

## Dinamika Qalb Dalam Perspektif Tafsir Dan Hadis Implikasi Terhadap Kesehatan Mental Dan Terapi Spiritual

Bilqis Malikatul Lutfiya<sup>1</sup>, Mira Dwi Adhelia<sup>2</sup>, Muhammad Saiful Rijal<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Kiai Haji Ahmad Siddiq Jember

<sup>2</sup> Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Kiai Haji Ahmad Siddiq Jember

<sup>3</sup> Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Kiai Haji Ahmad Siddiq Jember

<sup>1\*</sup> [bilqislutfia9@gmail.com](mailto:bilqislutfia9@gmail.com), <sup>2\*</sup> [miradwiadhelia07@gmail.com](mailto:miradwiadhelia07@gmail.com), <sup>3\*</sup> [saifulrijalmuhammad40@gmail.com](mailto:saifulrijalmuhammad40@gmail.com).

### Abstrak

This study discusses the dynamics of qalb (the heart) from the perspectives of qur'anic exegesis (tafsir) and hadith, with an emphasis on its influence on mental health and spiritual healing. The purpose of this research is to explore the function of qalb as the core of consciousness, identify various forms of spiritual and psychological disturbances (diseases of the heart), and analyze tazkiyah (self-purification) as a therapeutic method. The methodology employed is qualitative research using a library research approach, involving the analysis of both classical and modern tafsir literature as well as relevant hadith sources. The findings indicate that qalb serves not only as a spiritual organ but also as a center of thought, emotion, and moral awareness. Disturbances of the qalb, such as doubt, hypocrisy, and spiritual negligence, are closely associated with mental health issues including anxiety, restlessness, and loss of life purpose. Furthermore, the concept of tazkiyah through remembrance of god (dhikr), repentance, introspection, and ethical practice provides a comprehensive framework for spiritual healing and mental well-being. The integration of tafsir and hadith perspectives on the dynamics of qalb offers broad insights into human inner life and contributes significantly to contemporary discussions on mental health. Spiritual therapy based on tazkiyah can serve as an alternative or complementary approach in addressing psychological problems, particularly within an Islamic context.

**Kata Kunci:** Mental health, qalb; tafsir and hadith; tazkiyah ; spiritual therapy

### Abstrak

Studi ini membahas pergerakan qalb (hati) dari sudut pandang tafsir al-qur'an dan hadis, dengan penekanan pada pengaruhnya terhadap Kesehatan mental dan penyembuhan spiritual. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali fungsi qalb sebagai inti kesadaran, mengenali berbagai bentuk gangguan spiritual dan psikologis (penyakit hati), serta menganalisis tazkiyah (penyucian jiwa) sebagai metode terapeutik. Metodologi yang diterapkan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, yang melibatkan analisis literatur tafsir baik klasik maupun modern serta sumber-sumber hadis yang relevan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa qalb bukan hanya berperan sebagai organ spiritual, melainkan juga sebagai pusat pemikiran, perasaan, dan kesadaran moral. Gangguan pada qalb, seperti keraguan, kemunafikan, dan ketidakpedulian spiritual, sangat berkaitan dengan isu kesehatan mental seperti kecemasan, ketidaktenangan, dan kehilangan tujuan hidup. Selain itu, konsep tazkiyah melalui dzikir, taubat, intorpeksi, dan penerapan etika memberikan kerangka menyeluruh untuk menyembuhkan spiritual dan kesejahteraan mental. Penggabungan perspektif tafsir dan hadis tentang dinamika qalb menawarkan wawasan yang luas mengenai kehidupan batin manusia dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap diskusi mengenai Kesehatan mental di era sekarang. Tetapi spiritual yang berlandaskan tazkia dapat menjadi opsi atau pendekatan tambahan untuk mengatasi masalah psikologis, terutama dalam konteks islam.

**Kata Kunci:** Kesehatan mental, qalb, tafsir dan hadis, tazkiyah, terapi spiritual

## PENDAHULUAN

Dalam ajaran islam, qalb atau hati lebih dari sekedar organ tubuh, ia merupakan pusat dari kegiatan spiritual, emosional, dan intelektual yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan berbagai aspek kehidupan manusia. Al-qur'an menyatakan qalb sebagai sesuatu yang bersifat dinamis dan mudah berubah (taqallub al-qulub), seperti dalam firman Allah SWT di QS. Al-Ra'd:28, "sesungguhnya dalam kekuatan (dan kelembutan) hati ini ada ketenangan, "ayat ini, menurut penjelasan para ahli tafsir seperti Al-ghazali dalam karya ikhya'ulumuddin dan ibn qayyim dalam buku madarij as-salikin, menyoroti bahwa dimanika qalb antara keyakinan (yaqin), keraguan (syak), dan penyembuhan (syifa') berperan penting dalam meraih

keseimbangan jiwa. Hadis dari Nabi Muhammad SAW semakin memperdalam pemahaman tersebut, sebagaimana sabdanya, “ sesungguhnya didalam tubuh ada segumpal daging, jika baik maka baiklah seluruh tubuh , dan jika rusak maka rusaklah seluruh tubuh. Itulah hati “(HR. Bukhari Muslim). Perspektif dari tafsir dan hadis ini tidak hanya memberikan landasan teologis, tetapi juga menyiratkan dampak praktis bagi Kesehatan mental saat ini, di mana masalah seperti depresi, kecemasan, dan trauma semakin biasa terjadi. Di zaman sekarang, dimana pendekatan biomedis sering kali menjadi yang utama, terapi spiritual yang berfokus pada dinamika qalb menjadi alternatif menyeluruh yang menggabungkan aspek spiritual, seperti yang dibuktikan oleh penelitian-penelitian seperti yang dikerjakan oleh koening (2012) mengenai efektivitas praktik religious dalam menurunkan gejala psikopatologi. Studi ini bertujuan untuk meneliti dinamika qalb melalui perspektif tafsir Al-Qur’sn dan hadis serta menyelidiki efeknya terhadap Kesehatan mental dan pengembangan terapi spiritual. Dengan car aini, diharapkan dapat memberikan sumbangan pada psikologi islam yang kontekstual, mendukung upaya pencegahan dan penyembuhan jiwa yang sejalan dengan wahyu ilahi.

### KAJIAN TEORI

Qalb diartikan sebagai hati yang memiliki sifat lembut dan ilahi, menjadi pusat dan kesadaran spiritual yang memengaruhi pikiran dan jiwa dalam membuat keputusan etis. Dalam psikologi islam, seperti yang dijelaskan oleh Al-Ghazali, qalb adalah tempat rahasia spiritual yang terhubung dengan tubuh fisik, berfungsi sebagai sumber intuisi, moralitas, serta penerimaan pengetahuan Ilahi. Secara etimologis, istilah qalb berasal dari akar qalaba yang berarti berbalik, yang menggambarkan sifatnya yang dapat beradaptasi dan berubah dalam pengalaman spiritual.

Qalb memiliki peran sebagai inti kesadaran dalam islam karena ia berfungsi sebagai tempat dan mengatur semua aktivitas internal manusia, yang menggabungkan iman, pengetahuan, perasaan, dan kehendak untuk menghasilkan tingkah laku yang sesuai dengan sifat Ilahi. Sebagai zat halus yang aktif., qalb mengatur anggota tubuh, menjadikannya sumber utama dari setiap Tindakan baik atau buruk, sesuai dengan hadis yang menjelaskan bahwa segumpal daging di dada Adalah penentu kualitas baiknya seluruh tubuh.

sabda Nabi Muhammad SAW yang paling mutawatir dan menjadi dasar utama dalam memahami peran hati dalam Islam.

نَ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

"Dari An-Nu'man bin Basyir radhiyallahu 'anhuma, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: 'Sesungguhnya di dalam tubuh (manusia) ada segumpal daging. Jika ia baik (shalahat), maka baiklah seluruh tubuh. Jika ia rusak (fasadat), maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itulah qalb (hati).'"

Tafsirannya: Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari (no. 52) dan Imam Muslim (no. 1599) dengan sanad yang shahih muttfaq 'alaih, menjadikannya hujjah mutlak dalam fiqh akhlak dan tasawuf. Kata "mudghah" (segumpal daging) merujuk pada qalb lahiriyah atau jantung fisik yang menjadi tempat qalb bathiniyah (hati spiritual), sebagaimana dijelaskan Ibnu Hajar al-Asqalani dalam Fathul Bari bahwa hubungan antara qalb jasmani dan rohani bersifat simbolis namun nyata pengaruhnya.

Imam an-Nawawi dalam Syarh Shahih Muslim menafsirkan "shalahat al-qalb" sebagai keadaan hati yang dipenuhi takwa, ikhlas, zuhud, dan cinta kepada Allah SWT, yang menghasilkan amal shaleh dari seluruh anggota tubuh; sebaliknya "fasad" adalah kerusakan akibat dosa besar (kabair), syubhat (keraguan), riya' (pamer), dan hawa nafsu, sehingga jasad menjadi sarat maksiat. Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin mengembangkan tafsir ini dengan menyebut qalb sebagai "raja" (malik) yang memerintah jawarih (anggota tubuh), di mana nur iman dari qalb yang salim memancar ke seluruh diri seperti cahaya matahari, sementara qalb yang rusak menimbulkan kegelapan batin yang menular ke perilaku lahiriah.

Tiga jenis Qalb (hati) dalam ajaran islam terdiri dari Qalbun Salim, Qalbun Maridh, dan Qalbun Mayyit, yang menggambarkan keadaan Rohani hati manusia. Ide ini berlandaskan pada pengajaran Nabi Muhammad SAW mengenal betapa pentingnya hati sebagai sumber kebaikan atau keburukan di seluruh tubuh.

### 1. Qalb Salim

Qalbun Salim merupakan hati yang sehat, terbebas dari segala macam syirik, inovasi yang salah, serta penyakit hati seperti dengki dan pamer, juga dari segala bentuk dosa, sehingga dipenuhi dengan iman yang tulus kepada Allah SWT, kepercayaan akan kehidupan setelah mati, dan kepatuhan yang total. Hati ini selalu sensitif terhadap arahan Al-Qur'an, merasa tenang dalam mengingat Allah, dan mendorong pemiliknya untuk melakukan amal baik tanpa terpengaruh oleh Hasrat duniawi.

Dalil utama terdapat dalam Al-Qur'an QS. Asy-Syu'ara: 88-89:

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

"Pada hari (kiamat) harta dan anak-anak tidak akan berguna, kecuali orang yang datang kepada Allah dengan qalbun salim."

Tafsirannya: Menurut Ibn Katsir dan para ulama seperti Ibn Abbas mengartikan bahwa hati yang selamat adalah hati yang terbebas dari syirik dan kemunafikkan, percaya akan perhitungan di akhirat, serta tidak memiliki dosa-dosa besar.

### 2. Qalbun Maridh

Qalbun Maridh adalah hati yang mengalami masalah atau sakit, di mana terdapat keyakinan kepada Allah SWT namun tercampur dengan berbagai masalah spiritual seperti keraguan, ketidakpastian iman, iri hati, keinginan untuk memperlihatkan amal, kesombongan, keccintaan yang berlebihan terhadap dunia, serta dorongan nafsu yang menyebabkan kegelisahan dan ketidaknyamanan dalam jiwa.

Dalil utamanya dari Al-Qur'an Qs. Al-Baqarah:10:

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

yang artinya "Di dalam hati mereka ada penyakit, maka Allah menambahkan penyakit itu bagi mereka; dan bagi mereka azab yang pedih karena mereka selalu berdusta."

Tafsirnya menurut para mufassir seperti Hamka dan Ibnu Katsir adalah hati munafik atau orang beriman lemah yang ragu terhadap risalah Nabi, dipengaruhi iri hati, syahwat, dan keragu-raguan agama, sehingga Allah tambahkan "penyakitnya" berupa kekufuran terselubung akibat dusta mereka terhadap kebenaran.

### 3. Qalbun Mayyit

Qalbun Mayyit merujuk pada hati yang mengalami kematian secara Rohani, yang tidak lagi dipenuhi dengan Cahaya iman dan petunjuk dari Allah SWT. Hati ini sepenuhnya dikuasai oleh Hasrat, kenikmatan dunia, dan godaan setan sehingga tidak mampu menerima kebenaran, menolak nasihat, serta terus menerus melakukan kejahatan, maksiat, dan kezaliman meskipun indra indranya berfungsi dengan baik.

Dalil utamanya dari Al-Qur'an QS Al-Baqarah:7:

خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

yang artinya "Allah telah menutup hati dan pendengaran mereka, dan atas penglihatan mereka ada penutup (ghisyawah), dan bagi mereka azab yang besar."

Tafsirnya menurut Syekh Nawawi al-Bantani dalam Marah Labid serta Ibnu Katsir adalah hati kafir atau fasiq yang mati karena kezaliman mereka sendiri, sehingga Allah khatam (tutup) akses iman masuk, menjadikannya buta dari petunjuk, tidak berguna nasihat, dan layak azab abadi.

Penyakit hati atau amradh Al-qulub merupakan gangguan spiritual yang menyerang qalb sebagai inti kesadaran utama manusia, merusak perannya sebagai penghubung antara ruh dan jasad yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan menyeluruh dalam cara berpikir, berkeinginan, dan beramal, akibatnya qalb yang seharusnya bertindak sebagai penguasa (malik) anggota tubuh berbalik menjadi budak dari hawa nafsu dan bisikan setan.

Konsep ini bersasal dari Al-Qur'an, terutama QS.Al-Baqarah:10

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا

"Dalam hati mereka ada penyakit, maka Allah tambahkan penyakitnya"

Tafsirannya: Di mana marad merujuk pada kondisi qalb yang lemah iman, rentan terhadap dusta dan nifak, sehingga Allah biarkan bertambah parah sebagai hukuman atas keingkaran, berbeda dengan penyakit jasmani yang bisa sembuh total karena qalb sakit bersifat progresif dari bisikan halus menjadi sifat tetap (malakah) yang menghitamkan hati seperti QS. Al-Mutaffifin: 14 tentang "ranh" (jelaga hitam) akibat maksiat berulang.

Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin mengklasifikasikan penyakit ini menjadi dua kelompok besar:

1. Penyakit shahwat (nafsu rendah)
  - Hasad (iri yang membakar amal orang lain)
  - Riya' (pamer ibadah untuk pujian manusia)
  - Kikir (Memegang harta hingga lupa zakat)
  - 'ujb (bangga diri atas kebaikan sendiri)
  - Hubbud dunya (cinta dunia yang jadi ibu segala penyakit karena mengalihkan dari akhirat)
2. Penyakit shubhat (keraguan)
  - Takabur (merasa lebih baik dari orang lain)
  - Sum'ah (beramal demi dengar pujian)
  - Buruk sangka (su'un zhann)
  - Ghadab (marah destruktif) yang menutup pintu ilmu dan ma'rifatullah.

Tazkiyah diri (tazkiyatun nafs) dalam ajaran islam bukan hanya sekedar "peningkatan moral", tetapi merupakan suatu pendekatan terapi spiritual dan psikologis yang menyeluruh, yang menempatkan pembersihan jiwa sebagai dasar dalam beribadah dan berhubungan dengan sesama manusia.

Tazkiyah nafs mengacu pada pembersihan jiwa dan sifat sifat buruk seperti syirik, hasad, riya', kesombongan, dengki, dan tamak, serta memperkuat sifat sifat baik seperti keikhlasan, kesabaran, rasa Syukur, kerendahan hati, kejujuran, dan kepercayaan, karya karya klasik, termasuk yang ditulis oleh Al-Ghazali, menyatakan bahwa tazkiyah merupakan Langkah untuk menyembuhkan "penyakit hati" yang jika diabaikan dapat merusak amal, ibadah, dan hubungan social, sehingga menjadi salah satu syarat agar amal diterima.

Hadis Nabi SAW yang menjadi dasar utama diriwayatkan dari Mu'adz bin Jabal ra:

يَا مُعَاذُ بَلِّغْ عِبَادَ اللَّهِ أَنِّي أُجِبُكَ فَاتَّقِ اللَّهَ وَلَا تُشْرِكْ بِهِ شَيْئًا، وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ، وَأْمُرْ بِتَزْكِيَةِ النَّفْسِ

artinya: "Wahai Mu'adz, sampaikan kepada umatku bahwa aku mencintaimu, maka bertakwalah kepada Allah dan jangan menyekutukan-Nya dengan sesuatu pun, perintahkan yang ma'ruf, larang yang mungkar, dan perintahkan tazkiyah diri",

diriwayatkan oleh Ahmad dan dinilai hasan, menunjukkan tazkiyah sebagai rukun dakwah ketiga setelah tauhid dan amar makruf.

Tafsirnya: Menurut Imam Nawawi bahwa tazkiyah nafs mencakup pembersihan hati dari syirik, dosa, dan sifat tercela melalui ketaatan kontinu, di mana Rasulullah menempatkannya sebagai prioritas karena qalb bersih menjadi syarat diterimanya amal, Al-Ghazali menambahkan bahwa perintah ini wajib individu

dan kolektif, diobati dengan dzikir hati (takhannit) yang melunakkan qalb, muhasabah untuk mengoreksi niat, dan mujahadah melawan nafsu hingga muncul sifat sidq (jujur), ikhlas, dan tawadhu.

#### 4. Qalbun Munib

adalah jiwa yang senantiasa kembali kepada Tuhan dengan pertobatan, kepatuhan, dan ketulusan. Jiwa ini selalu menyadari kesalahan, langsung meminta maaf setelah melakukan dosa, dan menjadikan Tuhan sebagai tempat berlindung dalam setiap situasi.

مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ

"Yaitu orang yang takut kepada Tuhan Yang Maha Pengasih walaupun tidak melihat-Nya dan datang dengan hati yang kembali (kepada Allah)."

Menurut tafsir Ibnu Katsir, *qalbun munib* adalah hati yang selalu kembali kepada Allah dengan penuh cinta, tunduk, dan taat kepada-Nya, serta menjauhi kemaksiatan. Makna ini sejalan dengan hadis Rasulullah ﷺ:

كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ

"Setiap anak Adam pasti pernah berbuat salah, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah mereka yang bertaubat." (HR. Jami' at-Tirmidzi)

#### 5. Qalbun Mukhbit

adalah hati yang berserah, rendah hati, damai, dan taat kepada Allah. Orang yang memiliki hati ini tidak angkuh, menerima kebenaran dengan lapang hati, serta senantiasa menyerahkan diri kepada Allah dalam segala situasi.

وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ ﴿٢٠٠﴾ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ\*

"Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang tunduk patuh (*mukhbitin*), yaitu orang-orang yang apabila disebut nama Allah bergetarlah hati mereka."

Menurut tafsir Ibnu Katsir, *mukhbitin* adalah orang-orang yang hatinya tenang karena ketaatan kepada Allah, bersikap rendah hati, tidak angkuh, serta sabar dalam menghadapi ujian. Makna ini sejalan dengan hadis Rasulullah ﷺ:

إِنَّ اللَّهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا حَتَّى لَا يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ\*

"Sesungguhnya Allah mewahyukan kepadaku agar kalian bersikap rendah hati, sehingga tidak ada seorang pun yang menyombongkan diri atas yang lain." (HR. Sahih Muslim)

#### 6. Qalbun Wajil

adalah jiwa yang bergetar, cemas, dan dipenuhi rasa hormat kepada Tuhan saat mengingat-Nya. Kecemasan ini bukanlah karena putus asa, tetapi lebih kepada kesadaran akan kebesaran Tuhan dan kekhawatiran jika amal yang telah dilakukan belum diterima.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ

"*Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah bergetarlah hati mereka.*"

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menjelaskan bahwa hati orang beriman akan tersentuh dan semakin kuat imannya ketika mendengar nama Allah, ayat-ayat-Nya, atau peringatan tentang-Nya. Hal ini sejalan dengan hadis Rasulullah ﷺ :

سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ ... وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ

"*Tujuh golongan yang akan mendapat naungan Allah ... di antaranya seseorang yang mengingat Allah dalam kesendirian lalu kedua matanya meneteskan air mata.*" (HR. Sahih Bukhari dan Sahih Muslim)

## 7. Qalibun Taqi

adalah jiwa yang dipenuhi dengan ketulusan kepada Tuhan, yaitu jiwa yang senantiasa menghindari perbuatan yang dilarang oleh Allah dan berusaha melaksanakan semua perintah-Nya dengan tulus. Jiwa yang berbakti akan mendorong lahirnya sikap jujur, rendah hati, dan terus merasa diawasi oleh Allah.

وَمَنْ يُعْظِمُ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ

"*Barang siapa mengagungkan syiar-syiar Allah, maka sesungguhnya itu termasuk ketakwaan hati.*"

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menjelaskan bahwa ketakwaan yang sejati berawal dari hati yang mengagungkan Allah, sehingga tercermin dalam perilaku dan ketaatan seseorang. Hal ini juga diperkuat oleh hadis Rasulullah ﷺ :

التَّقْوَى هَاهُنَا

"*Takwa itu di sini.*" (Rasulullah menunjuk ke dadanya tiga kali.) (HR. Sahih Muslim)

## 8. Qalibun Mahdi

Secara kebahasaan, kata Qalb (قلب) berasal dari kata qalaba-yaqlibu, yang berarti membalik, berubah, atau berputar. Sifat utama dari hati adalah dinamis, bervariasi, dan tidak konsisten. Sementara itu, istilah Mahdi (مهدي) merupakan bentuk isim maf'ul (objek) dari akar kata hada-yahdi-hidayatan (هدى-يهدي-هداية), yang artinya dibimbing, diarahkan, atau diberikan petunjuk. Oleh karena itu, dalam konteks ontologis, Qalibun Mahdi dapat diartikan sebagai: Pusat kesadaran manusia yang mengalami kestabilan spiritual akibat intervensi energi hidayah (tingkat taufiq) dari Allah SWT, sehingga fluktuasi emosi negatif dapat diredam dan diarahkan menuju kebenaran yang objektif.

Qalibun Mahdi tertuang dalam Surah At-Taghabun ayat 11:  
مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

"*Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.*"

Hadis ini merupakan landasan paling eksplisit di mana Rasulullah SAW mengaitkan hidayah langsung ke dalam qalb seorang hamba agar kokoh dalam mental dan lisan.

عَنْ عَلِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: بَعَثَنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيَّ الْيَمَنَ قَاضِيًا، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، تُرْسِلُنِي وَأَنَا حَدِيثُ السِّنِّ، وَلَا عِلْمَ لِي بِالْقَضَاءِ؟ فَقَالَ: "إِنَّ اللَّهَ سَيَهْدِي قَلْبَكَ، وَيَتَبِّتُ لِسَانَكَ"

"Artinya: Dari Ali radhiyallahu 'anhu, ia berkata: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa salam mengutusku ke Yaman sebagai hakim (qadhi). Aku lalu berkata: 'Wahai Rasulullah, Anda mengutusku padahal aku masih muda dan belum memiliki ilmu tentang peradilan?' Beliau bersabda: 'Sesungguhnya Allah akan memberi petunjuk kepada hatimu (sayahdi qalbaka) dan akan mengokohkan lidahmu...'"

## 9. Qalbun Muthma'innun

Hati yang damai, sejuk, dan kokoh dalam iman kepada Allah. Hati ini tidak gampang cemas oleh persoalan duniawi karena telah memiliki keyakinan yang mendalam terhadap kasih sayang, bantuan, dan keputusan Allah.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menjelaskan bahwa ketenangan sejati tidak diperoleh dari harta, jabatan, atau kenikmatan dunia, melainkan dari iman dan zikir kepada Allah yang menumbuhkan rasa aman serta keyakinan dalam hati. Makna ini sejalan dengan hadis Rasulullah ﷺ:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

"Ketahuilah, dalam tubuh terdapat segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itulah hati." (HR. Sahih Bukhari dan Sahih Muslim)

## 10. qalbun A'ma

Secara etimologis, a'ma berarti tidak melihat. Dalam perspektif psikologi Islam, Qalbun A'ma tidak merujuk pada kebutaan secara fisik, melainkan kelemahan dalam fungsi kognitif spiritual. Individu yang memiliki hati yang buta tidak dapat merasakan "cahaya" kebenaran, tidak mampu mengambil pelajaran dari pengalaman hidup, dan kehilangan rasa empati terhadap sesama.

فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارَ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

"Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada." إِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا أَذْنَبَ كَانَتْ نُكُتُهُ سَوْدَاءً فِي قَلْبِهِ، فَإِنْ تَابَ وَتَزَعَّ وَاسْتَغْفَرَ صُفِيَ قَلْبُهُ، وَإِنْ زَادَ زَادَتْ حَتَّى تَغْلُو قَلْبَهُ، وَذَلِكَ الرَّأْيُ الَّذِي دَكَرَ اللَّهُ فِي كِتَابِهِ: {كَلَّا بَلْ سَرَّانٌ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ}

"Sesungguhnya seorang mukmin jika melakukan satu dosa, maka akan terciptakan satu noda hitam di hatinya. Jika ia bertaubat, mencabut dosanya, dan beristighfar, maka hatinya kembali bersih. Namun jika ia menambah dosanya, noda hitam itu akan terus bertambah hingga menutupi seluruh hatinya. Itulah 'Al-Ran' (penutup) yang disebut Allah dalam Al-Qur'an..." (HR. Tirmidzi, Ahmad, dan Ibnu Majah).

## METODE PENELITIAN

Tipe penulisan ini Adalah penelitian perpustakaan yang dilakukan dengan cara menganalisis dan menggunakan literatur tertulis yang di ambil dari buku, artikel jurnal ilmiah, baik yang bersifat nasional maupun internasional serta sumber sumber lainnya.

Penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan menekankan pada analisis terhadap data yang sudah ada. Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini Adalah analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan konsep hati dalam pandangan Al-Qur'an dan hadist serta hubungan dengan fenomena yang sedang dianalisis. Selanjutnya, data tersebut dianalisis untuk memberikan penjelasan mengenai berbagai njenis hati, penyakit yang dialami, serta cara penyembuhannya berdasarkan Al-Qur'an dan hadist. Setelah melalui analisis yang mendalam berdasarkan data dan fenomena yang ada, dapat diambil Kesimpulan dan temuan dalam penulisan ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Qalb dalam pandangan islam, terutama sebagaimana yang diungkapkan oleh Al-Ghazali, memiliki peran yang sangatb penting sebagai pusat kesadaran seseorang. Qalb tidak hanya dipahami sebagai organ fisik (jantung), tetapi sebagai substansi yang ada dalam diri yang menjadi inti dari seluruh aktivitas mental dan spiritual manusia. Ini menggabungkan dimensi kognitif (pikiran), afektif (perasaan), dan konatif (kehendak), sehingga setiap Keputusan etis dan Tindakan qalb itu sendiri. Pernyataan ini sesuai dengan hadist Nabi Muhammad SAW yang menjelaskan bahwa kebaikan dan keburukan seluruh tubuh berkaitan dengan qalb, yang menunjukkan bahwa pusat control kesadaran dan Tindakan bukan hanya terletak di otak secara biologis, tetapi juga di hati dalam konteks spiritual.

Secara konseptual, qalb terbukti memberikan pengaruh langsung kepada pusat kesadaran karena ia berfungsi sebagai “pengolah makna” dari setiap pengalaman yang dialami manusia. Hanya mengandalkan pikiran rasional tidak cukup untuk menentukan Tindakan, melainkan dipengaruhi oleh keadaan batin yang lebih mendalam.

- Dalam keadaan Qalibun Salim, qalb dapat menangkap nilai nilai kebenaran dengan jelas, yang menghasilkan kesadaran yang sehat, stabil, dan terarah kepada kebaikan.
- Sebaliknya,pada kondiri Qalibun Maridh, kesadaran menjadi kabur dan tidak stabil karena tercemar oleh berbagai penyakit seperti iri hati, riya', dan keraguan, sehingga seseorang sering mengalami konflik internal, kecemasan, serta ketidakkonsistenan dalam berperilaku.
- Sementara itu, pada Qalibun Mayyit, kesadaran spiritual hamper sepenuhnya hilang, yang membuat individu kehilangan sensitivitas moral, sulit untuk menerima kebenaran, dan cenderung terjerumus dalam perilaku merusak.

Dampak dari kondisi qalb ini sangat penting bagi Kesehatan mental, dalam pendekatan psikologi islam, gangguan mental tidak hanya dilihat sebagai ketidakseimbangan biologis atau psikologis, tetapi juga merupakan cerminan dari ketidaksehatan qalb. Qalb yang tidak sehat akan memunculkan gejala seperti kecemasan berlebihan, kegelisahan, rasa iri, dan ketidakpuasan hidup, yang dalam istilah modern dapat berhubungan dengan stress, kecemasan, bahkan depresi. Di sisi lain, qalb yang sehat membawa ketenangan batin (طمأنينة), rasa aman, serta kemampuan untuk mengelola emosi secara seimbang. Ini menunjukkan bahwa Kesehatan mental dalam islam bersifat menyeluruh, melibatkan keseimbangan antara aspek spiritual, psikologis, dan fisik.

Nilai spiritual dari konsep Qalb berhubungan dengan fungsinya sebagai penghubung antara manusia dan Allah SWT. Qalb yang bersih memungkinkan individu merasakan kehadiran Ilahi dalam hidupnya, sehingga mendorong sikap Ikhlas, tawakal, sabar, dan bersyukur. Nilai nilai ini tidak hanya berpengaruh pada hubungan vertikal (hablumminallah), tetapi juga memperbaiki interaksi sosial (hablumminannas), karena individu yang memiliki qalb yang sehat cenderung lebih empatik, jujur, dan memiliki integritas moral yang baik. Sebaliknya, qalb yang tercemar akan memutuskan hubungan spiritual tersebut, membuat manusia kehilangan arti hidup, mudah terpengaruh oleh nafsu, dan mengalami kekosongan eksistensi.

Dengan begitu qalb memiliki pengaruh yang sangat mendasar terhadap pusat kesadaran manusia. Qalb bukanlah elemen tambahan dalam struktur kepribadian, tetapi merupakan inti yang menentukan cara berpikir, merasakan, dan bertindak. Kondisi qalb secara langsung mempengaruhi kualitas Kesehatan mental serta Tingkat spiritualitas seseorang. Oleh karena itu, konsep tazkiyatun nafs menjadi sangat relevan sebagai Upaya terapi holistic untuk menjaga dan memulihkan keseimbangan tersebut. Melalui proses penyucian jiwa, manusia tidak hanya mencapai Kesehatan mental yang baik, tetapi juga dapat mencapai derajat spiritual yang tinggi, yaitu menjadi pribadi dengan qalibun salim yang selamat di dunia dan akhirat.

### IMPLIKASI TERHADAP KESEHATAN MENTAL

#### 1. Qalb sebagai pusat kesadaran

Menurut Al-Ghazali, qalb berperan sebagai pusat dari semua kegiatan batin manusia dan bukan sekadar tempat untuk iman. Ia mencerna informasi dari akal, merasakan berbagai emosi, dan membuat keputusan. Oleh karena itu, jika qalb berada dalam kondisi bersih, cara berpikir akan menjadi jelas, emosi lebih terkelola, dan tindakan lebih bijaksana. Sebaliknya, bila qalb terganggu, pemikiran akan menjadi tidak teratur, emosi menjadi tidak stabil, dan keputusan sering kali salah.

#### 2. Qalb sehat (Qalibun Salim)

Mental sehat Qalb dalam keadaan sehat ditunjukkan oleh iman yang kokoh, ketulusan, dan ketergantungan kepada Allah. Konsekuensinya bagi Kesehatan mental Adalah timbulnya rasa tenang dalam hati, perasaan aman, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan sabar. Individu dengan Qalbun Salim cenderung tidak mudah mengalami kecemasan berlebihan, karena mereka memiliki keyakinan dan tujuan hidup yang jelas.

### 3. Qalb sakit (Qalbun Maridh)

Gangguan mental apabila qalb terserang penyakit seperti iri hati, kesombongan, atau keraguan, maka akan timbul konflik internal. Seseorang bisa merasakan kegelisahan, merasa tidak puas, sering melakukan perbandingan dengan orang lain, dan mudah mengalami stress. Dalam konteks saat ini, situasi ini bisa berkaitan dengan perasaan cemas, berpikir berlebihan, dan fluktuasi emosi.

### 4. Qalb mati (Qalbun Mayyit)

Krisis psikologis qalb yang sudah mati tidak mampu lagi merespons kebenaran dan kehilangan nilai nilai spiritual. Akibatnya, Seseorang mungkin merasa kehilangan makna hidup, tidak memiliki tujuan, dan berpotensi melakukan tindakan negatif tanpa rasa bersalah. Hal ini bisa berujung pada krisis identitas serta kehilangan makna hidup.

## IMPLIKASI TERHADAP TERAPI SPIRITUAL (Tazkiyatun Nafs)

### 1. Tazkiyah sebagai terapi holistic

Imam Nawawi mengartikan tazkiyah sebagai Langkah untuk membersihkan hati dari sifat sifat tidak baik dan mengembangkan karakter positif. Proses ini dianggap holistik karena tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis dan perilaku dalam kehidupan sehari hari.

### 2. Dzikir sebagai terapi ketenangan

Dzikir, atau mengingat Allah, berfungsi untuk menenangkan qalb. Saat seseorang berzikir, pikirannya menjadi lebih terfokus, emosi menjadi lebih teratur, dan rasa cemas berkurang. Secara psikologis, hal ini mirip dengan praktik relaksasi atau perhatian penuh.

### 3. Muhasabah sebagai self-healing

Muhasabah merupakan proses untuk mengevaluasi diri. Dengan menyadari kesalahan dan memperbaiki niat, individu dapat mengurangi perasaan bersalah yang berlebihan dan memperbaiki keadaan mentalnya. Hal berkontribusi dalam pembentukan kesadaran diri yang sehat.

### 4. Muhajadah sebagai pengendalian diri

Muhajadah berarti berusaha melawan dorongan dari hawa nafsu. Proses ini membantu melatih kesabaran, disiplin, dan control diri. Dengan Latihan ini, emosi negatif seperti kemarahan, iri hati, dan kesombongan dapat dikelola, sehingga Kesehatan mental menjadi lebih solid.

### 5. Transformasi kepribadian

Melalui tazkiyah, sifat sifat buruk secara perlahan digantikan oleh karakter positif seperti keikhlasan, kesabaran, ketawakal, dan rasa syukur. Perubahan ini membuat individu merasa lebih damai, optimis, dan lebih stabil saat menghadapi kehidupan.

### KESIMPULAN

Konsep Qalb dalam psikologi islam, sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali dan didukung oleh hadis terpercaya dari Nabi Muhammad SAW mengenai segumpal daging di dalam diri yang memengaruhi kualitas seluruh tubuh, menegaskan pentingnya hati sebagai pusat kesadaran spiritual yang selalu bergerak dan beradaptasi. Qalb berperan sebagai penguasa yang mengendalikan pikiran, jiwa, dan bagian bagian tubuh lainnya, yang bisa menghasilkan Tindakan etis jika dalam keadaan baik, atau sebaliknya, membawa kerusakan total jika terjangkit penyakit hati (Amradh Al-Qulub) seperti iri, pamer, kesombongan, dan cinta duniawi. Tiga kategori Qalb Salim (sehat, dipenuhi iman yang tulus seperti dalam QS. Asy-Syu'ara: 89-99), Qalb Maridh (sakit, tercemar oleh keraguan dan hawa nafsu seperti dalam QS. Al-baqarah:10) , serta Qalb Mayyit (mati secara spiritual, terhalang dari petunjuk seperti dalam QS. Al-Baqarah:7) menunjukkan beragam kondisi spiritual manusia yang berpengaruh pada keseimbangan antara ruh dan jasad. Penyakit hati ini bersifat semakin parah, merusak insting moral dan kemampuan untuk menerima ilmu dari Tuhan, sehingga diperlukan Tazkiyatun Nafs sebagai metode penyembuhan menyeluruh melalui muhasabah, mujahadah, dan dzikir untuk membersihkan jiwa dari sifat sifat tercela serta membangun keikhlasan, kerendahan, hati, dan ketakwaan, sebagaimana yang diperintahkan oleh Rasulullah SAW kepada Mu'adz bin Jabal. Pendekatan ini tidak hanya bermanfaat bagi penyembuhan individu, tetapi juga menjadi dasar bagi dakwah, etika fiqh, dan tasawuf, menjadikan qalb salim sebagai syarat utama untuk keselamatan di akhirat dan keharmonisan dalam kehidupan dunia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Barni M,Rosadi K,Iskandar (2023). Hati dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*,\_1\_(1),23
- Fauzi, R. (2022). Al-Amrādh Al-Qalbiyyah Dan Terapinya Dalam Ilmu Tasawuf.*Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf Dan Peradaban Islam*, 2 (2), 102–115.
- Mutholingah,S.(2021).METODE PENYUCIAN JIWA (TAZKIYAH AL-NAFS) DAN IMPLIKASINYA BAGI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM.*Tazkiyah Al-Nafs Implikasinya Bagi Pembelajaran PAI*, 10 (01), 71-72