

BAB IV

ANALISIS AL-QUR'AN SEBAGAI *SYIFĀ'* DAN KAITANNYA TERHADAP KESEHATAN JASMANI

A. Al-Qur'an Sebagai *Syifā'*

Al-Qur'an memang bukanlah sebagai buku kesehatan, akan tetapi al-Qur'an merupakan kitab petunjuk bagi manusia agar selamat baik dunia dan akhirat. Walaupun demikian di dalam al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang menyebutkan bahwa al-Qur'an adalah obat penawar (*syifā'*) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Berdasarkan analisis dari beberapa kitab tafsir yang penulis gunakan, maka terdapat beberapa alasan al-Qur'an dikatakan sebagai media penyembuhan, di antaranya:

1. Al-Qur'an sebagai kitab petunjuk

Menurut Abdul Malik Abdul Karim Amrullah al-Qur'an merupakan penunjuk jalan, pemandu, pelopor, untuk menempuh kehidupan manusia selama di dunia supaya manusia tidak tersesat dalam kepercayaan, amal, ibadah dan menuntun akal, agama dan kemasyarkatan. Petunjuk inilah yang kemudian menjadikan al-Qur'an juga sebagai obat bagi penyakit apa yang ada pada diri manusia baik itu penyakit rohani maupun jasmani. Beliau juga menyebutkan beberapa penyakit yang dapat disembuhkan dengan petunjuk al-Qur'an, seperti penyakit keraguan atau keimbangan batin dan putus asa.¹

Ahmad Musthafa al-Marāghiy mengartikan penyakit yang ada di dalam dada berupa penyakit hati, seperti sompong, syirik, nifak, kedurhakaan, permusuhan, kezhaliman, rasa was-was, gelisah, hawa

¹ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Yayasan Nurul Islam, Jakarta, 1980, Juzu' X, hlm. 121

nafsu, keserakahan, hasad, selain itu al-Qur'an juga menyambuhkan penyakit malas, bodoh dan mementingkan diri sendiri.²

Al-Qur'an berisi pengajaran atau tuntunan baik dalam membentuk akhlak maupun karakter. Ia mendidik untuk memperhalus jiwa sehingga manusia dapat membedakan mana yang baik dan yang buruk. Nasihat yang ada dalam al-Qur'an berasal dari Tuhan untuk kebahagiaan hidup manusia pada tiap-tiap waktu dan tempat. Dengan memahami isi al-Qur'an maka hati akan menjadi tenram.

Petunjuk yang ada dalam al-Qur'an memenuhi hati orang mukmin sehingga mereka senantiasa ingin melakukan perbuatan-perbuatan baik, membela orang yang sengsara, mencegah keburukan dan menolak penganiayaan dan keduhrakaan. M. Quraish Shihab menambahkan bahwa orang yang tidak beriman tetap mendapatkan secercah rahmat dari kehadiran al-Qur'an. Perolahan mereka yang sekedar beriman tanpa kemantapan jelas lebih sedikit dari perolehan orang mukmin.³

Pernyataan M. Quraish Shihab tersebut terbukti dalam penelitian tentang pengaruh al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologis dan psikologis. Hasil eksperimennya membuktikan bahwa 97% responden, baik muslim maupun nonmuslim, baik yang mengerti bahasa Arab maupun yang tidak, mengalami beberapa perubahan fisiologis yang menunjukkan menurunnya tingkat ketegangan urat syaraf reflektif sehingga akan meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu proses penyembuhan.⁴

Setelah dilakukan perbandingan bacaan teks al-Qur'an dengan teks Arab yang bukan bacaan al-Qur'an membuktikan bahwa penyimakan bacaan al-Qur'an menunjukkan hasil positif hingga 65%, sementara penyimakan yang dilakukan dengan bahasa non al-Qur'an

² Mushtafa al-Marāghiy, *Tafsir al-Marāghiy*, terj. Hery Noer Aly, K. Anshori Umar Sitanggal dan Bahrun Abu Bakar, Toha Putra, Semarang, 1987, Juz XI, hlm.235

³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Vol. 7, hlm. 176

⁴ Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan*, Amzah, Jakarta, 2007, hlm. 11

pengaruhnya hanya 33% saja. Hal itu mengindikasikan bahwa efek relaksasi al-Qur'an lebih tinggi dibanding dengan bacaan selain al-Qur'an walaupun tanpa mengetahui makna yang terkandung di dalamnya. Dari rangkaian penelitian tersebut dapat kita simpulkan bahwa pengaruh pembacaan al-Qur'an tampak dalam bentuk perubahan-perubahan yang terjadi pada arus listrik otot, juga perubahan pada daya tangkap kulit terhadap konduksi kulit, perubahan pada sirkulasi darah, serta perubahan pada detak jantung, kadar darah yang mengalir pada kulit dan suhu kulit yang kesemuanya terkait dan paralel terhadap perubahan-perubahan aspek lain. Hal ini dapat membantu proses penyembuhan pada penyakit-penyakit gangguan pencernaan, infeksi maupun kanker,⁵ akan tetapi tetap saja orang yang paling banyak menerima manfaat adalah orang yang beriman.

2. Al-Qur'an memuat berbagai informasi tentang obat bagi manusia

Dalam al-Qur'an terdapat informasi bahwasanya madu merupakan obat bagi segala penyakit yang menimpa manusia yaitu dalam Q.S. an-Nahl/16: 69: *فِيهِ شَفَاءٌ لِلنَّاسِ, di dalamnya (madu) terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia.* M. Quraish Shihab menyebutkan dalam tafsirnya bahwa madu mengandung unsur fruktosa dan perfentous, yaitu semacam zat gula yang mudah dicerna. Ilmu kedokteran modern menyimpulkan bahwa glukosa sangat berguna bagi proses penyembuhan berbagai jenis penyakit melalui injeksi atau dengan perantaraan mulut yang berfungsi sebagai penguat. Di samping itu madu juga mempunyai kandungan vitamin yang cukup tinggi, terutama vitamin B kompleks.

Pendapat M. Quraish Shihab tersebut dikuatkan dengan penelitian laboratorium yang membuktikan bahwa madu memiliki kandungan glukosa 34%, fruktosa 5.40%, air 7.17%, sukrosa 5.1%, dekstrin 1.1%, mineral 7.1%, zat asam 1.0%, dan zat lain 40,30%. Di dalam madu juga

⁵ Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan*, hlm. 13-14

terkandung beberapa vitamin, yaitu vitamin B1, B2, B3, B5, B6, C, K, thiamine, riboflavin, bantitonik, nicotnik-niscin, bridoksin dan iskorbik.

Madu juga mengandung unsur-unsur mineral, seperti zat besi, tembaga, magnesium, kalsium, sodium, karbit (SO), potassium, dan pospor.

Demikianlah keistimewaan madu yang memiliki komposisi zat-zat penting dan manfaat bagi tubuh, seperti mempermudah proses pencernaan, memenuhi seluruh kebutuhan tubuh akan kebutuhan zat-zat mineral, vitamin, protein, kalori dan memberi protekal yang berfungsi menangkal berbagai penyakit.⁶

Selain memiliki kandungan yang banyak madu juga dapat dimanfaatkan untuk melawan infeksi, dapat mencegah tumor, menyembuhkan luka bakar, meningkatkan daya imun, menyembuhkan sakit gigi dan sariawan, menyembuhkan radang perut, melancarkan ASI ataupun mencerdaskan otak bayi.⁷

Dengan adanya informasi al-Qur'an akan khasiat madu sebagai penyambuh panyakit bagi manusia dan riwayat menjadi bukti sehingga manusia meneliti akan keautentikan al-Qur'an yang dikatakan sebagai *syifā'*.

3. Memenuhi prinsip-prinsip pengobatan

Al-Qur'an sebagai obat telah memenuhi prinsip-prinsip pengobatan karena di dalamnya dijelaskan bahwa Allah yang menyembuhkan segala penyakit. Al-Qur'an adalah kitab petunjuk maka di dalamnya disebutkan sesuatu yang haram dan yang halal yang kemudian hal itu akan menjadi petunjuk bagi manusia untuk membedakan mana yang buruk dan yang baik bagi kesehatan.

⁶Abdul Mun'im Qindil, *Al-Qur'an Obat Paling Dahsyat*, Hilal Pustaka, Pasuruan, t.th., hlm.75

⁷ Muhadi dan Muadzin., *Sebuah Penyakit Ada Obatnya; Menyembuhkan Penyakit Ala Rasulullah*, Mutiara Media, Jakarta, 2009, hlm. 77

Al-Qur'an merupakan kitab yang mengandung kebenaran karena berasal dari sisi Allah langsung sehingga di dalamnya penuh keyakinan yang benar dan tidak mengandung tahayul. Adapun tahayul maka itu adalah buatan manusia sendiri.

Pada Q.S. asy-Syu'arā' /26: 80 dijelaskan bahwasanya hanya Allah yang menyembuhkan segala penyakit. Dalam Tafsir al-Azhar ditegaskan bahwa manusia hanya berusaha mencari obat, tapi Allah-lah yang menyembuhkannya. Mengingat al-Qur'an adalah obat bagi orang yang beriman maka ia dapat diterima, diyakini kebenarannya dan mengandung keberkahan yang diciptakan Allah di dalamnya.

Berdasarkan informasi yang didapat dari hadits bahwa surat al-Fātiḥah dapat menyembuhkan penyakit fisik yang menimpa manusia. Penyembuhan dengan cara ini dilakukan dengan membacakannya kepada si sakit dengan harapan si sakit dapat memperoleh ketentraman dan rahmat dari Allah. Hamka berpendapat bahwa penyembuhan dengan menulis ayat-ayat al-Qur'an lalu digantungkan di tubuh jelas sangat menyimpang dari prinsip penyembuhan al-Qur'an sendiri.

4. Al-Qur'an memenuhi kaidah-kaidah pengobatan

Al-Qur'an memenuhi kaidah-kaidah pengobatan karena di dalamnya terdapat petunjuk untuk menjaga kesehatan, adanya keringanan dalam mengerjakan suatu amalan wajib sehingga tidak memberatkan bagi si sakit dan tidak menyebabkan sakitnya semakin bertambah parah, di dalamnya juga terdapat informasi tentang pencegahan agar seseorang tidak terserang suatu penyakit.

B. Hubungan *Syifā'* Dalam al-Qur'an Dengan Kesehatan Jasmani

Mengingat tubuh manusia dipandang menjadi tempat tinggalnya roh, maka tubuh dan roh itu sangat berkaitan, sehingga mencerminkan dua aspek. *Pertama*, sebagai simbol tentang keberadaannya. *Kedua*, manusia harus memelihara wujud lahiriahnya dalam kondisi yang baik dan sehat.

Fungsi fisik walaupun hanya sekedar membantu psikis struktur nafsan, tapi keduanya memiliki hubungan yang erat karena kehidupan bukan sekedar hidup rohaniah tapi juga hidup jasmaniah oleh karena itu keduanya harus berinteraksi untuk kewujudkan suatu tingkah laku.⁸ Keberadaan dari aspek batiniah (jiwa dan roh) tersebutlah yang secara mutlak menjadi bergantung pada yang disebut jasmani. Olah kerena itu kesehatan dan pemeliharaan jasmani merupakan hal yang amat penting menurut ilmu kedokteran dan agama, yaitu menjaga kondisi kesehatan, lahiriah dan batiniah manusia.⁹

Beberapa ulama memahami bahwa ayat-ayat al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit-penyakit jasmani. Menurut M. Quraish Shihab al-Qur'an hanya sebagai obat penawar keraguan dan penyakit-penyakit yang ada di dalam dada yang biasa dikenal dengan hati. Terkait dengan pernyataan ulama bahwa al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit jasmani mungkin maksudnya adalah penyakit *psikosomatik*, yaitu penyakit jiwa yang berdampak pada jasmani karena tidak jarang orang merasa sesak nafas atau dada bagaiakan tertekan karena adanya ketidakseimbangan rohani.¹⁰

Ilmu pengobatan *psikosomatik* telah dikenal pada zaman modern sebagai ilmu pengobatan yang menyelidiki penyakit yang melanda badan seseorang yang awalnya disebabkan oleh penyakit kejiwaan, seperti kekecewaan ataupun kegagalan yang kian lama mempengaruhi badan kita. Hati yang susah akan menyebabkan nafas terasa sesak dan segala penyakit badanpun terasa. Penyakit di badan diobati dengan obat biasa dan penyakit jiwa harus diobati dengan resep jiwa juga. Dari sinilah ahli *psikosomatik* dapat menyelidiki dan mengobati penyakit pada tubuh kasar dengan terlebih dahulu mengobati kekecewaan pada jiwa.

⁸ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Rajagrafindo Persada, Jakarta, 2006, hlm. 132

⁹ Afzalur Rahman, *Al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan*, Rineka Cipta, Jakarta, 1992, hlm. 354

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Lentera Hati, Jakarta, 2002, Juz 7, hlm. 175

Fungsi al-Qur'an memang sebagai obat bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit, akan tetapi perlu diketahui bahwasanya penyakit hati yang berlarut-larut juga dapat menyebabkan timbulnya penyakit jasmani meski banyak ulama tafsir memahami kata *syifā'* sebagai obat penawar dan segala bentuk penyakit hati. Hadits rasul menjelaskan bahwa al-Qur'an dapat menjadi bacaan yang menyembuhkan bagi sejumlah penyakit fisik. Misalnya saja Surah al-Fātiḥah dinamakan surah *asy-Syifā'* atau *asy-Syāfiyah*, karena menurut sebuah riwayat surah ini dapat menyembuhkan berbagai penyakit baik itu fisik maupun psikis.

Sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Abu Sa'id ra. yang menceritakan tentang perjalannya pada suatu hari yang mana ia dimintai pertolongan untuk membantu pengobati kepala desa yang tersengat kalajengking lalu ia mengobatinya hanya dengan membacakan surah al-Fātiḥah dan hal itu tidak dilarang Nabi sebagai satu-satunya orang yang memahami isi al-Qur'an karena melalui beliaulah al-Qur'an diturunkan.

Ahmad Musthafa al-Marāghiy menyebutkan beberapa penyakit hati yang ada di dalam dada, seperti sompong, syirik, nifik keduhrakaan, permusuhan, kezhaliman, rasa was-was, gelisah, hawa nafsu, keserakahan maupun hasad. Penyakit hati tersebut menurut Abdul Malik Abdul Karim Amrullah dapat berpengaruh pada badan. Misalnya sesak nafas, darah tinggi, darah rendah, penyakit gula, ataupun koreng (*exeem*). Berikut ini penulis sebutkan penyakit hati yang dapat menimbulkan penyakit jasmani, yaitu

1. Tekanan batin

Stres merupakan salah satu penyakit hati yang akan menjadikan seseorang merasa tertekan batinnya. Stres memengaruhi perubahan psikologis yang kondusif untuk perkembangan penyakit. Dengan adanya stres, ketahanan fisik dapat terganggu dan resiko angka penyakit tertentu bertambah. Stres dapat meningkatkan tekanan darah, detak jantung dan

pernafasan meningkat, tingkat gula darah naik, tangan berkeringat dan otot menjadi tagang.¹¹

Stres sering kali menjadi kontributor utama dari hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang timbul karena persediaan darah yang melalui pembuluh darah berlebihan, sehingga memberikan tekanan yang lebih pada pembuluh darah tersebut. Peristiwa ini terjadi ketika keluaran jantung terlalu tinggi yang memberikan tekanan pada dinding arteri ketika aliran darah bertambah. Hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung, gagal ginjal, maupun stroke. Selain itu tekanan batin yang disebabkan stres dapat menimbulkan penyakit perut, karena alat-alat saluran pencernaan mengganggu jalannya makanan.

2. Marah/Emosi

Emosi yang sedang menimpa pada diri seseorang dapat menimbulkan penyakit kulit (neuro Dermatitis). Pada saat emosi maka lapisan kulit kedua akan mengalami pengerutan sehingga akan timbul sedikit serum yang dikeluarkan oleh lapisan tipis dari pembuluh kulit tersebut yang apabila hal ini terus berlangsung maka akan timbul warna merah yang lama kelamaan menjadi penyakit kulit yang menjadi neurodermatitis yang gatal dan terasa panas.

Emosi juga dapat menimbulkan kepala menjadi pusing karena pembuluh darah yang letaknya di dalam dan di luar tengkorak sangat perasa terhadap rangsangan emosi. Selain itu marah juga dapat menyebabkan resiko sakit gusi.¹²

Reaksi pada tubuh ketika seseorang mengalami emosi, yaitu:

- a. Peredaran darah: bertambah cepat bila marah
- b. Denyut jantung bertambah cepat bila terkejut
- c. Pupil mata membesar bila sakit atau marah

¹¹ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*, hlm . 79

¹² Agus N. Cahyo, *Penjelasan-penjelasan Ilmiah Tentang Dahsyatnya Manfaat Ibadah ibadah Harian Untuk Kesehatan Jiwa dan Fisik Kita*, Diva Press, Yogyakarta, 2011, hlm. 110

- d. Liur mengering bila takut atau tegang
- e. Pencernaan: diare bila tegang
- f. Otot: ketegangan dan ketakutan menyebabkan otot menegang dan bergetar
- g. Komposisi darah: komposisi darah akan cepat berubah dalam keadaan emosional karena kelenjar-kelenjar lebih aktif

Kemarahan terpendam dan rasa permusuhan menyebabkan tingkat tekanan darah menjadi lebih tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibadah agama dapat menurunkan tingkat tekanan darah.¹³

3. Keluh kesah

Hati yang susah akan menyebabkan nafas terasa sesak dan segala penyakit badanpun terasa. Dr. Kurt Fisir yang telah dikutip oleh S.S. Djam'an menyelidiki bahwa hati yang remuk redam mengeluh/kesal terasa menderita merana, maka kata ahli bedah benar-benar menemukan belahan halus pada jantungnya.¹⁴

4. Putus asa

Dalam Tafsir al-Misbah disebutkan bahwa putus asa merupakan gejala penyakit jiwa yang salah melimpah pada diri seseorang, jiwanya kosong dari rasa nikmat yang telah diberikan Allah setelah nikmat itu dicabut. Penyakit putus asa ini dapat menyebabkan keluhan pada badan, seperti badan lemah, perasaan lesu, tidak enak makan atau tidak enak tidur.¹⁵

5. Dengki

Dengki merupakan sifat yang ditimbulkan oleh hati seseorang dengan membenci apabila orang lain mendapat kebahagiaan dan berharap kebahagiaan itu hilang darinya. Sifat dengki akan menimbulkan kesedihan berkepanjangan dan membuat yang bersangkutan suka

¹³ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*, hlm. 522

¹⁴ S. S. Djam'an, *Islam dan Psikosomatik*, Bulan Bintang, Jakarta, 1975, hlm. 102-103

¹⁵ S. S. Djam'an, *Islam dan Psikosomatik*, hlm. 76

berangan-angan. Dampak buruk sifat dengki terhadap kesehatan tubuh yaitu munculnya reaksi kejiwaan bagi pendengki sebagaimana gangguan pada kelenjar pankreas. Kondisi seperti ini akan menimbulkan rasa sakit pada tubuh dan dapat membuat yang bersangkutan menjadi kurus. Selain itu sifat dengki akan menyebabkan perubahan raut muka dan paling parah adalah memicu penyakit jantung.¹⁶

6. Parasaan was-was

Parasaan was-was menyebabkan hormon *adrenalin* bekerja mempercepat denyut jantung, menegangkan otot, pernafasan menjadi kencang dan meningkatkan tekanan darah. Apabila keadaan was-was atau takut dialami oleh orang yang sedang menjalani oprasi maka hasil oprasinya kan kacau, ia akan mengalami pendarahan hebat, lebih mudah terkena infeksi dan komplikasi dan akan memakan waktu lama untuk sembuh.¹⁷

C. Cara Memperoleh Kesehatan Jasmani Melalui al-Qur'an

Struktur jasmani merupakan aspek biologis dari struktur kepribadian manusia. Aspek ini diciptakan sebagai wadah atau tempat singgah struktur roh. Struktur jasmani tidak mampu membentuk tingkah laku lahiriah tanpa adanya roh dalam tubuh tersebut.¹⁸

Ahli psikosomatik Indonesia, Prof. Dr. Aulia yang dikutip oleh Abdul Malik Abdul Karim Amrullah dalam Tafsir al-Azhar menyatakan:

Apabila seseorang yang sakit benar-benar kembali pada ajaran agamanya, amat diharap sakitnya akan sembuh. Betapa besar pengaruh ajaran tauhid yang mengandung ikhlas, sabar, ridha, tawakal

¹⁶ Agus N. Cahyo, *Penjelasan-penjelasan Ilmiah Tentang Dahsyatnya Manfaat Ibadah-ibadah Harian Untuk Kesehatan Jiwa dan Fisik kita*, hlm. 177

¹⁷ In'ammuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasisari, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Hariyono; Menguak Pengobatan Penyakit Dengan Daya Terapi Dzikir*, Syifa Press, Semarang, 2006, hlm. 47

¹⁸ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, hlm. 113

dan taubat besar pengaruhnya mengobati sakit yang menimpa orang Muslim. Dan tidak lupa untuk berobat melalui sembahyang dan doa.¹⁹

Sesungguhnya suatu cara yang lebih cepat untuk merawat kesehatan rohani atau *psikosomatik* adalah dengan meyakini dan mengamalkan ajaran-ajaran agama secara sungguh-sungguh dalam perkataan dan perbuatan karena agamalah yang dapat membimbing dan menuntun manusia ke arah kehidupan sejati dan sejahtera lahir dan batin. Sedangkan Allah tidak menurunkan suatu ajaran tanpa adanya petunjuk baik berupa kitab maupun utusan. Mengingat al-Qur'an adalah kitab petunjuk yang dapat menyembuhkan maka di dalamnya terdapat obat yang akan mengarahkan manusia pada hidup yang sehat baik rohani maupun jasmani. Berikut terdapat beberapa cara pengobatan yang disarankan oleh al-Qur'an, yaitu:

1. Sabar

Sabar merupakan sistem mekanisme pertahanan psikologis yang dinamis untuk mengatasi ujian yang dihadapi manusia sebagai khalifah Allah di muka bumi, seperti halnya yang tercantum dalam ayat berikut:

Artinya: "Dan taatilah Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berselisih, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan kekuatanmu hilang dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang sabar." (Q.S al-Anfāl/8: 46)²⁰

Orang yang sabar adalah orang yang dapat mengumpulkan dan menghimpun segala sumber daya yang ia miliki dengan menghindarkan dirinya dari keluh kesah, cemas maupun takanan batin. Dengan sabar maka jiwanya akan kuat dalam menghadapi kesulitan.

¹⁹Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Pustaka Nasional Pte Ltd, Singapura, 1999, Jilid 6, hlm. 4107

²⁰ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Toha Putra, Semarang, 2002, hlm. 247

2. Shalat

Shalat merupakan hubungan komunikasi dengan Allah sehingga dapat menjadi alat untuk mengungkapkan dan menceritakan perasaan marah dan dapat menenangkan jiwa (relaksasi).²¹

3. Ridha

Kehidupan manusia ditentukan oleh qadha dan qadarnya Allah, jadi sekalipun manusia sudah berusaha sekuat tenaga meraih cita-cita terkadang terbentur oleh realita, gagal dan kecewa yang kemudian akan berkeluh kesah. Dengan ridha maka seseorang akan rela menerima keputusan yang Allah berikan kepada kita. Selain itu kita juga harus tetap berdoa dengan penuh harapan serta keyakinan kalau Allah akan mengabulkan harapan kita.²²

4. Optimisme

Optimisme merupakan obat dari putus asa yang menimpa seseorang. Sikap putus asa adalah salah satu faktor yang menyebabkan rusaknya sistem tubuh. Keadaan tubuh baik manakala seseorang dalam kondisi pikiran yang bahagia dan harmonis. Sedangkan untuk menciptakan pikiran yang harmonis yaitu dengan optimisme dan pikiran positif terhadap kehidupan. Buah dari sikap optimisme ini adalah keharmonisan, gotong royong, dan keparcayaan serta prasangka-prasangka baik antara sesama.²³ Selain itu obat dari putus asa juga dapat dilakukan dengan bersyukur ketika nikmat datang dan sabar ketika cobaan datang menimpa.²⁴ Hal ini dapat dilihat pada Q.S. al-Isrā/17 :

83



²¹ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*, hlm. 522

²² S. S. Djaman, *Islam dan Psikosomatik*, hlm. 81

²³ Sayyid Mujtaba Musavi Lari, *Psikologi Islam*, hlm. 29

²⁴ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Pustaka Nasional Pte Ltd, Singapura, 1999, Jilid 6, hlm.4108

Artinya: “Dan apabila Kami berikan kesenangan kepada manusia niscaya berpalinglah dia; dan membelakang dengan sikap yang sombang; dan apabila Dia ditimpa kesusahan niscaya Dia berputus asa.” (Q.S. al-Isrā/17 : 83)

5. Bersyukur

Bersyukur merupakan rasa terimakasih kepada Allah atas apa yang telah diberikan kepadanya. Apabila Allah memberinya rizki yang lebih maka ia berlaku sombang dan apabila Allah memberikan rizki lebih kepada selainnya maka ia bersifat dengki. Sifat sombang obatnya adalah dengan dibacakan ayat-ayat yang dinyatakan kebesaran dan kekuasaan ilahi sehingga diharapkan akan sembuh penyakit sombang itu. Kita akan insyaf bahwa kita adalah makhluk kecil yang berasal dari setitik mani.²⁵

Sifat dengki merupakan akibat dari adanya sifat iri kepada orang lain, oleh kerena itu kita hendaknya menghiasi diri kita dengan rasa syukur atas apa yang telah Allah berikan kepada kita dan menyadari bahwa Allah memberikan anugerah kepada seseorang dan tidak ada seorang pun yang dapat melanggar dan mencabutnya. Seperti yang telah dituangkan pada Q.S. an-Nisā' /4:32

Artinya: "Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah diberikan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (karena) bagi orang laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah

²⁵ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azha*, hlm.4107

sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya, Allah Maha mengetahui segala sesuatu.” (Q.S. an-Nisā’/4:32)²⁶

Jadi kita harus berbuat sebaik-baiknya dan berdoa kepada Allah agar Allah memberi kita dari kekayaan-Nya yang kekal, agar kesulitan-kesulitan kita menjadi kemudahan dan membawa kita lebih dekat pada berbagai tujuan dan harapan kita.²⁷

6. Keteguhan hati

Keteguhan hati merupakan sikap keyakinan diri seseorang atas pertolongan Allah. Keteguhan hati sangatlah penting bagi seseorang yang hatinya merasa was-was agar dalam menjalani hidupnya ia selalu dalam keadaaan tanang. Perasaan was-was adakalanya disebabkan oleh kesalahan-kesalahan yang sudah dilakukan sehingga merasa bersalah besar, jiwa menjadi lemah, terasa gelap sehingga berpikir tidak akan memperoleh kebahagiaan lagi karena penuh bayangan jurang-jurang siksa yang mengancam.²⁸

²⁶ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 108

²⁷ Syyid Mujtaba Musavi Lari, *Psikologi Islam*, Pustaka Hidayah, t.th, hlm. 85

²⁸ Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan*, hlm. 11