



Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

issn 2354-6204 eissn 2549-4546

Tersedia online di: journal.stainkudus.ac.id/index.php/Hermeneutik

DOI: <http://dx.doi.org/10.1234/hermeneutik.v11i2.5526>

MAKNA “MARADH AL-QULUB” DALAM AL-QUR’AN

Abdul Karim

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

karim@stainkudus.ac.id

Abstrak

Tulisan ini membahas tentang *Maradh al-Qulub* yang sering disebut dengan Penyakit hati, penulis mencoba menggunakan pendekatan semantik dan konten analisis untuk menemukan makna yang relevan dengan dinamika kekinian. Bahwa penyakit hati di sini yang dimaksud sesungguhnya bukanlah suatu penyakit hati dhohir atau jasmani, namun yang dimaksud adalah penyakit mental yang banyak diderita oleh semua level manusia baik orang awam maupun para ilmuwan, intelektual dan agamawan. Hasilnya adalah bahwa penyakit hati sesungguhnya telah menjadi wabah yang menghawatirkan di zaman sekarang ini, dikarenakan suatu mentalitas yang lemah dalam memahami esensi ajaran agama Islam tentang makna keikhlasan dalam perbuatan dan kelemahan iman dalam memposisikan diri sebagai manusia yang harus mempertanggungjawabkan amal perbuatannya di hadapan Allah swt.

Kata Kunci: Maradh al-Qulub, Ikhlas, wabah, dan penyakit mental

Pendahuluan

Siapa pun yang masuk dalam species manusia pasti pernah merasakan sakit, baik sakit jasmani ataupun sakit ruhani (hati). Sakit adalah suatu keadaan yang mengganggu diri manusia dan itu merupakan sesuatu hal yang natural. Tidak pernah ada manusia yang selama hidupnya dalam keadaan sehat terus menerus. Karena sesungguhnya sakit itu sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Justru dengan datangnya sakit yang menghampiri manusia, maka ia akan dapat merasakan betapa

nikmatnya seseorang yang dalam keadaan sehat. Manusia tidak bisa merasakan betapa pentingnya kesehatan bagi dirinya ketika tidak pernah merasakan penderitaan pada saat terkena penyakit.

Siapapun orangnya pasti tidak akan merasa nyaman ketika ditimpa rasa sakit ini. Akan tetapi seringkali manusia terjebak pada pemahaman dan pandangan yang sempit terhadap wujud dan bentuk penyeakit tersebut, bahwa sakit hanya terkait kepada hal-hal yang sifatnya fisik semata (jasmani), tapi lupa akan penyakit hati (ruhani) yang bisa merusak semua sistem yang ada dalam diri kita, tidak saja sistem kehidupan di dunia tapi juga akherat. Terkadang hanya untuk mempercantik dan menjaga kesehatan jasmani, tidak cukup kita hanya dengan memandikan badan ini tiap hari, berolah raga tiap hari, minum dan makan yang sehat, dan seterusnya. Bahkan agar tampil bagus, kita tutup jasmani atau badan kita ini dengan pakian yang bagus dan bermerk supaya lebih merasa confidence dan berwibawa. Akan tetapi kita sering kali lupa komitmen kita untuk menjaga ruhani kita agar tetap sehat dan prima sebagaimana kita menjaga kebugaran tubuh kita. Allah swt. berfirman di dalam al-Qur’an surah al-Baqarah ayat 10 sebagai berikut:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: “Di dalam hati mereka ada penyakit, maka Allah menambah penyakit tersebut, dan mereka akan mendapatkan siksa yang pedih akibat apa yang mereka dustakan”. (Qs. al-Baqarah: 10)

Pembahasan

Dalam bahasa Arab hati disebut *al-qalbu*, artinya jantung. Ada qalbu jasmani (jantung), ada juga qalbu ruhani (hati). Qalbu ruhani (hati) berfungsi hampir sama dengan qalbu jasmani. Jantung terletak dititik pusat batang tubuh; qalbu ruhani atau hati terletak di antara nafs (diri rendah/ jiwa) dan ruh. Qalbu jasmani mengatur fisik, qalbu ruhani mengatur psikis. Jantung memelihara tubuh dengan mengirimkan darah segardan beroksigen kepada setiap sel dan organ di dalam tubuh. Ia juga menerima darah kotor melalui pembuluh darah. Demikian juga hati memelihara ruh dengan memancarkan kearifan dan cahaya, dan ia juga menyucikan kepribadian dari sifat-sifat

buruk. Hati memiliki satu wajah yang menghadap ke dunia spiritual dan satu wajah lagi menghadap ke dunia diri rendah dan sifat-sifat buruk kita (Frager, 2014: 60).

Jika jantung terluka kita akan jatuh sakit. Jika ia mengalami kerusakan berat, kita dapat meninggal dunia. Demikian juga dengan hati ruhani kita, jika terjangkiti sifat-sifat buruk dari nafs (diri rendah), maka kita akan sakit secara spiritual. Jika hati tersebut telah didominasi oleh nafs, maka kehidupan spiritual kitapun akan mati. Hati jangan disamakan dengan emosi. Emosi seperti amarah, rasa takut, dankeserakahan itu berasal dari nafs. Ketika manusia berbicara mengenai hasrat hati, mereka biasanya merujuk kepada hasrat nafs. Nafs lebih tertarik pada kenikmatan dunia dan cenderung tidak peduli pada Tuhan. Sedangkan hati lebih tertarik kepada Tuhan dan hanya mencari kenikmatan dari-Nya. Qalb juga berarti berbolak-balik atau berputar kembali. Dalam arti bahwa hati yang sehat adalah seperti radar, yang terus menerus berputar dan mengamati secara sepintas, tidak pernah terikat pada sesuatupun di dunia, ia selalu mencari yang suci. Dengan melantunkan *la ilaha illa Allah*, hati memberitahu kita bahwa tiada sesuatupun di dunia ini yang berharga untuk kita sembah, kecuali Tuhan yang berada di mana saja (Frager, 2014: 60-63).

Dalam pandangan al-Ghazali hati adalah esensi yang sangat luar biasa bagaikan permata yang sangat berharga (*jauhar aziz*). Hati adalah kunci makrifat kepada Allah swt. Al-Ghazali berkata bahwa hati itu bukanlah sekerat daging yang berada di dalam dada di sisi kiri. Karena daging yang berada di sebelah kiri dada tersebut juga terdapat juga di dalam tubuh binatang dan orang yang telah mati sekalipun. Segala sesuatu yang terlihat oleh mata lahir adalah bagian dari alam ini dan dinamai alam nyata (*alam asy-shahadah*). Hakikat hati bukan bagian dari alam nyata, tetapi ia bagian dari alam gaib. Dia (hati) sedang mengembara di alam nyata. Adapun sekerat daging yang disebutkan tadi adalah kendaraannya. Seluruh anggota badan lahir adalah tentaranya dan ia merupakan raja. Makrifat kepada Allah dan menyaksikan keindahannya *hadharah* (kehadiran ilahi) adalah sifat-sifatnya. Taklif (beban syara') dikenakan kepada dia dan khithab diarahkan kepadanya. Kepada dia dikenakan pahala dan siksa. Oleh karena itu dia juga bisa bahagia dan bisa celaka. Mengetahui hakikat dan sifatnya adalah kunci makrifat kepada Allah swt. Oleh sebab itu, hendaklah ia berusaha sekeras mungkin untuk berupaya mengenalnya, sebab ia adalah esensi yang sangat luar biasa (*jauhar aziz*) (An-Najjar, 2002: 80-81).

Menurut jalaluddin Rumi sebagaimana dikutip oleh William C. Chittick dalam bukunya yang berjudul *Jalan Cinta Sang sufi* berpendapat bahwa hati adalah pusat dari inti kesadaran manusia. Sedangkan segumpal darah, adalah bayangan atau kulit luar hati. Setiap hati dibedakan oleh tingkat kesadaran dan realisasi diri/ ekspresi diri. Sebagai hakikat manusia yang terdalam, hati selalu berada disisi Tuhan, tetapi hanya para Nabi dan orang-orang suci yang disebut sebagai pemilik hati yaitu mereka yang dapat mencapai suatu kesadaran hadirnya Tuhan bersamanya, mereka benar-benar menyadari Tuhan pada pusat eksistensinya. Pada umumnya manusia hatinya masih tertutupi oleh segala macam kabut dan kegelapan, sehingga ruh binatang atau nafs-lah yang menempati pusat kesadaran hati mereka (Chittick, William C., 2000: 44).

Hati memiliki empat stasiun, yaitu: dada (shadr), hati (qalb), hati lebih dalam (fuad), dan lubuk hati terdalam (lubb). Keempat stasiun ini saling bersusun bagaikan sekumpulan lingkaran. Dada adalah lingkaran terluar, hati dan hati lebih dalam berada pada kedua lingkaran tengah, sedangkan lubuk hati terletak dipusat lingkaran. Keempat stasiun tersebut bagaikan suatu area yang berbeda-beda dari sebuah rumah. Dada adalah area terluar (halaman), bagaikan pinggiran dari sebuah rumah yang berbatasan dengan dunia luar, tempat binatang-binatang buas dan orang-orang asing berkeliaran. Ia adalah perbatasan antara hati dan dunia. Hati dilingkari oleh tembok-tembok dan diamankan dengan gerbang atau pintu yang terkunci. Hanya anggota keluarga serta tamu yang diundang yang dapat memasukinya. Hati lebih dalam (fuad) adalah kamar terkunci yang menyimpan benda-benda pusaka berharga milik keluarga tersebut, dan hanya segelintir orang saja yang memiliki kuncinya (Frager, 2014: 65).

Tiap-tiap stasiun juga dikaitkan dengan tingkatan spiritual yang berbeda-beda, tingkat pengetahuan dan pemahaman yang berbeda pula, sebagaimana berikut ini (Frager, 2014: 65-78):

1. Dada (Shadr). Dada dalam bahasa Arab adalah Shadr, yang berarti hati dan akal. Sebagai kata kerja, Shadara berarti pergi, memimpin, dan juga melawan atau menentang. Karena terletak di antara hati dan hawa nafsu (diri rendah), Shadr dapat juga disebut dengan hati terluar. Ia tempat bertemunya hati dan hawa nafsu, serta mencegah agar satu pihak tidak melanggar pihak lainnya. Dada memimpin interaksi kita dengan dunia. Di dalamnya kita menentang dorongan-dorongan negatif hawa nafsu. Shadr berarti akal yaitu tempat seluruh pengetahuan yang dapat dipelajari dan dikaji, dihafalkan, diusahakan, didiskusikan, ditulis, atau diajarkan kepada orang lain

2. Hati (Qalb) sebagaimana dijelaskan sebelumnya bahwa elemen penting didalam pengetahuan hati adalah mengalami apa yang telah kita ketahui. Pengetahuan hati diperdalam oleh pengalaman. Hati berisikan prinsip-prinsip yang mendasar. Ia bagaikan mata air yang mengisi kolam pengetahuan di dalam dada. Hati adalah akar dan dada adalah cabang yang diberi makan oleh hati. Pengetahuan batiniah dari hati maupun pengetahuan luar dari akal sama-sama pentingnya.
3. Hati Lebih dalam (fuad), ia adalah tempat penglihatan batiniah dan inti cahaya makrifat. Makrifat berarti kearifan batiniah dan inti cahaya ma'rifat. Makrifat berarti kearifan batiniah atau pengetahuan hakikat spiritual. Qalb dan fuad sangat berkaitan erat satu dengan lainnya, dan pada waktu dan moment tertentu qalb dan fuad nyaris tidak dapat dibedakan. Hati mengetahui sedangkan hati lebih dalam (fuad) melihat. Mereka saling melengkapi seperti halnya pengetahuan dan penglihatan. Jika pengetahuan dan penglihatan dipadukan maka yang gaib menjadi nyata, dan dengan begitu keyakinan kita akan semakin kuat.
4. Lubuk hati terdalam (Lubb), ia adalah luas dan cahaya lubuk hati terdalam , atau hatinya hati. Lubb bagaikan sumbu raksasa yang tak bergeming, sementara segala sesuatu berputar mengelilinginya. Dalam bahasa Arab lubb, adalah istilah untuk lubuk hati terdalam, bermakna inti dan pemahaman batiniah yang merupakan dasar hakiki agama. Seluruh cahaya hati lainnya didasari oleh cahaya kesatuan dan cahaya keunikan dari lubuk hati terdalam. Pemahaman batiniah kerap diasumsikan sebagai hal yang serupa dengan kecerdasan atau akal. Pada hal yang pertama bagaikan cahaya matahari dan yang kedua bagaikan cahaya lampu. Keduanya adalah cahaya, namun cahaya dari lubuk hati terdalam bersifat konstan dan datang secara langsung dari Allah. Akal seseorang dengan yang lainnya bersifat beragam. Ia berubah seiring dengan berjalannya waktu, baik melalui pengalaman maupun pengkajian. Akal seorang arif yang matang adalah sekutu dari pemahaman batiniah yang mendalam dari hatinya hati.

Hati pada tataran fuad dan lub inilah hati yang selalu takut dan tunduk kepada Allah. Hati yang telah diterangi cahaya Ilahi, yang merupakan anugerah terbesar dari Allah yang melebihi dari anugerah apapun. Apalah arti kesempurnaan fisik dan materi yang berlebihan jika ternyata hati kita adalah hati yang mati, Hati yang keras, Hati yang tidak terisi oleh cahaya Ilahi. Betapa sang kakek mengingatkan kita agar tidak terperangkap dalam perspsi dan standar kebahagiaan duniawi yang lebih cenderung

bersifat materialistik yang semakin dikejar semakin membuat kita merasa hampa dan asing bahkan atas diri kita sendiri. Maka dari itu hati hati dan akal kita harus hidup dan berperan. Sebagaimana renungan yang tersirat dalam Surat Al-Hajj ayat 46:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يُسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

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

Kita seringkali kalau diserang penyakit yang sifatnya jasmani dari yang sakit biasa, seperti batuk, pilek, dan demam sampai penyakit yang berat dan kronis seperti penyakit jantung, paru-paru, tumor, kanker dan sebagainya, maka kita buru-buru datang ke dokter atau ke rumah sakit untuk mendapatkan kesembuhan. Bagi orang yang tidak punya uang, demi untuk menyembuhkan penyakitnya maka ia rela menjual apa saja seperti rumah, tanah, mobil, motor dan benda-benda berharga lainnya, yang penting dapat sembuh dari penyakitnya. Bahkan ketika masih tidak cukup segala harta bendanya ia rela pinjam kepada siapa saja untuk menebus biaya pengobatan penyakitnya itu. Seperti itulah manusia begitu perhatiannya terhadap penampilan (*performance*) fisik dan jasmaninya. Akan tetapi seringkali lupa untuk menjaga dan merawat ruhaninya agar tidak tertimpa penyakit bathin. Padahal ketika ruhnya sering dijaga dan dirawat adar tetap sehat, maka manusia akan tampil menjadi sosok yang memiliki karakter yang sehat seperti rendah hati (*tawadhu*), lapang dada atau sabar, jujur, dermawan, ringan tangan dan jiwa yang sehat akan terasa ringan dalam menjalankan ibadah kepada Allah swt.

Penyebab Penyakit Hati

Tiap sesuatu baru akan terjadi kalau ada penyebabnya, tanpa sebab tidak mungkin sesuatu akan terjadi. Hal ini sudah merupakan hukum alam (*sunnatullah*) yang tetap. Maka begitu pulalah halnya dalam penyakit. Sesuatu penyakit tidak akan timbul (berjangkit) tanpa sebab. Penyebab dari penyakit jasmani ialah kuman-kuman

(bakteri). Sedang penyebab dari penyakit rohani di antaranya adalah nafsu. Sebab nafsu ini menimbulkan sifat dan sikap yang buruk dalam batin manusia serta mendorongnya untuk berbuat jahat (Al-Ghazali, 1`990: 93). Allah swt berfirman:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ
رَّحِيمٌ

Artinya : “dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu hendak mendorong (manusia) kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhan-Ku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS. Yusuf: 53).

Bahkan Allah memperingatkan, bahwa apabila nafsu itu dituruti akan membawa rusak segala-galanya, yang ada di langit, dibumi dan yang ada pada langit dan bumi itu. Sebagaimana firman Allah swt :

وَلَوْ أَتَبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ ۗ بَلْ
أَتَيْنَهُمْ بِذِكْرِهِمْ فَهُمْ عَنْ ذِكْرِهِمْ مُعْرِضُونَ

Artinya : “Dan andaikata kebenaran itu tunduk kepada hawa nafsu mereka, sungguh akan rusaklah langit, bumi dan semua yang ada di dalamnya. Sesungguhnya kami telah mendatangkan kepada mereka kebanggaan, tetapi mereka berpaling dari kebanggaan itu” (QS. Al Mu`minun 71).

Hati adalah pusat bagi manusia. Hati yang menentukan baik atau tidaknya seseorang, hati pula yang menunjukkan watak manusia sesungguhnya. Bila hati seorang bersih, bening dan jernih, maka dirinya juga akan nampak sebagai manusia yang baik. Namun sebaliknya jika hati seseorang kotor dan berpenyakit, maka akan mempengaruhi pikiran, ucapan dan tindakannya sehingga yang keluar dari pikiran, perkataan dan perbuatannya juga kotor atau tidak baik. Hati ibaratnya adalah raja dalam diri manusia. Seluruh anggota badan menjadi pasukan yang tunduk atas segala titrah sang raja, di sinilah segala keputusan dibuat. Oleh karena itu kebersihan hati harus selalu dijaga dari penyakit yang akan menyerangnya.

Jika hati sudah terkena penyakit, misalnya dengki, iri, riya' dan takabbur, maka akan segera menggerogoti anggota tubuh luarnya dalam bentuk perbuatan yang tidak baik kepada orang lain. Menjaga kesehatan hati ini lebih penting ketimbang kesehatan jasmani, sebab penyakit anggota tubuh yang dhohir akan membuat hilangnya kehidupan di dunia saja, sementara penyakit hati akan membuat hilangnya kehidupan abadi di akhirat nanti. Untuk mengobati penyakit hati dan mencegahnya agar tidak datang lagi maka terlebih dulu kita harus mengetahui pemicu atau penyebabnya. Penyebab penyakit hati yang utama adalah dorongan hawa nafsu yang mengajak manusia ke arah yang menyimpang.

Oleh karena itu ada dua cara yang dapat ditempuh untuk pencegahan dan pengobatannya. Pertama, berpaling sekuat tenaga dari tuntutan hawa nafsu dan membersihkan hati dari kotoran-kotoran yang menghinggapinya. Tahap ini disebut dengan takhalli, yaitu pengosongan diri dari sifat-sifat atau perilaku tidak terpuji. Kedua, meningkatkan ketakwaan kepada Allah swt dan membiasakan diri kepada ketaatan dan kebaikan. Tahap ini disebut dengan tahalli, yaitu menghiasi diri dengan akhlak terpuji atau perbuatan yang baik-baik. Ketika kita berhasil menerapkan dua langkah tersebut secara simultan, maka hati kita akan menjadi cemerlang dan kita termasuk golongan orang yang mensucikan diri, sebagaimana firman Allah swt dalam al-Qur'an surat asy-Syams: 9, yang artinya: “Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwanya” (Syukur, 2014, hal. 219-221).

Resiko penyakit jasmani jika tidak dapat disembuhkan maka resiko yang paling tinggi adalah kematian, artinya tidak berdampak terhadap keadaan seseorang ketika di akhirat nanti. Tidak ada seorangpun kelak di akhirat yang karena penyakit fisik menyebabkan ia masuk neraka. Apa yang menjadikan penyebab kita celaka di akhirat bukanlah karena penyakit dhahir (jasmani). Berbeda dengan penyakit bathin yang merupakan jenis kedua yang keadaannya bisa berdampak terhadap dunia dan akhirat kita. Jenis penyakit bathin ini adalah penyakit yang tidak nampak secara fisik, akan tetapi ia bersumber dari hati dan keimanan seseorang. Tidak ada dokter yang sanggup mengobatinya, karena yang mampu memberikan obat adalah agama dan yang bersangkutan sendiri untuk selalu berlatih diri (*riyadhah*), bersungguh-sungguh untuk dapat berubah dan berupaya menghilangkan penyakit bathinnya, seperti sifat kikir (*bakhil*), sombong, tamak atau rakus karena terlalu cinta dunia (*hubbud dunya*), serta malas dalam beribadah (Al-Gazhali, 1990: 93-94).

Virus-virus penyakit hati yang sulit terdeteksi, namun beresiko menjangkiti setiap manusia pada umumnya adalah sebagai berikut ini: Pertama, takabbur, takabbur adalah sifat sombong yang merasa dirinya lebih baik dari orang lain dengan merendahkan pihak lainnya. Bahwa sesungguhnya seseorang tidak akan menyombongkan diri kecuali ketika ia merasa dirinya besar karena merasa memiliki berbagai kesempurnaan, baik terkait dengan agama maupun dunia. Berkaitan dengan agama misalnya merasa orang yang paling dekat dengan Allah dan paling benar dalam memahami persoalan agama dibanding orang atau kelompok lainnya, sedangkan dalam urusan dunia ia merasa lebih terhormat dan mulia karena kekayaan, jabatan dan status sosial lainnya yang ia miliki ketika di dunia ini, dan menganggap orang lain remeh di bawah kelasnya (Anwar, 2010, hal. 131-132).

Kedua, sifat hasud/ dengki. Di antara sifat buruk manusia yang merusak kehidupan adalah dengki. Dalam bahasa Arab dengki disebut dengan hasad, yaitu perasaan iri yang timbul dalam diri seseorang setelah memandang sesuatu yang tidak dimiliki olehnya, tetapi dimiliki oleh orang lain, kemudian dia menginginkannya atau sesuatu itu yang dimaksud hilang atau lenyap dari orang lain. Al-Ghazali sebagaimana dikutip oleh Rosihon Anwar dalam bukunya Akhlak Tasawuf, membagi dengki menjadi empat tingkatan. Yaitu: a) menginginkan lenyapnya kenikmatan dari orang lain, meskipun kenikmatan tersebut tidak berpindah kepada dirinya; b) menginginkan lenyapnya kenikmatan orang lain karena dia menginginkannya; c) tidak menginginkan kenikmatan itu sendiri, tetapi menginginkan kenikmatan serupa, jika ia gagal mendapatkannya dia berusaha merusak kenikmatan orang lain; d) menginginkan kenikmatan serupa, jika gagal memperolehnya, ia tidak menginginkan lenyapnya kenikmatan itu dari orang lain. Sifat yang keempat ini menurut al-Ghazali diperbolehkan ketika itu dalam urusan agama, bukan urusan dunia (Anwar, 2010, hal. 132-133).

Pertolongan Pertama Penyakit Hati (P3H)

Manusia tidak lepas dari kesalahan, besar atau kecil, disadari maupun tanpa sengaja. Apalagi jika setan telah menguasai jiwa, maka hawa nafsu akan memainkan peranan dalam hati. Saat itulah manusia mempunyai kecenderungan yang kuat untuk melakukan perbuatan tercela yang merendahkan kemuliaannya di sisi Allah swt. Sering kali manusia tidak menyadari bahwa sesungguhnya ia telah jauh tersesat dari jalan

Allah, bergelimang dengan noda dan dosa. Bahkan banyak orang-orang yang merasa terhormat padahal ia selalu berbuat maksiat, melakukan dosa kepada Allah dan juga manusia.

Meskipun manusia terjebak dalam perangkap dan penguasaan setan, sehingga banyak melakukan kemaksiatan dan juga dosa yang menumpuk, namun bukan berarti tak ada lagi pintu atau cara untuk memperbaiki citra diri dan segera lepas dari kungkungan hawa nafsu. Betapapun menggunungnya suatu kesalahan dan dosa sehingga mengendap menjadi penyakit dalam hati, namun pintu rahmat Allah swt. selalu terbuka, dan ampunan-Nya yang dapat membersihkan segala noda dan dosa selalu tersedia, yaitu bagi orang-orang yang mau kembali kepada-Nya dengan cara bertaubat kepada Allah swt.

Taubat secara bahasa (etimology) berasal dari kata **تاب . يتوب** bermakna kembali. Sedangkan secara istilah (terminology) berarti meninggalkan kemaksiatan untuk kembali menuju taat kepada Allah swt. dengan cara mengakui segala kesalahan yang telah dilakukan, menyesal, meninggalkan perbuatan dosa, tidak mengulanginya dan berusaha untuk memperbaikinya dengan banyak melakukan ketaatan dan amal saleh (Al-Ghazali, 1996: 22-23). Kesalahan itu pasti akan terjadi pada setiap diri manusia, tetapi seorang muslim harus segera kembali kepada Allah dengan bertaubat, sehingga dapat terlepas dari gangguan dan penguasaan setan dalam dirinya. Orang yang bertaubat dengan sesungguhnya akan mendapatkan kebahagiaan, yaitu terbebas dari keinginan hawa nafsu yang menyengsarakan. Allah swt. berfirman: *"Dan bertaubat kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman agar kamu beruntung."* (Qs. An-Nur 24 : 31)

Dan juga firman Allah swt.: "Dan hendaklah kamu meminta ampunan kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya, niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik kepadamu sampai waktu yang telah ditentukan. Dan Dia akan memberikan karunia-Nya kepada setiap orang yang berbuat baik. Dan jika kamu berpaling, maka sungguh, aku takut kamu akan ditimpa azab pada hari yang besar (Kiamat)." (Qs. Hud 11 : 3) Dan juga firman Allah swt.: "Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya, mudah-mudahan Tuhan kamu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu dan memasukkan kamu ke dalam surga-surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak mengecewakan Nabi dan

orang-orang yang beriman bersama dengannya, sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka berkata, "Ya Tuhan kami, sempurnakanlah untuk kami cahaya kami dan ampunilah kami, sungguh Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu." (Qs. At-Tahrim 66 : 8).

Setelah melakukan pertaubatan dengan sungguh-sungguh kepada Allah swt, atau yang sering disebut dengan taubatan Nashuha, dengan tidak mengulangi perbuatan dosa lagi dalam tahapan tasawuf yang disebut dengan takhalli, maka pada tahap selanjutnya yaitu harus mengganti perbuatan dosa yang pernah dilakukan dengan perbuatan baik, sehingga perbuatan jahat tersebut dapat terhapus dengan kebaikan yang kita lakukan, yaitu di antaranya dengan hal-hal berikut ini: pertama, meneguhkan tauhid kita kepada Allah swt, baik tauhid Rububiyah, uluhiyyah, maupun tauhid asma' wa shifat. Kedua, bebaik sangka kepada Allah swt (husnuzhzhonn), yaitu bebaik sangka terhadap ketetapan Allah swt yang diberikan kepada kita sebagai hambaNya.

Ketiga, Dzikrullah/ mengingat Allah, yaitu asas dari setiap ibadah kepada Allah swt yang merupakan pertanda hubungan antara hamba dan pencipta, karena dengan dzikrullah manusia beriman akan menemukan ketentraman dan kedamaian dalam hatinya, sebagaimana firman Allah swt dalam QS. Ar-Ra'du: 28, yang artinya: "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram." Keempat, Tawakkal, yaitu menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah swt, membersihkannya dari ikhtiar yang keliru, dan tetap menapaki kawasan-kawasan hukum dan ketentuan. Dengan demikian apa yang telah ditentukan oleh Allah swt maka pasti ia akan menerimanya. Tawakkal merupakan gambaran keteguhan hati dalam menggantungkan diri hanya kepada Allah swt. Tawakkal memiliki hubungan yang sangat erat dengan pemahaman manusia tentang takdir, ridha, ikhtiar, sabar dan doa (Anwar, 2010, hal. 90-93)..

Simpulan

Maradh al-Qulub adalah suatu penyakit hati yang sering menjengkiti setiap manusia dari manusia yang awam sampai manusia yang memiliki kualifikasi atau status. Penyakit ini bisa diderita oleh rakyat, pejabat, miskin, kaya, intelektual, agamawan dan sebagainya. Penyakit hati ini sesungguhnya sangat berbahaya karena dapat merusak segala tatanan kehidupan dan kemanusiaan. Jika penyakit hati yang diderita oleh

manusia itu dibiarkan maka akan manusia akan tersesat jauh perilaku kemanusiannya, bahkan bisa dikatakan lebih sesat daripada binatang. Persolannya banyak manusia tidak menyadari jika ia telah menderita penyakit hati, sehingga penyakit itu semakin menjalar dan semakin parah mempengaruhi perilaku kebinatangannya, yaitu terus menerus memperturutkan hawa nafsunya.

Oleh karena itu manusia harus memproteksi diri dengan antivirus penyakit hati, agar terjaga dari serangan penyakit hati tersebut, jika sudah terlanjur kita terkena dan terjangkit penyakit hati, maka kita harus segera mengobatinya dan melakukan scanning untuk menghilangkan virus penyakit hati tersebut di hati kita, yaitu dengan bertaubat terlebih dahulu. Dengan bertaubat, seseorang akan dapat membersihkan hatinya kembali dari noda dan dosa yang mengotorinya. Sebab dosa dan kotoran dalam hati jika tidak segera dibersihkan akan menjadi berkarat dan sulit untuk dihilangkan. Jadi kembali kepada kebaikan atau jalan yang lurus setelah terjerumus dalam kejahatan dan penguasaan setan adalah sebuah keniscayaan dan kebutuhan bagi orang yang menginginkan keselamatan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Jalan taubat ini telah dicontohkan oleh Nabi Adam as., ketika setan menggelincirkannya dan mengajaknya melakukan kesalahan kepada Allah swt. Nabi Adam telah mengembalikan citra dirinya di hadapan Allah swt. dengan cara bertaubat yang sesungguhnya, yaitu menyesali dengan sepenuh hati dan jiwa atas kesalahan yang telah dilakukan, kemudian secara konsisten kembali kepada jalan ketaatan yang diridhai oleh Allah swt. Selanjutnya setelah bertaubat maka kita harus segera menggantikan segala perilaku buruk (Takhalli) yang disebabkan oleh karena virus penyakit hati tersebut, mengganti dengan perbuatan-perbuatan terpuji (Tahalli). Terus bersabar, tawakkal dan istiqamah di jalannya maka kita akan menemukan kesahatan hati atau kebersihan jiwa dan mental kita.

Referensi

Al-Qur'an al-Karim dan Terjemahnya

Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihyā' Ulum ad-Dīn*, Kairo: Dar al-Kutub al-Hadis, 1990.

Al-Ghazali, *At-Taubah ila Allah wa Mukaffirat adz-Dzunub*, Kairo: Maktabah al-Qur'an, 1996

An-Najar, Amin. 2004. *Mengobati Gangguan Jiwa: Terapi Spiritual Mengatasi Stres*. Penerbit Hikmah Mizan Publika. Jakarta.

Chittick, William C. 2000. *Jalan Cinta Sang Sufi: Ajaran-Ajaran Spiritual Jalaluddin Rumi*. Penerbit Qalam. Yogyakarta.

Fragar, Robert. 2014. *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati dan Ruh*. Penerbit Zaman. Jakarta.

Anwar, Rosihon, *Akhlak Tasawuf*, Pustaka Setia, Bandung, 2010

Syukur, Amin, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2014.