

BAB III

PERJALANAN PENYUCIAN JIWA DAN HATI

A. Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Islam

Dalam pandangan islam, manusia bukan sekadar entitas biologis yang terdiri dari daging dan tulang. Kita adalah perpaduan antara materi (jasmani) dan *spirit* (ruhani). Sebagaimana tubuh fisik membutuhkan nutrisi dan kebersihan agar tetap sehat, jiwa manusia juga membutuhkan perawatan agar tidak sakit atau terdistorsi oleh dorongan-dorongan negatif. Di sinilah konsep *Tazkiyatun Nafs* memainkan peran krusial.⁴² Secara filosofis, konsep ini berangkat dari keyakinan bahwa setiap manusia dilahirkan dalam keadaan suci (*fitrah*), namun seiring berjalannya waktu, interaksi dengan dunia dan hawa nafsu dapat meninggalkan noda pada cermin jiwa tersebut.

1. Pengertian Penyucian Jiwa

Konsep *tazkiyatun nafs* dalam Islam berangkat dari pandangan Al-Qur'an bahwa manusia merupakan makhluk yang terdiri atas dua dimensi utama, yaitu jasmani dan ruhani. Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia diciptakan dari unsur tanah, kemudian Allah

⁴² Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs: Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*, (Jakarta: Akbar Media, 2017), h. 15–17.

meniupkan ruh ke dalam dirinya. Sebagaimana di jelaskan dalam surah Al-Hijr 28–29 dibawah ini:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ
فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ

Artinya: “(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat, “Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering dari lumpur hitam yang dibentuk. Maka, apabila Aku telah menyempurnakan (kejadian)-nya dan telah meniupkan roh (ciptaan)-Ku ke dalamnya, menyungkurlah kamu kepadanya dengan bersujud.”⁴³

Ayat ini menunjukkan bahwa hakikat manusia tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga spiritual. Dimensi ruhani inilah yang menjadi pusat kesadaran moral dan tanggung jawab keagamaan. Oleh karena itu, sebagaimana tubuh memerlukan asupan nutrisi dan perawatan agar tetap sehat, jiwa pun memerlukan pembinaan dan penyucian agar tidak terjerumus dalam penyimpangan.

Secara terminologis, *tazkiyah* berarti penyucian sekaligus pengembangan. Makna ini ditegaskan dalam firman Allah Swt., “*Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya dan sungguh merugi orang yang mengotorinya*” (QS. al-

⁴³ At-Tanzil Al-Qur'an dan Terjemahnya Surah Al-Hijr Ayat 28–29

Syams 91: 9–10). Ayat tersebut mengandung dua dimensi penting: pertama, upaya membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela; kedua, usaha menumbuhkan potensi kebaikan yang telah ditanamkan Allah dalam diri manusia. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* bukan hanya proses negatif berupa pembersihan dari dosa, tetapi juga proses positif berupa pembinaan karakter dan penguatan ketakwaan.

Landasan konseptual penyucian jiwa juga berkaitan dengan doktrin fitrah. Rasulullah saw. bersabda,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ، أَوْ يُنَصِّرَانِهِ، أَوْ يُمَجِّسَانِهِ

Artinya: “Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi”⁴⁴

Hadis ini menunjukkan bahwa pada dasarnya manusia dilahirkan dalam keadaan suci dan memiliki kecenderungan untuk mengenal serta menyembah Allah Swt. Namun, faktor lingkungan, pendidikan, dan dorongan hawa nafsu dapat memengaruhi perkembangan jiwa tersebut. Oleh sebab itu, *tazkiyatun nafs* berfungsi sebagai mekanisme

⁴⁴ Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Kitab al-Jana'iz, Hadis no. 1358.

pemulihan dan penjagaan terhadap fitrah agar tetap berada dalam koridor tauhid.

Selain itu, Al-Qur'an menegaskan bahwa dalam diri manusia terdapat potensi ganda, yaitu kecenderungan kepada kefasikan dan ketakwaan, sebagaimana firman-Nya: *"Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu jalan kefasikan dan ketakwaannya"* (QS. Al-Syams 91: 7–8). Ayat ini menegaskan adanya kebebasan moral (*moral agency*) dalam diri manusia. Dengan potensi tersebut, manusia memiliki kemampuan untuk memilih dan bertanggung jawab atas pilihannya. *Tazkiyatun nafs* berperan sebagai proses penguatan potensi ketakwaan sekaligus pengendalian terhadap dorongan negatif seperti kesombongan, iri hati, dan kecintaan berlebihan terhadap dunia.

Penyucian jiwa merupakan bagian integral dari misi kerasulan Nabi Muhammad saw, Allah Swt. Berfirman:

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ
الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

Artinya : *"Dialah yang mengutus seorang Rasul (Nabi Muhammad) kepada kaum yang buta huruf dari (kalangan) mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, menyucikan (jiwa) mereka,*

*serta mengajarkan kepada mereka Kitab (Al-Qur'an) dan Hikmah (sunah), meskipun sebelumnya mereka benar-benar dalam kesesatan yang nyata".(QS. Al-Jumu'ah: 2)*⁴⁵

Ayat ini menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* bukan sekadar ajaran moral, melainkan inti dari pendidikan Islam. Seluruh bentuk ibadah dalam Islam, seperti salat, puasa, zakat, dan haji, pada hakikatnya berfungsi sebagai instrumen penyucian jiwa yang bertujuan membentuk manusia bertakwa.

Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* dalam perspektif Islam merupakan proses sistematis dan berkelanjutan yang berlandaskan Al-Qur'an. Ia mencakup penyucian dari sifat-sifat tercela, pengembangan potensi kebaikan, serta penguatan kesadaran tauhid.⁴⁶ Proses ini menjadi fondasi bagi terbentuknya pribadi Muslim yang seimbang secara spiritual, moral, dan sosial, serta menjadi kunci utama dalam meraih keberhasilan di dunia dan keselamatan di akhirat.

2. Penyakit-Penyakit Hati dan Cara Mengobatinya

Dalam perspektif Islam, penyakit hati (*amrād al-qulūb*) adalah kondisi kerusakan spiritual yang

⁴⁵ At-Tanzil Al-Qur'an dan Terjemahnya Surah Al-Jumu'ah Ayat 2

⁴⁶ Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs: Konsep Penyucian Jiwa*, (Jakarta: Taqiya Publishing, 2017), h. 19–22

memengaruhi kesadaran, niat, dan perilaku manusia. Istilah ini bukan sekadar metafora moral, tetapi memiliki landasan teologis dalam Al-Qur'an, sebagaimana firman Allah Swt.:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَرَآدَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: *"Dalam hati mereka ada penyakit,6) lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta."* (QS. Al-Baqarah 2: 10).

Ayat ini menunjukkan bahwa hati dapat mengalami gangguan yang bersifat spiritual dan moral. Penyakit hati berbeda dari penyakit fisik, namun dampaknya sangat nyata karena memengaruhi sikap, akhlak, relasi sosial, bahkan kualitas ibadah seseorang.

Secara umum, penyakit hati muncul ketika dorongan hawa nafsu dan bisikan negatif lebih dominan dibandingkan kesadaran iman dan ketakwaan. Hati yang sakit cenderung sulit menerima kebenaran, menolak nasihat, serta lebih mudah dikuasai oleh emosi dan kepentingan pribadi. Dalam tradisi ulama akhlak, penyakit hati dipandang sebagai penghalang utama kedekatan dengan Allah Swt. karena ia merusak keikhlasan dan kemurnian niat.

Beberapa penyakit hati yang sering muncul pada diri manusia sebagai berikut:

a. Iri Hati (*Hasad*)

Hasad adalah keinginan agar nikmat yang dimiliki orang lain hilang atau berpindah kepadanya. Penyakit ini sangat merusak karena lahir dari ketidakpuasan terhadap ketentuan Allah. Rasulullah saw. bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْخَطْبَ

Artinya: “*Jauhilah hasad, karena hasad itu memakan kebaikan sebagaimana api memakan kayu bakar*”⁴⁷

Hasad tidak hanya merusak hubungan sosial, tetapi juga mengikis pahala amal saleh. Pengobatan *hasad* dimulai dengan menumbuhkan rasa syukur atas nikmat yang telah Allah berikan serta menyadari bahwa rezeki setiap orang telah ditentukan sesuai hikmah-Nya. Latihan praktisnya adalah mendoakan kebaikan bagi orang yang mendapat nikmat dan membiasakan diri mengucapkan selamat atas keberhasilan orang

⁴⁷ Abu Dawud, *Sunan Abi Dawud, Kitab al-Adab*, Hadis no. 4903.

lain. Dengan demikian, hati dilatih untuk menerima ketetapan Allah secara lapang.

b. Kesombongan (*Kibr*)

Kibr adalah sikap merasa diri lebih tinggi dan lebih baik daripada orang lain. Rasulullah saw. mendefinisikan kesombongan sebagai

الْكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ وَغَمْطُ النَّاسِ

Artinya: “menolak kebenaran dan merendahkan manusia” (HR. Muslim, no. 91).

Penyakit ini sangat berbahaya karena dapat menghalangi seseorang menerima nasihat dan menutup pintu hidayah. Cara mengobati kesombongan adalah dengan menumbuhkan sikap *tawadhu'* (rendah hati), memperbanyak introspeksi diri, serta mengingat asal-usul penciptaan manusia dan kepastian kematian. Kesadaran bahwa manusia berasal dari tanah dan akan kembali menjadi tanah dapat meruntuhkan ilusi superioritas. Praktik nyata seperti melayani orang lain tanpa mengharapkan pujian juga efektif menanamkan kerendahan hati.

c. Kebencian dan Dendam (*Ghadab* yang Tidak Terkendali)

Kemarahan yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi kebencian dan dendam. Islam tidak melarang emosi marah secara mutlak, tetapi menekankan pengendaliannya. Rasulullah saw. bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:
لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya: “Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi yang mampu menahan dirinya ketika marah”⁴⁸

Kebencian yang dipelihara dapat merusak ketenangan batin dan memicu konflik berkepanjangan. Pengobatan penyakit ini dilakukan dengan melatih kesabaran, memperbanyak istigfar dan zikir, serta membiasakan diri memaafkan. Al-Qur'an memuji orang-orang yang mampu menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain sebagaimana dalam surah Al-Imran ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

⁴⁸ Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Kitab al-Adab, Hadis no. 6114.

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.” (QS. Ali ‘Imran 3: 134).

Dengan memaafkan, seseorang tidak hanya membebaskan orang lain, tetapi juga membebaskan dirinya dari beban emosional.

d. Kikir (*Bakhil*)

Bakhil adalah keengganan mengeluarkan harta untuk kebaikan meskipun mampu melakukannya. Sifat ini lahir dari kecintaan berlebihan terhadap dunia dan kurangnya kepercayaan terhadap janji Allah. Al-Qur’an memperingatkan bahwa sifat kikir merugikan pelakunya sendiri.

هَآأَنْتُمْ هَؤُلَاءِ تُدْعَوْنَ لِتُنفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَمِنْكُمْ مَنْ يَبْخُلُ وَمَنْ يَبْخُلْ
فَإِنَّمَا يَبْخُلْ عَن نَّفْسِهِ وَاللَّهُ الْغَنِيُّ وَأَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ وَإِنْ تَتَوَلَّوْا يَسْتَبْدِلْ
قَوْمًا غَيْرَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُونُوا أَمْثَالَكُمْ

Artinya: “Ingatlah bahwa kamu adalah orang-orang yang diajak untuk menginfakkan (hartamu) di jalan Allah. Lalu, di antara kamu ada orang yang kikir. Padahal, siapa yang kikir sesungguhnya dia kikir terhadap dirinya sendiri. Allahlah Yang Maha Kaya dan kamulah yang

fakir. Jika kamu berpaling (dari jalan yang benar), Dia akan menggantikan (kamu) dengan kaum yang lain dan mereka tidak akan (durhaka) sepertimu.” (QS. Muhammad 47: 38).

Kikir tidak hanya berdampak pada aspek sosial, tetapi juga mempersempit hati dan menghambat pertumbuhan spiritual. Penyembuhannya adalah dengan membiasakan diri bersedekah, berinfak, dan menunaikan zakat secara konsisten. Kesadaran bahwa harta hanyalah titipan Allah dan bahwa setiap sedekah tidak akan mengurangi rezeki, melainkan menambah keberkahan, menjadi fondasi terapi spiritual bagi penyakit ini.

e. Penyakit Hati Lainnya dan Pengobatan Umum

Selain penyakit-penyakit di atas, terdapat pula *riya'* (ingin dipuji), *ujub* (bangga diri), dan *ghaflah* (kelalaian terhadap Allah). Penyakit-penyakit ini sering kali bersifat tersembunyi dan lebih sulit dikenali karena menyusup dalam amal ibadah. Oleh karena itu, pengobatan secara umum memerlukan *muhasabah* (evaluasi diri), memperbanyak zikir, menjaga kualitas salat, serta membiasakan amal saleh secara istiqamah.

Dengan demikian, penyembuhan penyakit hati bukanlah proses instan, melainkan usaha berkelanjutan yang menuntut kesadaran, latihan, dan bimbingan spiritual. Penyucian hati menjadi inti dari pembinaan akhlak dalam Islam, karena hati yang bersih akan melahirkan perilaku yang lurus dan hubungan yang harmonis dengan Allah maupun sesama manusia.

3. Hubungan Ibadah Haji dan Pembersihan Dosa

Ibadah dalam Islam memiliki fungsi ganda, yakni menghubungkan manusia dengan Allah Swt. dan membersihkan dosa. Semua ibadah shalat, puasa, zakat, sedekah, dzikir, dan haji secara sistematis membantu manusia membersihkan hati, mengoreksi perilaku, dan memperbaiki hubungan dengan sesama.⁴⁹ Misalnya, shalat dan *dzikir* secara rutin menghapus kesalahan kecil, sementara puasa mengajarkan pengendalian diri dan menahan diri dari perbuatan dosa.

Ibadah Haji memiliki posisi khusus karena berfungsi membersihkan dosa secara menyeluruh. Setiap ritual haji mulai dari ihram, tawaf, sai, hingga wukuf di Arafah menjadi sarana introspeksi, pengakuan dosa, dan permohonan ampunan Allah

⁴⁹ Mohammad Gufron, *Fikih Sosial: Menemukan Dimensi Kemanusiaan dalam Ibadah Ritual* (Surabaya: Pustaka Rizki Kontemporer, 2020), h. 59.

Swt. Wukuf di Arafah misalnya, dianggap sebagai puncak pembersihan dosa, di mana seorang Muslim berdoa dengan khusyuk dan meneguhkan komitmen hidup lebih baik.⁵⁰

Selain itu, ibadah secara umum dan haji khususnya menekankan pengendalian emosi dan akhlak sosial. Selama haji, kerumunan, panas, dan tantangan fisik menguji kesabaran dan toleransi. Hal ini mengajarkan jamaah untuk mengendalikan kemarahan, iri hati, dan dendam, sama seperti tujuan ibadah umum lainnya yang menekankan pengendalian diri dan introspeksi. Praktik seperti memberi salam, membantu sesama jamaah, dan menjaga ketertiban menunjukkan bahwa ibadah juga membersihkan dosa sosial.⁵¹

Ibadah Haji juga menegaskan persaudaraan dan kesetaraan. Semua jamaah mengenakan ihram, meniadakan perbedaan status sosial, harta, dan pangkat. Kondisi ini membersihkan hati dari kesombongan, *riya'*, dan *ujub*. Prinsip ini sejalan dengan ibadah lain, seperti zakat dan sedekah, yang juga membersihkan dosa material dan menumbuhkan

⁵⁰ M. Luqman Hakim, *Dekonstruksi Spiritual Haji: Menemukan Hakikat Pendakian Jiwa Menuju Allah* (Surabaya: Cahaya Gusti, 2021), h.105.

⁵¹ M. Anwar, *Psikologi Haji: Mengelola Mental, Emosi, dan Spiritual di Tanah Suci* (Jakarta: Kencana, 2021), h. 120.

empati sosial.⁵² Dengan demikian, ibadah haji menjadi contoh praktik ibadah yang memadukan dimensi personal, sosial, dan spiritual dalam satu kesatuan.

Selain ritual, ibadah Haji dan ibadah umum lainnya membentuk pola hidup bersih dari dosa. Konsistensi salat, puasa, *dzikir*, sedekah, dan haji menguatkan karakter moral, mencegah dosa baru, dan memupuk kedekatan dengan Allah Swt. Pengalaman spiritual dari haji memperdalam kesadaran akan dosa, memperbaiki perilaku, dan meningkatkan rasa syukur, sehingga ibadah menjadi metode efektif membersihkan hati, jiwa, dan akhlak.⁵³

Secara keseluruhan, ibadah umum dan haji saling melengkapi, ibadah sehari-hari menjaga kebersihan hati dan pencegahan dosa, sedangkan haji memberikan pembersihan dosa secara menyeluruh dan pengalaman transformasi spiritual yang mendalam. Keduanya menekankan pengendalian diri, introspeksi, amal sosial, dan pembaruan moral, sehingga membentuk manusia yang bersih dari dosa dan dekat kepada Allah Swt.

⁵²Kamaruddin Amin, *Teologi Sosial Haji: Membongkar Sekat Kelas dan Meneguhkan Kesetaraan Kemanusiaan* (Jakarta: Litera Utama Kontemporer, 2022), h. 83.

⁵³ Haidar Nasir, *Sistem Keberagamaan Berkelanjutan: Konstruksi Ibadah Rutin dalam Penguatan Karakter Moral Bangsa* (Yogyakarta: Suara Muhammadiyah, 2021), h. 155.

B. Haji sebagai Proses Muhasabah Total

Ibadah haji bukan sekadar ritual fisik, tetapi merupakan proses introspeksi dan evaluasi diri secara menyeluruh atau *muhasabah* total. Selama pelaksanaan haji, setiap muslim mengalami pengalaman spiritual yang menguji kesabaran, ketundukan, dan kesadaran diri. Mulai dari niat dalam mengenakan ihram hingga wukuf di Arafah, haji menuntut jamaah untuk menilai perilaku masa lalu, mengakui kesalahan, dan memohon ampunan Allah Swt. Proses ini bersifat *holistik*, karena tidak hanya membersihkan dosa-dosa kecil dan besar, tetapi juga membentuk kesadaran moral, sosial, dan spiritual. Dengan kata lain, haji menjadi ajang pembersihan total jiwa, hati, perilaku, dan hubungan dengan sesama sebagai persiapan untuk kembali ke kehidupan sehari-hari dengan karakter yang lebih suci, damai, dan bertanggung jawab.

Haji sebagai *muhasabah* total juga menekankan kesetaraan, toleransi, dan solidaritas sosial, di mana semua jamaah berdiri sejajar tanpa membedakan status sosial, kekayaan, atau jabatan. Hal ini menumbuhkan kesadaran spiritual sekaligus sosial bahwa dalam pandangan Allah Swt., yang paling mulia adalah ketakwaannya dan kebersihan hati, bukan materi atau pangkat.

1. Wukuf sebagai Puncak Introspeksi

Wukuf di Arafah merupakan inti dari ibadah haji dan dianggap sebagai puncak introspeksi spiritual bagi seorang jamaah. Pada momen ini, setiap Muslim berdiri di padang Arafah dengan penuh kesadaran, menundukkan hati, dan mengakui segala dosa serta kesalahan yang pernah dilakukan. Wukuf bukan sekadar ritual fisik, tetapi merupakan proses *muhasabah* intensif, di mana seseorang mengevaluasi diri secara total dari perilaku, akhlak, hingga hubungan sosial.⁵⁴

Secara *psikologis*, wukuf membantu jamaah menghadapi emosi, kesadaran diri, dan ketakutan akan dosa. Dalam suasana hening di padang Arafah, jamaah memiliki kesempatan untuk menenangkan pikiran, merenungkan kesalahan masa lalu, dan memfokuskan diri pada perbaikan spiritual. Hal ini sejalan dengan konsep introspeksi mendalam dalam *tasawuf*, dimana kesadaran akan keterbatasan manusia menjadi kunci untuk meningkatkan ketakwaan.⁵⁵

Wukuf juga menekankan dimensi sosial dan kemanusiaan. Semua jamaah berdiri sejajar tanpa membedakan status sosial, kekayaan, atau pangkat.

⁵⁴ Muchlis M. Hanafi, *Hakekat Haji dan Umrah: Menemukan Inti Ibadah Kontemporer* (Jakarta: Lajnah Pustaka, 2019), h. 113.

⁵⁵ Kholid, M., *Tasawuf Kontemporer: Tazkiyat al-Nafs dan Spiritualitas Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2018), h. 65–68.

Hal ini mengingatkan setiap individu bahwa dalam pandangan Allah Swt, yang paling mulia adalah ketaqwaan dan kebersihan hati, bukan kekayaan atau jabatan.⁵⁶ Dengan demikian, introspeksi saat wukuf bukan hanya internal, tetapi juga memupuk kesadaran sosial.

Selain itu, wukuf memungkinkan jamaah melakukan doa, *istighfar*, dan permohonan ampunan secara intensif. Banyak ulama menekankan bahwa doa di Arafah memiliki keutamaan luar biasa, karena saat itu jamaah berada dalam kondisi spiritual yang murni, penuh kesadaran, dan sepenuhnya bergantung pada Allah Swt. Inilah sebabnya wukuf disebut sebagai moment pembersihan dosa paling esensial dalam haji.⁵⁷

Secara keseluruhan, wukuf di Arafah tidak hanya ritual fisik tetapi merupakan puncak introspeksi total, mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Jamaah diajak merenungi diri, memperbaiki akhlak, memohon ampunan, dan menyadari tanggung jawab terhadap sesama manusia. Dengan demikian, wukuf menjadi momen transformasi hati dan jiwa yang paling signifikan

⁵⁶ Sugiharto, B., *Haji dan Pembentukan Karakter Muslim* (Surabaya: Pustaka Al-Madinah, 2017), h. 92–94.

dalam rangkaian ibadah haji.⁵⁸

2. Kesadaran Dosa dan Permohonan Ampunan

Kesadaran akan dosa adalah tahap penting dalam proses *muhasabah* selama ibadah haji. Dalam wukuf dan aktivitas spiritual lainnya, seorang jamaah didorong untuk mengenali kesalahan dan kekurangan diri, baik yang bersifat pribadi maupun sosial. Kesadaran ini melibatkan refleksi terhadap perilaku masa lalu, hubungan dengan Allah, dan hubungan dengan sesama manusia.⁵⁹ Tanpa kesadaran ini, ibadah hanya menjadi ritual formalitas tanpa makna transformasi spiritual yang mendalam.

Permohonan ampunan atau istighfar menjadi sarana utama untuk membersihkan diri dari dosa. Dalam konteks haji, momen ini sangat intens, terutama saat wukuf di Arafah, di mana jamaah secara sadar dan tulus mengakui kesalahan dan memohon rahmat Allah. *Istighfar* bukan hanya menghapus dosa kecil, tetapi juga membangun kesadaran diri yang lebih mendalam tentang tanggung jawab moral dan

⁵⁷ Anwar, Z., *Makna dan Filosofi Wukuf di Arafah* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), h. 47–50.

⁵⁸ Muhammad, R., *Spiritualitas Haji: Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2019), h. 102–105.

⁵⁹ M. Sholihin dan A. Wahyudi, *Psikologi Ibadah: Konstruksi Kesadaran Spiritual dalam Ritual Haji* (Jakarta: Rajawali Pers, 2021), h. 142.

spiritual.⁶⁰

Kesadaran dosa juga berkaitan dengan emosi dan psikologi spiritual. Dengan mengakui kesalahan, individu dapat melepaskan rasa bersalah, kecemasan, dan beban moral, sehingga jiwa menjadi lebih ringan dan siap menerima pembaruan spiritual. Proses ini menumbuhkan kerendahan hati, empati, dan tanggung jawab sosial, yang merupakan inti dari pembersihan hati dan jiwa.⁶¹

Selain itu, permohonan ampunan selama haji menekankan hubungan *vertikal* dan *horizontal*. *Vertikal*, yaitu pengakuan dosa kepada Allah dan permintaan ampunan-Nya; *horizontal*, yaitu kesadaran untuk memperbaiki hubungan dengan sesama manusia yang mungkin pernah dirugikan atau disakiti. Dengan demikian, haji menjadi sarana pembersihan dosa yang menyeluruh, mencakup dimensi spiritual, psikologis, dan sosial.⁶²

Secara keseluruhan, kesadaran dosa dan permohonan ampunan merupakan inti dari *muhasabah* total dalam haji. Tanpa langkah ini, ibadah haji hanya

⁶⁰ Kholid, M., *Tasawuf Kontemporer: Tazkiyat al-Nafs dan Spiritualitas Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2018), h. 65–68.

⁶¹ Sugiharto, B., *Haji dan Pembentukan Karakter Muslim* (Surabaya: Pustaka Al-Madinah, 2017), h. 92–94.

⁶² Anwar, Z., *Makna dan Filosofi Wukuf di Arafah* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), h. 47–50.

menjadi ritual fisik. Dengan kesadaran penuh dan permohonan ampunan yang tulus, seorang Muslim mengalami transformasi spiritual, kembali ke masyarakat dengan hati yang bersih, tanggung jawab moral yang meningkat, dan kesadaran sosial yang lebih tinggi.⁶³

3. Pembaruan Niat dan Komitmen Hidup

Puncak dari proses *muhasabah* dalam ibadah haji adalah pembaruan niat dan komitmen hidup. Setelah melakukan introspeksi, mengakui dosa, dan memohon ampunan, seorang jamaah diharapkan meneguhkan niat untuk menjalani hidup dengan ketaatan, kesadaran spiritual, dan tanggung jawab moral yang lebih tinggi.⁶⁴ Pembaruan niat ini bukan sekadar janji lisan, tetapi transformasi hati yang harus tercermin dalam tindakan nyata sehari-hari.

Pembaruan komitmen hidup mencakup perbaikan hubungan dengan Allah dan manusia. Setelah menyelesaikan rangkaian haji, seorang Muslim dianjurkan untuk menerapkan prinsip-prinsip yang dipelajari menjaga kejujuran, disiplin ibadah, kesabaran, dan empati terhadap sesama. Dengan kata lain, haji menjadi titik awal untuk hidup yang lebih

⁶³ Muhammad, R., *Spiritualitas Haji: Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2019), h. 102–105.

⁶⁴ Zuhdi, M., *Transformasi Spiritual Melalui Ibadah Haji* (Yogyakarta: LKiS, 2018), h. 88–90.

bermakna dan bebas dari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.⁶⁵

Secara *psikologis*, pembaruan niat ini membantu jamaah menguatkan kontrol diri, mengurangi perilaku negatif, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Proses ini juga memperkuat motivasi intrinsik untuk terus berbuat baik dan menghindari dosa baru. Dengan demikian, ibadah haji bukan hanya ritual fisik, tetapi juga alat untuk transformasi perilaku dan karakter.

Dalam konteks sosial, pembaruan niat dan komitmen hidup menumbuhkan kepedulian, solidaritas, dan tanggung jawab terhadap masyarakat.⁶⁶ Individu yang kembali dari haji diharapkan menjadi teladan bagi komunitasnya, menerapkan nilai-nilai spiritual yang diperoleh selama haji, dan berkontribusi pada kebaikan sosial.⁶⁷

C. Dimensi Batin dalam Rangkaian Manasik

Manasik haji tidak hanya mengatur tata cara fisik seperti thawaf, sai, dan wukuf, tetapi juga menekankan dimensi batin atau spiritual yang harus dipahami dan

⁶⁵ Rahim, H., *Etika dan Spiritualitas dalam Haji* (Bandung: Penerbit Al-Mizan, 2017), h. 76–78.

⁶⁶ Fauzan, A., *Psikologi Spiritual dalam Praktik Ibadah Haji* (Jakarta: Rajawali Press, 2020), h. 54–57.

⁶⁷ Idris, F., *Haji dan Perubahan Sosial: Perspektif Indonesia* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2016), h. 102–105.

dihayati oleh setiap jamaah. Dimensi batin ini mencakup kesadaran diri, pengendalian hawa nafsu, pembersihan hati dari sifat tercela, dan pembaruan niat. Setiap ritual dalam manasik dirancang tidak hanya sebagai praktik formal, tetapi sebagai proses transformasi spiritual yang menghubungkan tindakan lahir dengan kondisi hati dan kesadaran batin.

Pemahaman terhadap dimensi batin memungkinkan jamaah haji melakukan ibadah dengan khushyuk dan penuh refleksi, sehingga setiap gerakan ritual menjadi sarana introspeksi, evaluasi moral, dan penguatan iman. Dengan demikian, rangkaian manasik tidak sekadar tata cara fisik, tetapi juga pedoman untuk membersihkan hati, memperbaiki akhlak, dan memperdalam hubungan dengan Allah.

Dimensi batin ini menjadi inti dari *muhasabah* total, di mana setiap langkah dalam manasik dari niat ihram hingga *tahallul* mendorong jamaah untuk menginternalisasi nilai-nilai spiritual dan moral, serta menyiapkan diri untuk kembali ke kehidupan sehari-hari dengan hati yang bersih dan karakter yang lebih baik.

1. Kesabaran dalam Ihram dan Larangannya

Ihram adalah kondisi spiritual dan fisik yang harus dijaga oleh jamaah haji sejak niat ihram hingga tahallul. Salah satu aspek utama dalam keadaan ihram

adalah kesabaran karena jamaah diharuskan menahan diri dari berbagai larangan yang dapat mengganggu kesucian ibadah. Kesabaran dalam ihram mencakup pengendalian hawa nafsu, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan.⁶⁸

Selama ihram, jamaah dilarang melakukan hal-hal yang biasanya dianggap sepele, tetapi bisa menjadi penghalang ibadah jika dilakukan, seperti memakai pakaian tertentu (untuk pria), mencukur rambut atau kuku, melakukan hubungan suami-istri, atau melakukan perilaku kasar dan marah. Kesabaran di sini bukan hanya menahan diri dari larangan fisik, tetapi juga menjaga ketenangan batin dan kesadaran spiritual. Kesabaran dalam ihram juga diuji dalam situasi sosial, seperti keramaian jamaah, antrian, atau cuaca ekstrem. Kemampuan untuk tetap sabar, menahan emosi, dan menjaga adab terhadap sesama jamaah menjadi bagian dari latihan moral dan spiritual yang membentuk karakter Muslim yang bertakwa

Kesabaran ini merupakan bentuk muhasabah praktis, di mana individu belajar untuk mengontrol hawa nafsu dan menumbuhkan empati. Secara keseluruhan, kesabaran dalam ihram menjadi fondasi bagi seluruh rangkaian ibadah haji. Dengan bersabar,

⁶⁸ Ma'ruf, A., *Panduan Spiritualitas Haji dan Umrah* (Jakarta: Prenadamedia, 2016), h. 35–37.

jamaah dapat menjalankan setiap ritual dengan penuh *khusyu'*, menghindari dosa, dan memaksimalkan manfaat spiritual dari ibadah. Kesadaran atas larangan ihram sekaligus membentuk disiplin diri, ketenangan batin, dan penguatan iman.⁶⁹

2. Keikhlasan dalam Pelaksanaan Haji

Keikhlasan merupakan prinsip utama dalam pelaksanaan haji, karena ibadah yang dilakukan tanpa keikhlasan tidak akan diterima oleh Allah Swt. Keikhlasan berarti melakukan semua ritual haji hanya karena Allah semata, tanpa mengharapkan pujian manusia atau keuntungan duniawi. Jamaah haji diajak untuk memfokuskan niat, menyingkirkan motivasi lain, dan sepenuhnya menyerahkan diri pada tujuan spiritual.

Keikhlasan dalam haji juga mengarahkan jamaah untuk menginternalisasi nilai-nilai moral dan spiritual dari setiap ritual, mulai dari niat ihram, wukuf thawaf, sai, hingga tahallul. Dengan niat yang tulus, setiap tindakan lahir menjadi refleksi dari kesucian hati, dan setiap kesabaran serta pengendalian diri menjadi sarana pembersihan dosa dan penguatan iman.

⁶⁹ Anwar, Z., *Makna dan Filosofi Manasik Haji* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), h. 33–36.

Keikhlasan juga diuji dalam tantangan fisik dan sosial selama pelaksanaan haji, seperti keramaian, antrian panjang, cuaca ekstrem, atau keterbatasan fasilitas. Jamaah yang tetap ikhlas dan sabar dalam kondisi ini menunjukkan bahwa haji bukan hanya ritual lahir, tetapi juga latihan pengendalian diri dan ketulusan hati. Keikhlasan menjadi indikator kualitas spiritual jamaah, karena hanya hati yang tulus yang mampu merasakan hikmah dari setiap pengalaman haji.

Selain itu, keikhlasan mendorong jamaah untuk melakukan perbaikan niat secara berkelanjutan, bahkan setelah haji selesai. Hal ini memastikan bahwa pengalaman spiritual yang diperoleh selama manasik haji diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, menciptakan perilaku yang lebih baik, akhlak yang mulia, dan hati yang bersih dari *riya'* atau kesombongan.

Secara keseluruhan, keikhlasan adalah fondasi utama yang menghubungkan ritual lahiriah dengan transformasi batiniah. Tanpa ikhlas, haji hanya menjadi rutinitas fisik; dengan ikhlas, setiap langkah, doa, dan kesabaran menjadi sarana pembersihan dosa,

penguatan iman, dan pembentukan karakter yang lebih baik.⁷⁰

3. Kerendahan Hati di Tengah Jutaan Umat

Salah satu dimensi batin yang penting dalam ibadah haji adalah kerendahan hati (*tawadhu*). Dalam wukuf, *thawaf*, dan *sai*, jamaah berdiri sejajar dengan jutaan orang lain tanpa membedakan status sosial, harta, atau pangkat. Kesadaran ini mengajarkan bahwa di hadapan Allah Swt, yang paling mulia adalah ketakwaan dan kebersihan hati, bukan kekayaan atau jabatan.

Kerendahan hati ini juga melatih pengendalian ego dan kesombongan, karena jamaah dipaksa menghadapi keramaian, antrian panjang, dan tantangan fisik tanpa mengutamakan diri sendiri. Dalam kondisi ini, setiap individu belajar untuk bersabar, menghargai orang lain, dan menundukkan hati, sehingga ibadah haji tidak hanya membersihkan dosa, tetapi juga membentuk akhlak sosial.

Kerendahan hati di tengah jutaan umat juga memberikan pengalaman spiritual yang mendalam. Saat semua jamaah beribadah dengan niat ikhlas, tercipta rasa persaudaraan dan solidaritas, sekaligus menumbuhkan kesadaran akan keterbatasan diri dan

⁷⁰ Sulaiman, R., *Keikhlasan dalam Ibadah Haji: Perspektif Tasawuf dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2019), h. 45–48.

kebutuhan akan rahmat Allah. Hal ini memperkuat koneksi vertikal dengan Tuhan dan horizontal dengan sesama manusia, sehingga dimensi batin haji tercapai secara utuh.

Secara keseluruhan, kerendahan hati di tengah jutaan umat adalah salah satu inti dari transformasi spiritual haji. Ia menekankan bahwa ibadah yang murni bukan hanya ritual fisik, tetapi pembersihan hati, penguatan karakter, dan pembentukan akhlak sosial, yang membuat jamaah kembali ke masyarakat dengan hati yang bersih, kesadaran spiritual, dan sikap rendah hati.⁷¹

⁷¹ Idris, F., *Haji dan Perubahan Sosial: Perspektif Indonesia* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2016), h. 107–110.