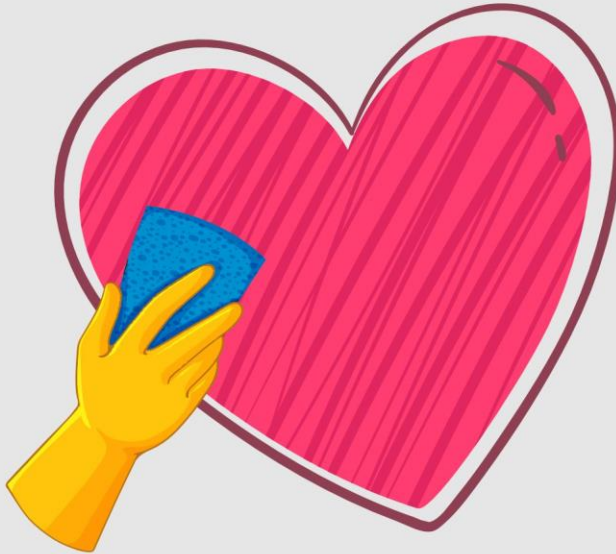


MEMBERSIHKAN PENYAKIT HATI DAN MERAIH SAKINAH



Disusun Oleh :

Inats Tsuroyya Elbarr

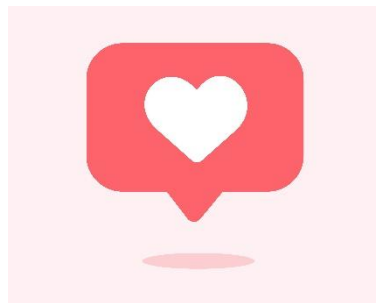
Mahasiswa Prodi Psikologi FPSB UII 2021

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Penyakit Hati

Hati adalah cerminan dari perilaku manusia. Jika hati manusia itu baik, maka perilakunya akan baik. Begitu juga saat hati manusia tersebut kotor, perilakunya juga akan buruk. Hati yang kotor ini disebut juga dengan hati yang berpenyakit. Ibnu Taimiyah rahimahullah mendefinisikan penyakit hati sebagai nafsu *syahwat* yang termanifestasikan dalam bentuk iri, dengki, serakah, somboh, suka mencela, dan *kufur ni'mat* (tidak mensyukuri nikmat).¹ Hati yang kotor harus diobati agar kembali bersih dan dapat menuntun manusia kepada jalan keselamatan, yaitu jalan yang dipenuhi dengan cahaya Allah ﷻ.

Hasan Muhammad as-Syarqawi rahimahullah membagi penyakit hati menjadi sembilan bagian, yaitu *riya'* (pamer), *tama'* (rakus), *al-was wasah* (waswas), *al-ya's* (frustasi), *al-ghurur* (terperdaya), *al-ghadhab* (marah), *al-hasd wal hiqd* (dengki dan iri hati), *al-ujub* (sombong), dan *al-ghaflah wan nisyah* (lalai dan lupa).²



Menurut Imam Abil Izz al-Hanafi rahimahullah, penyakit hati bisa disebabkan oleh dua hal, yaitu syahwat dan syubhat. Penyakit hati yang disebabkan oleh syahwat akan menjadikan manusia tersebut gemar berbuat maksiat dan ringan hati melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah ﷻ. Sedangkan penyakit hati yang disebabkan oleh syubhat akan menyebabkan ibadah yang dilakukan oleh manusia tersebut menjerumuskan kepada kemusyrikan.³ Apapun jenis dan penyebabnya, penyakit hati harus segera disembuhkan. Karena penyakit-penyakit hati tersebut akan menjerumuskan kita pada dosa dan laknat Allah ﷻ. Apabila manusia tidak segera mengobati penyakit hatinya, Allah ﷻ akan menurunkan penyakit lainnya pada hatinya. Allah ﷻ berfirman,

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَهُمْ عَدَابُ آلِيمٍ ۗ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta.” (Q.S. al-Baqarah [02]: 10)

Penyakit hati juga akan menghilangkan ketenangan dan ketentraman dalam hati manusia. Dia tidak akan menemukan kebahagiaan yang hakiki dalam hidupnya. Rasa tenang dan bahagia yang dia rasakan sejatinya adalah perasaan yang semu. Selain itu, orang yang hatinya sakit akan kehilangan kenikmatan dalam beribadah kepada Allah ﷻ. Pikirannya selalu terfokus pada penyakit hati yang dia rasakan. Akibatnya, dia menjadi semakin jauh dari Allah ﷻ. Karena hubungannya dengan Allah ﷻ yang tidak baik, hubungannya dengan sesama manusia juga tidak akan baik. Penyakit hati tersebut akan menggerogoti rasa welas asih dan empati dalam hatinya. *Naûdzubillâhi min dzalik.*



Maraih Sakinah

Istilah *sakinah* sangat lekat dengan konteks keluarga ataupun pernikahan. Padahal, *sakinah* sendiri memiliki banyak definisi. Seorang ahli fiqh dan tafsir, Al-Isfahani mengartikan *sakinah* dengan tidak adanya rasa takut dalam menghadapi sesuatu. Sedangkan ahli bahasa, Al-Jurjani mendefinisikan *sakinah* sebagai adanya ketentraman dalam hati manusia saat mendapatkan sesuatu yang tidak terduga, disertai dengan adanya cahaya di dalam hati yang memberikan ketentraman pada siapapun yang melihatnya, dah hal tersebut merupakan keyakinan berdasarkan penglihatan.⁴ Dalam Bahasa Indonesia, *sakinah* diartikan sebagai ketenangan, kedamaian, kebahagiaan, dan ketentraman. Sehingga, dalam konteks pembahasan kita saat ini *sakinah* diartikan sebagai rasa tenang, tentram, dan damai yang ada di dalam hati manusia, yang menciptakan kebahagiaan dan kerelaan dalam menjalani keadaan apapun dalam hidupnya.

Manusia pasti mengalami dinamika dalam kehidupannya. Terkadang, hidup terasa begitu membahagiakan. Dikelilingi orang tersayang, memiliki harta melimpah, pekerjaan yang mapan, dan kenikmatan-kenikmatan lainnya. Banyak manusia yang sellau mensyukuri nikmat-nikmat yang dia miliki sekecil apapun bentuknya. Tetapi, tidak sedikit dari mereka yang menjadi riya', serakah, dan kufur ni'mat. Disamping itu, tidak jarang manusia mendapatkan cobaa atau

musibah dan persoalan-persoalan hidup yang berat sehingga hati terasa begitu hampa, sengsara, sepi, dan sedih. Ada yang menjadikan cobaan tersebut sebagai jalan untuk mendekat kepada Allah ﷻ, ada juga yang menjadikan musibah tersebut sebagai pembentang jarak antara dia dengan Allah ﷻ. Berbagai cobaan atau musibah tersebut menggoyahkan ketenangan dan ketentraman dalam hati dan jiwa kita hingga kebanyakan manusia lupa bahwa semua cobaan bersifat sementara dan selalu mengandung pelajaran dibalikinya.

Ketenangan Hati

Dalam Islam, semua ajarannya ditujukan agar manusia mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun akhirat. Kebahagiaan di dunia tersebut bisa dirasakan saat ada ketenangan dan ketentraman dalam hati dan jiwa. Ketenangan hati dapat diraih saat kita mengingat Allah ﷻ. Salah satu cara mengingat Allah ﷻ adalah dengan membaca, mendengarkan, dan mempelajari al-Qur'an.

Allah ﷻ berfirman,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah Hati menjadi tentram” (Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28)

Ahmad Van Denffer membagi pendekatan terhadap al-Qur'an menjadi tiga tahapan. Pertama adalah dengan membaca atau mendengar. Yang kedua adalah dengan memahami, menghayati, dan mengkaji makna serta pesan yang ada dalam al-Qur'an. Terakhir adalah dengan mengimplementasikan makna dan pesan yang ada dalam al-Qur'an ke dalam kehidupan. Berdasarkan ketiga tahapan tersebut, seseorang harus memahami makna al-Qur'an terlebih dahulu sebelum bisa mengamalkannya. Selain itu, memahami dan mengamalkan al-Quran berarti memahami dan mengamalkan ajaran dan tuntunan Allah.⁵

Hati manusia merasa tidak tenang karena dipenuhi oleh noda dan dosa yang mengotorinya. Bisa karena prasangka, duka yang terlalu



- Edisi 16 Ramadhan 1444 H / 7 April 2023

berlarut-larut, iri, dengki, dan penyakit hati lainnya. Hati tersebut dapat kembali jernih dan bersih dengan cara mengingat Allah ﷻ melalui amal ibadah yang telah diajarkan kepada kita melalui al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad ﷺ. Sehingga dengan begitu, akan tercapai sakinah dalam hati dan jiwa manusia.

Semoga Allah ﷻ menjauhkan kita dari berbagai penyakit hati, dan mendapatkan sakinah dalam kehidupan. *Amîn yâ rabbal 'âlamîn.*

Marâjî':

¹ Kholil Lul Rohman, *Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, dalam Jurnal Dakwah dan Komunikasi, Vol. 03 No. 02, Tahun 2009

² As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, Mesir, al-Hai'ah al-Misriyah, 1979.

³ KH. Ali Mustafa Yaqub, *Kalau Istiqomah Nggak Bakal Takut Nggak Bakal Sedih*, Jakarta : Noura

⁴ A. M. Ismatullah, *Konsep Sakinah, Mawaddah, Dan Rahmah Dalam Al-Qur'an (Perspektif Penafsiran Al-Qur'an Dan Tafsirnya)*, Dalam Jurnal Pemikiran Hukum Islam, Vol. XIV No. 01, Tahun 2015

⁵ Muhammad Roihan Daulay, *Studi Pendekatan Al-Qur'an*, dalam Jurnal Thariqah Ilmiah, Vol. 01 No. 01, Tahun 2014

Mutiara Hikmah

Dari Abbas bin Abdul Mutahalib رضي الله عنه, Rasulullah ﷺ bersabda,

ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا

“Akan merasakan nikmatnya iman, orang yang ridha Allah sebagai Rabnya, islam sebagai agamanya, dan Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam, sebagai rasulnya.” (H.R. Muslim)