Tanda Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim dan Cara Mengobatinya



Penyakit yang paling berbahaya bukan selalu penyakit yang terasa sakit. Hati bisa sakit, bahkan semakin parah, sementara pemiliknya tidak merasa ada yang salah pada dirinya. Ibnul Qayyim rahimahullah menjelaskan tanda-tanda penyakit hati dengan sangat tajam, sekaligus menunjukkan obatnya agar hati kembali sehat dan selamat.

Daftar Isi tutup

1. Hati Juga Bisa Sehat, Sakit, dan Mati

1.1. Pertama: hati yang sehat, qalbun salim

1.2. Kedua: hati yang mati

1.3. Ketiga: hati yang sakit

2. Apa Sebenarnya Penyakit Hati?

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

3. Dua Induk Penyakit Hati: Syubhat dan Syahwat

4. Tanda-Tanda Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim

4.1. 1. Dosa tidak lagi terasa menyakitkan

4.2. 2. Hati bisa sakit, tetapi pemiliknya tidak sadar

4.3. 3. Lebih memilih kesenangan daripada keridaan Allah

4.4. 4. Memilih yang merusak dan meninggalkan yang menyembuhkan

4.5. 5. Dunia menjadi tujuan utama

4.6. 6. Kehilangan ibadah tidak lagi terasa sebagai kehilangan

4.7. 7. Berat berdzikir dan beribadah

4.8. 8. Hati menjadi keras

4.9. 9. Berlebihan dalam makan, tidur, bicara, dan pergaulan

4.10. 10. Nasihat tidak lagi mampu menembus hati

5. Hati yang Rusak Akhirnya Mengikuti Hawa Nafsu

6. Bagaimana Menyembuhkan Hati yang Sakit?

6.1. 1. Obat pertama: tobat dan pantangan

6.2. 2. Bersihkan karat hati dengan dzikir

6.3. 3. Jadikan Al-Qur’an sebagai obat

6.4. 4. Syubhat diobati dengan ilmu

6.5. 5. Syahwat diobati dengan melawan hawa nafsu

6.6. 6. Kurangi empat perkara yang berlebihan

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

6.7. 7. Hadirkan cinta, takut, dan harap kepada Allah

6.8. 8. Carilah lingkungan yang membantu hati tetap hidup

7. Coba Periksa Hati Kita

8. Jangan Menunggu Sampai Hati Mati

9. Nasihat Penutup

10. Referensi

10.1. Referensi Primer: Kitab Ibnul Qayyim

10.2. Referensi Daring Pendukung

Hati Juga Bisa Sehat, Sakit, dan Mati

Ibnul Qayyim rahimahullah memberi judul bab pertama dalam Ighatsat al-Lahfan,

??? ?? ?????? ?????? ??? ???? ????? ????

“Bab tentang pembagian hati menjadi hati yang sehat, hati yang sakit, dan hati yang mati.”

Beliau menjelaskan bahwa karena hati dapat disifati dengan kehidupan dan kebalikannya, keadaan hati terbagi menjadi tiga: hati sehat, hati mati, dan hati sakit.

Pertama: hati yang sehat, qalbun salim

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Allah Ta‘ala berfirman,

??? ?? ???? ??? ??? ???? ? ??? ?? ??? ???? ???? ????

“(Yaitu) pada hari ketika harta dan anak-anak tidak berguna, kecuali orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih.” (QS. Asy-Syu‘ara’: 88–89)

Tentang hakikat qalbun salim, Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

??? ???? ?? ??? ?? ?? ???? ????? ??? ???? ?????? ??? ?? ???? ????? ????.

“Yaitu hati yang selamat dari setiap syahwat yang menyelisihi perintah dan larangan Allah serta dari setiap syubhat yang bertentangan dengan berita dari-Nya.”

Sumber: Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Ighatsat al-Lahfan fi Masayid al-Syaithan, jilid 1, hlm. 10.

Berarti, dua musuh besar hati adalah syubhat dan syahwat.

Syubhat merusak cara berpikir, keyakinan, dan penilaian terhadap kebenaran. Adapun syahwat merusak keinginan sehingga seseorang mengetahui mana yang benar, tetapi lebih memilih apa yang disenangi hawa nafsunya.

Hati sehat bukan hanya hati yang “merasa baik”. Hati sehat adalah hati yang bersih tauhidnya, benar keyakinannya, ikhlas ibadahnya, serta tunduk kepada petunjuk Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam.

Kedua: hati yang mati

Jenis kedua adalah hati yang sudah kehilangan kehidupannya.

Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

?????? ?????? ?? ???? ??? ????? ????? ???? ?? ???? ??? ??? ?? ???? ???.

“Hati yang kedua adalah kebalikan dari hati yang sehat, yaitu hati yang mati, yang tidak ada kehidupan padanya. Ia tidak mengenal Rabbnya.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 12.

Dalam kelanjutan penjelasannya, Ibnul Qayyim menggambarkan hati ini sebagai hati yang hidup untuk hawa nafsunya. Yang menjadi ukuran bukan lagi, “Apakah Allah rida?”,

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

melainkan, “Apakah saya menyukainya?”

Beliau menggambarkan keadaan tersebut,

?????? ?????? ??????? ?????? ?????? ?????.

“Hawa nafsu adalah imamnya, syahwat adalah pemimpinnya, dan kebodohan adalah pengarahnya.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 12.

Hati seperti ini tidak lagi berjalan mengikuti wahyu. Ia menjadikan hawa nafsu sebagai kompas hidup.

Keadaan hati mati ini: ia tidak mau menerima kebenaran dan tidak mau tunduk kepadanya.

Ketiga: hati yang sakit

Inilah keadaan yang perlu paling sering kita muhasabahi, karena hati yang sakit belum mati.

Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

?????? ?????? ??? ?? ???? ??? ???.

“Hati yang ketiga adalah hati yang memiliki kehidupan, tetapi padanya terdapat penyakit.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 13.

Di dalam hati semacam ini masih ada cinta kepada Allah, iman, ikhlas, dan tawakal. Namun, pada saat bersamaan masih hidup pula kecintaan terhadap syahwat, hasad, kesombongan, ujub, dan kecintaan terhadap kedudukan.

Ibnul Qayyim menjelaskan bahwa hati ini seperti berada di antara dua penyeru: penyeru yang mengajaknya menuju Allah, Rasul-Nya, dan negeri akhirat; serta penyeru yang menariknya menuju dunia dan kesenangan sesaat. Hati akan mengikuti mana di antara keduanya yang lebih kuat dan lebih dekat dengannya.

Jadi, hati sakit tidak sama dengan hati mati.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Orang yang hatinya sakit masih dapat menangis setelah bermaksiat. Ia masih menyesal setelah meninggalkan ketaatan. Ia masih merasa bersalah ketika melanggar perintah Allah. Justru rasa sakit tersebut menunjukkan bahwa masih ada kehidupan di dalam hatinya.

Apa Sebenarnya Penyakit Hati?

Ibnul Qayyim rahimahullah memberikan definisi yang sangat mendasar.

Beliau rahimahullah berkata,

???? ?????: ?? ????? ???? ?? ??? ?? ?? ??????? ?????? ??????? ?????? ??? ?????.

“Penyakit hati adalah ketika hati terhalang dari tujuan penciptaannya, yaitu mengenal Allah, mencintai-Nya, dan merindukan perjumpaan dengan-Nya.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 112.

Ini memberi ukuran penting.

Seseorang bisa sangat cerdas dalam ilmu dunia, sangat berhasil dalam pekerjaan, atau memiliki begitu banyak pengalaman. Namun, jika hatinya semakin jauh dari mengenal Allah, mencintai Allah, dan kembali kepada Allah, ada penyakit yang harus segera ditangani.

Ibnul Qayyim rahimahullah bahkan mengatakan bahwa jika seseorang mengenal segala sesuatu tetapi tidak mengenal Rabbnya, seakan-akan ia belum mengenal apa pun.

Dua Induk Penyakit Hati: Syubhat dan Syahwat

Penyakit hati memiliki banyak nama: hasad, riya, ujub, sombong, cinta dunia, dendam, cinta kedudukan, dan berbagai penyakit lainnya.

Namun, Ibnul Qayyim mengembalikannya kepada dua akar besar.

Beliau rahimahullah berkata,

???? ????? ????? ?? ????? ??????? ????????? ??????? ???? ???????.

“Pokok penyakit hati adalah penyakit syubhat dan syahwat, dan Al-Qur’an merupakan obat bagi kedua jenis penyakit tersebut.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 70.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Syubhat menyerang ilmu dan keyakinan. Syahwat menyerang niat dan keinginan.

Karena itu, seseorang bisa tersesat dengan dua jalan. Ia tidak mengetahui kebenaran sehingga mengikuti kebatilan; atau ia sudah mengetahui kebenaran tetapi tidak mau mengikutinya karena dikalahkan hawa nafsu.

Tanda-Tanda Penyakit Hati Menurut Ibnul Qayyim

1. Dosa tidak lagi terasa menyakitkan

Ini adalah tanda yang sangat menakutkan.

Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

?????? ??? ??? ?? ????? ?????? ???????? ??? ????? ???? ????? ??????? ???????.

“Tandanya adalah luka-luka keburukan tidak lagi membuatnya sakit dan kebodohannya terhadap kebenaran serta keyakinannya yang batil tidak lagi membuatnya merasa sakit.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 113.

Perhatikan bahwa yang menjadi masalah bukan sekadar seseorang pernah melakukan dosa.

Setiap manusia dapat tergelincir.

Masalah besarnya adalah ketika dosa tidak lagi dianggap luka.

Dahulu ia menangis setelah bermaksiat, sekarang ia tertawa ketika menceritakannya. Dahulu ia merasa bersalah meninggalkan shalat, sekarang hal itu dianggap biasa. Dahulu ia takut membuka aib orang lain, sekarang aib menjadi bahan hiburan.

Selama hati masih merasa sakit ketika melakukan dosa, masih ada tanda kehidupan.

Yang mengkhawatirkan justru ketika hati sudah tidak merasakan apa-apa.

2. Hati bisa sakit, tetapi pemiliknya tidak sadar

Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

??? ???? ????? ????? ????? ??? ???? ?? ?????.

“Hati dapat sakit dan penyakitnya semakin parah, sementara pemiliknya tidak menyadarinya.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 113.

Inilah perbedaan besar antara penyakit badan dan penyakit hati.

Sakit badan biasanya membuat seseorang mencari dokter.

Namun, penyakit hati dapat membuat penderitanya merasa bahwa dirinya justru sehat.

Orang sombong jarang merasa dirinya sombong. Orang yang mengikuti hawa nafsu sering merasa dirinya sedang membela kebenaran. Orang yang iri bahkan dapat membungkus kedengkiannya dengan kalimat seolah-olah sedang menasihati.

Karena itu, hati membutuhkan muhasabah.

3. Lebih memilih kesenangan daripada keridaan Allah

Ibnul Qayyim rahimahullah memberikan ukuran yang sangat sederhana,

??? ??? ???? ???? ?? ????????? ????? ????.

“Siapa yang lebih mendahulukan sesuatu yang dicintainya daripada Allah, maka hatinya sakit.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 112.

Tentu maksudnya bukan bahwa seseorang tidak boleh mencintai keluarga, pekerjaan, makanan, atau harta. Yang menjadi penyakit adalah ketika kecintaan tersebut mengalahkan ketaatan kepada Allah.

Cinta harta membuat seseorang berani mengambil yang haram.

Cinta kedudukan membuat seseorang tidak mau menerima nasihat.

Cinta manusia membuat seseorang rela melanggar batasan Allah.

Cinta popularitas membuat ibadah berubah menjadi pencarian pujian.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Di sinilah cinta yang asalnya mubah dapat berubah menjadi penyakit.

4. Memilih yang merusak dan meninggalkan yang menyembuhkan

Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

?? ?????? ????? ?????? ?????? ?? ??????? ??????? ??? ??????? ??????.

“Di antara tanda penyakit hati adalah berpalingnya hati dari makanan yang bermanfaat menuju makanan yang membahayakan.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 116.

Hati juga memiliki makanan.

Ada yang membuatnya hidup dan ada yang membuatnya mati.

Ibnul Qayyim rahimahullah meneruskan,

?????? ?????? ???? ?????? ?????? ??? ????? ??????.

“Hati yang sehat memilih sesuatu yang bermanfaat dan menyembuhkan daripada sesuatu yang membahayakan dan menyakiti.”

Lalu beliau berkata,

????? ??????? ???? ???????? ????? ??????? ???? ??????.

“Makanan yang paling bermanfaat adalah makanan iman, sedangkan obat yang paling bermanfaat adalah obat Al-Qur’an.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 117.

Coba periksa makanan hati kita setiap hari.

Berapa lama hati diberi Al-Qur’an?

Berapa lama hati diberi dzikir?

Berapa lama hati diberi ilmu?

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Lalu bandingkan dengan berapa lama hati dipenuhi tontonan, komentar manusia, perdebatan, berita, dan berbagai hal yang tidak bermanfaat.

5. Dunia menjadi tujuan utama

Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

????? ??? ????? ????? ??? ?????? ?????????? ??? ???? ?? ?????.

“Semakin sakit dan rusak hati, semakin ia mengutamakan dunia dan menjadikannya sebagai tempat menetap, hingga seakan-akan menjadi penduduk dunia.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 118.

Bukan berarti Islam mengajarkan meninggalkan dunia.

Seorang muslim boleh bekerja, berdagang, berkeluarga, memiliki rumah, kendaraan, dan harta.

Yang dipersoalkan adalah: di mana dunia ditempatkan?

Dunia di tangan tidaklah berbahaya.

Namun, dunia yang menguasai hati dapat membuat akhirat dilupakan.

6. Kehilangan ibadah tidak lagi terasa sebagai kehilangan

Ibnul Qayyim rahimahullah menyebut tanda hati sehat,

??? ???? ???? ??? ?????? ???? ???? ?? ???? ?????? ????? ????.

“Apabila wirid ibadahnya terlewat, ia merasakan sakit yang lebih besar daripada rasa sakit orang yang kehilangan hartanya.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 120.

Maka kebalikannya perlu dikhawatirkan.

Uang hilang membuat kita sulit tidur, tetapi shalat Subuh terlewat tidak membuat hati gelisah.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Telepon genggam hilang membuat panik, tetapi berhari-hari tidak membaca Al-Qur’an terasa biasa.

Janji dengan manusia terlambat membuat malu, tetapi terlambat memenuhi panggilan Allah dianggap ringan.

Ini adalah bahan muhasabah tentang kesehatan hati.

7. Berat berdzikir dan beribadah

Ibnul Qayyim rahimahullah menyebut salah satu tanda hati sehat,

??? ???? ?? ??? ???? ??? ???? ?? ?????.

“Ia tidak lemah dari mengingat Rabbnya dan tidak bosan beribadah kepada-Nya.”

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 120.

Jika yang terjadi justru sebaliknya—berjam-jam untuk dunia terasa singkat, sementara beberapa menit untuk Al-Qur’an terasa berat—ini patut menjadi bahan evaluasi.

Bukan berarti setiap rasa malas adalah bukti hati mati. Namun, jika rasa berat terhadap ketaatan terus dipelihara dan tidak pernah diperangi, penyakit dapat semakin kuat.

Baca juga: Cara Mengatasi Kemalasan

8. Hati menjadi keras

Dalam Al-Fawa’id, Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

?? ??? ??? ?????? ???? ?? ???? ????? ?????? ?? ????.

“Tidaklah seorang hamba ditimpa hukuman yang lebih besar daripada kerasnya hati dan jauhnya ia dari Allah.”
Sumber: Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Al-Fawa’id, hlm. 142.

Bahkan beliau mengatakan,

??? ??? ????? ???? ?????.

“Apabila hati mengeras, mata pun menjadi kering.”

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Sumber: Al-Fawa’id, hlm. 142.

Nasihat tidak lagi mudah menyentuh.

Kematian orang lain dilihat tanpa mengambil pelajaran.

Ayat ancaman dibaca tanpa rasa takut.

Dosa dilakukan tanpa penyesalan.

Inilah di antara akibat kerasnya hati.

9. Berlebihan dalam makan, tidur, bicara, dan pergaulan

Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

???? ????? ?? ????? ????? ??? ????? ??? ??????: ?????? ??????? ???????? ?????????.

“Kerasnya hati berasal dari empat perkara apabila melampaui kadar kebutuhan: makan, tidur, berbicara, dan bergaul.”

Sumber: Al-Fawa’id, hlm. 142.

Perhatikan kata ??? ????? ??? ??????, “apabila melampaui kadar kebutuhan.”

Makan tidak tercela. Tidur tidak tercela. Berbicara tidak tercela. Bergaul dengan manusia pun tidak tercela. Masalah muncul ketika semuanya dilakukan tanpa kendali hingga menguras waktu, melemahkan ibadah, dan memenuhi hati dengan kelalaian.

10. Nasihat tidak lagi mampu menembus hati

Ibnul Qayyim rahimahullah memberi perumpamaan,

????? ????? ??? ??? ???????? ?? ???? ??? ???????.

“Demikian pula hati; apabila sakit karena syahwat, nasihat tidak lagi memberikan pengaruh kepadanya.”

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Sumber: Al-Fawa’id, hlm. 142.

Orang seperti ini sebenarnya sudah tahu.

Ia tahu maksiat itu haram.

Ia tahu kematian pasti datang.

Ia tahu akhirat lebih kekal.

Namun, pengetahuan tersebut kalah oleh kuatnya syahwat.

Berarti masalahnya bukan kekurangan informasi semata. Yang harus dilakukan adalah mengobati kehendak dan memerangi hawa nafsu.

Hati yang Rusak Akhirnya Mengikuti Hawa Nafsu

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda tentang fitnah yang berulang kali ditampakkan kepada hati,

???? ????? ??? ?????? ??? ?????? ???? ????

“Fitnah ditampakkan kepada hati seperti anyaman tikar, satu demi satu.”

Hati yang terus menerima fitnah akhirnya menjadi,

?? ???? ??????? ??? ???? ?????? ??? ?? ???? ?? ????.

“Ia tidak mengenal kebaikan dan tidak mengingkari kemungkaran, kecuali apa yang sesuai dengan hawa nafsunya.”

Hadits dari Hudzaifah radhiyallahu ‘anhu ini diriwayatkan oleh Muslim dan dinilai sahih.

Hati semacam ini akhirnya tidak mampu lagi membedakan yang makruf dari yang mungkar secara benar karena standar penilaiannya telah dikuasai hawa nafsu.

Baca juga: Menuruti Hawa Nafsu

Bagaimana Menyembuhkan Hati yang Sakit?

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Kabar baiknya, hati sakit masih mungkin disembuhkan.

Selama hati belum mati, pintu kembali kepada Allah tetap terbuka.

1. Obat pertama: tobat dan pantangan

Ibnul Qayyim rahimahullah berkata dalam Al-Fawa’id,

????? ???? ??? ???? ?????? ?????? ?? ?????? ???????.

“Hati bisa sakit sebagaimana tubuh sakit. Kesembuhannya terdapat pada tobat dan menjaga diri dari sesuatu yang membahayakannya.”

Sumber: Al-Fawa’id, hlm. 143.

Ada dua unsur penting di sini.

Tobat membersihkan luka yang telah terjadi.

Adapun al-himyah berarti pantangan: menghentikan kembali masuknya sesuatu yang membuat hati sakit.

Orang yang ingin sembuh dari dosa pandangan tidak cukup hanya beristigfar sambil terus membuka pintu yang sama.

Orang yang ingin lepas dari ghibah tidak cukup bertobat sambil terus duduk di majelis yang sama.

Orang yang ingin membersihkan hati dari syubhat harus mengurangi sumber-sumber yang terus menyuntikkan keraguan.

Tobat adalah obat. Pantangan menjaga agar penyakit tidak kembali diperparah.

2. Bersihkan karat hati dengan dzikir

Dalam kalimat yang sama Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

????? ??? ???? ??????? ?????? ??????.

“Hati dapat berkarat sebagaimana cermin berkarat, sedangkan pembersihnya adalah zikir.”

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Sumber: Al-Fawa’id, hlm. 143.

Hati yang terlalu banyak berhubungan dengan dunia perlu dikembalikan kepada Allah.

Dzikir bukan sekadar gerakan lisan.

Dzikir mengingatkan siapa Rabb kita, ke mana kita akan kembali, siapa yang memberi rezeki, siapa yang menguasai hidup dan mati, dan siapa yang layak menjadi tujuan tertinggi hati.

3. Jadikan Al-Qur’an sebagai obat

Allah Ta‘ala berfirman,

?? ???? ????? ?? ?????? ????? ?? ???? ????? ??? ?? ?????? ???? ????? ????????

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran dari Rabbmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, petunjuk, dan rahmat bagi orang-orang beriman.” (QS. Yunus: 57)

Ibnul Qayyim rahimahullah menegaskan,

??????? ???? ???????.

“Al-Qur’an merupakan obat bagi kedua jenis penyakit.”

Maksudnya adalah penyakit syubhat dan syahwat.

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 70.

Al-Qur’an menyembuhkan syubhat dengan dalil, penjelasan, ilmu, dan pembeda antara kebenaran serta kebatilan.

Sedangkan syahwat disembuhkan Al-Qur’an melalui nasihat, janji pahala, ancaman, kisah-kisah, pengingat akhirat, dan penjelasan tentang hakikat dunia.

4. Syubhat diobati dengan ilmu

Penyakit syubhat tidak cukup dilawan hanya dengan semangat.

Ia membutuhkan ilmu.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Seseorang yang memiliki keraguan dalam masalah iman membutuhkan penjelasan dalil. Orang yang terkena pemikiran menyimpang membutuhkan pemahaman wahyu yang benar.

Karena itu Ibnul Qayyim menjelaskan bahwa Al-Qur'an mengandung bukti-bukti yang membedakan antara kebenaran dan kebatilan sehingga penyakit syubhat yang merusak ilmu, cara memahami, dan cara memandang dapat hilang.

Ini berarti salah satu obat hati adalah belajar agama kepada ahlinya.

5. Syahwat diobati dengan melawan hawa nafsu

Ada penyakit yang tidak selesai dengan menambah informasi (ilmu).

Seseorang sudah tahu hukumnya, tetapi masih melanggar.

Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

??? ????? ?? ?????? ?????? ???? ???? ??? ??? ?????? ???? ??? ???? ???.

"Obatnya adalah menyelisihi hawa nafsu. Itu adalah sesuatu yang paling berat bagi jiwa, tetapi tidak ada yang lebih bermanfaat baginya."

Sumber: Ighatsat al-Lahfan, jilid 1, hlm. 113.

Inilah mujahadah.

Ketika hawa nafsu berkata, "Lihatlah," iman berkata, "Tundukkan pandangan."

Ketika hawa nafsu berkata, "Balaslah," iman mengingatkan untuk bersabar.

Ketika hawa nafsu berkata, "Orang lain harus tahu amalmu," iman memerintahkan untuk menyembunyikannya.

Obat memang kadang terasa pahit. Namun, rasa pahit obat jauh lebih ringan daripada akibat membiarkan penyakit.

6. Kurangi empat perkara yang berlebihan

Karena Ibnul Qayyim menyebut empat perkara yang dapat mengeraskan hati—makan, tidur, bicara, dan pergaulan—maka salah satu terapi hati adalah menertibkan keempatnya.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Bukan meninggalkannya.

Namun, meletakkannya sesuai kebutuhan.

Jangan semua waktu dihabiskan untuk berbicara.

Jangan setiap kesendirian harus diisi percakapan digital.

Jangan semua kesempatan senggang dihabiskan untuk bergaul.

Hati juga membutuhkan waktu untuk sunyi, membaca Al-Qur’an, berdzikir, berdoa, berpikir, dan bermuhasabah.

7. Hadirkan cinta, takut, dan harap kepada Allah

Dalam Madarij as-Salikin, Ibnul Qayyim memberikan perumpamaan yang sangat indah,

????? ?? ???? ??? ???? ?? ??? ?????? ??????? ??????? ????? ?????? ??????? ??????.

“Hati dalam perjalanannya menuju Allah seperti burung. Cinta adalah kepalanya, sedangkan takut dan harap adalah kedua sayapnya.”

Sumber: Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madarij as-Salikin.

Seorang mukmin berjalan menuju Allah dengan tiga kekuatan.

Ia mencintai Allah, sehingga ingin mendekat.

Ia takut kepada Allah, sehingga menjauhi dosa.

Ia berharap kepada Allah, sehingga tidak berputus asa meskipun banyak kekurangan.

Ketiganya harus tetap hidup.

8. Carilah lingkungan yang membantu hati tetap hidup

Lingkungan sangat berpengaruh.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Sulit menyembuhkan hati jika setiap hari ia dimasukkan kembali ke lingkungan yang menghidupkan penyakitnya.

Karena itu, terkadang bagian dari tobat adalah mengganti lingkungan, mengganti kebiasaan, atau menjauh sejenak dari sumber godaan.

Coba Periksa Hati Kita

Dari berbagai penjelasan Ibnul Qayyim di atas, kita dapat mengajukan beberapa pertanyaan kepada diri sendiri.

Apakah dosa masih membuat hati kita sakit? Apakah meninggalkan shalat membuat kita menyesal? Apakah kehilangan kesempatan membaca Al-Qur'an terasa sebagai kehilangan? Apakah nasihat masih mampu melunakkan hati? Apakah akhirat lebih sering kita pikirkan daripada dunia? Apakah hawa nafsu masih menjadi standar untuk menentukan apa yang kita sukai dan benci?

Jangan sibuk mendiagnosis hati orang lain.

Pembahasan penyakit hati pertama kali harus digunakan untuk memeriksa hati sendiri.

Jangan Menunggu Sampai Hati Mati

Ada hati sehat.

Ada hati sakit.

Ada pula hati mati.

Selama hati masih merasa sedih ketika bermaksiat, masih menyesal ketika meninggalkan ketaatan, masih ingin memperbaiki diri, dan masih takut ketika mendengar ancaman Allah, jangan berputus asa.

Namun, jangan pula merasa aman.

Penyakit yang tidak diobati dapat semakin parah.

Maksiat yang terus diulang dapat kehilangan rasa pahitnya.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Syubhat yang terus diminum dapat berubah menjadi keyakinan.

Syahwat yang terus dituruti dapat berubah menjadi tuan yang memerintah hati.

Karena itu, obatilah hati sebelum ia kehilangan kemampuannya merasakan sakit.

Nasihat Penutup

Jangan hanya bertanya apakah tubuh kita sehat, tetapi tanyakan pula bagaimana keadaan hati kita. Hati yang hidup akan merasa sakit karena dosa, merindukan ketaatan, dan segera kembali kepada Allah ketika tergelincir. Jangan menunggu sampai maksiat terasa biasa dan nasihat tidak lagi menyentuh. Selama Allah masih memberi kesempatan hidup, pintu tobat dan perbaikan hati masih terbuka.

Di antara doa yang diajarkan Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam,

????? ?? ?????? ??????? ????? ??? ??? ?? ?????? ??? ????? ???????.

Allahumma ati nufusana taqwaha, wa zakkiha anta khairu man zakkaha, anta waliyyuha wa maulaha.

“Ya Allah, anugerahkanlah ketakwaan kepada jiwa kami. Sucikanlah jiwa kami, karena Engkaulah sebaik-baik yang menyucikannya. Engkaulah Pelindung dan Pemiliknya.”

Referensi

Referensi Primer: Kitab Ibnul Qayyim

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, M. ibn A. B. (2019a). Al-Fawa’id (M. ‘Uzair Syams, Ed.; 4th ed.). Dar ‘Ata’at al-‘Ilm & Dar Ibn Hazm.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, M. ibn A. B. (2019b). Ighatsat al-lahfan fi masayid al-syaithan (M. ‘Uzair Syams, Ed.; 3rd ed., Vols. 1–2). Dar ‘Ata’at al-‘Ilm & Dar Ibn Hazm.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, M. ibn A. B. (2019c). Madarij al-salikin fi manazil al-sa’irin (M. A. al-Islahi & S. M. M. Munir, Eds.). Dar ‘Ata’at al-‘Ilm & Dar Ibn Hazm.

Referensi Daring Pendukung

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB

Al-Durar al-Saniyyah. (n.d.). Tu‘rad al-fitan ‘ala al-qulub ‘ard al-hasir ‘udan ‘udan. Al-Mawsu‘ah al-Hadithiyyah.

Islam Question & Answer. (n.d.). Fadl Surat al-Fatihah. IslamQA.

Islamweb. (2002, July 13). Al-qalb al-salim: Haqiqatuhu wa al-tariqah al-muthla li-ightinamihi. Islamweb.

Islamweb. (2014, May 15). Turuq al-wusul li al-qalb al-salim. Islamweb.

Islamweb. (2014). Kaifiyyat daf‘ al-syubuhat ‘an al-qalb. Islamweb.

Tuasikal, M. A. (2012, September 28). Menghadap Allah dengan hati yang bersih. Rumaysho.Com.

Tuasikal, M. A. (2013, February 21). Hati yang sehat. Rumaysho.Com.

Tuasikal, M. A. (2013, March 12). Hati yang mati. Rumaysho.Com.

Tuasikal, M. A. (2016, December 6). Jangan sampai kena penyakit hati. Rumaysho.Com.

—-

Selesai ditulis di perjalanan dari Pondok Pesantren Darush Sholihin menuju Masjid Jenderal Sudirman Colombo Jogja (Majelis Taklim Al-Madinah Yogyakarta), 14 September 2026, 1 Rabiul Akhir 1448 H

Penulis: Dr. Muhammad Abduh Tuasikal

Artikel Rumaysho.Com

Sumber: Rumaysho.com

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/tanda-penyakit-hati-menurut-ibnul-qayyim-dan-cara-mengobatinya/
Tanggal download: 16 November 2026, 07:34 WIB