

Hati yang Sehat

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 19 Juni 2021



“...Kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih.” (Q.S. Asy-Syu’ara : 89)

Salah satu cara untuk dapat menikmati hidup dan kehidupan ini, sehingga melimpahkan kebahagiaan adalah dengan memiliki hati yang sehat, bersih dan selamat dari berbagai macam

penyakit.

Pertanyaannya kemudian, apa yang dimaksud dengan hati yang sehat, bersih dan selamat dari berbagai macam penyakit itu? Dan bagaimana untuk dapat memiliki hati dengan kualitas seperti itu?

Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di dalam tafsirnya, Taisir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan menyatakan bahwa yang dimaksud dengan qalbun salim adalah hati yang selamat dari syirik, keraguan, mencintai kemusyrikan, terus menerus melakukan perbuatan bid'ah, serta bergelimang dosa.

Selanjutnya, Al-Sa'di menawarkan terapi agar kita terbebas dari perilaku-perilaku yang dapat membuat hati kita sakit. Terapi yang ditawarkan berupa amaliyah yang menjadi lawan dari penyakit-penyakit hati tersebut. Untuk menghindarkan kemusyrikan, maka kita harus menghadirkan keikhlasan. Untuk menjauhkan diri dari keraguan, maka kita harus memenuhi hati dengan ilmu dan keyakinan yang kuat. Untuk dapat menghalau cinta kepada kemusyrikan, maka kita harus cinta kepada kebaikan. Sedangkan untuk menghindarkan dari perbuatan bid'ah dan dosa, maka kita harus menjadikan keinginan dan rasa cinta kita mengikuti kecintaan kita kepada Allah, dan semua yang datang dari Allah. Demikian penjelasan Al-Sa'di dalam tafsirnya.

Al-Ghazali dalam Misykat al-Anwar menjelaskan bahwa hati itu ibarat cermin. Hati yang sehat ibarat cermin yang bersih dari kotoran dan noda. Sehingga ia mampu menerima cahaya dengan baik dan sempurna, kemudian mampu memancarkan cahaya itu ke segenap pejuruan dengan baik dan sempurna pula.

Sebaliknya, hati yang sakit adalah hati yang penuh kotoran dan noda. Sehingga ia tidak mampu menerima cahaya dengan baik. Walhasil, ia tidak dapat memantulkan cahaya tersebut ke sekelilingnya.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa terapi utama agar hati kita tetap terjaga kebersihannya adalah dengan ber-istighfar, memohon ampun kepada Allah Swt. dan bertaubat. Hati yang sehat adalah hati yang di dalamnya terdapat pancaran cahaya Ilahi. Hati yang sehat adalah hati yang selalu menebar kebaikan, kedamaian dan ketenteraman. Hati yang sehat adalah hati yang bahagia karena selalu dekat dengan Allah Swt.

* Ruang Inspirasi, Sabtu, 19 Juni 2021.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang *rahmatan lil 'alamin*