

HADIS-HADIS TENTANG PENYAKIT HATI DAN DAMPAKNYA NEGATIFNYA TERHADAP KESEHATAN

Muhammad Arief S, Farid Adnir

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V, Deli Serdang, Sumatera Utara
e-mail: muhammadariefsubhan@gmail.com, adnir.farid@gmail.com

Abstrak: Reaksi negatif dari orang-orang di sekitar orang yang sedang berjuang dengan masalah kesehatan mental merupakan sesuatu yang biasa untuk muncul. Keadaan tersebut muncul dikarenakan ketidaktahuan yang meluas tentang masalah kesehatan mental. Beberapa orang tidak dapat menerima penjelasan yang lebih ilmiah tentang penyakit mental dan memilih untuk tidak melakukan perawatan medis dan psikiatri karena norma budaya dan agama yang mengaitkan masalah kesehatan mental dengan penyebab supernatural. Berkenaan dengan itu pada Hadis terdapat penjelasan mengenai penyakit hati, peneliti ini bertujuan untuk menganalisis ragam hadis yang berbicara tentang penyakit hati serta dampaknya terhadap kesehatan seseorang. Metode penelitian yang digunakan metode *Maudu'i*, yang berarti penulis menelaah hadis yang berkorelasi pada topik penelitian. Hasil penelitian menjelaskan bahwa pada hadis penyakit hati disebut dengan *wahn*, yakni itu adalah sikap takut mati, cinta terhadap kemewahan, cinta terhadap apa yang ada di dunia dengan nafsu belaka. Penyakit hati itu akan berdampak timbulnya penyakit *riya'*, *ujub*, *takabur*, *ghadab*, *ghibah*, dan *hasad*. Kemudian cara mencegah penyakit hati bersemayam dalam diri adalah, berprasangka baik, mendekatkan diri kepada Allah, Berdzikir, makan dari hasil yang halal karena sesuatu yang halal akan berubah tubuh yang suci, dan yang terakhir berpuasa, karena puasa dapat menahan hawa nafsu.

Kata Kunci: Penyakit Hati, Studi Hadis, Kesehatan Mental

Abstract: Negative reactions from those around a person struggling with mental health issues are common. This is due to widespread ignorance about mental health issues. Some people are unable to accept more scientific explanations of mental illness and opt out of medical and psychiatric treatment due to cultural and religious norms that attribute mental health problems to supernatural causes. With regard to the Hadiths on liver diseases, this study aims to analyze the variety of Hadiths that talk about liver diseases and their impact on one's health. The research method used is the *Maudu'i* method, which means that the author examines the traditions that correlate to the research topic. The results of the study explain that in the hadith the disease of the heart is called *wahn*, which is the fear of death, love of luxury, love of what is in the world with mere lust. The disease of the heart will result in *riya'*, *ujub*, *takabur*, *ghadab*, *ghibah*, and *hasad*. Then the way to prevent the disease of the heart from dwelling in oneself is, prejudging well, getting closer to Allah, *dhikr*, eating from halal products because something halal will change a pure body, and finally fasting, because fasting can restrain lust.

Keywords: Diseases of the Heart, Hadith Studies, Mental Health

PENDAHULUAN

Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian, yakni: (1) Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*); (2) kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup; (3) pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa; (4) terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. (Dzakiah Drajat, 1995; Dzakiyah Drajat, 1993)

Kesehatan mental tentu berkaitan erat dengan penyakit hati, orang yang tidak memiliki kesehatan mental, berarti hatinya sedang sakit. Kajian tentang penyakit hati disebutkan dalam Hadis Nabi Muhammad Saw. yakni:

حدثنا أبو النضر حدثنا المبارك بن فضالة حدثنا مرزوق أبو عبد الله الحمصي حدثنا أبو أسماء الرحبي عن ثوبان مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يوشك أن تداعى عليكم الأمم من كل أفق كما تداعى الأكلة على قصعتها قال قلنا يا رسول الله أمن قلة بنا يومئذ قال أنتم يومئذ كثير ولكن تكونون غثاء كغثاء السيل ينتزع المهابة من قلوب

عدوكم ويجعل في قلوبكم الوهن قال قلنا وما الوهن قال
حب الحياة وكراهية الموت

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Abu An Nadhr telah bercerita kepada kami Al Mubarak bin Fadholah telah bercerita kepada kami Marzuq Abu 'Abdullah Al Himshi telah bercerita kepada kami Abu Asma' Ar Rohabi dari Tsauban, pelayan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Hampir saja ummat-ummat dari segala penjuru mengerumuni kalian seperti orang-orang lapar mengerumuni piring makanan." Kami bertanya: Apakah karena saat itu kita golongan minoritas? Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Bahkan kalian saat itu banyak, tapi kalian adalah buih seperti buih sungai, rasa ketakutan telah dicabut dari hati musuh kalian dan penyakit wahn disemayamkan dalam hati kalian." Kami bertanya: Apa itu wahn? Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: Cinta dunia dan takut mati. (H.R Ahmad)*

Menurut Hadis yang disebutkan di atas, *wahn* (penyakit hati) adalah penyakit yang mewabah pada umat manusia. Dalam artian *wahn* itu adalah sikap takut mati, cinta terhadap kemewahan, cinta terhadap apa yang ada di dunia dengan nafsu belaka. Tetapi ketika seseorang menjadikan hidupnya adalah ibadah ia akan dibaluti oleh rasa kesederhanaan dan hanya Allah yang ada dihatinya.

Salah satu komponen paling mendasar dari jiwa manusia, hati nurani secara terus-menerus mengevaluasi moralitas keadaan batin seseorang, termasuk emosi, motif, harapan, impian, pikiran, keinginan, sikap, dan perbuatan. Hati nurani seseorang memiliki kecenderungan untuk membuktikan apakah sesuatu itu benar sebagai kebenaran, namun sering sekali menghadapi

ketidakpastian serta perdebatan batin yang membuatnya tampak lebih sulit ketika menentukan sesuatu tersebut baik atau tidak. (Bastamam, 2014). Hati Manusia adalah pusat pengetahuan diri dan penguasaan diri. Hati adalah jendela menuju sifat asli seseorang. Karena peran sentralnya dalam fungsi manusia, hati (atau jantung) layak mendapatkan perhatian penuh dari kita. Jika hati murni dan tidak tercemar, maka, dengan anugerah Tuhan, seluruh diri manusia akan menjadi murni. (Akbar & Budiyanto, 2020).

Ketika hati seseorang baik, tindakannya akan mencerminkan hal itu, tetapi ketika hati seseorang buruk, tindakannya juga akan mencerminkan hal itu. Jantung yang sakit adalah istilah umum untuk organ yang rusak ini. Penyakit hati berpotensi melenyapkan identitas dan keteguhan hati. Ia tidak dapat melihat kebenaran, atau lebih buruk lagi, ia melihat kebalikannya, karena gambaran mental syubhat (hal-hal yang tidak jelas). Atas dasar itulah, seetiap pribadi yang sakit biasanya meremehkan hal yang mengandung sesuatu yang benar dan kebermanfaatannya serta memeluk mistik berbahaya. Ibnu Taimiyyah berpendapat, dalam bagian yang berbeda, bahwa pandangan dunia dan keinginan seseorang dirusak oleh penyakit hati, yang menuntun mereka ke jalan subhat. Dia berpikir bahwa berbohong adalah jalan yang harus ditempuh, oleh karena itu dia secara aktif berusaha untuk menolak kebenaran yang bermanfaat dan memilih mistik yang berbahaya. Ibnu Taimiyyah percaya bahwa iri hati, dengki, sombong, meremehkan, tidak tahu berterima kasih, dan selalu menginginkan sesuatu (keserakahan) adalah gejala-gejala hawa

nafsu, dan bukan penyakit hati. (Taimiyah, 1998).

Kembalinya seseorang kepada Islam akan lebih berhasil jika kondisi kesehatan mental yang mendasarinya ditangani. (Maturidi, 2020). Dengan karunia Allah, hati akan dibebaskan dari dosa-dosanya dan disucikan sehingga dapat berada dalam kemuliaan-Nya. Menyembuhkan suatu penyakit adalah hal yang wajar, tetapi mengambil tindakan pencegahan dan penanggulangan untuk mencegah penyebarannya jauh lebih bermanfaat. (Komarudin, 2020). Hadis merupakan sumber dasar seseorang bertindak, salah satunya dalam hal memperbaiki penyakit hati dan membangun kesehatan mental. Penyakit hati, memang tidak sama dengan penyakit fisik, dimana penanganannya cenderung bersifat konkret. Berbeda dengan penyakit hati yang penanganannya bersifat abstrak. Oleh karena itu banyak orang yang kerap mengabaikannya, bahkan ada yang sama sekali tidak menyadari bahwa dia memiliki penyakit hati.

Orang modern cenderung mengalami penyakit hati, sebab dengan berbagai macam alasan di antaranya: (1) sikap stres yang sering kali diwarnai oleh tekanan, tuntutan pekerjaan, kecemasan finansial, dan tuntutan sosial yang tinggi. Stres kronis ini dapat berkontribusi pada gangguan kejiwaan seperti depresi dan kecemasan; (2) penggunaan teknologi, khususnya media sosial, telah dikaitkan dengan isolasi sosial, perasaan kurangnya komparasi sosial, dan kecemasan terkait penampilan. Ini dapat menyebabkan masalah kejiwaan seperti depresi. Media sosial juga memicu sikap iri, dan su'udhaxan karena

kerap bepersepsi melalui apa yang di-*posting*; (3) kurangnya koneksi sosial, sebab lebih banyak berinteraksi secara dunia maya, sehingga banyak orang yang merasakan kesepian, yang akhirnya juga stres; (4) orang modern mungkin lebih menyadari pentingnya kesehatan mental daripada generasi sebelumnya, yang dapat menghasilkan lebih banyak laporan kasus penyakit ruhani. Peningkatan kesadaran ini bisa dianggap sebagai hal positif, karena bisa mendorong orang untuk mencari bantuan dan perawatan.

Penelitian tentang penyakit hati dalam perspektif hadis memang telah beberapa kali dilakukan, namun tentu penelitian ini berbeda dan memiliki distingsi tersendiri. Untuk mengetahui distingsinya, berikut beberapa penelitian relevan dengan fokus kajiannya, yakni: terapi penyakit hati dengan fokus kajian pada bimbingan konseling (Hasan, 2017; Lahmuddin, 2012; Rochman, 2009), kesehatan mental dengan fokus kajian pada perspektif kajian hadis (Anwar, 2022; Lazuardini, 2019; Raharusun, 2022), penyakit hati pada fokus kajian studi Al-Qur'an (Cholik & Sofa, 2022; Diyana, 2021; Rahmi, 2022; Saffanah, 2023). Beberapa penelitian tersebut, menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki distingsi, terutama pada kajian perspektif hadis yang memang sangat jarang dilakukan, bahkan kajian tentang dampaknya juga jarang dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ragam hadis tentang penyakit hati dan dampaknya terhadap kesehatan. Penelitian semacam ini dapat memiliki beberapa kontribusi yang berharga, di antaranya: (1) menjadi rujukan pemahaman

kesehatan mental; (2) menjadi dasar dalam memformulasikan bat penyakit hati; (3) meambah khazanah keislaman dalam bidang hadis khususnya tentang penyakit hati; (4) pengembangan kesadaran agama. Dengan kontribusi itu, sasaran novelty penelitian pada lahirnya formulasi konsep kesehatan mental perspektif hadis.

METODE

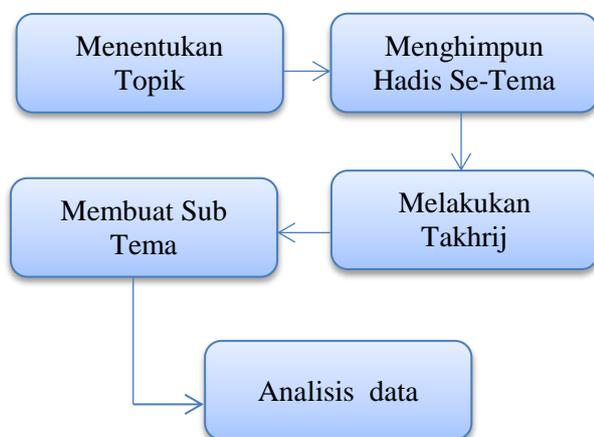
Penelitian ini menggunakan metode *maudu'i*, yang berarti menelaah hadis-hadis yang berkorelasi pada topik penelitian. Penelitian ini menggunakan dua jenis data, yaitu data utama dan data sekunder. Sumber data utama berasal dari Shahih Bukhari dan Shahih Muslim yang merupakan karya tulis Imam Bukhari dan Imam Muslim. Sementara data sekunder diperoleh dari berbagai karya ilmiah yang berfungsi sebagai syarah hadis, termasuk di dalamnya jurnal dan sumber-sumber lainnya.

Teknik yang diterapkan adalah dengan menggunakan metode *maudu'i*. Oleh karena itu, langkah pertama yang harus dilakukan adalah mengumpulkan beberapa hadis yang memiliki makna serupa dari kitab sumber serta tambahan kitab-kitab lainnya. Selanjutnya, penulis memanfaatkan metode *takhrij* hadis dengan mengacu pada petunjuk kamus seperti *Mu'jam al-mufarras li al-faz al-hadis al-nawawi*. Untuk mempermudah proses pencarian hadis yang akan dibahas, penulis menggunakan aplikasi Maktabah Syamilah. Namun, penting untuk dicatat bahwa dalam pengutipan hadis, penulis tetap merujuk pada kitab asalnya.

Menganalisis data yang telah dikumpulkan adalah suatu penelitian yang

diperlukan untuk mempermudah penjelasan isi dari penelitian ini. Dalam penelitian ini, penulis menerapkan metode analisis kualitatif, yang melibatkan analisis data yang telah ditemukan sebelumnya. Hal ini dilakukan agar dapat memahami dengan singkat dan padat bagaimana data tersebut berhubungan dengan judul penelitian, yaitu hadis tentang penyakit hati dan dampak buruknya terhadap kesehatan. Adapun Langkah-langkah operasional dalam penelitian ini meliputi: (1) menentukan topik hadis tentang penyakit hati; (2) Menghimpun hadis-hadis yang se-tema; (3) membuat sub tema dari hadis-hadis yang se-tema; (4) menganalisa secara tekstual dan kontekstual serta membuat laporan kesimpulan secara tekstual dan kontekstual.

Secara bagan alur tersebut dapat terlihat sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Langkah Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum membahas tentang penyakit hati, terlebih dahulu akan dijelaskan konsep dasar dari penyakit hati, tujuannya untuk mempermudah pembaca memahaminya. Menurut Ibnu Taimiyah, ketidakmampuan hati untuk melihat kebenaran adalah hasil dari

kerusakan hati. Atas dasar itulah, mereka yang kedapatan sakit hatinya akan sesuatu memiliki keengganan yang kuat terhadap sesuatu yangmendatang kebaikan dan cenderung menyakai keburukan untuk terjadi. Oleh karena itu, kata maradh (penyakit) juga dapat dipahami sebagai syakh (pertanyaan) atau raib (keraguan). Gangguan hati meliputi emosi seperti kemarahan, ketidakpastian, kurangnya pengetahuan, dan perlakuan yang tidak adil, seperti yang dijelaskan oleh Ibnu Taimiyyah. Hingga ia menemukan kejelasan dan keyakinan, orang lain yang memiliki keraguan dan kebimbangan akan merasakan kesedihan di dalam hatinya. Namun, hasud, atau iri hati atau cemburu, adalah fokus utama penelitian Ibnu Taimiyyah tentang penyakit jantung. Ibnu Taimiyyah mendefinisikan iri hati sebagai penderitaan yang ditimbulkan oleh rasa iri hati terhadap orang kaya dan sebagai mentalitas yang menginginkan atau mendoakan hilangnya nikmat dari orang lain, meskipun yang bersangkutan tidak menerima nikmat tersebut. (Taimiyah, 1998).

Definisi lain dari iri hati adalah emosi yang dialami ketika seseorang menyadari bahwa mereka memiliki sesuatu yang didambakan, namun tidak dimiliki oleh orang lain. Singkatnya, kita dapat mengatakan bahwa iri hati adalah emosi negatif yang berasal dari kebencian dan keinginan untuk merusak kebahagiaan orang lain

Macam-Macam Penyakit Hati Dalam Hadis

Berdasarkan penelusuran di dalam Hadis dengan menggunakan *Mu'jam al-Mufahrasy li al-fadz Hadis*

1. الرياء (Riya')

حدثنا يونس حدثنا ليث عن يزيد يعني ابن الهاد عن عمرو عن محمود بن لبيد أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال إن أخوف ما أخاف عليكم الشرك الأصغر قالوا وما الشرك الأصغر يا رسول الله قال الرياء يقول الله عز وجل لهم يوم القيامة إذا جزي الناس بأعمالهم اذهبوا إلى الذين كنتم تراءون في الدنيا فانظروا هل تجدون عندهم جزاء حدثنا إبراهيم بن أبي العباس حدثنا عبد الرحمن بن أبي الزناد عن عمرو بن أبي عمرو عن عاصم بن عمر الظفري عن محمود بن لبيد أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال إن أخوف ما أخاف عليكم فذكر معناه

Artinya: Yunus memberitahu kami, dia mendengar dari Laits, yang mendengar dari Yazid bin Al Had, yang mendengar dari 'Amru, yang mendengar dari Mahmud bin Labid, bahwa Rasulullah (Shallallahu 'alaihi wa sallam) bersabda: "Yang paling aku khawatirkan dari kalian adalah syirik kecil." Orang-orang bertanya: "Apa yang dimaksud dengan syirik kecil, wahai Rasulullah (Shallallahu 'alaihi wa sallam)?" Rasulullah (Shallallahu 'alaihi wa sallam) menjawab: "Itu adalah riya', di mana Allah 'Azza wajalla akan berfirman kepada mereka pada hari kiamat saat orang-orang diberi balasan atas amal-amal mereka: 'Temuilah orang-orang yang dulu kau perlihat-lihatkan di dunia, dan lihatlah apakah kalian menemukan balasan di sisimu?'" Ibrahim bin Abu Al 'Abbas memberitahu kami, dia mendengar dari 'Abdur Rahman bin Abu Az Zinad, yang mendengar dari 'Amru bin Abu 'Amru, yang mendengar dari 'Ashim bin 'Umar Azh Zhafari, yang mendengar dari Mahmud bin Labid, bahwa Rasulullah (Shallallahu 'alaihi wa sallam) bersabda: "Yang paling aku khawatirkan dari kalian"

lalu ia menyebut makna hadits tersebut. (H.R Ahmad)

Menurut Ibnu Hajar, yang juga merujuk pada kisah ini dalam Bulug al-Maram, kisah ini hasan. Hadis ini dinilai hasan oleh para ulama karena dua perawinya, 'Amru bin 'Amru Mua'sarah dan Yazid bin 'Abdullah, dianggap sebagai la ba'sa bih. Dengan pengecualian tersebut, sebagian besar perawi hadits ini tsiqah. Di akhir riwayat, Ahmad bin Hanbal juga menyebutkan rantai periwayatan lain untuk hadits ini: Ibrahim bin Abi al-'Abbas, dari Abdurrahman bin Abi al-Zinad, dari Amru bin Abi 'Amru, dari 'Ashim bin Umar al-Dlafari, dari Mahmud bin Labid. Akan tetapi, rantai periwayatan kedua ini dianggap dla'if karena Ahmad bin Hanbal menganggap perawi al-Zinad sebagai mudltharibul hadis. Fakta bahwa hadits ini hasan membuatnya tetap shahih. (Al-Asqalani, 1993).

Sebagai hasilnya, banyak akademisi telah memberikan penjelasan konklusif tentang riya'. riya', sebagaimana dijelaskan dari Ibnu Hajar al-'Asqalani di Fathul Bari, adalah tampilan ibadah di depan umum yang dilakukan dengan tujuan untuk menerima pujian dari orang yang melihatnya. Sedangkan riya', di sisi lain, adalah berusaha untuk mendapatkan kasih sayang manusia dengan menunjukkan kebaikannya, sebagaimana yang disampaikan dari Imam al-Ghazali. Atas hal tersebut, riya' adalah tidak melakukan amal saleh dengan sungguh-sungguh karena Allah, karena motivasinya bukanlah ridha Allah, melainkan ridha manusia, kekaguman, dan pujian. Para jamaah harus waspada terhadap riya' karena ini adalah salah satu faktor yang dapat merusak ketaqwaan mereka. Namun, Allah SWT

sangat mementingkan keikhlasan seseorang untuk merestui amalan. (Hasiah, 2015).

2. (Hasad) حَسَدُوا

وحدثنا محمد بن المثنى حدثنا أبو داود حدثنا
شعبة عن قتادة عن أنس أن النبي صلى الله عليه
وسلم قال لا تحاسدوا ولا تباغضوا ولا تقاطعوا
وكونوا عباد الله إخوانا حدثني علي بن نصر
الجهضمي حدثنا وهب بن جرير حدثنا شعبة
بهذا الإسناد مثله وزاد كما أمركم الله

Artinya: Muhammad bin Al Mutsanna menceritakan kepada kami, dia mengatakan bahwa Abu Dawud telah menceritakan kepada kami. Dia mendengar dari Syu'bah, yang mendengar dari Qatadah, yang mendengar dari Anas, bahwa Nabi Muhammad Saw. bersabda: "Janganlah kalian saling dengki, jangan marah satu sama lain, dan jangan memutuskan hubungan satu sama lain. Sebaliknya, hendaklah kalian menjadi hamba-hamba Allah yang bersaudara." 'Ali bin Nashr Al Jahdhami menceritakan kepada saya, dia mengatakan bahwa Wahb bin Jarir telah menceritakan kepada kami. Dia mendengar dari Syu'bah dengan jalur yang serupa. Namun, ada tambahan dalam hadits tersebut: "Sebagaimana yang Allah perintahkan." (H.R Muslim)

3. سُوءُ الْكِبَرِ (Keburukan Takabur)

حدثنا أبو نعيم حدثنا سفيان عن معبد بن خالد
قال سمعت حارثة بن وهب الخزاعي قال سمعت
النبي صلى الله عليه وسلم يقول ألا أخبركم بأهل
الجنة كل ضعيف متضعف لو أقسم على الله
لأبره ألا أخبركم بأهل النار كل عتل جواظ
مستكبر

Artinya: Abu Nu'aim memberitahu kami, dia mendengar dari Sufyan, yang mendengar

dari Ma'bad bin Khalid, yang mengatakan: Aku mendengar Haritsah bin Wahb Al Khuza'i berkata bahwa dia mendengar Nabi Muhammad (Shallallahu 'alaihi wa sallam) bersabda: "Maukah kalian aku beritahu tentang penghuni surga? Mereka adalah setiap orang yang lemah dan tertindas, yang jika dia bersumpah atas nama Allah, pasti Allah akan memenuhi sumpahnya. Dan maukah kalian aku beritahu tentang penghuni neraka? Mereka adalah setiap orang yang keras dan beringas membela kebatilan, kasar, dan sombong." (H.R Bukhari). (Al-Bukhari, 2004).

4. الْعُجْبُ (Ujub)

حدثنا عثمان بن أبي شيبة حدثنا إسماعيل بن عياش
عن بجير بن سعد عن خالد بن معدان عن كثير بن
مرة الحضرمي عن عقبة بن عامر الجهني قال قال
رسول الله صلى الله عليه وسلم الجاهر بالقرآن
كالجاهر بالصدقة والمسر بالقرآن كالمسر بالصدقة

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Utsman bin Abu Syaibah telah menceritakan kepada kami Isma'il bin Ayasy dari Bahir bin Sa'd dari Khalid bin Ma'dan dari Katsir bin Murah al-Hadlrami dari 'Uqbah bin 'Amir al-Juhani dia berkata: Rasulullah Saw. bersabda: "Orang yang mengeraskan bacaan Al-Qur'an bagaikan orang yang menampakkan sedekah, dan orang yang memelankan bacaan Al Qur'an ibarat orang yang bersekah dengan sembunyi-sembunyi." (H.R Abu Dawud). (Al-Sijistani, 2009).

5. غَضَبُ (Pemarah)

حدثني يحيى بن يوسف أخبرنا أبو بكر هو ابن
عياش عن أبي حصين عن أبي صالح عن أبي
هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي صلى الله
عليه وسلم أوصني قال لا تغضب فردد مرارا قال
لا تغضب

Artinya: *Yahya bin Yusuf menceritakan kepada saya, dia mengabarkan bahwa Abu Bakr, yaitu Ibnu Ayyasy, mendengar dari Abu Hashin, yang mendengar dari Abu Shalih, yang mendengar dari Abu Hurairah (radliallahu 'anhu), bahwa seorang laki-laki pernah berkata kepada Nabi Muhammad (Shallallahu 'alaihi wa sallam), "Berilah aku wasiat." Nabi (Shallallahu 'alaihi wa sallam) menjawab, "Janganlah kamu marah." Laki-laki tersebut mengulangi permintaannya, tetapi Nabi (Shallallahu 'alaihi wa sallam) tetap bersabda, "Janganlah kamu marah." (H.R Bukhori).*

Kemarahan adalah bom emosional yang hanya bisa meledak dalam bentuk pembalasan dendam. Seorang Muslim adalah orang yang baik yang bersikap manis apapun yang terjadi, memiliki sifat-sifat mulia, penuh kasih sayang, tidak menyakiti orang lain, bersabar di saat-saat sulit, dan mengendalikan amarahnya ketika orang lain berbuat salah kepadanya. Ini adalah rencana yang diusulkan Nabi kepada para sahabatnya ketika mereka datang kepadanya untuk meminta nasihat. Motivasi yang mampu menjawab pertanyaan tersebut. Hanya dengan satu kalimat "janganlah kamu marah" Nabi Muhammad Saw. meninggalkan wasiat yang berisi semua kebaikan dan mencegah semua keburukan.

Penting untuk diingat bahwa Nabi Muhammad Saw selalu melihat orang yang dinasihati, seperti yang digambarkan dalam hadis ini. Seseorang harus memberi tahu orang yang sedang marah untuk tenang, dan seseorang harus memberi tahu orang yang tidak sabar untuk melambat. Hadits tersebut dapat diringkas dalam bentuk yang paling sederhana sebagai berikut: "*Jangan melakukan sesuatu yang menyebabkan kemarahanmu.*"

6. غيبة (Ghibah)

حدثنا يحيى بن أيوب وقتيبة وابن حجر قالوا حدثنا إسماعيل عن العلاء عن أبيه عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال أتدرون ما الغيبة قالوا الله ورسوله أعلم قال ذكرك أخاك بما يكره قيل أفرأيت إن كان في أخي ما أقول قال إن كان فيه ما تقول فقد اغتبته وإن لم يكن فيه فقد بهته

Artinya: *Yahya bin Ayyub, Qutaibah, dan Ibnu Hujr menceritakan kepada kami, mereka mengatakan bahwa Isma'il mendengar dari Al A'laa, yang mendengar dari Bapaknya, yang mendengar dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah Muhammad (Shallallahu 'alaihi wa sallam) pernah bertanya kepada para sahabat, "Tahukah kamu apa itu ghibah?" Para sahabat menjawab, "Allah dan Rasul-Nya lebih mengetahui." Kemudian Rasulullah Muhammad (Shallallahu 'alaihi wa sallam) menjelaskan, "Ghibah adalah ketika kamu membicarakan saudaramu tentang sesuatu yang dia tidak sukai." Ada seseorang yang bertanya, "Ya Rasulullah, bagaimana jika apa yang saya katakan tentang seseorang itu memang benar?" Rasulullah Muhammad (Shallallahu 'alaihi wa sallam) menjawab, "Jika apa yang kamu katakan benar dan ada pada dirinya, maka itu adalah ghibah. Dan jika apa yang kamu katakan tidak ada pada dirinya, maka itu adalah membuat kebohongan terhadapnya." (H.R Muslim) (Muslim, 1992).*

Mengumpat, memfitnah, dan menggunjing adalah contoh-contoh ghibah dalam bahasa Arab. Sementara itu, kamus besar bahasa Indonesia mendefinisikan umpatan sebagai kalimat yang merendahkan orang lain. Ghibah terkadang merupakan istilah yang menghina seseorang. Sumpah

serapah, gunjingan, dan obrolan semuanya terkait dengan ghibah.

Gejala Penyakit Hati Dalam Diri

Gejala penyakit hati mirip dengan gejala penyakit lainnya. Penyakit hati, yang sering tidak terdiagnosis karena sifatnya yang berbahaya dan gejalanya yang samar-samar, adalah hal-hal yang paling mengakibatkan hilangnya nyawa seseorang di dunia. Mayoritas orang dengan penyakit hati tidak menyadari kondisi mereka dan cenderung mencari-cari alasan atas tindakan mereka. Indikator masalah hati sebagaimana berikut ini:

1. Tidak bisa mengontrol nafsu

Dalam diri manusia terdapat tiga nafsu yaitu, nafsu lawwamah (nafsu antara kebaikan dan keburukan), nafsu amarah (nafsu yang condong kepada perbuatan buruk) dan nafsu muthma'innah (keinginan yang bersih dari keburukan dan selalu merasa tentram dalam kesucian). Ketiga nafsu ini adalah milik Allah, karena Allah lah yang telah meletakkannya pada diri Manusia

2. Tidak bisa menerima kebenaran

Salah satu cara mengetahui seseorang terkena penyakit hati adalah dengan cara melihat tanda lahiriyahnya. Misalnya, dengan melihat si penderita mau patuh atau tidak pada syariat agama. Jika orang tersebut tidak patuh maka ia telah terjangkit penyakit hati. Dikatakan demikian karena menolak jalan kebenaran dan tidak mau taat kepada Allah dan Rasul-Nya merupakan gejala awal orang-orang yang terkena penyakit hati. Penyakit ini menyerang manusia dengan

tujuan menjauhkan seseorang dari jalan Allah

3. Mendustai Allah

Orang yang terkena penyakit hati biasanya senang sekali menutup-nutupi pelanggaran syariat yang telah ia lakukan. Itu karena ia ingin tetap dianggap dan dipandang sebagai orang yang bersih. Padahal, di hadapan Allah ia sebetulnya kotor.

Dampak Buruk Penyakit Hati

Musuh Terburuk Hati Hati manusia berfungsi sebagai penghalang pelindung, menghalangi masuknya sesuatu yang berbahaya. Menurut al-Ghazali, kekuatan yang merusak ini adalah setan, yang bersemayam di dalam hati manusia sebagai musuh bebuyutan. Seperti firman Allah Swt

أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَبْنَىءَ آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا
الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: *Bukankah aku telah memerintahkan kepadamu Hai Bani Adam supaya kamu tidak menyembah syaitan? Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi kamu" (Q.S. Yasin: 60)*

Ayat di atas menunjukkan bahwa, sebagaimana diperintahkan oleh Allah Swt, manusia memiliki tanggung jawab untuk melindungi diri dan hati mereka dari godaan setan. Atas dasar itulah, melindungi hati dari berbagai situasi yang benar dan melindunginya dari setan membutuhkan pertahanan dari pintu-pintu masuk yang dapat digunakan setan untuk masuk. Domain yang dimaksud Al-Ghazali antara lain adalah manusia

1. Marah dan Nafsu Syahwat

Kemarahan dan hasrat seksual membentuk ruang pertama. Kemarahan adalah jalan menuju keruntuhan mental dan kematian dalam diri manusia. Pada saat inilah manusia mengizinkan setan untuk memasuki hatinya, seperti halnya setan yang bernyanyi pada sebuah bola. (Abduloh & Ahyani, 2020).

2. Dengki dan Rakus

Iri hati dan keserakahan adalah dua cara lain yang digunakan setan untuk masuk ke dalam jiwa seseorang. Hati seseorang menjadi keras dan buta terhadap kenyataan ketika mereka terlalu bersemangat atau serakah terhadap sesuatu. Menurut al-Ghazali, hati adalah target serangan syetan.

3. Kenyang Daripada Makan

Setan juga dapat masuk ke dalam hati seseorang jika mereka membiarkan diri mereka terlalu kenyang karena makan, karena hal ini hanya berfungsi untuk mengintensifkan hawa nafsu sekali lagi. Nafsu ini, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, adalah tentara hati yang kadang-kadang melayani setan. Ketika membahas tentang makanan, al-Ghazali menyebutkan enam alasan mengapa konsumsi yang berlebihan tidak baik bagi kesehatan manusia, yakni: menghilangkan takut kepada Allah dari hatinya, meniadakan perasaan simpati untuk individu lainnya dikarenakan mengira mereka sudah penuh dengan makanan, memiliki perasaan berat untuk taat dalam menjadi hamba, jika mendapatkan kata-kata yang benar untuk diri sendiri, cenderung tidak menghiraukannya, jika menasehati orang lain, tidak impresif pada yang mendengarkan, menghasilkan

berbagai sakit yang membahayakan. (Jalil, 2016; Suryadarma & Haq, 2015). Mengingat faktor yang ada di atas, sangat penting bagi setiap orang untuk menahan diri dalam hal asupan makanan; hal ini akan memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan moral seseorang.

Mengatasi Penyakit Hati dari Pandangan Hadis

Kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari kemampuannya beradaptasi dengan situasi baru, sejauh mana ia mampu memaksimalkan potensi yang sudah ada di dalam dirinya untuk mendapatkan ridha Allah Swt, dan sejauh mana ia mengembangkan semua aspek kecerdasan, termasuk kesehatan spiritual, kesejahteraan emosional, dan kecakapan intelektual. Ada beberapa kebiasaan diri agar penyakit hati tidak bermukim pada diri, yang dijelaskan dalam Hadis, sebagai berikut:

1. Kebaikan yang akan membuat jiwa tenang

حدثنا زيد بن يحيى الدمشقي قال حدثنا عبد الله بن العلاء قال سمعت مسلم بن مشكم قال سمعت الخشني يقول قلت يا رسول الله أخبرني بما يحل لي ويحرم علي قال فصعد النبي صلى الله عليه وسلم وصوب في النظر فقال النبي صلى الله عليه وسلم البر ما سكنت إليه النفس واطمأن إليه القلب والإثم ما لم تسكن إليه النفس ولم يطمئن إليه القلب وإن أفتاك المفتون وقال لا تقرب لحم الحمار الأهلي ولا ذا ناب من السباع
Artinya: Zaid bin Yahya Ad Dimasyqi menceritakan kepada kami, dia berkata:

Abdullah bin Ala` mengatakan bahwa dia mendengar dari Muslim bin Misykam yang mengatakan bahwa dia mendengar Al Khusyani berkata: "Aku pernah berkata kepada Rasulullah, 'Beritahukanlah padaku apa yang diharamkan bagiku dan apa yang diharamkan atasku.' Kemudian, Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam menatapku dengan serius dan berkata: 'Kebaikan adalah sesuatu yang memberikan ketenangan pada jiwa dan membuat hati merasa tenteram. Sedangkan keburukan adalah sesuatu yang tidak dapat memberikan ketenangan pada jiwa dan membuat hati merasa tidak tenteram, meskipun mendapat fatwa yang menghalalkannya.' Beliau melanjutkan, 'Dan janganlah kamu memakan daging himar yang jinak, dan jangan pula binatang buas yang bertaring.'"

2. Menjauhi Prasangka buruk

حدثنا بشر بن محمد أخبرنا عبد الله أخبرنا معمر عن همام بن منبه عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث ولا تحسسوا ولا تجسسوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا ولا تباغضوا وكونوا عباد الله إخوانا

Artinya: Bisyr bin Muhammad memberitahu kami, dia mengabarkan bahwa Abdullah telah mengabarkan kepada kami, yang dia dapatkan dari Ma'mar, yang mendengar dari Hammam bin Munabbih, yang meriwayatkan dari Abu Hurairah, bahwa Nabi Muhammad (Shallallahu 'alaihi wa sallam) bersabda: "Hindarilah prasangka buruk, karena prasangka buruk adalah ucapan yang paling berdusta. Janganlah kalian saling berdiam diri, jangan mencari-cari kesalahan orang lain, jangan saling mendengki, jangan saling membelakangi, dan jangan saling bermusuhan. Sebaliknya, hendaklah kalian menjadi hamba-hamba Allah yang bersaudara."

3. Mendekatkan diri Kepada Allah

حدثني محمد بن عثمان بن كرامة حدثنا خالد بن مخلد حدثنا سليمان بن بلال حدثني شريك بن عبد الله بن أبي نمر عن عطاء عن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن الله قال من عادى لي وليا فقد آذنته بالحرب وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ويده التي يبطش بها ورجله التي يمشي بها وإن سألني لأعطينه ولئن استعاذني لأعيذنه وما ترددت عن شيء أنا فاعله ترددي عن نفس المؤمن يكره الموت وأنا أكره مساءته

Artinya: Muhammad bin 'Utsman bin Karamah menceritakan kepada saya, dia mendengar dari Khalid bin Makhlad, yang mendengar dari Sulaiman bin Bilal, yang menceritakan bahwa Syarik bin Abdullah bin Abi Namir mendengar dari 'Atho` yang mendengar dari Abu Hurairah, yang menyampaikan sabda Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam: "Allah berfirman: Siapa yang memusuhi wali-KU, maka Aku akan mengumumkan perang terhadapnya, dan hamba-Ku tidak dapat mendekatkan diri kepada-Ku dengan sesuatu yang lebih Aku cintai daripada kewajiban yang telah Aku tetapkan. Namun, jika hamba-Ku terus menerus mendekatkan diri kepada-Ku dengan amalan sunnah, maka Aku akan mencintainya. Ketika Aku mencintainya, Aku akan menjadi pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar, dan penglihatannya yang ia gunakan untuk melihat. Aku akan menjadi tangan yang ia gunakan untuk memukul, dan kaki yang ia gunakan untuk berjalan. Jika dia meminta kepada-Ku, pasti Aku akan memberinya, dan jika dia meminta perlindungan kepada-Ku, pasti Aku akan melindunginya. Dan Aku

tidak ragu untuk melakukan sesuatu yang Aku lakukan sendiri, sebagaimana Aku merasa ragu untuk mencabut nyawa seorang mukmin yang takut akan kematian, dan Aku juga takut akan rasa sakit yang dialaminya."

Saat sholat didirikan dengan menyempurnakan wudhu, niat yang ikhlas, adab-adab seperti tuma'ninah (tenang sejenak), gerakan tidak terlalu cepat, memahami bacaan sholat maka akan mendatangkan kekhusukan dan menjadi terapi tersendiri bagi jiwa. Dengan kata lain, jiwa akan tenang jika shalat dilakukan sesuai dengan tuntunan Rasulullah Saw. Melalui shalat, kepribadian seseorang akan terbimbing dalam menyikapi berbagai persoalan kehidupan. Tidak mudah putus asa bila mengalami kegagalan. (Ariadi, 2019).

4. Mengonsumsi Makanan dari sumber yang Halal

حدثنا أبو نعيم حدثنا زكرياء عن عامر قال سمعت النعمان بن بشير يقول سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول الحلال بين والحرام بين وبينهما مشبهات لا يعلمها كثير من الناس فمن اتقى المشبهات استبرأ لدينه وعرضه ومن وقع في الشبهات كراع يرعى حول الحمى يوشك أن يواقعها ألا وإن لكل ملك حمى ألا إن حمى الله في أرضه محارمه ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب

Artinya: Abu Nu'aim memberitahu kami, dia mendengar dari Zakaria, yang mendengar dari 'Amir, yang mengatakan bahwa dia mendengar An Nu'man bin Basyir berkata: Aku mendengar Rasulullah (Shallallahu 'alaihi wa sallam) bersabda: "Halal sudah

jelas dan haram juga sudah jelas. Namun di antara keduanya, ada perkara-perkara syubhat (samar) yang tidak diketahui oleh banyak orang. Maka barangsiapa yang menjauhi diri dari yang syubhat, berarti telah menjaga agamanya dan kehormatannya. Dan siapa yang sampai terlibat dalam perkara-perkara syubhat, ia seperti seorang penggembala yang menggembalakan ternaknya di tepi jurang yang mungkin jatuh ke dalamnya. Ketahuilah bahwa setiap raja memiliki batas, dan ketahuilah bahwa batas larangan Allah di bumi-Nya adalah apa yang diharamkan-Nya. Dan ketahuilah bahwa di setiap tubuh ada segumpal darah, jika itu baik maka seluruh tubuh baik, dan jika itu rusak maka seluruh tubuh rusak. Ketahuilah, itulah hati."

5. Berdoa dan berdzikir

حدثنا محمد بن بشار حدثنا يحيى عن عبيد الله قال حدثني خبيب بن عبد الرحمن عن حفص بن عاصم عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال سبعة يظلهم الله ذكر الله ففاضت عيناه

Artinya: "Muhammad bin Basysyar memberitahu kami, dia mendengar dari Yahya, yang mendengar dari 'Ubaidullah, yang menerima cerita dari Khubaib bin Abdurrahman, yang mendengar dari Hafsh bin 'Ashim, yang mendengar dari Abu Hurairah (semoga Allah meridhai dia) yang menceritakan bahwa Nabi Muhammad (Shallallahu 'alaihi wa sallam) pernah bersabda: "Allah akan memberikan perlindungan kepada tujuh kelompok orang, dan salah satunya adalah mereka yang berdzikir kepada Allah hingga mereka meneteskan air mata karena ketakwaan mereka."

6. Mengosongkan Perut (Puasa)

حدثنا عبدان عن أبي حمزة عن الأعمش عن إبراهيم عن علقمة قال بينا أنا أمشي مع عبد الله

رضي الله عنه فقال كنا مع النبي صلى الله عليه
وسلم فقال من استطاع الباءة فليتزوج فإنه أغض
للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه
بالصوم فإنه له وجاء

Artinya: 'Abdan memberitahu kami, dia mendengar dari Abu Hamzah, yang mendengar dari Al A'masy, yang mendengar dari Ibrahim, yang mengatakan bahwa 'Alqamah berkata: Ketika aku sedang berjalan bersama 'Abdullah (radliyallahu 'anhu), dia berkata: Kami pernah bersama Nabi Muhammad (Shallallahu 'alaihi wa sallam) saat Beliau bersabda, "Barangsiapa yang memiliki kemampuan untuk menafkahi keluarga, maka hendaklah dia menikah, karena pernikahan dapat mengendalikan pandangan mata dan menjaga kehormatan. Dan barangsiapa yang tidak mampu menikah, hendaklah dia berpuasa, karena puasa akan menjadi pelindung baginya."

Puasa merupakan sarana latihan untuk menguasai dan mengontrol motivasi atau dorongan emosi, serta menguatkan keinginan untuk mengalahkan hawa nafsu dan syahwat. Rasulullah Saw menganjurkan kepada para pemuda yang belum mampu menikah untuk berpuasa agar dapat membantu mereka mengontrol seksualitas. Selain itu, kesabaran menahan rasa lapar dan dahaga membuat seseorang yang berpuasa merasakan penderitaan orang lain yang serba kekurangan. Sehingga muncul rasa kasih sayang terhadap sesama dan mendorong untuk membantu fakir miskin. (Ariadi, 2019).

SIMPULAN

Salah Satu Hadis yang diriwayatkan dari Tsauban dijelaskan bahwa manusia memiliki penyakit hati yang disebut *wahn* yang bersemayam. Dalam artian *wahn* itu

adalah sikap takut mati, cinta terhadap kemewahan, cinta terhadap apa yang ada di dunia dengan nafsu belaka. Tetapi ketika seseorang menjadikan hidupnya adalah ibadah ia akan dibaluti oleh rasa kesederhanaan dan hanya Allah yang ada dihatinya. Berkenaan dengan penyakit hati, dalam hadis terdapat enam Penyakit hati yaitu, Riya', Ujub, Takabur, ghadab, ghibah, dan Hasad. Keempat itu adalah inti dari semua permasalahan penyakit hati yang bersemayam pada diri manusia. Kemudian cara mencegah penyakit hati bersemayam dalam diri adalah, berprasangka baik, mendekati diri kepada Allah, Berdzikir, makan dari hasil yang halal karena sesuatu yang halal akan berubah tubuh yang suci, dan yang terakhir berpuasa, karena puasa dapat menahan hawa nafsu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduloh, A. Y., & Ahyani, H. (2020). Pendidikan Hati Menurut Al-Ghazali (Keajaiban Hati: Penjelasan Tentang Perbedaan Antara Dua Maqom). *Jurnal Tawadhu*, 4(2), 1209–1227. <https://ejournal.iaiiig.ac.id/index.php/TWD/article/view/289>
- Akbar, D. L., & Budiyanto, B. (2020). Konsep kesehatan dalam al-qur'an dan hadis. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist*, 3(2), 157–173. <https://doi.org/10.35132/albayan.v4i2.90>
- Al-Asqalani, I. H. (1993). *Bulughul Maram*. Dar Al-Kutb Islamiyah.
- Al-Bukhari, M. B. I. (2004). *Shahih Bukhari*. Dar Kutb Ilmiah.
- Al-Sijistani, A. D. S. (2009). *Sunan Abi Dawud* (Al-Qudsy (ed.)).
- Anwar, S. A. (2022). *Konsep Kesehatan*

- Mental dalam Kitab Riyadus Salihin (Kajian Tematik Hadis)*. <http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/14972>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *syifa' medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118–127. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/syifamedika/article/download/1433/1183>
- Bastamam, H. D. (2014). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Pustaka Pelajar.
- Cholik, A. M., & Sofa, M. L. (2022). Penyakit Hati dan Obatnya Dalam Al-Qur'an Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. *Hikami: Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir*, 2(2), 1–17. <https://doi.org/10.59622/jiat.v2i2.47>
- Diyana, D. P. (2021). *Penyakit Hati dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*. UIN Raden Intan Lampung. <http://repository.radenintan.ac.id/13534/>
- Drajat, Dzakiah. (1995). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Drajat, Dzakiyah. (1993). *Pendidikan Islam dalam Keluarga Sekolah* (pp. 18–21). Cv. Rohana.
- Hasan, A. P. (2017). Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 23–37. <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/3016>
- Hasiah, H. (2015). Peranan Ikhlas dalam Perspektif Al-Qur'an. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan dan Keislaman*, 1(02), 54–69. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/DI/article/download/236/217>
- Jalil, M. H. (2016). Konsep Hati Menurut Al-Ghazali. *Reflektika*, 11(1), 59–71. <http://ejournal.idia.ac.id/index.php/reflektika/article/view/37>
- Komarudin, D. (2020). *Pemikiran Murtadha Muthahhari tentang Fitrah Manusia*. Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Sunan Gunung Djati Bandung. <https://digilib.uinsgd.ac.id/33712/>
- Lahmuiddin, L. (2012). Psikoterapi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami. *Miqot: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 36(2). <http://jurnalmiqotojs.uinsu.ac.id/index.php/jurnalmiqot/article/view/124>
- Lazuardini, H. A. (2019). Relevansi Hadis Larangan Marah dengan Kesehatan Mental. *Al Quds: Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, 3(1), 81–96. <http://dx.doi.org/10.29240/alquds.v3i1.610>
- Maturidi, M. (2020). Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 74–85. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v3i1.6954>
- Muslim, I. (1992). *Shahih Muslim. Beirut: Darul Fikr. Jilid V.*
- Raharusun, A. S. (2022). Studi Kritik Hadis tentang Kesehatan Mental. *Gunung Djati Conference Series*, 8, 1106–1118. <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/671>
- Rahmi, R. (2022). *Penanganan Penyakit Hati Dalam Al-Quran Surah Al-Israa' Ayat 82 Menurut Tafsiran Beberapa Tokoh* [UIN Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/22526/>
- Rochman, K. L. (2009). Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3(2), 195–221. <https://doi.org/10.24090/komunika.v3i2.123>
- Saffanah, S. (2023). *Penyakit Hati Manusia dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif*

atas Penafsiran Quraish Shihab dan Al-Qurtubi). UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
<http://repository.uinbanten.ac.id/10927/>

Suryadarma, Y., & Haq, A. H. (2015). Pendidikan Akhlak Menurut Imam Al-Ghazali. *At-Ta'dib*, 10(2), 70–86.
<https://doi.org/10.21111/at-tadib.v10i2.460>

Taimiyah, I. (1998). *Terapi Penyakit Hati*. Gema Insani.