

Detoksifikasi Qalbiyah di Pondok Pesantren: Riyāḍah Santri sebagai terapi psikis islami

Farhan Zaidan¹, Najla Muthiah Syifa², Zakia Ramada Fatkha³

^{1,2,3} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250703110098@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Detoksifikasi qalbiyah;
riyāḍah; kesehatan mental;
tasawuf; psikospiritual

Keywords:

Heart detoxification;
spiritual exercises
(riyāḍah); mental health;
sufism; psychospiritual

ABSTRAK

Detoksifikasi qalbiyah merupakan proses penyucian hati dari berbagai penyakit batin seperti riya', hasad, takabbur, ujub, dan kecintaan berlebihan terhadap dunia yang dapat memengaruhi kondisi spiritual dan psikologis manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep detoksifikasi qalbiyah dalam perspektif kesehatan mental Islami serta menganalisis implementasinya melalui praktik riyāḍah santri di pondok pesantren. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan dengan pendekatan deskriptif-analitis terhadap sumber primer dan sekunder seperti Al-Qur'an, kitab tasawuf, dan jurnal ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik taubat, dzikir, muhasabah, dan riyāḍah al-nafs berkontribusi dalam meningkatkan keseimbangan

spiritual, emosional, dan moral individu. Dengan demikian, detoksifikasi qalbiyah dapat menjadi pendekatan psikospiritual yang relevan dalam menjaga kesehatan mental islami.

ABSTRACT

Detoxification of the heart is a process of purifying the heart from various mental illnesses such as riya'(riya'), hasad (envy), arrogant (arrogance), ujub (self-centeredness), and excessive love of the world that can affect a person's spiritual and psychological condition. This study aims to examine the concept of detoxification of the heart from an Islamic mental health perspective and analyze its implementation through the practice of riyāḍah (self-expression) of students in Islamic boarding schools. The method used is library research with a descriptive-analytical approach to primary and secondary sources such as the Qur'an, Sufism books, and scientific journals. The results of the study indicate that the practices of tauba, dhikr (remembrance), muhasabah (introspection), and riyāḍah al-nafs (self-expression) contribute to improving an individual's spiritual, emotional, and moral balance. Thus, detoxification of the heart can be a relevant psychospiritual approach in maintaining Islamic mental health

Pendahuluan

Tasawuf merupakan cabang ilmu dalam Islam yang berfokus pada dimensi spiritual dan pembinaan akhlak manusia. Tujuan utama tasawuf adalah mendekatkan diri kepada Allah melalui proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs). Selain itu, tasawuf juga menekankan pembentukan akhlak yang mulia dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, detoksifikasi qalbiyah menjadi konsep penting yang berkaitan dengan upaya membersihkan hati dari berbagai penyakit batin. Penyakit batin tersebut dapat menghalangi seseorang dalam mencapai kedekatan dengan Allah (Sitika et al., 2024).



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyakit hati seperti riya', hasad, takabbur, ujub, dan dendam tidak hanya berdampak pada aspek spiritual. Penyakit-penyakit tersebut juga memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis seseorang. Individu yang memiliki hati yang tidak bersih cenderung mengalami kegelisahan, kecemasan, dan ketidaktenangan dalam hidupnya. Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan emosi dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penyucian hati menjadi kebutuhan mendasar dalam menjaga kesehatan mental manusia (Al Faruqi et al., 2024).

Dalam kehidupan modern, berbagai tekanan social, ekonomi dan budaya sering kali memicu gangguan kesehatan mental. Banyak individu menghadapi stres, kecemasan dan tekanan hidup yang semakin kompleks. Pendekatan psikologi modern belum sepenuhnya mampu menyentuh aspek spiritual manusia. Oleh karena itu diperlukan integrasi antara pendekatan psikologi dan spritual. Detoksifikasi qalbiyah hadir sebagai solusi yang menggabungkan aspek spiritual, emosional dan moral secara menyeluruh.

Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki peran penting dalam menerapkan konsep detoksifikasi qalbiyah. Implementasi tersebut dilakukan melalui praktik riyāḍah yang dijalankan oleh para santri. Riyāḍah merupakan latihan spiritual yang bertujuan melatih jiwa agar mampu mengendalikan hawa nafsu dan meningkatkan kualitas keimanan. Riyadhah Santri melalui shalat lima waktu, Dzikir, membaca al-qur'an, puasa dan sejenisnya punya fungsi langsung terhadap ketenangan batin, regulasi emosi, dan stabilitas mental (Maghfira et al., 2023). Melalui suara wahyu, praktik detoksifikasi jiwa berlangsung menuju relaksasi, menjaga keseimbangan tubuh dan menguatkan aspek spiritual santri dibimbing untuk mencapainya membentuk kedekatan dengan Allah (Permadani et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji detoksifikasi qalbiyah sebagai pendekatan psikospiritual dalam kesehatan mental Islami serta implementasinya dalam praktik riyāḍah santri di pondok pesantren.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Metode ini dipilih karena kajian mengenai detoksifikasi qalbiyah merupakan kajian konseptual yang berkembang dalam khazanah keilmuan Islam. Kajian ini secara khusus berada dalam bidang tasawuf, psikologi Islam, dan kesehatan mental Islami. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan konsep secara sistematis dan terstruktur. Sementara itu, pendekatan analitis digunakan untuk menelaah makna serta hubungan antar konsep. Dengan demikian, penelitian ini mampu menjelaskan sekaligus menganalisis relevansi detoksifikasi qalbiyah dalam konteks kesehatan mental.

Secara epistemologis, penelitian ini berangkat dari paradigma integratif antara ilmu keislaman dan ilmu psikologi modern. Paradigma ini didasarkan pada asumsi bahwa manusia memiliki dimensi jasmani dan ruhani yang kedua kekuatan (power) tersebut sangat membantu proses detoksifikasi dan kelayakan menjadi orang dekat Allah SWT, zat Yang Maha Suci. Allah itu Tuhan sekalian alam yang berkuasa penuh terhadap hati

dan gerak-gerik makhluk ciptaan-Nya (Amiruddin, 2023). Oleh karena itu, pendekatan terhadap kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari aspek spiritual.

Penelitian ini berupaya mengintegrasikan konsep tazkiyatun nafs dalam tasawuf dengan konsep kesehatan mental dalam psikologi kontemporer. Integrasi ini bertujuan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif. Dengan demikian, kesehatan mental dipandang sebagai keseimbangan antara aspek fisik, psikis, dan spiritual (Asrofik et al., 2024).

Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi Al-Qur'an, khususnya ayat-ayat yang berkaitan dengan qalb (hati), seperti QS Qāf [50]: 37

شَهِيدٌ وَهُوَ السَّمْعُ أَلْفَىٰ أَوْ قَلْبٌ لَهُ كَانَ لِمَنْ لَّنْكَرَىٰ ذَلِكَ فِي إِنَّ

Artinya ; “Sesungguhnya pada yang demikian itu pasti terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai hati atau yang menggunakan pendengarannya dan dia menyaksikan.”

Selain itu, digunakan pula kitab-kitab tasawuf klasik seperti Ihya' 'Ulumuddin karya Imam Al-Ghazali dan Madarij al-Salikin karya Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Karya-karya ulama lainnya yang membahas penyucian jiwa juga termasuk dalam sumber primer. Sumber-sumber ini dipilih karena memiliki otoritas tinggi dalam tradisi keilmuan Islam. Dengan demikian, data yang digunakan memiliki landasan yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Sementara itu, sumber sekunder terdiri dari buku, artikel jurnal ilmiah, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Sumber-sumber ini khususnya membahas psikologi Islam, terapi psikospiritual, dan kesehatan mental Islami. Penggunaan sumber sekunder bertujuan untuk memperkaya analisis dan memperluas perspektif penelitian. Selain itu, sumber ini memberikan sudut pandang kontemporer terhadap konsep detoksifikasi qalbiyah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan mengidentifikasi dan mengumpulkan literatur yang relevan. Proses ini meliputi penelusuran, seleksi, pembacaan kritis, serta pengelompokan data berdasarkan tema utama.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik content analysis atau analisis isi. Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi makna, konsep, dan pola yang terkandung dalam teks. Proses analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Selain itu, digunakan pula pendekatan interpretatif untuk memahami makna yang lebih mendalam. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai referensi. Referensi tersebut meliputi ulama klasik, pemikir kontemporer, serta hasil penelitian ilmiah. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan bersifat objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Pembahasan

Konsep Qalb dan Jiwa dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, qalb (hati) memiliki kedudukan yang sangat penting sebagai pusat kesadaran spiritual dan moral manusia. Qalb tidak hanya dipahami sebagai organ fisik, tetapi juga sebagai pusat pengendali perilaku dan sumber kesadaran batin. Dalam Al- Qur'an, qalb sering dikaitkan dengan kemampuan memahami, merenung, dan menerima kebenaran. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi hati sangat memengaruhi kualitas keimanan seseorang. Selain itu, qalb menjadi titik awal dari segala tindakan manusia, baik yang bersifat positif maupun negatif. Oleh karena itu, menjaga kebersihan qalb merupakan bagian penting dalam kehidupan seorang muslim (Sitika et al., 2024).

Konsep qalb berkaitan erat dengan nafs (jiwa) dan ruh (roh) dalam struktur kepribadian manusia. Nafs merupakan aspek psikologi yang memiliki kecenderungan baik dan buruk, sedangkan ruh merupakan unsur ilahiah yang memberikan kehidupan. Interaksi antara qalb, nafs, dan ruh membentuk dinamika kepribadian manusia secara keseluruhan. Ketika qalb berada dalam kondisi baik, maka nafs akan lebih mudah dikendalikan dan ruh dapat berkembang secara optimal. Sebaliknya, jika qalb rusak, maka nafs akan cenderung dominan dan membawa manusia pada perilaku negatif. Oleh karena itu, keseimbangan antara ketiga unsur ini sangat penting untuk dijaga (Qolbi, 2023).

Dalam perspektif tasawuf, qalb dapat mengalami beberapa kondisi, yaitu qalb yang sehat, qalb yang sakit, dan qalb yang mati. Qalb yang sehat merupakan hati yang bersih dari penyakit batin dan selalu terhubung dengan Allah. Qalb yang sakit dipenuhi oleh sifat-sifat tercela seperti iri, sombong, dan dengki. Sementara itu, qalb yang mati adalah hati yang tidak lagi peka terhadap kebenaran dan nilai-nilai spiritual. Kondisi ini menunjukkan bahwa qalb bersifat dinamis dan dapat berubah sesuai dengan perilaku manusia. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menjaga dan memperbaiki kondisi qalbi (Qolbi, 2023).

Pemahaman tentang qalb juga memiliki implikasi penting dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki qalb yang bersih cenderung memiliki perilaku yang baik dan hubungan sosial yang harmonis. Sebaliknya, individu dengan qalb yang kotor cenderung mengalami konflik internal dan eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa qalb tidak hanya berpengaruh pada hubungan manusia dengan Allah, tetapi juga pada hubungan dengan sesama manusia. Oleh karena itu, menjaga kebersihan qalb menjadi kebutuhan yang sangat penting. Dengan demikian, konsep qalb menjadi dasar dalam memahami detoksifikasi qalbiyah (Al Faruqi et al., 2024).

Penyakit Hati sebagai Akar Gangguan Mental

Penyakit hati merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan gangguan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Penyakit seperti riya', hasad, takabbur, ujub, dan cinta dunia dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Individu yang memiliki penyakit hati cenderung mengalami kecemasan, ketidakpuasan hidup, dan kegelisahan. Hal ini disebabkan oleh adanya konflik batin yang tidak terselesaikan. Selain

itu, penyakit hati juga dapat mengganggu hubungan sosial dengan orang lain. Oleh karena itu, penyakit hati perlu mendapatkan perhatian yang serius (Al Faruqi et al., 2024).

Sifat hasad, misalnya, dapat membuat seseorang merasa tidak tenang dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Perasaan iri yang muncul dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap apa yang dimilikinya. Kondisi ini dapat menimbulkan stres dan tekanan mental yang berkepanjangan. Selain itu, sifat hasad juga dapat merusak hubungan sosial karena memicu sikap negatif terhadap orang lain. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan secara pribadi, tetapi juga dalam lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, sifat hasad perlu dihilangkan melalui proses penyucian hati (Qolbi, 2023).

Sifat takabbur juga memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan mental. Individu yang sombong cenderung sulit menerima kritik dan merasa dirinya paling benar. Hal ini dapat menyebabkan konflik dalam hubungan sosial dan meningkatkan tekanan psikologis. Selain itu, sifat takabbur juga menghambat perkembangan diri karena menutup peluang untuk belajar. Kondisi ini dapat menyebabkan individu mengalami stagnasi dalam kehidupan. Oleh karena itu, sifat takabbur perlu diatasi melalui pendekatan spiritual (Qolbi, 2023).

Penyakit hati lainnya seperti ujub dan cinta dunia juga memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental. Ujub dapat menyebabkan seseorang merasa bangga secara berlebihan terhadap dirinya sendiri. Sementara itu, cinta dunia dapat membuat seseorang terlalu fokus pada materi dan melupakan aspek spiritual. Kedua sifat ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam kehidupan. Ketidakseimbangan tersebut dapat memicu ketidaktenangan batin dan hilangnya arah hidup. Dengan demikian, penyucian hati menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan mental (Fajrin et al., 2024).

Detoksifikasi Qalbiyah sebagai Terapi Psikospiritual

Detoksifikasi qalbiyah merupakan proses penyucian hati dari berbagai penyakit batin melalui pendekatan spiritual. Proses ini melibatkan tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli yang dilakukan secara bertahap. Takhalli berarti mengosongkan diri dari sifat tercela, sedangkan tahalli berarti menghiasi diri dengan sifat terpuji. Sementara itu, tajalli merupakan tahap munculnya kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Proses ini menunjukkan bahwa penyucian jiwa membutuhkan waktu dan usaha yang konsisten. Oleh karena itu, detoksifikasi qalbiyah merupakan proses yang berkelanjutan (Al Faruqi et al., 2024).

Dalam praktiknya, detoksifikasi qalbiyah dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti taubat, dzikir, dan muhasabah. Taubat merupakan langkah awal dalam proses penyucian hati. Dzikir berfungsi untuk menenangkan hati dan mengingat Allah secara terus-menerus. Muhasabah membantu individu untuk mengevaluasi diri dan memperbaiki kesalahan. Ketiga praktik ini memiliki peran penting dalam menjaga kebersihan hati. Dengan demikian, detoksifikasi qalbiyah dapat dilakukan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari (Maghfira et al., 2023).

Detoksifikasi qalbiyah juga memiliki kesamaan dengan terapi psikologi modern. Dalam psikologi, terdapat terapi kognitif yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif. Dalam Islam, perubahan pola pikir dilakukan melalui penguatan iman dan kesadaran spiritual. Hal ini menunjukkan adanya kesamaan tujuan antara kedua pendekatan tersebut. Namun, detoksifikasi qalbiyah memiliki keunggulan karena mencakup dimensi spiritual. Oleh karena itu, pendekatan ini lebih komprehensif (Permadani et al., 2025).

Selain itu, detoksifikasi qalbiyah juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup individu. Individu yang memiliki hati yang bersih cenderung lebih tenang dan bahagia. Mereka juga lebih mampu menghadapi tekanan hidup dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa detoksifikasi qalbiyah memiliki manfaat yang luas. Oleh karena itu, praktik ini perlu diterapkan secara konsisten. Dengan demikian, detoksifikasi qalbiyah menjadi solusi dalam menjaga kesehatan mental (Fajrin et al., 2024).

Praktik Riyāḍah Santri sebagai Implementasi Nyata

Riyāḍah santri merupakan bentuk latihan spiritual yang dilakukan secara terstruktur di lingkungan pesantren. Praktik ini mencakup berbagai kegiatan seperti puasa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan pengendalian diri. Kegiatan-kegiatan tersebut dirancang untuk melatih jiwa agar mampu mengendalikan hawa nafsu secara bertahap. Selain itu, riyāḍah juga bertujuan untuk meningkatkan kedekatan seorang hamba dengan Allah melalui ibadah yang konsisten. Proses ini dilakukan secara terus-menerus sehingga membentuk kebiasaan spiritual yang kuat (Jannah et al., 2025). Dengan demikian, riyāḍah menjadi sarana penting dalam proses detoksifikasi qalbiyah (Fitriyani & Ulinnuha, 2023).

Puasa merupakan salah satu bentuk riyāḍah yang memiliki banyak manfaat bagi kehidupan spiritual dan psikologis. Puasa melatih kesabaran serta kemampuan individu dalam mengendalikan diri dari berbagai keinginan. Selain itu, puasa juga membantu membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif yang dapat merusak hati. Dalam konteks psikologis, puasa dapat meningkatkan ketahanan mental karena individu belajar menahan dorongan emosional. Kebiasaan ini secara tidak langsung membentuk pribadi yang lebih disiplin dan stabil. Oleh karena itu, puasa menjadi bagian penting dalam detoksifikasi qalbiyah (Idris, 2020).

Dzikir dan pembacaan Al-Qur'an juga memiliki peran penting dalam riyāḍah santri. Dzikir membantu menenangkan hati serta mengurangi kecemasan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Membaca Al-Qur'an memberikan ketenangan batin sekaligus meningkatkan kesadaran spiritual seseorang. Kedua aktivitas ini dilakukan secara rutin sehingga membentuk kedekatan emosional dengan nilai-nilai keislaman. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat keimanan dan memberikan arah hidup yang lebih jelas. Dengan demikian, dzikir dan Al-Qur'an menjadi sarana penting dalam penyucian jiwa (Azmi & Wahab, 2020).

Lingkungan pesantren memiliki peran besar dalam mendukung praktik riyāḍah santri. Santri hidup dalam suasana religius yang dipenuhi dengan nilai-nilai spiritual dan kebiasaan ibadah. Kedisiplinan dalam menjalankan aktivitas harian membantu membentuk karakter yang kuat dan bertanggung jawab. Selain itu, interaksi sosial antar

santri juga mendorong terbentuknya sikap saling menghargai dan akhlak mulia. Lingkungan yang kondusif ini memungkinkan proses detoksifikasi qalbiyah berjalan secara optimal dan berkelanjutan. Oleh karena itu, pesantren menjadi tempat yang efektif dalam implementasi detoksifikasi qalbiyah (Fajrin et al., 2024).

Praktik Riyāḍah Santri sebagai Implementasi Nyata

Dalam era modern, masalah kesehatan mental semakin meningkat akibat tekanan hidup yang kompleks. Banyak individu mengalami stres, kecemasan, dan kehilangan makna hidup dalam kesehariannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa manusia membutuhkan pendekatan yang lebih holistik dalam menjaga keseimbangan diri. Detoksifikasi qalbiyah menawarkan solusi dengan mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan moral secara menyeluruh. Pendekatan ini mampu memberikan ketenangan batin yang lebih mendalam dan berkelanjutan. Oleh karena itu, detoksifikasi qalbiyah menjadi relevan dalam kehidupan modern (Azmi & Wahab, 2020).

Pendekatan psikologi modern sering kali berfokus pada aspek kognitif dan perilaku dalam memahami manusia. Namun, pendekatan ini belum sepenuhnya menyentuh dimensi spiritual yang juga penting bagi kesejahteraan individu. Detoksifikasi qalbiyah hadir sebagai pelengkap yang mampu menyempurnakan pendekatan tersebut. Dengan menggabungkan aspek spiritual, individu dapat mencapai keseimbangan hidup yang lebih utuh. Hal ini sangat penting dalam menghadapi tekanan hidup yang semakin kompleks. Oleh karena itu, integrasi antara tasawuf dan psikologi modern perlu terus dikembangkan (Azmi & Wahab, 2020).

Selain itu, detoksifikasi qalbiyah juga relevan dalam pembentukan karakter individu. Konsep ini dapat diterapkan dalam dunia pendidikan untuk membentuk generasi yang tidak hanya cerdas, tetapi juga berakhlak mulia. Pendidikan idealnya tidak hanya berfokus pada aspek intelektual semata, tetapi juga memperhatikan aspek spiritual. Hal ini penting untuk menciptakan keseimbangan antara pengetahuan dan moralitas. Dengan adanya pendekatan ini, peserta didik dapat memiliki kepribadian yang lebih utuh. Oleh karena itu, detoksifikasi qalbiyah memiliki peran penting dalam dunia pendidikan (Sitika et al., 2024).

Dalam konteks sosial, detoksifikasi qalbiyah dengan berjamaah, wirid, dan pembentukan komunitas religius seperti pembacaan Ratibul Haddad, Diba'i, Yasinan, Tahlilan, dan sejenisnya juga dapat membantu menciptakan gaya hidup masyarakat yang lebih harmonis, kompak, kuat secara mental dan spiritual (Asrofik et al., 2025). Individu yang memiliki hati yang bersih cenderung menunjukkan perilaku yang baik dalam interaksi sosial. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hubungan antarindividu dalam masyarakat. Selain itu, detoksifikasi qalbiyah juga berperan dalam mengurangi potensi konflik sosial yang disebabkan oleh emosi negatif. Dampak positif ini menunjukkan bahwa konsep tersebut memiliki kontribusi yang luas dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, detoksifikasi qalbiyah perlu terus dikembangkan dan diterapkan secara lebih luas (Fajrin et al., 2024).

Tabel 1. Ringkas Detoksifikasi Qalbiyah

Aspek	Proses	Dampak
Penyakit hati	Riya', hasad, takabbur, ujub, cinta dunia	Gangguan mental (cemas, gelisah)
Detoks qalbiyah	Takhalli–Tahalli–Tajalli	Penyucian jiwa
Riyāḍah	Dzikir, puasa, taubat, muhasabah, tilawah	Kontrol diri dan ketenangan
Hasil akhir	Keseimbangan spiritual & emosional	Mental dan Spritual sehat

Kesimpulan dan Saran

Detoksifikasi qalbiyah merupakan proses penyucian hati dari berbagai penyakit batin yang memiliki dampak besar terhadap kehidupan manusia, baik secara spiritual maupun psikologis. Konsep ini menekankan pentingnya menjaga kebersihan hati sebagai pusat kesadaran spiritual dan moral dalam diri manusia. Dalam perspektif kesehatan mental Islami, detoksifikasi qalbiyah berperan dalam menciptakan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan moral secara menyeluruh. Praktik seperti taubat, dzikir, dan muhasabah terbukti mampu memberikan ketenangan batin serta memperkuat hubungan individu dengan Allah. Selain itu, proses ini juga membantu individu dalam mengendalikan emosi, mengurangi kecemasan, dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijak. Dengan demikian, detoksifikasi qalbiyah merupakan pendekatan yang efektif, komprehensif, dan relevan dalam menjaga kesehatan mental di era modern.

Implementasi detoksifikasi qalbiyah melalui praktik riyāḍah santri di pondok pesantren menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Santri yang menjalankan riyāḍah secara konsisten mengalami peningkatan dalam aspek spiritual, psikologis, dan perilaku sosial. Lingkungan pesantren yang religius, disiplin, dan penuh dengan nilai-nilai keislaman menjadi faktor pendukung utama dalam keberhasilan proses ini. Selain itu, praktik riyāḍah juga membantu membentuk karakter yang lebih baik, seperti kesabaran, keikhlasan, dan pengendalian diri. Hal ini menunjukkan bahwa detoksifikasi qalbiyah tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memiliki aplikasi praktis yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, konsep ini layak untuk terus dikembangkan dan diintegrasikan dalam berbagai bidang, khususnya dalam pendidikan dan kesehatan mental Islami.

Saran

Bagi individu Muslim, detoksifikasi qalbiyah perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental. Praktik seperti dzikir, muhasabah, dan pengendalian diri harus dilakukan secara konsisten. Hal ini penting untuk menjaga kebersihan hati dari berbagai penyakit batin. Selain itu, individu

juga perlumeningkatkan kesadaran spiritual melalui ibadah yang rutin, walaupun ritme tidur sebagai saat beristirahat (Muthi'ah et al., 2025). Dengan demikian, keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis dapat terjaga. Penerapan ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Bagi lembaga pendidikan Islam, khususnya pondok pesantren, konsep detoksifikasi qalbiyah perlu diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan. Hal ini penting untuk membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kecerdasan spiritual dan emosional. Program riyāḍah perlu dikembangkan secara lebih sistematis dan terarah. Selain itu, pendidik juga perlu memberikan teladan dalam praktik penyucian jiwa. Dengan demikian, nilai-nilai spiritual dapat tertanam dengan baik dalam diri peserta didik. Hal ini akan memberikan dampak positif dalam jangka panjang.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lapangan guna menguji efektivitas detoksifikasi qalbiyah secara empiris. Penelitian dapat dilakukan dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Selain itu, perlu dikembangkan integrasi antara konsep tasawuf dan psikologi modern. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan model terapi psikospiritual yang lebih aplikatif. Penelitian lanjutan juga dapat memperluas kajian pada berbagai kelompok masyarakat. Dengan demikian, detoksifikasi qalbiyah dapat terus dikembangkan secara ilmiah.

Daftar Pustaka

- Al Faruqi, A. R. H., Fuadi, I., & Haeba, I. D. (2024). Tazkiyah Al-Nafs sebagai Terapi Penyakit Jiwa (tinjauan Hadis). *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam*, 22(1), 95–120.
- Amiruddin, M. (2023). Menyehatkan Tamu Allah dengan Power of Thaharah. UIN Maulana Malik Ibrahim. <https://repository.uin-malang.ac.id/23064/>
- Asrofik, A., Rahmawati, I., Rozak, A. K., & Amiruddin, M. (2024). Kebudayaan kesehatan Islam: Tinjauan sejarah dan relevansinya dalam kesehatan masyarakat kontemporer. *Ameena Journal*, 2(3), 280–297. <https://repository.uin-malang.ac.id/22914/>
- Asrofik, A., Sutaman, S., & Amiruddin, M. (2025). Urgensi kajian Bulughul-Maram dan Ratib Al-Haddad dalam masyarakat religius. *East Journal of Innovative Community Services*, 3(2), 56–75. <https://repository.uin-malang.ac.id/23065/>
- Azmi, M. H., & Wahab, M. N. A. (2020). Keperluan Modul Latihan Pengukuhan Kepulihan Terhadap (Orang Kena Pengawasan- OKP) Berbantuan Latihan Psikospiritual dan Biofeedback: The Need for the Rehabilitation Strengthening Training Module for Persons Under Surveillance (PUS) Aided by Psychospiritual Training and Biofeedback. *International Journal of Humanities Technology and Civilization*, 65–71.
- Fajrin, N. C., Fauziah, F. S., Sayunir, A. C. S., & Faisol, F. (2024). Sistem pembinaan akhlaq dalam tasawuf: Takhally, tahally, dan tajally. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2(12), 1032–1037.
- Fitriyani, K. N., & Ulinnuha, M. (2023). Dampak Riyāḍah Al-Qur'an Terhadap Santri: (Studi Kasus Pada Pondok Pesantren Asshiddiqiyah II Batu Ceper Tangerang).

- REVELATIA Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 4(2), 157–171.
<https://doi.org/10.19105/revelatia.v4i2.10596>
- Idris, M. A. (2020). Konstruksi Puasa Waqi'ah. Jurnal Living Hadis, 5(1), 17.
<https://doi.org/10.14421/livinghadis.2020.2168>
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh Rutinitas Membaca Al-quran Terhadap Kesehatan Mental. Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ), 3(7), 793–803. <https://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Maghfira, B., Amiruddin, M., Salafi, M. A., & Effendy, M. R. (2023). Hubungan Praktik Sholat Dengan Kesehatan Mental: Perspektif Psikologi & Islam. <https://repository.uin-malang.ac.id/26507/>
- Muthi'ah, A., Septianingsih, H., Fitriani, N., & Amiruddin, M. (2025). Tidur Sebagai Ibadah: Antara Sunnah Nabi dan Manfaat Kesehatan Modern. <https://repository.uin-malang.ac.id/24525/>
- Permadani, A. D., Selenia, N., Amiruddin, M., Ardiana, S. A., & Ratnasari, K. (2025). Tinjauan Ilmiah dan Islam Terhadap Terapi Murottal: Studi Komparatif Antara Perspektif Medis dan Al-Qur'an. Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ), 3(11), 2171–2180. <https://repository.uin-malang.ac.id/25902/>
- Qolbi, D. D. (2023). Analisis urgensi hati dalam pembentukan kepribadian manusia. Maliki Interdisciplinary Journal, 1(4), 353–358.
- Sitika, A. J., Afifah, A., Rahmatulloh, B. M., & Chaeriansyah, M. A. (2024). Kedudukan akhlak dan taswauf dalam islam serta hubungan keduanya. ANSIRU PAI: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam, 8(2), 116–124.