya dan ia sudah terlalu bergantung kepada Allah untuk segala hal dalam hidupnya.

➤ Nafsu *Ammarah bis Suu'*

Sedang, lawan dari nafsu *muthmainnah* sendiri adalah nafsu *ammarah bis suu'*. Nafsu ini memiliki kendali atas dirinya dengan mengendalikan berbagai keinginan sesaat yang mengakibatkan kebatilan. Kemudian dalam nafsu *ammarah bis suu'* inilah tempat dari segala keburukan, jika ia tunduk dan menaatinya maka akan membawa pada keburukan. Allah bahkan menempatkan nafsu ini bukan *amirah* (yang memerintah) tapi lebih buruk lagi yaitu *ammarah* (banyak memerintah), karena sangat banyak keburukan yang diperintahkannya.

➤ *Nafsu Lawamah*

Nafsu *lawamah* ini masih banyak perbedaan pendapat mengartikannya ada yang berpendapat akar kata dari *talawwum* yang artinya berubah-ubah dan ragu-ragu serta *al-laum* yang artinya tercela.

Namun, pendapat tentang *al-laum* lebih unggul karena dalam salah satu pendapat ulama mengatakan, menurut Al-Hasan, “Demi Allah, sungguh seorang Mukmin itu tidak kamu dekati terkecuali ia telah menghinakan nafsunya sendiri pada tiap keadaan. Lalu selalu merasa kurang atas apa yang ia kerjakan, sehingga menyesal dan menghinakan nafsunya sendiri. Barang siapa yang melenggang dalam kemaksiatan dengan tidak mencela dirinya”¹²¹

3. Tanda Penyakit Hati Menurut Ibnu Qayyim

Tanda bahwa dirinya dalam keadaan sakit adalah berhasilnya syetan memperdaya manusia dengan gemerlapnya dunia diatas segal karunia yang Allah berikan. Allah Swt menyebut bawasannya janji iblis dan perintahnya, yaitu memrintahkan bala tentaranya untuk menyesatkan manusia, membuat manusia berbuat jahat dan membuatnya takut supaya tidak melakukan perbuatan baik agar manusia menapaki jalan kesesatan. Sedang jalan kesesatan itu ada saat hati manusia sedang sakit dan bimbang akan Allah, dalam hatinya masih menyimpan keraguan dan apa bila penyakit hati ini berlangsung maka akan menjadi hati yang mati. Hati yang mati akan menuju kekufuran dan akan hilang rasa serta kecintaan pada Allah Swt. Adapun tanda seseorang sedang terkena penyakit hati diantaranya:

a) Membuat sesuatu yang buruk tampak baik

Hati yang tengah sakit dan terperdaya bujuk–rayu syetan selalu menampakkan sesuatu yang buruk tampak baik, padahal di

¹²¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal. 49-57

dalamnya terdapat kebinasaan. Contohnya pada masa ini banyak yang membanggakan diri atas segala pencapaiannya tanpa melibatkan Allah. Padahal itu adalah kesombongan yang nyata dan sombong adalah sifat syetan.

b) Berlebih-lebihan dan meremehkan

Banyaknya dari orang-orang yang terjembab dalam dua tipudaya ini: yang pertama; menyepelkan dan menganggap remeh suatu pekerjaan serta yang kedua; berlebih-lebihan serta melampaui batas. Orang yang menganggap enteng suatu hal misalnya: ada seseorang yang menolak mencari ilmu yang bermanfaat dan ada pula orang yang menjadikan ilmu sebagai tujuan tanpa mengamalkan ilmu yang telah ia dapat.

c) Pendapat dan hawa nafsu

Terperdaya dengan perkara yang batil, hayalan tak berguna yang bertentangan dengan ajaran agama, pendapat yang rendah dan merupakan pemikiran sampah, imbas dari hati yang gelap dan penuh keragu-raguan. Serta menyamakan perbuatan yang hak dengan yang batil serta perbuatan baik dengan buruk. Misalnya perbedaan pendapat antara si A dan si B, mereka memberikan pendapatnya masing-masing dan membenarkan apa yang mereka ucapkan dan terkadang tak segan menjauhkan diri dari Al-Qur'an. Lalu meluntarkan pendapat sesuai dengan keinginan hawa nafsu tanpa pertimbangan yang matang.

d) Menganggap baik perbuatan mungkar

Banyak manusia tertipu dengan sikap yang baik dan berseri dalam melakukan berbagai hal buruk yang itu merupakan bentuk dari dosa dan maksiat. Perbuatan munkar merupakan perbuatan yang tidak diridhai oleh Allah Swt, tak jarang di temukan di sekitar sebagai contoh banyak pasangan suami-istri bercerai, terkadang karena permasalahan sepele.

e) Menganggap diri mulia

Menganggap dirinya lebih mulia dari pada orang lain dan selalu menjaga hal itu tetap ada dalam dirinya. Sikap tersebut keudian didukung dengan rasa merendahkan serta meremehkan keridhaan Allah dalam hal berjihad di jalan-Nya dengan memerangi orang-orang kafir dan munafik seperti contohnya para teroris, mereka menganggap diri mereka benar dan mulia karena membunuh orang-orang yang tak seagama lalu menganggap bahwa mereka telah berjihat. Namun sesungguhnya mereka telah melampaui batas.

f) Mengasingkan diri dari manusia

Orang-orang yang selalu diam di dalam masjid, tempat-tempat khusus orang miskin, mushola pribadi, dan juga di pemakaman. Maka timbul sifat sombong dan meremehkan manusia dengan dalih menjaga syariat. Dikhawatirkan, dari sikap sombong ini adalah dapat membuatnya meninggalkan hal yang wajib, sunah serta segala sesuatu yang mendekatkan diri kepada Allah Swt, kemudian menukarnya dengan apa-apa yang membuat orang lain lebih tertarik pada dirinya sendiri. Rasulullah ﷺ berkata *“Tidak akan masuk surga hamba yang di dalam hatinya terdapat seberat atom dari perasaan sombong”*.

g) Mengagungkan diri sendiri

Menganggap dirinya baik dan mengagungkan dirinya sendiri supaya mendapat perhatian dan juga sanjungan orang lain, kemudian hal tersebut masuk kedalam hatinya dan membuatnya merasa senang serta ia mengira hal tersebut benar adanya. Padahal itu semua merupakan bencana bagi dirinya sendiri. Hingga membuat perbuatan ini sudah melampaui batas, apabila ada orang yang berbuat kasar padanya ia akan marah hingga disimpan dalam hatinya.

h) Keragu–raguan atau timbul rasa was–was

Keragu–raguan atau rasa was was adalah suatu penyakit yang timbul karena bisikan syetan. Sebagai contoh saat menjalankan wudhu, ia merasa wudhunya kurang sempurna dan kemudian ia wudhu kembali hingga berkali–kali. Lalu saat melaksanakan shalat, terkadang ada perasaan was–was bahwa dirinya batal atau tidak dalam melaksanakan shalat. Karena was–was adalah penyakit yang timbul karena kurangnya ilmu dan kurangnya bertanya kepada orang lebih tahu (guru).

B. Muhasabah Sebagai Penyembuh Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim

1. Identifikasi Muhasabah

Menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah muhasabah adalah penghitungan diri atau introspeksi diri. Muhasabah sendiri terdiri dari dua macam, yaitu muhasabah sebelum melakukan perbuatan dan muhasabah setelah melakukan perbuatan. Muhasabah sebelum beramal adalah orang yang ingin memulai suatu pekerjaan dan akan mengawalinya, hendaknya ia mempertimbangkan terlebih dahulu apakah hal itu jelas memiliki keutamaan mengerjakannya daripada meninggalkannya. Sedangkan muhasabah setelah selesai melakukan perbuatan terbagi menjadi tiga hal yang *pertama* muhasabah atas ketaatan yang kurang sempurna dalam menyempurnakan hak Allah Swt. Yang *kedua*, hendaklah ia bermuhasabah atas dirinya dalam melakukan pekerjaan apabila itu lebih baik ditinggalakan daripada dikerjakan. Lalu yang *ketiga*, hendaklah ia bermuhasabah atas dirinya dalam hal yang sifatnya mubah atau biasa dilakukannya.¹²²

2. Cara Bermuhasabah Menurut Ibnul Qayyim

Dalam pemikiran Ibnul Qayyim, beliau mengumpamakan jiwa dan pemiliknya dengan perumpamaan mitra dalam usaha. Sebagaimana tujuan usaha bersama tidak akan menghasilkan keuntungan melainkan

¹²² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal 63-65

yang *pertama* dilakukan adalah menentukan persyaratan atas apa yang akan dilakukan mitra kerja. Yang *kedua*, meneliti pekerjaan; mengawasi dan menatanya. Yang *ketiga*, mengevaluasinya dan yang *keempat*, mencegahnya dari penghianatan bila ada tanda – tanda menunjukkan hal tersebut. Begitu pula dengan nafsu, pertama harus menjaga tujuh anggota badan diantaranya adalah mata, telinga, mulut, lisan, kemaluan, tangan, dan kaki. Semua itu adalah kendaraan kegagalan dan juga keselamatan. Disebut kegagalan karena orang itu gagal karena mengacuhkannya. Sedangkan dikatakan selamat karena ia berhasil menjaga dan memeliharanya. Allah Swt berfirman,

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ
إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (٣٠)

“Katakanlah kepada laki–laki yang beriman, agar mereka menjaga pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu lebih suci bagi mereka. Sungguh, Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat.” (QS. An-Nur:30)¹²³

Allah juga berfirman pada dua ayat yang lain,

“Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Karena pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, semua itu akan dimintai pertanggungjawabannya. Dan janganlah engkau berjalan di bumi ini dengan sombong, karena sesungguhnya engkau tidak akan dapat menembus bumi dan tidak akan mampu menjulang setinggi gunung.” (QS. Al-Isra’:36-37)¹²⁴

Ketika ia sudah mensyaratkan atas penjagaan anggota badan, maka setelah itu ia harus pindah kepada penelitian, pengawasan, dan pengontrolan. Dan jangan sampai mengacuhkan hal ini, karena ia akan terjerumus ke dalam penghianatan. Apabila terjerumus dan merasa dirugikan, maka ia harus mengejar ketertinggalannya yaitu dengan merujuk sesuatu yang telah berlalu, melakukan pengontrolan, pengawasan, dan muhasabah diri, serta berhati–hati dari sikap

¹²³ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS. An-Nur /24:30

¹²⁴ AL-JUMANATUL ‘ALI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS. Al-Isra’ /17:36-37

meremehkan.¹²⁵ Sehingga dengan cara–cara inilah individu dapat menemukan dan mengaplikasikan muhasabah diri.

3. Obat Penyakit Hati

Menurut Ibnu Qayyim, terdapat beberapa cara dalam mengobati hati yang sakit dikarenakan penguasaan nafsu terutama nafsu *ammarah bis suu*’ yaitu dengan melakukan muhasabah dan tidak menuruti hawa nafsu,¹²⁶ karena kedua hal ini saling berkaitan. Apabila hatinya meremehkan muhasabah dan lebih mengikuti hawa nafsu, maka akan hancurlah ia. Seperti yang sudah tertuang dalam hadits Imam Ahmad dari Syadad bin Uwais bahwa Rasulullah ﷺ bersabda,

الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ
هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ

“Orang yang cerdas adalah orang–orang yang mampu menundukkan hawa nafsunya dan beramal untuk persiapan sesudah mati, dan orang yang lemah adalah orang yang selalu mengikuti hawa nafsunya dan berangan – angan untuk (diselamatkan) Allah.”

Lafadz دَانَ نَفْسَهُ memiliki makna mengintrospeksi diri.¹²⁷

Untuk mencapai kesembuhan hati seseorang perlu sampai pada tahapan *An-nafs Al-muthma’innah* (jiwa yang tenang), maka dari itu dibutuhkan metode yang tepat diantaranya ada beberapa tahap yaitu:

- a) **Tahap *Takhliyah***, merupakan tahap mengosongkan jiwa dari hawa nafsu dan segala kecenderungan yang dapat menjerumuskan diri sendiri kedalam perbutan tercela serta dilarang oleh Allah Swt. Pada tahapan ini, seseorang yang memiliki rasa bersalah serta perilaku berdosa pada orang lain

¹²⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal. 60-62.

¹²⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR, 2018) hal. 57

¹²⁷ *Ibid.*, hal. 57

akan cenderung merasa bersalah.¹²⁸ Pada dasarnya, dengan adanya pemahaman ini, seorang penderita akan lebih merasa dihargai, didengar, diperhatikan dan juga merasa diterima oleh orang lain. Dengan lebih terbukanya seseorang pada pemikiran atas dirinya dengan mengungkapkan keinginan serta ungkapan itu didengar serta di respon oleh orang lain inilah yang menimbulkan gejolak batin sehingga mendapatkan kelegaan secara batin karena konflik batin dalam dirinya dapat diungkapkan dan di dengar oleh orang lain. Dengan melakukan beberapa pertemuan secara bertahap inilah seorang penderita bisa mendapatkan kesembuhan karena tidak adanya lagi rasa yang menimbulkan goncangan pada jiwa.

- b) **Tahap *Tahliyah***, “*Tahliyah*” merupakan sebuah istilah yang dipakai dalam suatu aktivitas internal yang berkaitan dengan langkah menghiasi diri dengan segala amal baik (saleh). Ibnul Qayyim menjelaskan maksud dari *tahliyah* ini adalah sikap atau kebiasaan buruk yang telah ditinggalkan dan digantikan oleh kegiatan yang lebih bersifat positif atau baik, sehingga dapat menciptakan akhlak dan kepribadian yang baik.
- c) **Tahap *Mujahadah An-nafs***, menurut Ibnul Qayyim sendiri, kemampuan untuk menekankan dorongan pada diri atas hawa nafsu yang akan selalu mengajak pada hal-hal yang tidak baik dan mengubahnya berbalik arah menjadi hal yang baik. *Mujāhadat an-nafs* sendiri merupakan keadaan dimana seseorang bertarung dengan hawa nafsunya sendiri serta menakhluhkannya seperti halnya sikap *hasad*, iri-dengki, marah, takabur, riya serta cinta akan dunia yang apabila ia

¹²⁸ Agus Riyadi, *DAKWAH TERHADAP PASIEN (Telaah Terhadap Model Dakwah Melalui Sistem Layanan Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit)*, Konseling Religi, vol. 3 (2012), hal. 73.

terus mempertahankannya akan membuatnya terjerumus dalam keadaan penyakit hati yang parah. Tak hanya itu, mujahadah merupakan salah satu syarat agar dapat mendapat bimbingan dan juga petunjuk dari Allah Swt.¹²⁹ Dengan melakukan mujahadah dengan sepenuh hati dan disertakan dengan pembuktian secara lisan maupun perbuatan nyata supaya terhindar dari segala perbuatan yang dilarang oleh Allah dan Rasul-Nya. Dengan adanya mujahadah ini dapat menekan rasa egoisme dalam diri tiap-tiap individu serta menimbulkan kesadaran serta membebaskan diri dari perbuatan negatif. Apabila mujahadah ini berhasil, maka akan timbul keadaan dimana individu akan lebih banyak menghiiasi dirinya dengan perbuatan-perbuatan yang baik seperti dzikir sebagai upaya dalam membersihkan hati dan juga upaya mendekatkan diri pada sang pencipta yaitu Allah Swt.¹³⁰

d) Tahap *Dzikhrollah*, Ibnu Qayyim dalam kitabnya ‘Al-Wabilu AsShayyib’ ada beberapa amalan yang banyak serta mendapat fadhilah dan faedah yang banyak dan ada ratusan keutamaan dzikir yaitu:¹³¹

- 1) Menjadikan dzikir sebagai obat yang dapat memberikan ketenangan di dalam hati.
- 2) Dapat mengusir setan apabila ia berdzikir.

¹²⁹ Nur Ashidah Yahya, *Pendekatan Tazkiyat Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan*, Al-Hikmah, vol. 12.1 (2020), hal. 10.

¹³⁰ A.M Fahrurrozi, *SPIRITUALITAS PADA PSIKOLOGI SUFI DAN SPIRITUALITAS QUOTIENT (Perbandingan Model Kejiwaan Psikolog Sufi Robert Frager Dan Kecerdasan Spiritual Danah Zohar)*, Al-Shifa Bimbingan Dan Konseling Islam, vol. 04.01 (2013), hal. 147.

¹³¹ Makmudi, Ahmad Tafsir and Akhmad Alim Ending Bahruddin, *Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah*, Ta’dibuna: Jurnal Pendidikan Islam, vol. 7.1 (2018), hal. 55

- 3) Dengan dzikir, mampu menghapus segala dosa serta menyelamatkannya dari azab Allah Swt, karena dzikir adalah suatu kebaikan yang besar.
- 4) Sebagai pengukur tingkat keimanan seseorang.

Dari penjelasan ulama seperti Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah Rahimahullah, beliau berpendapat bahwasannya dzikir merupakan makanan pokok bagi tubuh. Oleh karenanya, saat dalam keadaan sakit tubuh tidak dapat merasakan makanan yang enak, demikian pula hati. Hati tidak akan merasakan merasakan nikmatnya iman, apabila ia tengah sakit dan melupakan dzikir karena terpedaya akan kecintaan dunia. Bila hati telah disibukkan oleh kesibukan dunia dan lalai mengingat Allah, makan akan hilang rasa nikmat itu. Namun bila ia justru disibukkan dengan mengingat Allah, memperdalam ilmu, senantiasa berbuat baik, maka ia telah memposisikan hati sesuai dengan letak sebenarnya.¹³²

- e) **Tahap *Riyadhah An-nafs***, menurut pengarang Manazilus-Sa'irin, *riyadhah* sendiri memiliki makna melatih jiwa agar dapat menerima kebenaran, kebenaran itu berkaitan dengan tutur kata, perbuatan serta kehendak. Sedangkan *riyadhah an-nafs* ialah kegiatan melatih jiwa dengan cara berperang dengan keinginan-keinginan nafsu untuk menerima kebenaran serta keikhlasan.¹³³ *Riyadhah* ini memiliki tujuan utama untuk mengontrol diri baik jiwa maupun raga atas dorongan hawa nafsu serta bisikan setan.¹³⁴ *Riyadhah an-nafs* ini dapat dilakukan secara bertahap, berawal dari amalam-amalan

¹³² *Ibid.*, hal 56.

¹³³ Al-Jauziyyah, *MADARIJUS-SALIKIN (Pendakian Menuju Allah) Penjabaran Kongkret "Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in*, hal. 115.

¹³⁴ Adnan, *Riyadhah Mujahadah Perspektif Kaum Sufi*, Syifa Al-Qulub, vol. 2. Januari (2017), hal. 126.

paling mudah sampai tingkatan teratas yang cukup sulit. Sehingga, amalan yang tiadanya sulit akan lebih mudah dilakukan karena sudah menjadi suatu kebiasaan.¹³⁵

- f) **Tahqiq 'Ubudiyyah**, Tahqiq ini memiliki banyak makna, yang pertama kesesuaian, penetapan, pengaplikasian, dan pemurnian. Sedangkan 'ubudiyyah merupakan bentuk penghambaan kepada Allah Swt. dengan melakukan segala perbuatan yang telah diperintahkan serta mendapat ridha dari-Nya, baik itu dilakukan dengan perbuatan maupun ucapan, baik itu lahir maupun batin.¹³⁶ Maka dari itu, yang dimaksud *tahqiq 'ubudiyyah* adalah bentuk proses usaha dalam mengimplementasi dan menginternalisasikan nilai dalam beribadah, kemudian diaplikasikan di kehidupan sehari-hari sebagai salah satu bentuk penghambaan pada Tuhan Yang Maha Kuasa yaitu Allah Swt.

Ibnul Qayyim berpendapat bahwasannya jiwa merupakan indera di dalam tubuh yang tidak dapat dilihat atau diraba, namun mampu mengetahui atau merasakannya. Apabila jiwa itu mampu merasa, maka dirinya mampu menerima keutamaan maupun kehinaan yang datang pada dirinya, dan sebagai penggerak badan baik itu paksaan ataupun kepatuhan. Keadaan jiwa dapat memberikan pengaruh pada dirinya seperti perasaan senang, bahagia, gembira, ridha, mengingat, cinta, nikmat, sedih, marah, benci, putus asa, lalai, ingkar, dan lainnya. Jiwa memiliki pengaruh yang amat sangat nyata kebenarannya, selayaknya pengaruh **Khaliq** yang selalu menunjukkan kebesaran-Nya.

Sebagaimana telah dipaparkan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwasannya kesehatan mental dan muhasabah terdapat substansi imaterial antar jiwa yang berpotensi baik maupun buruk. Potensi ini

¹³⁵ Nur Ashidah Yahya, *Pendekatan Tazkiyat Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan*, hal 11.

¹³⁶ Ahmad Alim, *Tafsir Pendidikan Islam*, (Jakarta: AMP Press, 2014), hal. 68.

bergantung pada interaksi dan harmonisasi antara pola pikir apakah mampu menerima keutamaan atau justru kehinaan yang menyimpannya, sehingga mampu memberikan pengaruh secara langsung maupun tidak terhadap dirinya.

4. Dari Muhasabah Menuju *Nafi Isbat*

Dikutip dari salah satu kitab karya Ibnul Qayyim yang berjudul “Tuhfah”, beliau menjelaskan bahwasannya hati merupakan sumber pertumbuhan dan organ pertama dalam tubuh yang pertama diciptakan. Terdapat tiga titik yang menjadi dugaan sebagai awal penciptaan dan saling berdekatan yaitu otak, jantung dan hati. Berdasarkan tiga titik ini, manusia terus mengalami pertumbuhan seiring bertambahnya usia. Diantara sebuah permulaan dan juga akhir atau ujung dari perjalanan kehidupan itu merupakan suatu ketetapan dari Allah Swt sebagai Dzat Yang Maha Mulia dan juga Maha Tahu, manusia hanya berpindah dari satu kondisi ke kondisi yang lain dan dari satu titik ke titik yang lain hingga sampai pada ujung perjalanan kehidupan. Akhir perjalanan itu bisa berupa kebahagiaan atau kesengsaraan, semua itu adalah pilihan dari manusia itu sendiri. Indikator yang melatar belakangi jiwa telah merasa tenang serta ikhlas menjalani kehidupan adalah munculnya *Tuma'ninah al-Ihsan*, yaitu apabila menjalankan perintah Allah Swt ia merasaa ikhlas dalam melakukan dakwahnya dan tidak mudah terjerumus dalam fitnah *syubhat* maupun *syahwat*.

Dengan ini, bila hati semakin dekat dengan Yang Maha Pencipta, maka pertama yang akan diucapkan dari mulutnya adalah rasa syukur, senan tiasa mengingat kekasihnya, merayu-rayu di hadapan-Nya, dan senantiasa meminta agar selalu di dekatkan dan tidak ingin ditinggalkan-Nya supaya terhindar dari dosa, kesalahan dan kehinaan. Dengan membenarkan eksistensi Allah Swt serta beriman kepada-Nya, maka akan melahirkan sikap sabar dan tawakal kepada Allah Swt, sebab hanya orang yang berimanlah yang dekat dengan Allah. Tentunya, hal ini dibarengi dengan sikap ketaatan dan kesabaran dalam

keadaan apapun. Sebab, manusia yang paling mulia adalah yang paling sabar. Makadari itu, sabar merupakan tingkat keimanan paling tinggi dan orang pada tingkatan sabar ini mendapat tempat istimewa disisi Allah Swt dan paling dikasihinya.

Setelah mencermati beberapa perkataan Ibnul Qayyim diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa indikator suatu keberhasilan dalam menyembuhkan kesehatan mental yaitu dalam tiga titik (otak, jantung dan hati) telah mendapat pembilaan yang baik, sehingga dapat melahirkan kondisi jiwa yang berkualitas baik (*Nafs al-Muthmainnah*) yang berpusat pada kebahagiaan baik itu dunia maupun akhirat. Dapat digaris bawahi, bahwa muhasabah telah berhasil, apabila jiwa seseorang telah mencapai *nafs al-muthmainnah* yang memiliki beberapa ciripokok yang saling menguatkan satu sama lain, yaitu; (1) Jiwa yang senang tiasa beriman kepada Allah Swt, (2) Jiwa yang selalu sabar, (3) jiwa yang selalu Tawakal kepada Allah Swt. Dengan demikian, *nafs al-muthmainnah* akan dapat melahirkan dan meningkatkan keimanan dalam diri seseorang yang membuatnya memiliki sikap terpuji di setiap kehidupannya, sehingga membuat hidupnya lebih terarah ke jalan yang lurus yaitu jalan menuju Allah Swt sebagai tujuan utamanya. Demikian pula, *nafs al-muthmainnah* dapat membentuk jiwa yang lebih sabar dalam menghadapi berbagai macam cobaan, rintangan, dan musibah yang datang silih berganti baik itu dari diri sendiri maupun dari luar diri (faktor eksternal).

Maka, ujung dari ketaatan bermuhasabah itu sendiri adalah menuju kalimat "*La Ilaha Illallah*" (Tiada Tuhan selain Allah). Karena meyakini bahwa tujuan pembersihan nafsu itu akan membuat ketenangan dalam hati tiap manusia, serta berujung pada kembalinya seorang makhluk kepada Tuhannya, yaitu Allah Swt.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan serta uraian diatas mengenai konsep muhasabah sebagai penyembuh penyakit hati menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, maka penulis menarik beberapa kesimpulan:

1. Konsep muhasabah diri menurut Ibnul Qayyim dalam bukunya menjelaskan bahwa muhasabah merupakan penghitungan atas dirinya sendiri. Penghitungan sendiri bisa diartikan sebagai bentuk evaluasi diri atas apa yang sudah dikerjakannya selama ini dan sebagai bentuk perbaikan diri untuk hari esok. Muhasabah sendiri terbagi menjadi dua macam yaitu muhasabah sebelum melakukan suatu perbuatan dan muhasabah setelah melakukan suatu perbuatan. Kemudian manfaat dari muhasabah sendiri supaya lebih mengetahui aib dari dirinya sendiri, lebih bisa merendah lagi dihadapan Allah karena merasa kecil dihadapan-Nya, dan juga bisa lebih mendalami serta mengetahui segala hak milik Allah.
2. Relevansi antara konsep muhasabah sebagai penyembuh penyakit hati terletak pada tujuan dari muhasabah itu sendiri yaitu dapat membuat orang lain sehat baik itu mental maupun spritualnya, karena itu semua bentuk dari pengaplikasian rasa cinta dan juga penghambaan kepada Tuhan, yang mana dengan pengaplikasian ini merupakan bentuk tertinggi dari kedekatan seorang hamba kepada Allah Swt. Dengan dekatnya hati kepada sang pencipta, maka akan semakin damai pula hati serta pikiran serta dapat menghasilkan seorang pribadi yang lebih berakhlak baik, selalu berfikir positif, dan dapat menciptakan suasana bahagia untuk diri sendiri.

Indikator keberhasilan seseorang sehat hatinya adalah ketika titik-titik penting dalam tubuh (otak, jantung dan hati)

mendapat pelatihan dengan baik, supaya melahirkan kondisi jiwa yang berkualitas (*an-nafs al-muthmainnah*), kondisi ini bermuara pada kebahagiaan dunia serta akhirat. Dengan adanya perilaku yang baik ini dalam diri setiap manusia, diharapkan mampu berhubungan dengan sesama manusia, alam sekitar, dan yang utama ialah kepada Allah Swt. karena ujung dari ketaatan bermuhasabah itu sendiri menuju kalimat “*La Ilaha Illallah*” (Tiada Tuhan selain Allah).

B. SARAN

Untuk beberapa analisis yang sudah disampaikan oleh peneliti, peneliti juga memberikan saran untuk penelitian ini sendiri yaitu:

1. Bagi Masyarakat Umum

Diharapkan pada penelitian ini, dapat mempermudah dan memahami bagaimana menangani penyakit hati dan bagaimana mencapai ketenangan hati yang sesungguhnya dengan menggunakan tahapan Penyembuhan Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah sehingga masyarakat dapat lebih mengenal diri sendiri serta lebih mendekatkan diri pada Allah Swt.

2. Bagi pembaca ada Akademisi Perodi Tasawuf dan Psikoterapi

Penelitian bisa dijadikan sebagai salah satu sumber referensi, rujukan, bahkan juga beberapa masukan bagi penulis yang akan datang seperti mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, terkhusus Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, dan mahasiswa UIN Walisongo Semarang, dalam rangka mengembangkan teori serta penelitian yang berkaitan dengan konsep Muhasabah Sebagai Penyembuh Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Di dalam penelitian ini, masih terdapat kekurangan dalam mengkaji konsep Muhasabah Sebagai Penyembuh Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, sebagai salah satu jalan spiritual manusia karena terbatasnya sumber referensi, oleh sebab

itu diharapkan pada penelitian atau penulis selanjutnya dapat lebih memperdalam konsep muhasabah sebagai penyembuh penyakit hati ini tidak hanya menjadi rujukan teori saja, namun juga dapat dijadikan pengaplikasian dalam mengarahkan perjalanan spiritual menuju kalimat *La Ilaha Illalah*.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Abdullah. 2016. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: PERDANA PUBLISHING.
- Alim, Ahmad. 2014. *Tafsir Pendidikan Islam*. Jakarta: AMP Press.
- Al-Ghazali, Imam. 2014. *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia (Edisi Terjemah Muhammad Al-Baqir dari buku: Tahzib Al-Akhlaq wa Mu'ajalat Amradh Al-Qulub)*. Jakarta Selatan: MIZAN.
- Al-Jauziyyah. *MADARIJUS-SALIKIN (Pendakian Menuju Allah) Penjabaran Kongkret "Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in*.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2000. *Macam-macam Penyakit Hati dan Resep Pengobatannya*, terj. Arif Iskandar. Jakarta: Lentera.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. 2005. *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Jakarta: PT. DARUL FALAH.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. 2018. *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*. Jakarta Timur: PUSAKA AL-KAUTSAR.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2000. *Zad al-Ma'ad fi Hadyi al-Khair al-Ibad*. Mesir: Dar Falikh.
- Bakker, Anton dan Ahmad Haris Zubair. 1994. *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius.
- Hawwa, Sa'id. 2017. *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*. Jakarta: PT. BUKU SERU.
- Hawwa, Sa'id. 2017. *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali: Terjemahan Kitab Tazkiatun Nafs Mukhtashar Ihya Ulumudiin*. Yogyakarta: PT. BUKU SERU.
- Iqbal, Abu Muhammad. 2015. *Pemikiran Pendidikan Islam: Gagasan Besar Para Ilmuwan Muslim*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Isa, Syaikh 'Abdul Qadir. 2011. *Hakekat Tasawuf*. Jakarta: Qisthi Press.
- M. Al Kali, Asad. 1989. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.

- Santosa, Puji. 2015. *Metodologi Penelitian Sastra: Paradigma, Proposal, Pelaporan, dan Penerapan*. Yogyakarta: Azzagrafika.
- Shihab, M. Quraish. 2020. *Kosakata Keagamaan*. Tangerang Selatan: Lentera Hati.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syukur, Amin. 2004. *Tasawuf Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syukur, M. Amin & Fatimah Usman. 2012. *Terapi Hati*. Jakarta: PENERBIT ERLANGGA.
- Wahab, Muhib Abdul. 2008. *Qalbu dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: UNJ.
- Yahya, Nur Ashidah. *Pendekatan Tazkiyat Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan*
- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

Jurnal dan Skripsi:

- Asror, Ahmad Khadziq. 2018. Skripsi: *KRISIS SPIRITUAL MASYARAKAT MODERN DALAM PERSPEKTIF ALQURAN (Studi Tematik Ayat-Ayat Putus Asa dan Kontekstualisasinya)*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Darmayanti, Lesi. 2021. Skripsi: *NISYAN DAN GAFLAH MENURUT WAHBAH AL-ZUHAILI DALAM KITAB TAFSIR AL-MUNIR FI AL-AQIDAH WA AL-SYARI'AH WA AL-MANHAJ DAN RELEVANSINYA DALAM KEHIDUPAN*. Bengkulu: IAIN Bengkulu
- Safarianto, Budi. 2016. Tesis: *Konsep Hati Menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah Dalam Tafsir Al-Qayyim*. Jakarta: Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta.
- Adnan. 2017. *Riyadhah Mujahadah Perspektif Kaum Sufi*, Syifa Al-Qulub, vol. 2. Januari.
- Alfadla, Maya Tsuroya and others. 2020. *Anxiety Management for New Normal Era : Hermeneutic Studies of Kitab Kuning*, 508.Icite.

- Annisa, Maryam Nur. 2022. *ANALISIS SEMIOTIKA: TARADUF KATA GHADAB DAN GHAIZA DALAM AL-QUR'AN*, Vol. 7, No.1, 2022, Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir.
- Ardimen and others. 2019. *Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah*, Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam, 8.2.
- Aswar, Mukran H. Usman, and Azwar Iskandar. 2020. *Strategi Terapiutik Korban Homoseks: Studi Terhadap Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*, ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 4.2.
- Fahrurrozi, A.M. 2013. *SPIRITUALITAS PADA PSIKOLOGI SUFI DAN SPIRITUALITAS QUOTIENT (Perbandingan Model Kejiwaan Psikolog Sufi Robert Frager Dan Kecerdasan Spiritual Danah Zohar)*, Al-Shifa Bimbingan Dan Konseling Islam, vol. 04.01.
- Makmudi, Ahmad Tafsir and Akhmad Alim Ending Bahruddin. 2018. *Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah*, Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam, vol. 7.1.
- Muin, Mohd Iqbal A. 2017. *"Setting Sosial Pemikiran Ibn Taymiyyah"* Jurnal Al-Idarah. Vol 04, no. 05.
- Nurkamiden, Unfa Dj. 2016. *Cara Mendiagnosa Penyakit Ujub dan Takabur*, Vol.4, No. 2. Agustus Jurnal Manajemen Pendidikan Islam.
- Riyadi, Agus. 2012. *DAKWAH TERHADAP PASIEN (Telaah Terhadap Model Dakwah Melalui Sistem Layanan Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit)*, Konseling Religi, vol. 3.
- Rohman, Kholil Lur. 2009. *Terapi Penyakit Hati Menurut Ibnu Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, Jurnal Dakwah dan Komunikasi, Vol.3 No.2 Juli-Desember.
- Tahir, Muhyiddin. 2013. *TAMAK DALAM PERSPEKTIF HADIS*, Vol. XIV Nomor 1. Jurnal Al Hikmah.
- Yahya, Nur Ashidah. 2020. *Pendekatan Tazkiyat Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan*, Al-Hikmah, vol. 12.1.

Artikel dan Web:

- Afifah, Fia. 2022. *Mengenal Muhasabah, Introspeksi Diri yang Dianjurkan dalam Islam*, Diunduh 17 Agustus 2022, <https://www.orami.co.id/magazine/muhasabah>.
- Al-Alawi, Shalih. 2014. “*Dimanakah Muhasabah Kita*”, Diunduh 2 Januari 2023, <https://islamhouse.com/read/id/dimanakah-muhasabah-kita-469078>
- Damayanti, Imas. 2021. “*Penyebab Munculnya Penyakit Hati*”, Diunduh 8 Januari 2023, <https://www.republika.co.id/berita/r0xans366/penyebab-munculnya-penyakit-hati>
- Damayanti, Imas. 2022. *Perbedaan Mencolok Makna Hati dan Qalbu Menurut Agama dan Sains*, Diunduh 1 Januari 2023, <https://www.republika.co.id/berita/rcsnoe320/perbedaaan-mencolok-makna-hati-dan-qalbu-menurut-agama-dan-sains>.
- Hendra, M. Yoeki. 2021. *Apa Maksud Qalbun Salim (Hati Yang Sehat) dalam As-Syu'ara: 88-89?*, Diunduh 30 Agustus 2022, <https://tafsiralquran.id/apa-maksud-qalbun-salim-hati-yang-sehat-dalam-as-syuara-88-89/>
- Khazanah. 2022. *Tujuh Tanda Hati Telah Mati, Menurut Al-Quran*, Diunduh 30 Agustus 2022, <https://www.ngopibareng.id/read/tujuh-tanda-hati-telah-mati-menurut-al-quran>
- Kristina. 2021. *Riya adalah Penyakit Hati yang Harus Dihindari, Ini Ciri - cirinya*, Diunduh 31 Oktober 2022, <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5798540/riya-adalah-penyakit-hati-yang-harus-dihindari-ini-ciri-cirinya>.
- Lubis, Zulkarnein. 2019. *Pentingnya Muhasabah Diri Dalam Kehidupan*, Diunduh 26 Oktober 2022, <https://pai.umsu.ac.id/2019/07/27/pentignya-muhasabah-diri-dalam-kehidupan/>.
- Muslim, Muhammad Nur Ichwan. 2021. *Tanda Hati yang Sakit*, Diunduh 31 Agustus 2022, <https://muslim.or.id/8082-tanda-hati-yang-sakit.html>
- Najmah, Deta Jauda. 2020. *Cara Muhasabah Diri Dalam Islam, Beserta Dalil Dan Keutamaannya*, Diunduh 17 Agustus 2022, <https://www.brilio.net/wow/cara-muhasabah-diri-dalam-islam-beserta-dalil-dan-keutamaannya-200518p.html>.

- Nursalikhah, Ani. 2021. *“Penyebab Munculnya Penyakit Hati”*, Diunduh 14 Juli 2022, <https://m.republika.co.id/berita/r0xans366/penyebab-munculnya-penyakit-hati>.
- Raya, Ahmad Thib. 2021. *Pentingnya Muhasabah dan Perintah dalam Al-Quran dan Hadis*, Diunduh 27 Agustus 2022, <https://tafsiralquran.id/pentingnya-muhasabah-dan-perintah-dalam-al-quran-dan-hadis/>
- Siregar, Fithri Choirunnisa. *IRI HATI (Ditinjau Dari Character Building Perspektif Islami Sebagai Solusinya)*, Diunduh 22 November 2022, <https://www.iain-padangsidempuan.ac.id/iri-hati-ditinjau-dari-character-building-perspektif-islami-sebagai-solusinya/>
- Soleh, Nuchasin M. 2022. *Mencegah Was-was*, Diunduh 11 November 2022, <https://www.harianterbit.com/renungan/pr-2744677640/mencegah-was-was#:~:text=Dalam%20Islam%2C%20was%2Dwas%20yang,al%2Dwaswas%20al%2Dkhannas>.
- Suhaili, Kholid. 2020. *Muhasabah Menurut Ibnu Qayyim*, Diunduh 1 Januari 2023, <https://khairujalis.com/muhasabah-menurut-ibnu-qoyyim>
- Suprayogo, Imam. 2015. *“Bahaya Penyakit Hati”*, Diunduh 14 Juli 2022, <https://uin-malang.ac.id/r/151001/bahaya-penyakit-hati.html>.
- Uswah, 2022, *“Dosen FAI UM Surabaya Paparkan Jenis Penyakit Hati dalam Islam yang Perlu Diwaspadai”*, Diunduh 14 Februari 2023, https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=dosen-fai-um-surabaya-paparkan-jenis-penyakit-hati-dalam-islam-yang-perlu-diwaspadai
- Uswah. 2022. *Dosen FAI Surabaya Paparkan Jenis Penyakit Hati dalam Islam yang Perlu Diwaspada*, Diunduh 26 Oktober 2022, https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=dosen-fai-um-surabaya-paparkan-jenis-penyakit-hati-dalam-islam-yang-perlu-diwaspadai#
- Zainuddin, HM. 2022. *Penyakit Hati dan Cara Pengobatannya*, Diunduh 12 November 2022, [https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#:~:text=Hasan%20Muhammad%20as%2DSyarqawi%20dalam,dengki%20dan%20iri%20hati%20\(al%2D](https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#:~:text=Hasan%20Muhammad%20as%2DSyarqawi%20dalam,dengki%20dan%20iri%20hati%20(al%2D)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Alfi Rahma Sari
NIM : 1704046029
Tempat dan Tanggal Lahir : Margodadi, 20 April 1998
Alamat Rumah : Margodadi, kec. Tumijajar, kab. Tulang Bawang Barat, Provinsi Lmapung
Kebangsaan : Indonesia
Agama : Islam

Pendidikan

1. SDN 05 Dayamurni (Lulus Tahun 2010)
2. SMPN 01 Tumijajar (Lulus Tahun 2013)
3. SMAN 01 Tumijajar (Lulus Tahun 2016)
4. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang angkatan 2017

Organisasi

1. UKM BKC UIN Walisongo Semarang
2. UKM WSC
3. UKM USC
4. Organisasi Daerah (KAMAPALA)

Semarang, 7 Juni 2023



Alfi Rahma Sari

NIM: 1704046029