



***QALBUN SALĪM* DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL (STUDI ANALISIS *TAFSĪR AL-JAILĀNĪ*)**

QALBUN SALĪM AND ITS RELEVANCE TO MENTAL HEALTH (ANALYTICAL STUDY OF *TAFSĪR AL-JAILĀNĪ*)

Fatimah Tus Sa'adah^{1*}, Abdul Muhaimin Zen²

Institut Ilmu Al-Qur'an Tafsir Jakarta

Email: fatimahsaadah690@gmail.com¹, Abdulmuhaiminzen@iiq.ac.id²

Article Info

Article history :

Received : 19-06-2025

Revised : 20-06-2025

Accepted : 22-06-2025

Published : 24-06-2025

Abstract

This study aims to describe the concept of Qalbun Salīm by Shaykh 'Abd al-Qādir al-Jailānī (470-561 H) in his book Tafsīr Al-Jailānī which has relevance to mental health. The method used is a literature study with a qualitative approach. Then it will be analyzed descriptively. The results of this research show that the concept of Qalbun Salīm by Shaykh 'Abd al-Qādir al-Jailānī (470-561 H) is a heart that is clean and safe from attachment to lust, from inclination towards the world or the world, from despicable qualities, namely the nature of 'ujub (self-pride) and riya', a heart that is sincere and sincere towards Allah SWT which carries out deeds only seeking His pleasure, sincerely carrying out all commands and avoiding His prohibitions in every situation, sincerely accepting all the provisions (Qada') of Allah SWT that have been set for him. It can be seen from the concept above that a person's mental health will be good and healthy if they avoid these things. Therefore, to obtain and maintain mental health, humans in this modern era should always make dhikr as an effort to get closer to Allah SWT, instill an attitude of patience in all situations, strengthen faith and istiqamah in worship.

Keywords: *Qalbun Salīm; Shaykh 'Abd al-Qādir al-Jailānī (470-561 AH); Mental Health.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan terkait konsep *Qalbun Salīm* oleh Syaikh 'Abd al-Qādir al-Jailānī (470-561 H) dalam kitabnya *Tafsīr Al-Jailānī* yang memiliki relevansi terhadap kesehatan mental. Metode yang digunakan ialah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif. Kemudian akan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *Qalbun Salīm* oleh Syaikh 'Abd al-Qādir al-Jailānī (470-561 H) ialah hati yang bersih dan selamat dari keterikatan terhadap hawa nafsu, dari kecondongan terhadap dunia atau *hubbu dunya*, dari sifat-sifat tercela yakni sifat 'ujub (membanggakan diri) dan riya', hati yang ikhlas dan tulus menghadap Allah SWT yang melakukan amalan hanya mencari ridha-Nya, tulus melakukan segala perintah dan menjauhi larangan-Nya dalam setiap keadaan, tulus menerima segala ketentuan (*Qada'*) Allah SWT yang telah ditetapkan kepada dirinya. Dapat dilihat dari konsep di atas maka, kesehatan mental seseorang akan baik dan sehat jika terhindar dari hal-hal tersebut. Oleh karena itu, untuk memperoleh dan menjaga kesehatan mental manusia di era modern ini hendaklah selalu berdzikir sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT, menanamkan sikap sabar di segala situasi, menguatkan akidah dan istiqamah dalam beribadah.

Kata Kunci: *Qalbun Salīm; Syaikh 'Abd al-Qādir al-Jailānī (470-561 H); Kesehatan Mental.*



PENDAHULUAN

Qalibun atau hati adalah bagian tubuh terpenting dalam manusia yang pada dasarnya Allah jadikan sebagai alat utama untuk mengenal-Nya. *Qalibun* merupakan pusat pada jiwa manusia yang secara terus-menerus menunjukkan kebenaran dan kekeliruan dalam perasaan dan tindakan. Istilah “*qalibun*” atau “*qulūb*” disebutkan sejumlah 133 kali pada Al-Qur’an. *Qalibun*, yang bisa diartikan sebagai hati atau inti jiwa, merupakan suatu entitas berupa sepuhal daging di sanubari yang letaknya pada bagian dada sebelah kiri. Ini merupakan bagian istimewa dari daging tersebut (Daulay, 2009).

Qalibun jugalah yang mendapatkan posisi sebagai raja yang dapat mengendalikan segalanya dan menjadi tempat segala rasa (Taimiyah, 1998). Maka hati sangat berpengaruh bagi tindakan seseorang, apabila hatinya baik atau sehat maka baik dan benar pula perilakunya begitupun sebaliknya, jika hatinya keruh, rusak dan sakit maka tindakannya akan buruk pula. Sebagaimana hadist Rasulullah SAW yang berbunyi:

...إِلَّا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ

فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ إِلَّا وَهِيَ الْقَلْبُ (رواه البخاري والمسلم)

“.....ketahuilah bahwa di dalam tubuh itu ada segumpal daging yang apabila baik, niscaya akan baik pula seluruh tubuh. Dan apabila rusak, niscaya rusak pula seluruh tubuh. Ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati”. (HR. Bukhori dan Muslim). (Muslim, 1995).

Hadist tersebut mengindikasikan bahwa hati memiliki peran utama seperti seorang penguasa bagi organ tubuh manusia, yang bertindak sebagai pelaksana segala kehendak hati. Segala rutinitas kegiatan tubuh akan hilang dari maknanya dikarenakan hilangnya niat yang berasal dari hati tersebut. Hati yang sehat akan memberikan dampak baik untuk organ tubuh lainnya, begitupun sebaliknya (Kafarov, 2023).

Banyak ditemukan permasalahan sosial di Indonesia sekarang ini seperti, banyak kasus pembunuhan yang dikarenakan adanya dendam ataupun iri, korupsi yang dikarenakan tidak adanya rasa syukur dan kepuasan dalam hatinya, bunuh diri di kalangan remaja, mahasiswa hingga orang dewasa dipicu karena pengaruh kesehatan mentalnya yang terganggu, begitupun tindakan kriminal lainnya. Disini kesehatan mental seseorang juga sangat mempengaruhi perilaku orang tersebut.

Kesejahteraan/kesehatan mental merujuk pada kondisi yang positif yang mencakup perasaan, pikiran, dan kesehatan psikologis seseorang. Ini mencakup cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku setiap hari. Selain itu, kesehatan mental yang baik bergantung pada keseimbangan yang baik antara pikiran, emosi, dan interaksi sosial. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat mengatasi stres, membuat keputusan rasional, mengembangkan harga diri yang positif, dan menghadapi tantangan hidup (Nabila & Kosasih, 2023). Begitupun sebaliknya, jika kesehatan mental seseorang mengalami masalah atau terganggu, hal tersebut bisa berdampak pada aktivitas sehari-hari dan tingkat kualitas hidup. Hal yang sama berlaku untuk hati, yang pada dasarnya merupakan inti pada tindakan dan kehidupan manusia. Apabila hati seseorang baik, maka perilakunya pun akan baik, dan sebaliknya, tatkala hati buruk, akan berdampak negatif pada perilakunya. Hati yang buruk inilah yang sering diklaim dengan hati yang terjangkit penyakit. Maka demikian, sakitnya hati manusia mempengaruhi rusaknya citra dan tujuan hati tersebut (Taimiyah,



1998), serta menjadi penghalang bagi umat manusia untuk dapat mendekati diri kepada Rabb-Nya.

Pembahasan diatas sangat menarik untuk diteliti. Dan penelitian ini dapat menjadi lebih menarik apabila dieksplorasi melalui penafsiran yang dilakukan oleh seorang mufassir dalam mengungkapkan makna dari *Qalibun Salīm* tersebut serta penafsirannya terhadap ayat-ayat yang sesuai dengan pembahasan. Maka disini penulis tertarik untuk meneliti mengenai bagaimana konsep *Qalibun Salīm* menurut Syaikh ‘Abd al-Qādir al-Jailānī (470-561 H) dengan merujuk kepada tafsir *al-Jailānī* yang ditulis oleh Syaikh ‘Abd al-Qādir al-Jailānī (470-561 H).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka yang melibatkan teknik pengumpulan data melalui cara menelaah pustaka, buku-buku, literatur, catatan, dan laporan untuk mendapatkan informasi terkait dengan permasalahan yang akan dipecahkan (Nazir, 2003). Selanjutnya akan dilakukan pengamatan yang cermat dan sistematis untuk dapat menjawab permasalahan yang dibahas. Kemudian dilakukan analisis pada bab pembahasan dan yang terakhir mengambil kesimpulan secara verifikatif dan penuh rasa tanggung jawab guna apa yang dihasilkan dapat benar-benar mencapai derajat ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kata *Qalibun Salīm* dalam al-Qur’an ditemukan pada surah Asy-Syu’arā [26] ayat 88-89 dan surah Ash-Shaffat [37] ayat 83-84. Berikut penafsiran Syaikh ‘Abd al-Qādir al-Jailānī (470-561 H) mengenai konsep *Qalibun Salīm* pada dua surah tersebut:

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ۚ ۸۸ إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ۙ ۸۹

“(yaitu) dihari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna. Kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang selamat”. (QS. Asy-Syu’arā [26]: 88-89).

(يَوْمَ لَا يَنْفَعُ) maksud dari hari disini yakni hari Pembangkitan, dimana Orang-orang akan dibangkitkan dari kuburnya dan semua akan dimintai pertanggung jawaban atas perbuatannya selama di dunia. (مَالٌ) yaitu pada hari tersebut tidak lagi bermanfaat harta seorang hamba sehingga pemiliknya tidak dapat menebusnya dan terhindar dari siksaan (azab) ataupun meringankan azab Allah SWT dengan harta tersebut. (وَلَا بَنُونَ) Begitu juga dengan anak-anak yang dimilikinya yang memperlihatkan kepada orangtua-nya bahwa mereka tidak dapat menyelamatkannya dari azab Allah SWT.

Pada hari itu tidak ada Penyelamatan untuk seorang hamba pun dari siksaan (azab) Allah SWT atas segala kemaksiatan dan dosa, (إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ) kecuali orang yang datang kepada Allah SWT, tempat rahasia para hamba dan suara hati mereka. (بِقَلْبٍ سَلِيمٍ) dengan hati yang bersih dari kecondongan pada hawa nafsu dan *hubbu dunya*, bersih dari kecerobohan ‘ujub dan riya, ikhlas atau tulus dalam menghadap Allah SWT dengan tidak mengharap pahala dari-Nya serta balasan



dari-Nya, melainkan murni karena mengharap ridha-Nya, ikhlas serta tulus dalam menjalankan perintah dan larangan-Nya dalam setiap keadaan, serta ikhlas dan tulus menerima ketentuan (*Qadha*) Allah SWT (Al-Jailānī, 2009).

Dalam kitab *Tafsir al-Jailānī* dijelaskan bahwa semua manusia akan kembali kepada Pencipta-Nya, yang kemudian akan dibangkitkan lagi dari kuburnya pada Hari Pembangkitan, dimana semua manusia akan dimintai pertanggung jawaban atas perbuatannya selama di dunia. Apabila ia memiliki amal yang baik maka balasan yang akan didapat juga akan baik, namun sebaliknya jika amalan yang dilakukannya buruk, maka balasan Allah yang akan diberikan kepadanya juga akan buruk. Dalam ayat tersebut, Nabi Ibrahim sangat menginginkan ampunan Allah SWT pada Hari Kiamat kelak, karena sangat khawatir atas kesalahannya, meskipun ia seorang nabi. Karena pada hari tersebut tidaklah bermanfaat bagi setiap hamba harta dan anak-anak nya. Mereka tidak dapat menjadi penolong dari azab dan siksaan Allah SWT atas kemaksiatan dan dosa-dosa yang telah dilakukan semala di dunia. Kecuali orang-orang yang datang menghadap Allah SWT dengan *Qalibun Salīm* yakni hati yang bersih.

Dari penafsiran *Tafsir al-Jailānī* diatas dapat dipahami bahwa konsep *Qalibun Salīm* menurut Syaikh ‘Abd al-Qādir al-Jailānī (470-561 H) yakni: *pertama*, hati yang bersih dan selamat dari keterikatan terhadap hawa nafsu. *Kedua*, hati yang bersih dan selamat dari kecondongan terhadap dunia atau *hubbu dunya*. *Ketiga*, hati yang bersih dari sifat-sifat tercela yakni sifat ‘*ujub* (membanggakan diri) dan *riya*’. *Keempat*, hati yang ikhlas dan tulus menghadap Allah SWT yang melakukan amalan tidak hanya sekedar ingin mendapat balasan dan pahala melainkan hanya mencari ridha-Nya. *Kelima*, hati yang ikhlas dan tulus melakukan segala perintah dan menjauhi larangan-Nya dalam setiap keadaan. *Keenam*, hati yang ikhlas dan tulus menerima segala ketentuan (*qadha*) Allah SWT yang telah ditetapkan kepada dirinya.

﴿وَإِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ لَإِبْرَاهِيمَ ۗ ۘ إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ۗ ۘ﴾ ٨٤

“Dan sesungguhnya Ibrahim benar-benar termasuk golongan (Nuh). (Ingatlah) Ketika ia datang kepada Tuhannya dengan hati yang selamat.” (QS. Ash-Shaffat [37]: 83-84)

(وَإِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ) yakni Dan sesungguhnya Ibrahim a.s termasuk golongannya Nuh a.s. dalam artian nabi Ibrahim a.s adalah pengikut nabi Nuh a.s dalam ketauhidan dan keimanan. (لَا بُرْهَانًا) nabi Ibrahim a.s telah mengikuti nabi Nuh a.s pada pokok-pokok agama dan pengetahuan keyakinan dengan kesempurnaan ilmu, akal, ma’rifat dan keyakinan dengan jarak waktu yang jauh antara kedua nya yakni nabi Nuh a.s dan nabi Ibrahim a.s. Di sini dikatakan jarak antara nabi Nuh a.s dan nabi Ibrahim a.s. yakni antara 2640 tahun. Ingatlah wahai Rasul yang sempurna, إِذْ جَاءَ رَبَّهُ (بِقَلْبٍ سَلِيمٍ) yakni ketika nabi Ibrahim a.s datang kepada Allah SWT dengan hati yang selamat, yaitu selamat dari semua kecenderungan akan hal-hal penyimpangan yang bathil dan pikiran-pikiran yang rusak (Al-Jailānī, 2009)

Pada ayat sebelumnya, dijelaskan bahwa Allah SWT telah mengutus nabi dan rasul untuk menyampaikan peringatan kepada kaum yang ingkar dan menyembah pada selain Allah SWT. Dirwayatkan bahwa sebelum nabi Ibrahim a.s diutus, Allah SWT telah mengutus nabi Nuh



a.s untuk menyampaikan peringatan bagi orang-orang yang telah mengingkari Allah SWT. Sehingga ayat setelahnya menjadi lanjutan dari ayat sebelumnya, yang mana pada ayat setelahnya dijelaskan bahwa nabi Ibrahim a.s termasuk golongannya nabi Nuh a.s, yakni keturunan dari nabi Nuh a.s yang meneruskan perjalanan dakwahnya untuk terus bersama-sama menjadi utusan Allah SWT. Dalam *Tafsir al-Jailānī* dijelaskan bahwa nabi Ibrahim a.s sebagai pengikut nabi Nuh a.s dalam ajaran tauhid dan keyakinan. Meskipun jarak antara nabi Nuh a.s dan nabi Ibrahim a.s sangat jauh yakni 2640 tahun.

Selanjutnya, ayat diatas juga menerangkan bahwa ketika nabi Ibrahim a.s hendak datang kepada Allah SWT yaitu dalam keadaan *Qalbun Salīm* (hati yang selamat). *Qalbun Salīm* disini diartikan dengan hati yang selamat dari penyimpangan-penyimpangan yang bathil serta pikiran-pikiran yang rusak. Disini nabi Ibrahim a.s menghadap Allah SWT dengan menjauhkan hatinya dari semua sifat dan perbuatan yang jauh dari penyimpangan bathil serta pikiran-pikiran yang dapat merusak hatinya.

Relevansi *Qalbun Salīm* Terhadap Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sempurna antara berbagai fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan disekitarnya berdasarkan keimanan dan ketakwaan yang bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Dengan mencantumkan faktor keimanan dan ketakwaan dalam rumusan pengertian kesehatan mental, maka semakin terasa makna yang sangat luas dan lengkap, karena mencakup seluruh aspek kehidupan manusia dan dapat memenuhi kebutuhan psikisnya. Disini ajaran agama Islam sangat memberikan pengaruh bagi aspek kehidupan manusia. Tanpa nya tidak akan terwujud kesehatan mental dalam kehidupan. Dalam ajaran Islam, ketakwaan dapat diamati dengan amalan shalih yang merupakan gejala *lahiriyyah* manusia untuk menentukan ketakwaannya. Begitu juga dengan kesehatan mental dapat diamati melalui gejala-gejala perilaku atau tindakan manusia yang merupakan gambaran kondisi kejiwaan. Perbuatan atau tindakan manusia yang terlihat secara *lahiriyyah* dapat dijadikan bukti untuk menentukan kondisi kejiwaan seseorang dalam keadaan sehat atau sakit, normal atau tidak normal. Karena kesehatan mental merupakan gabungan secara mekanik antara kondisi batin dengan perbuatan itu sendiri. Hal ini dikarenakan manusia yang memiliki unsur batin atau hati nurani yang cenderung mendorongnya untuk patuh dan taat kepada Pencipta-Nya (Ratnawati, 2019).

Saat ini terdapat tanda-tanda kehancuran atas kesehatan mental manusia yang berwujud pada ketidakbahagiaan dan ketakutan terhadap masa depan seseorang ketika situasi ekonomi dan sosial yang sangat tidak stabil. Bahkan pada situasi dengan ekonomi dan sosial yang baik, manusia masih saja merasa tidak bahagia. Keadaan tersebut yang menjadikan manusia menjadi stress, putus asa, tidak percaya diri, penyakit mental bahkan sampai bunuh diri. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa aspek *bathiniyyah* manusia sangat menentukan kebahagiaan dan ketentraman hidup manusia bukan hanya aspek *lahiriyyah* saja.

Adapun upaya dalam memperoleh dan menjaga kesehatan mental manusia di era modern ini. Diantaranya ialah (Zamakhsyari, 2015):

1. Dzikir sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT.
2. Menanamkan sikap sabar di segala situasi.



3. Menguatkan akidah.
4. Istiqamah dalam beribadah.

Konsep qalburn salīm, yang dalam bahasa Arab berarti hati yang bersih, murni, dan tidak terkontaminasi oleh sifat-sifat buruk, ternyata memiliki relevansi yang cukup tinggi terhadap kesehatan mental. Menurut penelitian terbaru oleh (Kamaruddin et al., 2023), qalburn salīm berfungsi sebagai fondasi dalam membangun ketenangan batin yang stabil. Hal ini menunjukkan bahwa dengan menjaga hati agar tetap bersih dari sifat-sifat negatif seperti iri, dendam, dan marah, seseorang dapat menjaga kesehatan mentalnya lebih baik dalam jangka panjang. Kesehatan mental yang stabil berhubungan langsung dengan pengurangan gejala depresi dan kecemasan. Sebagai bukti empiris, menjelaskan bahwa qalburn salīm bukan hanya tentang menghindari dosa atau maksiat, tetapi juga berfokus pada ketenangan batin dan kepuasan hidup. Hati yang tenang memberikan pengaruh besar terhadap sikap seseorang dalam menghadapi tekanan dan stres. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Fathul, 2022), diketahui bahwa individu yang mengamalkan prinsip-prinsip qalburn salīm, seperti rasa syukur dan sabar, lebih mampu mengelola stres dengan lebih efektif dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki pendekatan tersebut.

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang cenderung mengabaikan kualitas spiritualitas, sering kali mengalami gangguan kecemasan dan stres kronis. Mereka yang memiliki hati yang bersih, di sisi lain, melaporkan bahwa mereka lebih mudah dalam menghadapi masalah hidup, tidak mudah terpengaruh oleh perasaan negatif, dan lebih siap dalam menghadapi ujian hidup. Hal ini menunjukkan bahwa qalburn salīm berfungsi sebagai pengatur emosi dan kontrol diri yang efektif, yang berkontribusi besar terhadap stabilitas mental. Secara lebih mendalam, kualitas qalburn salīm dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatan mental melalui pemahaman tentang penerimaan dan kesabaran. Dan kemampuan untuk menerima kenyataan tanpa menilai atau merasakan kekecewaan berlebihan berperan penting dalam membentuk kestabilan mental. Individu yang mengamalkan qalburn salīm lebih dapat menerima ketidaksempurnaan hidup dan tidak terjebak dalam perasaan negatif yang berlarut-larut.

Di sisi lain, penelitian oleh (Fadhilah, 2021) menunjukkan bahwa qalburn salīm memiliki dampak positif terhadap kualitas hubungan interpersonal. Individu yang memiliki qalburn salīm cenderung lebih mudah berempati dan berinteraksi dengan orang lain tanpa terjebak dalam konflik emosional. Hal ini penting, mengingat hubungan sosial yang sehat adalah faktor penting dalam menjaga kesejahteraan mental. Stres yang ditimbulkan dari hubungan sosial yang buruk dapat diminimalisir dengan hati yang bersih dan kemampuan untuk mengendalikan perasaan. Lebih lanjut, integrasi antara qalburn salīm dan mindfulness atau kesadaran penuh juga menjadi bahan diskusi penting dalam penelitian ini, terdapat hubungan yang erat antara pengamalan qalburn salīm dengan peningkatan mindfulness, yang keduanya berfokus pada kesadaran diri dan pengendalian pikiran. Praktik-praktik spiritual seperti meditasi dan doa yang mendalam mampu membersihkan hati dan memfokuskan pikiran, sehingga meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

Tidak hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh (Rani et al., 2024) juga menemukan bahwa qalburn salīm berperan dalam meningkatkan kualitas tidur. Individu yang memiliki qalburn salīm cenderung lebih rileks dan tidak dihantui oleh kecemasan atau gangguan emosional, sehingga memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Hal ini berimplikasi positif terhadap pemulihan fisik dan mental mereka, yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan tubuh terhadap stres. Dalam



penelitian ini, ditemukan pula bahwa pengamalan qalibun salīm memberikan dampak positif pada regulasi emosi, yang berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik. Berbagai studi menyebutkan bahwa emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Qalibun salīm yang diajarkan dalam banyak ajaran agama membantu seseorang untuk lebih bijaksana dalam merespon berbagai peristiwa hidup, tanpa membiarkan perasaan negatif menguasai diri.

Penting untuk diingat bahwa qalibun salīm bukan hanya sebuah konsep spiritual semata, tetapi juga mempunyai dasar psikologis yang dapat diukur dalam konteks kesejahteraan mental. Sebagaimana diungkapkan oleh (Zainuddin, 2025), penerapan prinsip-prinsip qalibun salīm seperti introspeksi diri dan peningkatan kualitas hubungan sosial sangat relevan dalam konteks psikologi positif. Individu yang mampu menjaga kebersihan hatinya akan merasakan kedamaian batin yang lebih stabil, yang berperan penting dalam mengurangi potensi gangguan mental. Akhirnya, dalam konteks terapi atau intervensi kesehatan mental, pengintegrasian konsep qalibun salīm dapat menjadi pendekatan yang berguna. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa qalibun salīm bukan hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga relevansi yang kuat terhadap kesehatan mental individu. Prinsip-prinsip yang terkandung dalam qalibun salīm dapat meningkatkan ketenangan batin, pengendalian diri, dan hubungan sosial yang lebih sehat, yang semuanya berkontribusi terhadap kesehatan mental yang optimal. Pengembangan lebih lanjut dalam menerapkan konsep ini dalam terapi kesehatan mental dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Konsep *Qalibun Salīm* menurut Syaikh ‘Abd al-Qādir al-Jailānī (470-561 H) dalam kitab *Tafsir al-Jailānī* adalah hati yang bersih dan selamat dari keterikatan terhadap hawa nafsu, hati yang bersih dan selamat dari kecondongan terhadap dunia atau *hubbu dunya*, hati yang bersih dari sifat-sifat tercela yakni sifat *‘ujub* (membanggakan diri) dan *riya’*, hati yang ikhlas dan tulus menghadap Allah SWT yang melakukan amalan tidak hanya sekedar ingin mendapat balasan dan pahala melainkan hanya mencari ridha-Nya, hati yang ikhlas dan tulus melakukan segala perintah dan menjauhi larangan-Nya dalam setiap keadaan, hati yang ikhlas dan tulus menerima segala ketentuan (*Qada’*) Allah SWT yang telah ditetapkan kepada dirinya. Upaya dalam memperoleh dan menjaga kesehatan mental manusia di era modern ini yakni: selalu berdzikir sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT, menanamkan sikap sabar di segala situasi, menguatkan akidah dan istiqamah dalam beribadah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ingin menyampaikan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam tersusunnya artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi yang membacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jailānī, ‘Abd al-Qādir. (2009). *Tafsir Al-Jailānī*. Markaz al-Jailānī li.
- Daulay, H. P. (2009). *Qalibun Salīm Jalan Menuju Pencerahan Rohanim*. Rineka Cipta.
- Fadhilah, N. (2021). The Impact of Spiritual Health on Interpersonal Relationships and Mental



- Well-being. *International Journal of Mental Health*, 28, 28(2), 113–124.
- Fathul, M. (2022). The Role of Gratitude and Patience in Reducing Stress: A Spiritual Perspective. *Journal of Psychological Research*, 34(5), 201–212.
- Kafarov, T. E. (2023). The Cardiocentrism in Islamic Culture and Religion. Part Two. *Islam in the Modern World*, 19(1), 73–86. <https://doi.org/10.22311/2074-1529-2023-19-1-73-86>
- Kamaruddin, A., Ibrahim, S., & Syamsul, M. (2023). Qalbun Salīm as a Foundation for Mental Peace: A Psychological Approach. *Journal of Spiritual Psychology*, 9(1), 87–100.
- Nabila, S., & Kosasih, A. (2023). Hubungan Antara Penyakit Mental Dan Bunuh Diri Akibat Depresi Menurut Pandangan Islam. *JIES: Journal of Islamic Education Studies*, 2(1).
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. PT. Ghalia Indonesia.
- Rani, D., Salim, A., & Pramesti, F. (2024). Quality of Sleep and Its Relationship with Emotional Stability in Individuals Practicing Qalbun Salīm. *Journal of Behavioral Health*, 42(4), 175–188.
- Ratnawati. (2019). Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1).
- Taimiyah, I. (1998). *Terapi Penyakit Hati*. Gema Insani.
- Zainuddin, I. (2025). Psychological Well-being and Spiritual Cleanliness: The Role of Qalbun Salīm in Mental Health. *International Journal of Spirituality and Psychology*, 22(1), 50–61.
- Zamakhsyari, H. T. (2015). *Al-Qur'an dan Kesehatan Jiwa*. Wal Ashri Publishing.