

***TOMBO ATI* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Studi Tafsir Tematik)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

Zainuddin Zuhri

NIM. 1904026072

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zainuddin Zuhri

NIM : 1904026072

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

Tombo Ati dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)

Seluruhnya merupakan murni hasil karya penulis sendiri tanpa adanya penggunaan pemikiran orang lain, kecuali informasi yang tertera pada referensi yang digunakan oleh peneliti sebagai bahan rujukan.

Semarang, 8 Maret 2023

Pembuat Pernyataan



Zainuddin Zuhri
NIM: 1904026072

HALAMAN PERSETUJUAN

***Tombo Ati* dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Meraih Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

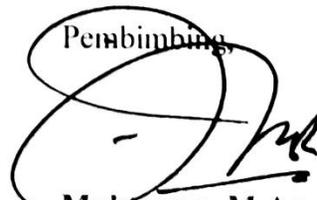
Oleh:

ZAINUDDIN ZUHRI
NIM. 1904026072

Semarang, 8 Maret 2023

Disetujui oleh:

Pembimbing,



Muhtarom, M.Ag.
NIP. 196906021997031002

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Zainuddin Zuhri

NIM : 1904026072

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)

Judul Skripsi : *Tombo Ati* dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)

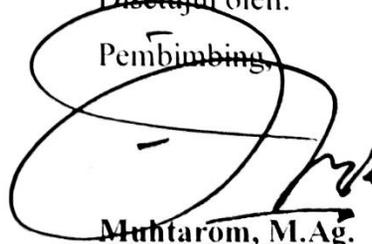
Dengan ini telah kami setujui dan segera untuk diujikan, demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 8 Maret 2023

Disetujui oleh:

Pembimbing,



Muhtarom, M.Ag.

NIP. 196906021997031002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi di bawah ini:

Nama : Zainuddin Zuhri

NIM : 1904026072

Judul : *Tombo Ati* dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)

Telah dimunaqosyahkan oleh segenap Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada Rabu, 31 Mei 2023, dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 31 Mei 2023,



Ketua Sidang,

Dr. Sulaiman, M.Ag.
NIP. 197306272003121003

Penguji Utama I,

Muhammad Makmun, M. Hum.
NIP. 198907132019031015

Sekretaris Sidang,

Muhammad Faiz, S.Pd.I., M.A.
NIP. 198708292019031008

Penguji Utama II,

Dr. Zainul Adzfar, M.Ag.
NIP. 197308262002121002

Pembimbing,

Muhtarom, M.Ag.
NIP. 196906021997031002

MOTTO

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“Dan apabila aku sakit. Beliaulah (Allah) Yang menyembuhkan aku”. (Q.S. as-Syu'arā'/26: 80).

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi merupakan peralihan huruf dari satu abjad ke abjad yang lain. Adapun transliterasi dalam skripsi ini fokus pada peralihan huruf Arab ke huruf latin, dan juga yang berkaitan dengannya. Pedoman transliterasi ini berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan

Pada sistem penulisan dalam bahasa Arab, huruf konsonan dilambangkan dengan huruf hijaiyyah. Adapun peralihan dari huruf hijaiyyah menuju huruf latin ada kalanya dilambangkan dengan huruf, tanda, ataupun huruf sekaligus dengan tanda, sebagaimana berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Şa	Ş	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengann titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	ʿAin	ʿ	Koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	ء	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Bunyi vokal dalam bahasa Arab seperti halnya bunyi vokal bahasa Indonesia, yang terdiri dari vokal tunggal (*monoftong*) dan vokal rangkap (*diftong*).

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal dalam bahasa Arab dilambangkan dengan tanda atau harakat. Adapun transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ	Fathah	A	A
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	Dummaḥ	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap dalam bahasa Arab memiliki lambang gabungan antara harakat dengan huruf. Adapun transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ + يّ	Fathah dan Ya Sukun	Ai	A dan I
ـَ + وّ	Fathah dan Wau Sukun	Au	A dan U
CONTOH			
كَيْفَ		Kaifa	
سَوْفَ		Saufa	

3. Vokal Panjang (*Māddah*)

Vokal panjang dalam bahasa Arab memiliki lambang berupa antara harakat dengan huruf. Adapun transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
اَ + ا	Fathah dan Alif	Ā	A dan garis di atas
اِي + ا	Fathah dan Alif Maqṣūr	Ā	A dan garis di atas
يَ + ي	Kasrah dan Ya Mati	Ī	I dan garis di atas
وُ + و	Ḍummah dan Wau Mati	Ū	U dan garis di atas
CONTOH			
جَاءَ		Jā'a	
وَالضُّحَى		Wadl-Ḍuḥā	
جَحِيمٍ		Jaḥīm	
مَحْفُوظٍ		Maḥfūẓ	

4. Ta' Marbuṭah

Transliterasi Ta' Marbuṭah ini menempati dua tempat yang di antaranya yaitu:

a. Ta Marbuṭah Hidup

Ta' Marbuṭah dikatakan hidup karena berharakat fathah, kasrah atau ḍummah. Adapun transliterasinya sebagaimana contoh berikut:

CONTOH

زَكَاةُ الْفِطْرِ	Zakātul-fiṭri
رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	Rauḍat ul-aṭfāl

b. Ta Marbuṭah Mati

Ta marbuṭah yang mati karena berharakat sukun, transliterasinya berupa huruf “h”. Apabila kata terakhir yang terdapat ta marbuṭah disertai dengan kata yang menggunakan “al” ta’rifat, dan kedua kata tersebut terpisah, maka ta marbuṭah tersebut transliterasinya berupa huruf “h” sebagaimana contoh berikut:

CONTOH	
جِنَايَةٌ	Jināyah
مُتْعَةٌ	Mut’ah
كِفَايَةُ الْأَخْيَارِ	Kifāyah al-Akhyār

Adapun ketentuan tersebut tidak berlaku untuk kata dalam bahasa Arab yang telah menjadi bahasa serapan Indonesia, seperti kata shalat, zakat, dan lainnya, kecuali penulis menghendaki menulis sesuai lafaz aslinya.

5. Syaddah

Syaddah disebut juga dengan tasydid. Adapun transliterasi syaddah menggunakan huruf dobel sebagaimana contoh berikut:

CONTOH	
إِنَّمَا	Rabbanā

رَبُّكَ	Nazzala
الْحَجِّ	Al-hajj

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam penulisan aksara Arab menggunakan ال. Dalam transliterasinya, kata sandang dibagi menjadi dua yaitu:

a. Kata sandang yang disertai dengan huruf syamsiah

Transliterasi kata sandang ini berbunyi sebagaimana huruf syamsiyahnya. Misal huruf “ra” yang diganti dengan huruf sepadan, maka otomatis mengikuti kata sandang yang ada.

b. Kata sandang yang disertai dengan huruf qamariah

Kata sandang yang disertai dengan huruf qamariah transliterasiya sebagaimana aturan yang ditetapkan yakni sesuai dengan bunyi kataya.

CONTOH	
الرِّجَالُ	ar-Rijālu
الزُّجَّاجُ	az-Zujāju
المَسْجِدُ	al-Masjidu
المِرْءَةُ	al-Mir'atu

7. Hamzah

Transliterasi huruf hamzah yang berada di tengah dan akhir kata menggunakan simbol *apostrof*, akan tetapi jika hamzah tersebut berada di awal kata menggunakan huruf “a” seperti huruf alif.

CONTOH

الْعُلَمَاءُ	al-'Ulama'u
الْمُؤْمِنُ	al-Mu'minu

8. Penulisan Kata

Setiap kata dalam bahasa Arab baik berupa *fi'il*, *isim*, ataupun *huruf* transliterasinya ditulis secara terpisah perkata. Adapun dapat ditulis secara bergandengan apabila kata tersebut sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain sebab terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan, sehingga pada transliterasi ini penulisan kata dirangkai sebagaimana frasa lainnya yang mengikutinya:

CONTOH	
وَإِنَّ اللَّهَ هُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	Wa Innallaāha lahuwa khairurrāziqīn
رَيْنُ الدِّينِ	Zainuddīn

9. Huruf Kapital

Dalam transliterasi Arab-Indonesia, huruf kapital tetap diberlakukan sebagaimana EYD yang ditentukan, walaupun dalam sistem penulisan Arab huruf kapital tidak lumrah digunakan.

CONTOH	
أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ	Afalā yatadabbarūna al-Qur'ān
وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ	Wa iżā mariḍtu fahuwa yasyfīn

10. Tajwid

Transliterasi ini sesungguhnya saling berkaitan dengan Ilmu Tajwid, sebab peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (versi Internasional) ini membutuhkan tajwid sebagai bahan acuan.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji syukur ke hadirat Allah Sang Maha Cinta, Sang Maha Kasih, Sang Maha Membolak-balikkan dan menuntun hati, yang telah memberikan segala nikmat, kasih, dan cinta-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk skripsi yang tipis ini yang berjudul ***Tombo Ati dalam Perspektif al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)***.

Sholawat serta salam senantiasa penulis junjungkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang selalu dirindukan, dan yang telah membawa *syifa'* obat untuk segala penyakit hati umat manusia. Semoga kita selalu diakui sebagai umatnya dan mendapatkan syafa'atnya di hari akhir kelak.

Adapun setelah menyebut Nama Allah, melimpahkan puji syukur kepada-Nya, dan bersholawat kepada Kekasih-Nya, penulis ucapkan banyak terima kasih kepada beberapa pihak yang telah membantu dan memberikan doa kepada penulis dalam segala hal, terkhusus dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih kami ucapkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufik, M. Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Hasyim Muhammad, M. Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Muhtarom, M. Ag. selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia menuntun, membimbing, dan memberikan arahan-arahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Segenap dosen, karyawan, dan civitas akademik Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah membagikan ilmu selama masa perkuliahan, sehingga penulis mendapatkan bekal untuk menyelesaikan penelitian ini.

5. Kedua orang tua terkasihku, Ibu Sumiyati dan Bapak Siharto, Kepada kakakku Muhammad Ali Rif'an, dan Rofi'atul Hidayah yang menjadi *support* terbesar dalam kehidupan, yang setia mendoakan di setiap hari terang maupun petang. Kepada para keponakanku, A'la, Wafi, 'Alya, Abdillah, Maura, dan Naura, yang menjadi teman bermain penghilang penat di waktu senggang.
6. Guru-guruku dari mulai belajar *Turutan* di Musholla, hingga guru-guru di Perguruan Islam Matholi'ul Falah, yang sangat Ikhlas memberikan Ilmunya kepadaku sehingga ilmunya sangat bermanfa'at dalam kehidupan khususnya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat-sahabat karibku di Jama'ah Markas, teman-teman IAT-B angkatan 2019, teman-teman KKN MIT 14 Kelompok 41 yang setia menemani ngopi, bermain *Mobile Legend*, atau sekedar bertukar *sambat*.
8. Adik besarku Ririn Ayu Listiani, yang setia menemani susah maupun senangku, dan yang andil sebagai sumber motivasiku.
9. Dan semua pihak yang telah andil membantu dalam hal keberlangsungan perkuliahan dan penyelesaian tugas akhir ini yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Semoga Allah SWT membalas kebaikannya dengan balasan yang sebaik-baiknya. Penulis sadar bahwa penelitian ini tidaklah sempurna dan masih banyak celah. Oleh karenanya bagi pembaca yang menemukan kesalahan dalam skripsi ini, sebagai peneliti kami memohon kritik dan sarannya. Dan semoga penelitian ini dapat bermanfa'at bagi pembacanya. *Amīn*.

Semarang, 8 Maret 2023

Penulis,

Zainuddin Zuhri
NIM. 1904026072

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
MOTTO	v
TRANSLITERASI ARAB LATIN.....	vi
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
ABSTRAK	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pokok Masalah	5
C. Tujuan dan Manfa’at Penelitian	5
D. Tinjauan Pustaka	6
E. Metodologi Penelitian	9
F. Sistematika Penulisan	13
BAB II.....	15
PENYAKIT DAN OBAT	15
A. Penyakit	15
1. Definisi Penyakit	15
2. Pembagian Penyakit	16
B. Obat	20
1. Definisi Obat	20
2. Pembagian Obat	21
BAB III	24
PENYAKIT HATI DAN OBATNYA DALAM AL-QUR’AN	24
A. Definisi Hati dan <i>Tombo Ati</i>	24
1. Definisi Hati	24

2. Pengertian Istilah <i>Tombo Ati</i>	27
B. Ayat-ayat al-Qur'an Tentang Penyakit Hati	30
C. Ayat-ayat al-Qur'an tentang Obat Hati	42
BAB IV	66
ANALISIS KONSEP <i>TOMBO ATI</i> / OBAT HATI DALAM AL-QUR'AN SEBAGAI KONSTRUKSI UNTUK MENGHILANGKAN KECEMASAN DAN MERAHAIH KETENANGAN JIWA.....	66
A. Pentingnya Menyembuhkan Hati yang Terdapat Penyakit	66
B. Metode Penyembuhan Hati dalam al-Qur'an.....	70
1. Membaca al-Qur'an dengan Bertadabbur Maknanya.....	80
2. <i>Qiyamullail</i> (Shalat Malam).....	85
3. Berkumpul dengan Orang-orang Sholih.....	90
4. Memperbanyak Berpuasa	92
5. Berdzikir di Waktu Malam.....	95
C. Pengaplikasian Konsep <i>Tombo Ati</i> dalam Kehidupan Sehari-hari	100
BAB V.....	102
PENUTUP.....	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA	105
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	116

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari kecemasan dan ketidak tenangan jiwa yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yang dampaknya banyak merusak kesehatan mental si penderita dan bahkan merugikan orang di sekitarnya. Penulis menduga bahwa kecemasan dan ketidak tenangan jiwa salah satunya disebabkan adanya penyakit hati. Banyak yang melampiaskan kecemasan dan ketidak tenangan hati dengan cara-cara negatif. Padahal dengan cara yang demikian tidaklah mengobati melainkan menambah penyakit hati tersebut. Oleh karena itu penulis memberikan solusi berupa konsep *tombo ati* sebagai penawar dari penyakit hati. pokok masalah yang menjadi fokus penelitian ini yaitu: Apa saja penyakit hati yang menyebabkan kecemasan dan ketidak tenangan menurut perspektif al-Qur'an? Bagaimana metode penyembuhan penyakit hati menurut al-Qur'an? Dan bagaimana implikasi konsep *tombo ati* dalam meraih ketenangan jiwa?

Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik, dimana penulis mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan obat hati, kemudian menjelaskan satu-persatu dari isi penafsirannya, menghubungkan gagasan para *mufassir* dengan konteks obat hati pada masa sekarang, sehingga membentuk suatu gagasan yang utuh dan komprehensif mengenai pandangan al-Qur'an terhadap penyakit hati dan bagaimana cara menyembuhkannya. Sumber data utama dalam penelitian ini yaitu al-Qur'an, dan kitab-kitab tafsir sebagai sumber data pelengkap. Dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik dokumentasi, yaitu dengan cara mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *tombo ati*, kemudian mengutip pendapat dari para mufassir dalam kitab tafsirnya, serta pendapat Sufi dari kitab tasawufnya. Adapun penulis menganalisis data-data tersebut dengan deskriptif, yakni dengan mengaitkan ayat-ayat al-Qur'an beserta penafsirannya dengan konsep *tombo ati* dalam ilmu tasawuf, beserta implikasinya untuk menghilangkan penyakit hati dan meraih ketenangan jiwa.

Dalam penelitian ini, dapat diketahui bahwa: 1) Salah satu faktor penyebab kecemasan dan ketidak tenangan jiwa yaitu penyakit-penyakit hati yang diantaranya: kebodohan, lemahnya iman, iri, dengki, dendam, kebencian, mencintai maksiat, mengumbar *syahwat*, sering mengonsumsi atau melakukan suatu perkara yang *Syubhat*, *nifaq*, *takabbur*, *ghadlab*, *bakhil*, *aniaya*, *ujub/ riyah*, *kadzib*, rakus, tamak, lalai dalam beribadah, berputus asa dalam menjalani kehidupan, malas untuk berbuat kebaikan, dan juga hilangnya rasa malu. 2) Terdapat banyak sekali cara menyembuhkan penyakit hati dalam al-Qur'an, namun yang paling masyhur diantaranya: membaca al-Qur'an dengan *bertadabbur* maknanya, *qiyamullail*, berkumpul dengan orang-orang sholih, memperbanyak berpuasa, dan *bertadzarru'* di waktu sahur.

Kata Kunci: *Al-Qur'an, Obat Hati, Tafsir, Tombo Ati*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyakit hati merupakan penyakit yang mempengaruhi pola pikir dan gaya hidup manusia. Pengaruh terhadap jiwa dapat menjadi konsekuensi bagi seseorang yang mempunyai penyakit hati, yang mana seseorang yang mempunyai penyakit hati akan mudah merasakan kegelisahan dan jauh dari kata tenang dalam jiwanya. Kegelisahan dan ketidaktenangan termasuk dalam gangguan mental yang secara umum disebabkan oleh perasaan cemas akibat stress berat, dan juga kekhawatiran yang berlebih.¹ Selain itu, terdapat juga beberapa hal yang menjadi dugaan atas timbulnya kecemasan, seperti sifat iri, dengki, mudah marah, riya', ananiyah, dan lain sebagainya, yang tergolong dalam penyakit hati. Penyakit tersebut dapat disembuhkan dengan cara medis dengan pendekatan psikologis, akan tetapi ada suatu cara khususnya bagi seorang muslim untuk mengobati penyakit tersebut yaitu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah. Pendekatan tersebut dapat dilakukan dengan cara menjalankan amal sholeh, dan senantiasa mawas diri untuk menghindari perbuatan yang tidak dibenarkan.

Kegelisahan jiwa sering terjadi pada seseorang, baik itu remaja, dewasa, maupun lanjut usia. Kegelisahan tersebut disebabkan oleh berbagai problematika kehidupan yang terjadi di lingkungan sosial maupun personal. Meskipun kegelisahan jiwa merupakan penyakit rohani, namun juga dapat berdampak pada kesehatan jasmani, yang berangkat dari kecemasan, yang mana suatu kecemasan mempunyai suatu lineritas terhadap penurunan sistem kekebalan tubuh atau imunitas.² Padahal

¹ Deshinta Vibriyanti, "Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19", dalam *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Ed. Khusus Demografi dan COVID-19, (Juli 2020), h. 70.

² Aditya Gumantan, Imam Mahfud, Rizki Yuliandra, "Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh", dalam *Sport Science and Education Journal*, Vol. 1 No. 2, (2020), h. 20.

imunitas tubuh sangat berperan penting sebagai penangkal berbagai macam penyakit jasmani. Sehingga jika sistem imunitas pada diri seseorang turun akibat kecemasan dan kegelisahan jiwa, maka penyakit-penyakit akan mudah menyerang.

Sedangkan di samping itu, kecemasan dan kegelisahan juga dapat berdampak terhadap pola pikir, sehingga tak jarang seseorang yang sedang mengalami rasa cemas dan gelisah akan berpikiran berlebihan (*over thinking*) dan sulit tidur (*insomnia*) yang dapat mengganggu aktivitas, sehingga sering terjadi penderita insomnia mengkonsumsi obat tidur untuk mengatasinya. Namun konsumsi obat tidur atau obat penenang dapat mengakibatkan ketergantungan dan berpotensi mengakibatkan over dosis untuk penggunaan yang berlebihan. Selain itu, kecemasan dan kegelisahan dapat menjadikan seseorang depresi. Banyak remaja, dewasa, bahkan lanjut usia melampiaskan depresi dengan hal-hal yang mempunyai dampak berbahaya, seperti konsumsi rokok meningkat, konsumsi minuman ber-alkohol, penyalahgunaan NARKOBA, hingga ekstrimnya lagi dapat mengakibatkan bunuh diri.³

Faktor yang melatarbelakangi teradinya kecemasan dan kegelisahan jiwa banyak sekali, termasuk faktor sosial maupun faktor personal. Ditinjau dari sudut pandang ilmu tasawwuf, faktor dari kecemasan dan kegelisahan seseorang adalah penyakit hati, yang di antaranya meliputi riya', sum'ah, ananiyah, thoma', dan lain sebagainya. Dari fakta lapangan yang telah terjadi, dampak kecemasan dan kegelisahan sangat buas bagi kesehatan jasmani maupun rohani. Kebanyakan dari mereka lebih mengobati (baca: melampiaskan) dengan cara yang cenderung negatif yang berdampak negatif pula. Padahal ada cara positif untuk mengobatinya yaitu dengan bimbingan konseling psikologi. Adapun secara Islam, khususnya dalam ilmu

³ Hafifatul Auliya Rahmi, dan Muslimahayati, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam", dalam *Jo-DEST: Jurnal of Demography, Ethnography, and Social Transforation*, Vol. 1 No. 1, (2021), h. 37.

tasawuf⁴, penyakit-penyakit tersebut tergolong sebagai penyakit hati, yang cara penyembuhannya, ulama tasawuf menawarkan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah.

Dalam diskursus ilmu tasawuf terdapat konsep obat hati yang dianjurkan sebagai penawar penyakit hati. Konsep obat hati juga dikenal dengan *tombo ati*, yaitu pendekatan diri kepada Allah dengan cara beribadah. Zainuddin al-Malibari, mengutip *qaul* Ibrahim al-Khawash, dalam *Nāẓam Hidāyah al-Adzkiyā' ilā Ṭarīq al-Auliya'* menjelaskan obat hati sebagai berikut:

ودواء قلب خمسة فتلاوة * بتدبر المعنى وللبطن الخلا
وقيام ليل والتضرع بالسحر * ومجالسات الصالحين الفضلا⁵

Menurut Zainuddin al-Malibari terdapat lima perbuatan yang dapat digunakan sebagai obat penyakit hati, di antaranya yaitu membaca al-Qur'an dengan merenungkan maknanya, mengosongkan perut dengan memperbanyak berpuasa, *qiyamullail* atau sholat malam, *taḍarru'* atau merendahkan diri dengan berdzikir kepada Allah di waktu sahur, dan berkumpul dengan orang-orang sholeh. Kelima obat hati tersebut merupakan praktek ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah. Ketika seseorang menjalankan salah satu dari kelima obat hati tersebut, maka atas izin Allah penyakit hati akan hilang, dan jiwa akan merasa tenang.

Dalam al-Qur'an telah dijelaskan konsep *tombo ati*, berlatar belakang bahwa penyakit-penyakit hati telah ada pada zaman diturunkannya al-Qur'an. Mengingat al-Qur'an turun sebagai wahyu suci dan juga respon problematika sosial yang terjadi

⁴ Ilmu Tasawuf merupakan ilmu untuk mempelajari tingkah laku hati dan perilaku-perilakunya, serta sifa-sifatnya, baik terpuji maupun tercela. Manfa'at dan tujuan mempelajari ilmu tasawuf adalah untuk membersihkan hati. Lihat, Sayyid Bakr al Makki bin Sayyid Muhammad Syatha' ad-Dimyathi, *Kifāyat al-Atqiyā' wa Minhāj al-Aṣfiyā'*, Surabaya: al-Haramain, t.th., h. 4. Lihat juga, M. Abdul Mujib, Syafiah, H. Ahmad Ismail. M., *Ensiklopedia Tasawwuf Imam al-Ghazali*, Jakarta: PT. Mizan Publika, cet. 1, 2019, h. 8.

⁵ Sayyid Bakr al Makki, *Kifāyat al-Atqiyā'*, h. 49.

pada zaman itu.⁶ Namun konsep *tombo ati* dalam al-Qur'an tidak dijelaskan secara runtut dalam sebuah tema. Konsep al-Qur'an sebagai obat dijelaskan dalam 3 surah yang berbeda menggunakan term '*Syifā*', yakni surah Yūnus Ayat 57, al-Isrā' 82, dan Fuṣṣilat ayat 44.⁷ Para mufassir juga menjelaskan bahwa al-Qur'an itu sebagai obat hati, namun sepanjang penelusuran, penulis tidak menemukan adanya penafsiran yang utuh membahas konsep obat hati dalam satu tema pembahasan.⁸ Sedangkan dalam diskursus ulumul Qur'an, konsep obat hati digunakan sebagai landasan dari urgensi membaca al-Qur'an.⁹ Di samping itu, penafsiran makna al-Qur'an sebagai obat di era kontemporer ini kebanyakan lebih mengarah kepada penafsiran bercorak ilmiah, yang mana penafsir menginterpretasikan al-Qur'an sebagai obat penyembuh penyakit medis.¹⁰

Melihat hal tersebut tentunya menjadikan celah penulis untuk meneliti konsep *tombo ati* dalam al-Qur'an, yang mana dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *maudlu'i* sebagai penafsiran ayat Al-Qur'an. Penulis menghimpun ayat-ayat

⁶ Lihat, Abdou Filali Ansary, *Pembaruan Islam: Dari Mana dan Hendak ke Mana?*, Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2009, h. 212. Bandingkan dengan, Taufik Adnan Amal, *Rekonstruksi Sejarah Al-Qur'an*, Jakarta: PT. Pustaka Alfabet, Cet. 1, 2013, h. 9.

⁷ Terdapat 4 ayat di al-Qur'an menggunakan term *Syifā*' diantaranya surah Yūnus Ayat 57, an-Naḥl ayat 69, al-Isrā' ayat 82, dan Fuṣṣilat ayat 44. Tetapi yang membahas bahwa al-Qur'an adalah obat terdapat dalam surah Yūnus Ayat 57, al-Isrā' ayat 82, dan Fuṣṣilat ayat 44. Lihat, Muhammad Fuad 'Abd Al Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'an Al-Karīm*, Cairo: Dār Al-Kutub Al-Miṣriyyah, 1364 H, h. 385. Lihat juga penafsiran Ibnu Katsir dalam munasabah ayat 57 surah Yūnus. Abu al-Fida' Isma'il bin Umar bin Katsir, *Tafsīr al-Qur'ān al-Adzīm: Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz IV, Riyadh: Dār Ṭayyibah li an-Nasyr wa at-Tauzi', 1999, h. 274.

⁸ Lihat misalnya, Jalaluddin as-Syuyuthi dan Jalaluddin al-Mahalli, *Tafsīr Jalālain*, Ibnu Katsir, *Tafsīr al-Qur'ān al-Adzīm*, al-Razi, *Mafātīḥ al-Gaib*, dll. Adapun Mufassir yang menafsirkan ayat al-Qur'an menggunakan konsep *tombo ati* sepanjang penelusuran penulis yaitu Isma'il Haqqi al-Burusawi dalam Tafsirnya, *Rūḥ al-Bayān* ketika menafsirkan Surah Āli Imrān ayat 126-129, al-Mā'idah: 69, an-Naḥl: 44, al-Hājj: 46, al-'Ankabūt: 49, Luqmān: 15, dan surah Gāfir: 34-35. Lihat, Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, Beirut: Dār al-Fikr, T.th, (j. 2, h. 92, 420), (j. 5, h. 38), (j. 6, h. 46, 483), (j.7, h. 81), (j.8, h. 182).

⁹ Lihat misalnya, Abu Zakariya Muhyi ad-Din an-Nawawi, *at-Tibyān fī Adābi Hamalat al-Qur'ān*, Beirut: Dār Ibn Ḥazm li at-ṭabā'ah wa an-Nasyr wa at-Tauzi', 1994, h. 84. Lihat juga, Nuruddin 'Itr, *'Ulūm al-Qur'ān al-Karīm*, Damaskus: Ṭab'ah aṣ-Ṣabah, Cet. 1, 1993, h. 277. Lihat juga, Shalah 'Abdul Fatah al-Khalidi, *Mafātīḥ li at-Ta'āmal ma'a al-Qur'ān*, Damaskus: Dār al-Qalam, Cet. 3, 2003, h. 47.

¹⁰ Lihat misalnya, Wahbah az-Zuhaili, *Tafsīr al-Munīr*, Muhammad Mutawalli as-Sya'rawi, *Tafsīr Sya'rawi*, Prof. Dr. HAMKA, *Tafsīr al-Azhar*, dalam menafsirkan term *Syifa'* dalam al-Qur'an.

al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *tombo ati* beserta term-termnya, kemudian mencari penafsiran ulama terdahulu yang relevan dengan tema penelitian ini, dan memadukannya dengan konsep ilmu tasawuf sebagai rekonstruksi penafsiran ayat-ayat al-Qur'an tentang *tombo ati*. Tentunya penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi bagi umat Islam yang sedang mengalami kecemasan dan keresahan jiwa akibat adanya penyakit hati pada dirinya.

B. Pokok Masalah

Pokok masalah yang menjadi latar belakang dari penelitian ini yaitu:

1. Apa saja penyakit hati yang menyebabkan kecemasan dan ketidaktenangan menurut perspektif al-Qur'an?
2. Bagaimana metode penyembuhan penyakit hati menurut al-Qur'an?
3. Bagaimana implikasi konsep *tombo ati* dalam meraih ketenangan jiwa?

C. Tujuan dan Manfa'at Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sebuah penelitian selain pokok masalah yang melatarbelakangi penelitian tersebut, tentunya juga mempunyai tujuan. Dalam penelitian ini, tujuannya yaitu untuk:

- a. Memaparkan secara kompilatif ayat-ayat al-Qur'an terkait penyakit hati dan obatnya dalam bentuk penafsiran tematik.
- b. Menjelaskan terkait penyakit-penyakit hati dan metode penyembuhannya dalam al-Qur'an.
- c. Menjelaskan secara implikatif konsep *tombo ati* dan relasinya dalam menghilangkan kecemasan akibat penyakit hati dan mewujudkan ketenangan jiwa.

2. Manfa'at Penelitian

Manfa'an yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini diantaranya:

- a. Memberikan tambahan sumbangsih dalam khazanah studi tafsir tematik atas ayat-ayat al-Qur'an terkait *tombo ati*.
- b. Memberikan penyajian secara komplikatif ayat-ayat al-Qur'an terkait penyakit hati dan obatnya, beserta pendapat para Sufi dalam penafsirannya, serta implikasi konsep *tombo ati* sebagai penghilang kecemasan dan untuk meraih ketenangan jiwa.

D. Tinjauan Pustaka

Agar tidak terkena plagiasi dan sekaligus sebagai tambahan referensi dalam penelitian ini, penulis melakukan telaah pustaka terkait dengan penelitian *tombo ati* dalam perspektif al-Qur'an, yang membahas ayat-ayat al-Qur'an terkait dengan konsep *tombo ati* menggunakan metode tafsir tematik dengan membandingkan pendapat para *mufassir* terkait ayat-ayat tersebut, serta nuansa sufistik dalam analisisnya. Tetapi berdasarkan pelacakan telaah pustaka, penulis tidak menemukan skripsi, thesis, maupun artikel jurnal yang membahas secara spesifik mengenai konsep *tombo ati* dalam al-Qur'an dengan klasifikasi interpretasi ayat al-Qur'an secara tematik. Namun peneliti juga menemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan *tombo ati*/ obat hati yang akan peneliti bahas, diantaranya:

Dedeh Sholihat (2020) dalam Skripsinya "*Penggunaan al-Qur'an dalam Praktik Pengobatan Alternatif di Klinik Patah Tulang Cimande H.M Ibrahim Ciputat Tangerang Selatan*"¹¹, menemukan praktik pengobatan menggunakan al-Qur'an.

¹¹ Dedeh Sholihat, "Penggunaan al-Qur'an dalam Praktik Pengobatan Alternatif di Klinik Patah Tulang Cimande H.M Ibrahim Ciputat Tangerang Selatan", Skripsi, Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.

Dalam penelitiannya, Dedeh Sholihat berusaha membuktikan bahwa al-Qur'an merupakan obat, baik penyakit jiwa maupun penyakit jasmani, sebagaimana H.M Ibrahim meresepsi al-Qur'an dalam fungsinya sebagai obat penyakit medis. Keterkaitan penelian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis hanya pada fungsional al-Qur'an sebagai obat. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menuju ke arah konsep obat hati secara keseluruhan dalam al-Qur'an, bukan fungsional al-Qur'an sebagai pengobatan.

Safria Andy (2018) dalam Artikelnya yang berjudul "*Konsep Hati dalam Wacana Al-Qur'an dan Hadits*"¹², membahas mengenai term "hati" dalam al-Qur'an dan Hadits. Selain itu, Safria juga menawarkan cara agar hati selamat dari ketidaktenangan, dengan nuansa sufistik. Hal ini sama dengan tujuan penelitian yang dilakukan penulis. Selain itu, objek kajian, metode, dan sudut pandang penulisan jelas berbeda.

Siti Rukiah (2019) dalam Skripsinya "*Bimbingan dan Konseling Islam dalam al-Qur'an Surat Yūnus Ayat 57*"¹³ merupakan penelitian terhadap pemikiran Buya HAMKA terkait bimbingan dan konseling. Adapun objek kajian dalam penelitian ini yaitu surah Yūnus ayat 57 yang didalamnya menerangkan bahwa al-Qur'an adalah obat hati. Penelitian ini juga menguak pemikiran Buya HAMKA dalam menafsirkan ayat tersebut. Berlatar belakang ketidaktenangan hati dan kecemasan pada diri seseorang, Siti Rukiah menganalisis Surat Yūnus ayat 57 dalam sudut pandang bimbingan dan konseling Islam. Penelitian Siti Rukiah tentu berbeda dengan penelitian yang dilakukan penulis, yaitu dalam segi objek kajian, metode penelitian, dan juga sudut pandang dalam analisis data.

¹² Safria Andy, "Konsep Hati dalam Wacana al-Qur'an dan Hadits", dalam *Jurnal Ushuluddin* UIN Sumatra Utara, Vol. 10 No. 1, (Januari 2018).

¹³ Siti Rukiah, "Bimbingan dan Konseling Islam dalam al-Qur'an Surat Yunus Ayat 57", Skripsi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu, 2019.

Achmad Sofyan (2016) dalam Skripsinya “*Konsep Syifa’ Perspektif Tafsir Sya’rowi*”¹⁴, menemukan konsep obat dalam al-Qur’an menurut sudut pandang as-Sya’rowi. Dimana dalam pandangan as-Sya’rowi, al-Qur’an merupakan obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik/penyakit jasmani, namun dengan cara menyembuhkan penyakit hati terlebih dahulu. Penelitian Sofyan mempunyai keterkaitan dalam hal konsep obat dalam al-Qur’an, namun dalam penelitian yang dilakukan penulis lebih spesifik yaitu konsep obat hati dalam al-Qur’an. Sofyan menggunakan sudut pandang as-Sya’rowi sebagai analisisnya yang tergolong dalam studi tokoh, sementara penelitian yang dilakukan penulis menggunakan pendekatan tafsir tematik dengan corak sufistik.

Naih Siti Halimatussadiyah (2021) dalam Skripsinya yang berjudul “*Konsep Syifa’ dalam al-Qur’an Perspektif Wahbah az-Zuhaili*”¹⁵, merupakan analisis konsep hati dalam tafsir al-Munir. Penelitian ini berkesimpulan bahwa al-Qur’an dapat difungsikan sebagai obat penyakit rohani dan juga obat penyakit jasmani dalam sudut pandang Wahbah az-Zuhaili. Meskipun sama dalam konteks obat jasmani, perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis nampak jelas dalam hal objek kajian, konsep analisis, metodologi, dan juga sudut pandang.

Berdasarkan penelusuran penulis, penelitian terkait obat dalam al-Qur’an sudah ada dan telah diteliti oleh beberapa sarjana Muslim sebelumnya. Seperti penelitian-penelitian yang telah dicantumkan penulis di atas, yaitu terkait konsep obat dalam al-Qur’an, metode pengobatan dengan al-Qur’an, konsep hati dalam al-Qur’an, ataupun penafsiran al-Qur’an sebagai *syifa’* /obat dalam perspektif bimbingan dan konseling. Akan tetapi terdapat perbedaan-perbedaan yang signifikan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dibahas penulis dalam skripsi ini.

¹⁴ Achmad Sofyan, “Konsep Syifa’ Perspektif Tafsir Sya’rowi”, Skripsi, Fakultas Ushuluddin Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2016.

¹⁵ Naih Siti Halimatussadiyah, “Konsep Syifa’ dalam al-Qur’an Perspektif Wahbah az-Zuhaili”, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2021.

Penelitian-penelitian sebelumnya membahas konsep obat persepektif tokoh penafsir, seperti penelitian Achmad Sofyan (2016) yang meneliti konsep obat menurut perspektif as-Sya'rowi, atau penelitian Naih Siti (2021) yang membahas konsep obat menurut perspektif Wahbah az-Zuhaili, dan juga penelitian Siti Rukiah (2019) terfokus pada pemikiran Buya HAMKA dalam menafsirkan al-Qur'an sebagai obat hati dalam sudut pandang bimbingan dan konseling Islam. Sedangkan dalam penelitian ini penulis membahas mengenai obat hati dalam persepektif al-Qur'an menggunakan metode interpretasi tematik/ *maudlu'i*. Adapun Dedeh Sholihat (2020) meneliti praktik pengobatan menggunakan al-Qur'an, yang mana dalam penelitian tersebut, Dedeh meneliti salah satu praktik pengobatan alternatif menggunakan teori resepsi fungsional al-Qur'an, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis dalam skripsi ini tergolong dalam teori resepsi eksegesis al-Qur'an.

E. Metodologi Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentunya harus menggunakan sebuah metodologi atau pendekatan agar penelitian tersebut tergolong ilmiah dan sistematis. Metodologi penelitian merupakan sebuah upaya menelusuri suatu masalah menggunakan cara ilmiah dengan cermat dan teliti untuk mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data serta mengambil kesimpulan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu masalah yang kemudian akan berguna bagi kehidupan manusia.¹⁶ Dalam hal ini metodologi penelitian yang digunakan penulis dirumuskan sebagai berikut:

¹⁶ Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Suka Press UIN Kalijaga, Cet.1, 2021, h. 2.

1. Jenis Penelitian

Ditinjau dari sudut pandang metode penelitian al-Qur'an dan Tafsir, penelitian yang dilakukan penulis dalam skripsi ini termasuk kedalam penelitian al-Qur'an, karena objek material yang dikaji dalam penelitian ini yaitu al-Qur'an.¹⁷ Sedangkan metode penelitian yang digunakan penulis untuk melakukan penelitian ini yaitu dengan pendekatan tematik (*mauḍu'i*), yang merupakan suatu cara menafsirkan al-Qur'an dengan menentukan suatu tema, lalu mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema tersebut, kemudian dijelaskan satu-persatu dari isi penafsirannya, dihubungkan satu dengan yang lain, sehingga membentuk suatu gagasan yang utuh dan komprehensif mengenai pandangan al-Qur'an terhadap tema yang dikaji.¹⁸ Adapun langkah-langkah metodologi yang penulis gunakan dalam penelitian *mauḍu'i al-Qur'ān* ini sebagaimana berikut:

1. Menentukan tema yang akan dibahas.
2. Men-*takhrij* dan mengkompilasi Ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan tema tersebut.
3. Menentukan urutan ayat sesuai dengan waktu turunnya, serta pemahaman atas sebab diturunkannya ayat tersebut jika memungkinkan, jika tidak maka dapat melihat hubungan melalui struktur yang logis.
4. Memahami *ta'alluq* atau hubungan antar ayat tersebut.
5. Menyusun pembahasan secara lengkap dalam suatu tema yang dikaji.
6. Memberikan keterangan tambahan dengan hadits-hadits Nabi yang relevan.
7. Menghubungkan ayat-ayat tersebut yang mempunyai pengertian yang sama dengan melihat *am-khas*, *muṭlaq-muqayyad*, atau yang lahirnya tampak

¹⁷ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, Yogyakarta: IDEA Press, Cet. 7, 2022, h. 18.

¹⁸ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, h. 17.

bertentangan, dengan maksud membangun konstruksi penafsiran yang utuh dan mempertemukan ide gagasan dalam satu jalan keluar.¹⁹

Dalam penelitian ini penulis berusaha membentuk suatu gagasan yang utuh dan komprehensif mengenai pandangan al-Qur'an terhadap *tombo ati*/obat hati.

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kualitatif. Sedangkan jenis penelitiannya yaitu *library research* (penelitian kepustakaan), yang mana dalam penelitian ini penulis menggunakan literatur perpustakaan sebagai data dan rujukan dalam menganalisis permasalahan yang diteliti, yaitu al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, artikel dalam jurnal ilmiah, maupun buku-buku pendukung lainnya.

Dalam penelitian ini penulis juga menggunakan metode penelitian deskriptif, yaitu penelitian terhadap variable mandiri tanpa membandingkan dengan variable yang lain.²⁰ Dalam penelitian ini penulis memanfaatkan sumber data deskriptif mengenai pembahasan *tombo ati* dalam perspektif al-Qur'an beserta pemikiran para *mufassir* mengenai ayat-ayat tersebut.

2. Sumber Data

- a. Primer: Karena penelitian ini merupakan penelitian tematik, maka sumber data primernya adalah al-Qur'an, khususnya Ayat-ayat al-Qur'an terkait obat hati.
- b. Sekunder: Sumber data sekunder dalam penelitian ini diambil dari kitab-kitab tafsir, seperti *Tafsīr Ibnu Kašīr*, *Jalālain*, *Mafātīḥ al-Gaib*, *Tafsīr al-Qurṭuby*, *Rūḥ al-Ma'āni*, *Rūḥ al-Bayān*, *Tafsīr as-Ša'alaby*, dan lain sebagainya. Penulis mengambil pemikiran dari *mufassir* dalam kitab-kitab tafsirnya sebagai

¹⁹ Lihat, Abdul Hayyi al-Farmawi, *al-Bidāyah fi at-Tafsīr al-Mauḍu'i*, Cairo: al-Haḍārah al-'Arabiyyah, 1976, h. 50. Lihat juga, Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, h.58-59. Bandingkan dengan, Musthafa Muslim, *Mabāhiṣ fi at-Tafsīr al-Mauḍu'i*, Damaskus: Dār al-Qalam, Cet. 4, 2005, h. 37-38.

²⁰ Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, h. 6.

referensi yang relevan dengan pembahasan ini, sekaligus sebagai konstruksi untuk membangun gagasan yang utuh mengenai *tombo ati* dalam al-Qur'an. Kemudian juga kitab-kitab tasawuf, dan buku-buku lainnya, artikel ilmiah, dan penelitian sebelumnya yang relevan diperlukan penulis dalam pengambilan data.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi, yang mana peneliti mengumpulkan data-data dari literatur dengan melakukan penelusuran kepastakaan terkait dengan permasalahan. Dalam penelitian ini penulis men-*takhrij* ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *tombo ati*, kemudian penulis mengutip pendapat dari para mufassir dalam kitab tafsirnya, serta pendapat Sufi dari kitab-kitab tasawuf.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini yaitu deskriptif analitis. Setelah data-data primer terkumpul, yaitu ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *tombo ati*, kemudian penulis menjelaskan maksud dari ayat-ayat tersebut dengan mengambil pendapat dari para *mufassir* yang relevan, baik dalam kitab tafsir yang bercorak *isyari/sufistik*, maupun bercorak *fiqhi, falsafi, ilmi, ataupun adab al-ijtima'i*, setelah itu penulis mengaitkan antara ayat-ayat al-Qur'an yang telah dijelaskan maksudnya dengan tema penelitian sebagai konstruksi untuk membangun gagasan *tombo ati* menurut al-Qur'an. Penulis juga menganalisis ayat-ayat tersebut terkait bagaimana cara menyembuhkan penyakit hati menurut al-Qur'an dengan sudut pandang ilmu tasawuf, yaitu dengan menjalankan kelima praktik *tombo ati* sebagai amalan untuk mendekatkan diri kepada Allah agar hati terasa tenang dan hilang penyakitnya.

F. Sistematika Penulisan

Pada bab pertama penelitian ini memuat pendahuluan yang isinya berupa pemaparan secara umum penelitian, yaitu: latar belakang, pokok masalah, tujuan dan manfa'at penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab kedua merupakan pemaparan umum atas tema yang dikaji, dalam hal ini yaitu pemaparan atas penyakit hati dan obatnya, berupa definisi dari para ahli, dan juga konsep umum atas penyakit dan obat.

Bab ketiga penulis memaparkan ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan penyakit-penyakit hati dan obat hati dalam al-Qur'an, beserta term-termnya yang menjadi objek kajian dalam penelitian ini. Kemudian penulis memberikan penafsiran terkait ayat-ayat tersebut yang dikutip dari kitab-kitab tafsir sebagai penjelasan atas data-data kajian dalam penelitian ini. Penulis juga memaparkan secara umum mengenai konsep *tombo ati* yang digunakan sebagai objek formal dalam penelitian ini.

Bab keempat memuat analisis konsep *tombo ati*/ penyembuhan hati dalam al-Qur'an dan implikasinya untuk menghilangkan kecemasan dan meraih ketenangan jiwa. Dalam bab ini penulis menjelaskan pentingnya menyembuhkan hati yang terdapat penyakit. Kemudian penulis juga menguraikan metode penyembuhan hati dengan menganalisis ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan obat hati dengan memahami hubungan antar waktu turunnya ayat tersebut, sebab diturunkannya ayat tersebut, dan memberikan penguat dasar dari Hadits-hadits Nabi, serta meminjam konsep *tombo ati* ala Ibrahim al-Khawwash yang masyhur, yakni meliputi, membaca al-Qur'an dengan menghayati maknanya, mengosongkan perut (berpuasa), *qiyamullail* (sholat malam), merendahkan diri dihadapan Allah di waktu sahur (dzikir malam), dan berkumpul dengan orang shalih. Di samping itu, dalam bab empat ini penulis juga memberikan saran terkait cara mengaplikasikan konsep *tombo ati* dalam

kehidupan sehari-hari sebagai bentuk ikhtiar untuk menghilangkan kecemasan dan meraih ketenangan jiwa.

Bab kelima berisi penutup, yakni memuat kesimpulan dari hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, beserta saran-saran peneliti yang ditujukan kepada pembaca.

BAB II

PENYAKIT DAN OBAT

A. Penyakit

1. Definisi Penyakit

Penyakit secara bahasa merupakan suatu hal yang menjadi sebab terjadinya gangguan pada makhluk hidup, gangguan kesehatan yang disebabkan oleh bakteri, virus, atau kelainan sistem faal atau jaringan pada organ tubuh (pada makhluk hidup), atau dapat dimaknai sebagai kebiasaan yang buruk; sesuatu yang mendatangkan keburukan.¹ Secara umum, penyakit dapat didefinisikan sebagai reaksi biologis terhadap suatu organisme, benda asing, dan juga luka, yang mengakibatkan berubahnya fungsi-fungsi tubuh. Kata penyakit merupakan istilah yang digunakan dalam dunia medis untuk menyebutkan suatu gangguan dalam tubuh atau fungsi tubuh yang dapat menyebabkan berkurangnya kapasitas. Seseorang/ objek yang sedang terkena penyakit disebut dengan 'sakit', yakni suatu fenomena subjektif yang dialami seseorang secara langsung dan ditandai dengan perasaan yang tidak enak.²

Dalam *Butterworth Medical Dictionary* yang dikutip oleh Daldiyono Hardjodisastro (2006), mendefinisikan penyakit sebagai kondisi yang berubah dari keadaan sehat. Penyakit juga dapat didefinisikan sebagai sekumpulan reaksi individu baik fisik maupun mental terhadap bibit penyakit yang masuk dan mengganggu individu. Di antara bibit penyakit tersebut yaitu jamur, protozoa, bakteri, virus, dan racun, yang menyebabkan munculnya penyakit jasmani. Sedangkan bibit penyakit seperti trauma, kekurangan gizi, kelainan sejak lahir,

¹Kemendikbud, KBBI Daring Versi. 3.10.1.0-20220822105010, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/penyakit>.

² Dr. Irawan, *Etika dan Perilaku Kesehatan*, Yogyakarta: CV. Absolute Media, Cet. 2, 2018, h. 28.

kelainan metabolik, maupun proses degenerasi, merupakan salah satu bibit penyakit yang dapat mengakibatkan individu terkena penyakit mental.³

Dalam istilah bahasa Arab, kata penyakit disebut dengan المرض (*al-marad*) yang berarti rusaknya kesehatan sehingga menjadi lemah, atau segala sesuatu yang menjadikan keluarnya makhluk hidup dari batas sehat dan keseimbangan yang disebabkan oleh kesalahan, kemunafikan, atau kekurangan dalam suatu hal. Sedangkan kata مريض (*marid*) diartikan sebagai seseorang yang sedang terdampak suatu penyakit, kekurangan, atau penyimpangan.⁴ Ali al-Jurjani dalam kitab at-Ta'rifat menyebutkan bahwa kata *marad*/penyakit merupakan sesuatu yang dapat mengindikasikan badan, sehingga dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh.⁵

Melihat dari beberapa definisi dari para ahli kesehatan dan ahli bahasa di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang disebut dengan penyakit yaitu sesuatu yang dapat mempengaruhi kinerja tubuh manusia, yang disebabkan oleh bibit penyakit, yang dapat membuat individu keluar dari batasan sehat, atau membuat seseorang sakit. Terdapat beberapa hal yang menjadi bibit penyakit yang menyebabkan seseorang sakit. Setiap bibit penyakit menjadi penyebab seorang individu terpapar penyakit. Berbeda bibit penyakit, maka berbeda pula jenis penyakit dan rasa sakitnya, begitu pula penawar/ obatnya.

2. Pembagian Penyakit

Mengutip definisi sehat menurut WHO, yang mengatakan bahwa kesehatan adalah keadaan dimana seseorang sehat secara utuh baik fisik, mental,

³ Daldiyono Hardjodisastro, *Menuju Seni Ilmu Kedokteran*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006, h. 13.

⁴ Ibrahim Mushthafa, dkk., *al-Mu'jam al-Wasīf*, Juz 2, Cairo: Dār ad-Da'wah, t.th., h. 863.

⁵ Ali bin Muhammad bin Ali az-Zaini al-Jurjani, *Kitab at-Ta'rifāt*, Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, Cet. 1, 1983, h. 211.

maupun sosial, dan juga suatu keadaan seseorang bebas dari penyakit, cacat, dan juga kelemahan.⁶ Dari pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa penyakit bukan hanya dapat menyerang fisik, akan tetapi juga dapat menyerang mental seseorang. Sehingga secara umum dapat dikatakan bahwasanya manusia dapat terpapar penyakit yang diklasifikasikan menjadi penyakit fisik/ jasmani, dan penyakit mental/ rohani.⁷

Penyakit jasmani/ penyakit fisik merupakan penyakit yang dapat dirasakan oleh panca indra. Seseorang yang mengalami penyakit jasmani dapat merasakan sakit pada bagian atau organ tubuh tertentu akibat penyakit tersebut. Di antara penyakit fisik/ penyakit jasmani yaitu: demam, campak, stroke, penyakit kulit, anemia, flu, dan lain sebagainya. Penyakit jasmani dapat dirasakan secara fisik pada penderitanya. Contohnya seperti seseorang yang sedang demam, maka gejala fisik yang dapat dirasakan si penderita yaitu rasa panas yang melebihi batas normal pada bagian tubuh tertentu. Tak hanya penderita, orang lain juga dapat mudah melihatnya dengan menyentuh kepalanya dengan kulit, atau dengan alat bantu medis, serta tanda-tanda fisik lainnya seperti batuk, pilek, dan juga tubuh serasa lemas.⁸

Penyakit jasmani berdasarkan penyebabnya terdapat beberapa macam, di antaranya yaitu, penyakit yang disebabkan oleh virus, bakteri, seperti HIV/AIDS, Covid-19, flu, dan sebagainya. Adapun penyakit yang disebabkan oleh kurangnya asupan vitamin, seperti anemia disebabkan kurangnya zat besi, kelebihan zat darah putih yang menyebabkan leukimia, dan sebagainya. Penyakit juga dapat menyerang organ dalam tubuh manusia akibat begadang, kelelahan, dan kekurangan air, menyebabkan penyakit ginjal, gangguan jantung, liver, gondok, dan lain sebagainya. Adapun penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan

⁶ Daldiyono Hardjodisastro, *Menuju Seni Ilmu Kedokteran*, h. 12.

⁷ Azlina Musa, Yusmilayati Yunos, Simptom-simptom Penyakit dalam Main Teri: Satu Kajian KES di Kampung Pasir Mas, Kelantan, Dalam Jurnal Melayu (Agustus, 2018), h. 235.

⁸ Azlina Musa, Yusmilayati Yunos, Simptom-simptom Penyakit, h. 236.

mengonsumsi rokok dan menghirup udara yang tidak segar, seperti penyakit paru-paru. Terdapat juga penyakit yang tumbuh dengan sendirinya akibat sel-sel tubuh yang tidak lagi mematuhi hukumnya, seperti tumor yang berkembang dengan sendirinya.⁹ Dan masih banyak lagi penyakit-penyakit jasmani yang dapat diderita seseorang dari berbagai penyebabnya.

Sedangkan penyakit mental atau penyakit rohani yaitu penyakit yang tidak dapat dilihat oleh panca indra manusia/ penyakit yang tidak ada fisiknya, tetapi dapat dirasakan si penderita.¹⁰ Penyakit mental disebut juga penyakit rohani atau penyakit *bathiny*. Awalnya penyakit rohani diyakini akibat dari gangguan makhluk halus seperti Jin, dan para Dewa dalam kepercayaan Animisme. Kemudian pada zaman modern ini penyebab penyakit rohani yang awalnya dikira gangguan dari makhluk halus mulai bergeser kepada yang lebih rasional, yakni penyebab dari gangguan mental tersebut sama sekali bukan dari Jin ataupun Dewa, sehingga dapat diobati ketika ilmu psikologi abnormal dan psikiatri berkembang pesat di Amerika.¹¹

Menurut Thorpe yang dikutip oleh Diana Vidya (2019), ciri-ciri dari seseorang yang terkena gejala penyakit mental/ penyakit rohani di antaranya yaitu: sulit merasa bahagia dalam kehidupan sosial, merasa terkekang dalam situasi takut dan kekhawatiran yang berlebihan, kurangnya rasa percaya akan kemampuan dirinya sendiri, tidak mempunyai kematangan emosional, kurang mantap kepribadiannya, terdapat gangguan pada sistem syaraf, tidak bisa memahami kondisi diri sendiri, yang dimana hal-hal tersebut ditandai dengan kecemasan/ kegelisahan dalam kehidupannya, mudah marah, mudah tersinggung, terlalu agresif dan destruktif yang sifatnya merusak, menjadi pemaarah yang

⁹ Dedeh Sholihat, "Penggunaan al-Qur'an dalam Praktik Pengobatan Alternatif di Klinik Patah Tulang Cimande H.M Ibrahim Ciputat Tangerang Selatan", Skripsi, Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021, h. 21.

¹⁰ Azlina Musa, Yusmilayati Yunos, *Simptom-simptom Penyakit*, h. 236.

¹¹ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019, h. 8.

berlebihan, mengalami sakit fisik akibat stress misalnya atau disebut dengan psikosomatis, dan juga terkadang tipisnya rasa Iman kepada Allah Tuhan semesta alam.¹²

Penyakit mental/ penyakit rohani memiliki dampak dan potensi membuat seseorang dapat melakukan perbuatan yang menyimpang bagi kehidupan individu maupun kehidupan sosial. Di antara perbuatan menyimpang tersebut seperti, tawuran, sex bebas, konsumsi NARKOBA dan miras, korupsi, prostitusi, perjudian, *human trafficking*, perselingkuhan,¹³ hingga depresi yang berlebih yang dapat mengakibatkan seseorang mengakhiri hidupnya sendiri.¹⁴ Hal tersebut terkadang dilakukan dengan dalih *self-healing*, yang padahal malah membuat si penderita semakin terjangkau dalam penyakit mental/rohani tersebut.

Dalam Islam, penyakit rohani disebut juga dengan penyakit hati. Hal ini dapat diketahui melalui penafsiran al-Qur'an dan juga Hadits Nabi SAW. Di antara klasifikasi penyakit-penyakit rohani yang termasuk juga penyakit hati yaitu: kebodohan, lemahnya aqidah/keimanan, iri, dengki, dendam, kebencian, mencintai atau sering melakukan maksiat,¹⁵ mengumbar *syahwat*, sering mengonsumsi atau melakukan suatu perkara yang *Syubhat*, *nifaaq*/ sifat munafik, *takabbur*/ sombong, *ghadlab* atau mudah marah,¹⁶ *bakhil* atau sifat enggan berbagi dengan sesama yang membutuhkan, *aniaya* atau sifat suka melanggar aturan dan suka berbuat kerusakan, *ujub*/ *riya'*, *kadzib*/ suka berbohong, rakus/ serakah, tamak, lalai dalam beribadah dan berbuat kebaikan, berputus asa dalam

¹² Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, h. 25.

¹³ *Ibid.*

¹⁴ Hafifatul Auliya Rahmi, dan Muslimahayati, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam", dalam *Jo-DEST: Jurnal of Demography, Ethnography, and Social Transforation*, Vol. 1 No. 1, (2021), h. 37.

¹⁵ Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūh al-Bayān*, Beirut: Dār al-Fikr, T.th, h. 55.

¹⁶ Andi Nurul Amaliah Syarif, "Penyakit Rohani Perspektif al-Qur'an: Kajian Tahlili terhadap QS. al-Baqarah/2: 10", Skripsi, Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar, 2014, h. 18.

menjalani kehidupan, malas untuk berbuat kebaikan, dan juga hilangnya rasa malu (tidak malu dengan kefasikannya atau bahkan cenderung mengumbarinya).¹⁷

B. Obat

1. Definisi Obat

Obat merupakan suatu hal yang menjadi *counter* untuk penyakit. Dengan kata lain, obat yaitu bahan untuk mengurangi, menghilangkan penyakit, atau menyembuhkan seseorang dari penyakit.¹⁸ Secara umum, obat dapat di definisikan sebagai semua bahan tunggal atau campuran yang digunakan untuk mencegah, meringankan, dan menyembuhkan penyakit pada bagian luar maupun dalam tubuh bagi makhluk hidup.¹⁹

Menurut Ansel, obat merupakan suatu zat yang dapat digunakan dalam diagnosis, mengurangi rasa sakit, mengobati, hingga mencegah penyakit pada manusia maupun hewan. Menurut Tjay dan Raharja, obat yaitu semua zat kimiawi, nabati, maupun hewani yang layak untuk meringankan, mencegah, maupun menghilangkan penyakit beserta gejalanya. Sedangkan ditinjau dari segi farmologi, definisi obat yaitu substansi yang digunakan untuk mencegah dan mengobati manusia maupun hewan. Obat juga menjadi faktor penunjang dalam komponen yang sangat strategis dalam pelayanan kesehatan.²⁰

¹⁷ Dedeh Sholihat, "Penggunaan al-Qur'an dalam Praktik Pengobatan Alternatif", h. 27.

¹⁸ Kemendikbud, KBBI Daring, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/obat>.

¹⁹ Syamsuri, *farmasetika Dasar dan Hitungan Farmasi*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, Cet. 1, 2006, h. 47.

²⁰ Bagus Bagiarta, "Pengembangan Sistem Informasi Pengelolaan Obat Guna Mempermudah Perencanaan Pengadaan Obat di Puskesmas Candipuro", Skripsi, Program Studi Teknik Informatika Sekolah Tinggi Informatika dan Komputer Indonesia, Malang, 2015, h. 14.

Dalam bahasa Arab, obat disebut dengan kata الدواء (*ad-dawā'*) atau الشفاء (*as-syifā'*), yang artinya yaitu sesuatu yang dapat menyembuhkan penyakit,²¹ baik penyakit jasmani maupun penyakit rohani.²² Kata *syifā'* juga berarti kembalinya suatu campuran-campuran menjadi sebuah keseimbangan²³, maksudnya yaitu kembalinya kondisi tubuh yang awalnya seimbang menjadi tidak seimbang karena terindikasi atau tercampur penyakit, sehingga kata *syifā'* tersebut berarti kembalinya kondisi normal tubuh yang sebelumnya tidak normal akibat adanya penyakit yang mengganggu.

Dengan melihat penjelasan terkait definisi obat diatas, maka dapat disimpulkan bahwasanya obat mempunyai arti suatu perkara baik berupa zat nabati, hewani, zat kimia, maupun yang lainnya, yang dapat mencegah, meringankan, atau menyembuhkan suatu penyakit, baik penyakit jasmani atau penyakit fisik, maupun penyakit rohani atau penyakit hati. Obat disebut juga penawar penyakit.

2. Pembagian Obat

Ditinjau dari jenis penyakitnya, obat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu obat sebagai penawar penyakit fisik/ jasmani, dan obat sebagai penawar penyakit mental/ rohani. Yang pertama, yakni obat untuk penawar penyakit jasmani, tentu umumnya bentuk obatnya ada fisiknya dan dapat dikonsumsi, misalnya obat-obatan herbal yang berasal dari tanaman, hewan, ataupun berasal dari zat kimia sebagaimana obat-obatan yang beredar di pasaran kesehatan. Sedangkan yang kedua, yakni obat sebagai penawar penyakit mental/ rohani, umumnya tidak terdapat fisik obatnya. Karena penyakit mental/ rohani bukanlah

²¹ Ibnu Mandzur al-Anshari, *Lisān al-'Araby*, Juz 14, Beirut: Dār Ṣadīr, Cet. 3, 1414 H, h. 436.

²² Ibrahim Mushthafa, dkk., *al-Mu'jam al-Wasīf*, Juz 1, h. 488.

²³ Ali bin Muhammad bin Ali az-Zaini al-Jurjani, *Kitāb at-Ta'rifāt*, h. 127.

penyakit fisik, maka obatnya juga bukan obat yang berbentuk fisik. Umumnya penyakit mental/ rohani dapat disembuhkan dengan terapi psikologis, bimbingan konseling, atau praktik-praktik keagamaan tertentu. Namun terkadang juga terdapat jenis pengobatan terapi untuk penyakit jasmani, dan sebaliknya, pengobatan fisik untuk penyakit rohani.

Berdasarkan sumbernya, obat untuk penyakit fisik/ penyakit jasmani dapat diklasifikasikan menjadi lima, di antaranya yaitu: (1) Obat dari sumber nabati, yaitu obat yang didapatkan dari tanaman-tanaman seperti kina, minyak jarak, kayu manis, dan sebagainya. (2) Obat dari sumber Hewani, didapatkan dari hewan-hewan seperti, minyak ikan, madu, *cera*, dan sebagainya. (3) Obat dari sumber Mineral yaitu obat yang didapatkan dari hasil tambang seperti, garam dapur, oidekali, vaselin, sulfur, dan sebagainya. (4) Obat dari hasil sintetis, yaitu obat yang didapatkan dari hasil sintetis atau tiruan, seperti kamper sintetis, dan vitamin C. (5) Obat dari mikroba dan jamur, seperti antibiotik penisilin.²⁴

Obat untuk penyakit jasmani umumnya berupa obat yang berbentuk fisik. Misalnya terdapat seseorang yang sedang terjangkit penyakit demam, maka dapat disembuhkan dengan obat penurun panas seperti *paracetamol*, dan mengonsumsi madu sebagai penguat daya *imun* tubuh. Atau contoh lain pada penyembuhan dan mencegah pandemi covid-19 yakni dengan tetap menjaga imunitas tubuh, dan juga disuntikkan cairan vaksin kedalam tubuh.

Begitu pula dengan penyakit rohani atau penyakit mental, terdapat obat atau penawar yang dapat mengurangi dan menyembuhkan penyakit tersebut. Obat tersebut umumnya bukan berbentuk fisik sebagaimana obat untuk penyakit jasmani, tetapi berupa terapi psikologis. Jenis terapi berbeda-beda tergantung jenis penyakitnya. Pengobatan jenis ini biasanya dengan rangsangan otak, atau dengan praktik yang langsung dilakukan oleh si penderita. Misalnya, seseorang yang

²⁴ Syamsuri, *farmasetika Dasar dan Hitungan Farmasi*, h. 50.

sedang stres dapat melakukan terapi-terapi sesuai arahan psikolog, seperti beristirahat atau mengambil cuti, mengurangi konsumsi kafein, nikotin, dan obat perangsang karena hal tersebut bukan untuk menghilangkan tetapi hanya meredakan sementara, melakukan relaksasi, dan sebagainya.²⁵

Adapun dalam Islam terdapat suatu terapi sebagai obat penyakit rohani, seperti *ruqyah syar'iyah*, dan terapi sufistik. Terapi sufistik merupakan pengobatan untuk penyakit mental, rohani, kejiwaan atau juga spiritual dengan kerangka pemikiran ilmu tasawuf.²⁶ Dalam dunia akademik, terapi sufistik bahkan menjadi suatu ilmu yang digeluti oleh para sarjana muslim yakni *psycho sufistik*. Adapun terapi ini bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah, Tuhan yang Maha Esa, dan juga mempertebal Iman kepada-Nya. Para pakar *psycho sufistik* menawarkan terapi untuk mengobati penyakit rohani dan kejiwaan, seperti praktik terapi dzikir, terapi al-Qur'an, terapi do'a, terapi shalat, terapi puasa, bertaubat, dan praktik terapi lainnya.²⁷

²⁵ Willy F, Maramis, dan Albert A Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*, Surabaya: Airlangga University Press, 2012, h. 86.

²⁶ Desi Riska Sanjaya, *Atasi Psikomatik dengan Terapi Puasa*, Ciracas: Guepedia, 2020, h. 53.

²⁷ Desi Riska Sanjaya, *Atasi Psikomatik dengan Terapi Puasa*, h. 55.

BAB III

PENYAKIT HATI DAN OBATNYA DALAM AL-QUR'AN

A. Definisi Hati dan *Tombo Ati*

1. Definisi Hati

Definisi hati dapat dibedakan menjadi dua pengertian. Pengertian pertama hati dalam bentuk *jism* (jasmani), yang kedua hati dalam bentuk batin dalam bentuk manusia (rohani). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengertian hati dalam bentuk jasmani yaitu, organ badan yang berwarna kemerah-merahan di bagian kanan atas rongga perut, gunanya untuk mengambil sari-sari makanan di dalam darah dan menghasilkan empedu, atau sesuatu yang ada di dalam tubuh manusia yang dianggap sebagai tempat segala perasaan batin dan tempat menyimpan pengertian (perasaan dan sebagainya) dalam pengertian rohani.¹

Dalam bahasa Arab, hati disebut sebagai *al-qalb*. Dari segi bahasa, berarti sesuatu yang berpaling dari wajah/ sesuatu yang dapat berbalik atau berbolak-balik.² Ditinjau dari segi istilah jasmani, hati dapat diartikan sebagai sesuatu yang halus yang berbentuk seperti buah *shanubar* (bulat dan memanjang) yang menempel pada dada kiri manusia,³ yang merupakan organ tubuh manusia yang berotot, berongga, yang menerima darah dari vena dan mendorongnya menuju arteri.⁴ Sedangkan dari segi istilah rohani, hati dapat dikatakan sebagai jiwa yang berbicara, jiwa kebatinan, jiwa kemanusiaan yang tanggap, alam di dalam jiwa

¹ Kemendikbud, KBBI Daring Versi 3.10.2.0-20221029135459, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2006, diakses Kamis (10/11/2022) 16.20 WIB, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/hati>

² Ibnu Mandzur al-Anshari, *Lisān al-‘Araby*, Juz 1, Beirut: Dār Ṣadīr, Cet. 3, 1414 H, h. 685.

³ Ali bin Muhammad bin Ali az-Zaini al-Jurjani, *Kitab at-Ta’rīfāt*, Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, Cet. 1, 1983, h. 178.

⁴ Ibrahim Mushthafa, dkk., *al-Mu’jam al-Wasīf*, Juz 2, Cairo: Dār ad-Da’wah, T.th., h. 753.

manusia, sesuatu yang dapat menerima, sesuatu yang dapat menuntut, dan sesuatu yang dapat memberikan peringatan.⁵

Menurut pandangan al-Ghazali, hati (*al-qalb*) dinisbatkan sebagai jantung, baik jantung dalam diri manusia yang berupa *jism* sebagai pusat peredaran darah, maupun jantung pusat perasaan dalam pengertian perasaan yang halus. Kata *qalb* berkaitan dengan arti bolak-balik. Al-Ghazali memaknainya sebagai pusat bolak-baliknya proses pemompaan darah dalam artian *jasmaniyyah* dan juga sebagai bolak-balik dalam mengambil keputusan, kadang merasa senang kadang berbalik merasa susah, dan juga dapat menjadi penerang jiwa dengan memberikan cahaya dan kearifan.⁶ Selain itu, al-Ghazali juga mendefinisikan hati sebagai tempat untuk menyerap ilmu, dimana ilmu akan melekat pada *qalb*. Haqiqatnya dengan akal dan pikiran, manusia tidak dapat menyelami *qalb*, tetapi hanya dengan perasaan, dan perasaan tersebut hendaknya diikat dengan al-Qur'an dan Sunnah agar dapat terarah menuju kebenaran Allah swt.⁷

Dalam al-Qur'an kata hati biasa disebutkan dengan term قلب (*qalb*). Tetapi terkadang juga disebut dengan term صدر (*ṣadr*), فؤاد (*fu'ād*) dan juga لب (*lubb*). Term قلب (*qalb*) dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 132 kali, yakni dengan term قلب (*qalbun/qalbin*) disebutkan sebanyak 6 kali, قلبك (*qalbiḳa*) 3 kali, قلبه (*qalbihi/qalbahu/qalbuḥu*) disebutkan sebanyak 8 kali, قلبها (*qalbiḥā*) 1

⁵ Ali bin Muhammad bin Ali az-Zaini al-Jurjani, *Kitab at-Ta'rifāt*, h. 179.

⁶ Diyana Dwi Pratiwi, "Penyakit Hati Dan Terapinya Dalam AL-Qur'an Perspektif Ibnu Qaqqyim Al-Jauziyah", Skripsi, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, 2021, h. 19.

⁷ Agus Yosep Abduloh, dan Hisam Ahyani, "Pendidikan Hati Menurut Al-Ghazali: Keajaiban Hati: Penjelasan Tentang Perbedaan Antara Dua Maqom", dalam *Jurnal Tawadhu*, Vol. 4 No. 2, (2020), h. 1213.

kali, قلبي (*qalbiy*) 1 kali, قلبين (*qalbaini*) 1 kali, قلوب (*qulub*) sebanyak 21 kali, قلوبنا (*qulūbukumā*) 1 kali, قلوبكم (*qulūbikum*) 15 kali, قلوبنا (*qulūbuna/qulūbina*) disebutkan sebanyak 6 kali, قلوبهم (*qulūbuhum/qulūbahum/qulūbihim*) disebutkan sebanyak 68 kali, dan قلوبهم (*qulūbihinna*) disebutkan sebanyak 1 kali.⁸

Term *ṣadr* disebutkan dalam al-Qur'an sebanyak 44 kali, dengan kata صدر (*ṣadr*) dalam bentuk *mufrad* atau tunggal sebanyak 10 kali, dan صدور (*ṣudūr*) dalam bentuk *jama'* sebanyak 34 kali.⁹ Term فؤاد (*fu'ād*) dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 16 kali, yakni disebutkan dengan term فؤاد (*fu'ād*) sebanyak 3 kali, فؤادك (*fu'ādaka*) 2 kali, افئدة (*af'idatan/af'idatu/af'idati*) sebanyak 8 kali, dan افئدتهم (*af'idatuhum*) sebanyak 3 kali.¹⁰ Sedangkan term لب (*lubb*) dalam al-Qur'an disebut sebanyak 16 kali dengan bentuk jamak yakni الألباب (*albāb*).¹¹

Keempat term tersebut dalam al-Qur'an merupakan sinonim atau persamaan kata. Namun dalam beberapa penelitian, keempatnya mempunyai perbedaan dalam hal potensi makna, diantaranya yaitu: Pertama, term *ṣadr* berarti isi hati dalam benak manusia yang bermuatan perasaan negatif seperti iri, dengki,

⁸ Lihat, Muhammad Fuad 'Abd Al Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Quran al-Karīm*, Cairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1364H, h. 549-551.

⁹ Muhammad Fuad 'Abd Al Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Quran al-Karīm*, h. 403-404.

¹⁰ Muhammad Fuad 'Abd Al Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Quran al-Karīm*, h. 510.

¹¹ Muhammad Fuad 'Abd Al Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Quran al-Karīm*, h. 644.

benci dan marah. Kedua, term *qalb* dan *fu'ād* berarti isi hati yang bermuatan ilmu pengetahuan. Akan tetapi *fu'ād* lebih teguh pendirian dan tidak mudah goyah. Sedangkan *qalb* mudah goyah dan berbolak-balik. Ketiga, term *lubb* bermuatan yang jauh lebih positif daripada *ṣadr*, *qalb*, dan *fu'ād*. Term *lubb* sering diartikan sebagai akal yang sehat, positif, dan murni.¹²

2. Pengertian Istilah *Tombo Ati*

Tombo ati berasal dari dua kata dalam bahasa Jawa, yaitu *tombo* yang berarti obat dan *ati* berarti hati. Dalam bahasa Indonesia *tombo ati* berarti obat hati, sedangkan dalam istilah bahasa Arab, *tombo ati* yaitu *dawā' al-qalbi*. Istilah *tombo ati* yang dimaksud penulis dalam penelitian ini yaitu suatu metode atau praktik amaliyah yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan juga untuk menyembuhkan penyakit hati, serta untuk meraih ketenangan jiwa, yang ditawarkan oleh para Sufi dalam diskursus ilmu Tasawuf, yang bersumber dari al-Qur'an dan Sunnah. Di antara amaliyah tersebut yaitu: membaca al-Qur'an dengan bertadabbur maknanya, mendirikan sholat malam/ *qiyamullail*, berkumpul dengan orang-orang shalih, memperbanyak berpuasa, dan memperpanjang dzikir di malam hari/ menjelang waktu sahur.

Di kalangan masyarakat Indonesia khususnya di Jawa, istilah *tombo ati* merupakan sebuah tembang atau nyanyian berbahasa Jawa. Pada tahun 2005, penyanyi religi asal Tuban bernama Ainur Rofiq lil Firdausi atau dikenal dengan Opick, mengarangsemen ulang dan mempopulerkan tembang *tombo ati* dalam bentuk lagu bergenre pop yang pada saat itu sedang populer lagu dengan genre tersebut. Lagu *tombo ati* yang dibawakan oleh Opick meledak di pasaran, bahkan pernah dijadikan sebagai lagu tema Ramadhan 1425 H. oleh stasiun televisi

¹² Qori Istighfarah, "Kata Shadr, Qalb, Fu'ad, Dan Lubb Dalam AL-Qur'an: Studi Komparatif Tafsir Jalalain dan Tafsir Al-Misbah", Skripsi, Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2016, h. 79.

RCTI.¹³ Selain itu, kelompok musik Kiyai Kanjeng Emha Ainun Najib (Cak Nun) juga turut mempopulerkan tembang *tombo ati*.¹⁴

Selain istilah *tombo ati* yang dikenal sebagai lagu pop Indonesia yang dibawakan oleh Opick, jauh sebelum itu masyarakat Islam Jawa telah mengenal istilah *tombo ati* melalui sebuah tembang yang diciptakan oleh Syaikh Maulana Makhdum Ibrahim atau yang dikenal dengan Sunan Bonang, yang merupakan salah satu *Wali Songo* yang menyebarkan agama Islam di tanah Jawa khususnya di daerah Tuban dan sekitarnya. Tembang tersebut kira-kira berbunyi:

Tombo ati ono limo perkarane

Kaping pisan moco Qur'an lan maknane

Kaping pindo Sholat wengi lakonono

Kaping telu wong kang sholih kumpulono

Kaping papat kudu weteng ingkang luwe

Kaping limo dzikir wengi ingkang suwe

Salah sawijine, sopo biso anglakoni

Mugi-mugi Gusti Allah nyembadani.

Melalui media dakwa yang populer digunakan Sunan Bonang yaitu dengan kesenian, *tembang*, seni musik dan juga gamelan, yang pada masa itu, masyarakat Jawa sangat menyukai kesenian, sehingga melalui media tersebut, Sunan Bonang dan Para Wali lainnya sukses mengajak masyarakat Jawa untuk masuk agama Islam.¹⁵ Selain *tembang tombo ati*, masih banyak lagi *tembang* yang

¹³ Aunur Rofik Lil Firdaus, *Opick, oase spiritual dalam senandung*, Jakarta: Hikmah, 2006, h. 53.

¹⁴ Kamil Hamid Baidawi, *Sejarah Islam di Jawa*, Yogyakarta: Araska, Cet.1, 2020, h.132.

¹⁵ Lihat, Aizid Rizem, *Sejarah Islam Nusantara*, Yogyakarta: Diva Press, Cet.1, 2016, h. 38. Lihat juga, Kamil Hamid Baidawi, *Sejarah Islam di Jawa*, h. 133.

diciptakan oleh Sunan Bonang sebagai media dakwah, seperti *Suluk Wujil* yang manuskripnya masih tersimpan di Universitas Leiden, Belanda hingga sekarang.¹⁶

Disamping *tembang tomo ati* versi bahasa Jawa yang diciptakan oleh Sunan Bonang, dimasa yang sama, yakni awal abad ke-16 M., juga terdapat *tembang tomo ati* versi bahasa Arab yang termaktub dalam sebuah syair dengan bahr kamil¹⁷ karangan Sayikhul Islam asal Malibar, India, yakni al-Makhdum Zainuddin al-Malibari yang bernama *Manzumah Hidāyah al-Azkiyā' ilā Ṭarīq al-Auliya'*. Dalam *naẓam* tersebut al-Makhdum Zainuddin al-Malibari menjelaskan tentang kelima obat hati. Meskipun berebeda urutan dengan *tembang tomo ati* versi Sunan Bonang, keduanya mempunyai makna yang sama. Syair tersebut berbunyi:

ودواء قلب خمسة فتلاوة * بتدبر المعنى وللبنن الخلا
وقيام ليل والتضرع بالسحر * ومجالسات الصالحين الفضلا¹⁸

Menurut Saikh Muhammad Nawawi al-Bantani dalam *Salālim al-Fuḍala'* yang merupakan syarh dari *Manzumah Hidāyah al-Azkiyā' ilā Ṭarīq al-Auliya'*, syair *dawa' al-qalbi/ tomo ati* dalam *naẓam* karya Zainuddin al-Malibari diambil dari *qaul* atau petuah Sayyid Ibrahim al-Khawwash,¹⁹ yang mempunyai nama asli Abu Ishaq Ibrahim bin Ahmad bin Ismail al-Khawwash as-Sufi. Ibrahim al-Khawwash merupakan seorang ulama Sufi asal Baghdad yang lahir di kota Summan. Dalam suatu riwayat, Ibrahim al-Khawwas hidup sejaman dengan Abu al-Qosim al-Junaidi, salah satu ulama Sufi yang populer dan ajaran tasawufnya

¹⁶ Kamil Hamid Baidawi, *Sejarah Islam di Jawa*, h. 132.

¹⁷ Bahr kamil merupakan bahr dalam syair dengan wazan مُتَفَاعِلُنْ-مُتَفَاعِلُنْ-مُتَفَاعِلُنْ # مُتَفَاعِلُنْ - مُتَفَاعِلُنْ (mutafā'ilun enam kali). Lihat, Adnan Haqqi, *al-Mufaṣṣal fī al-Aruḍ wa al-Qafīyah wa al-Funūn as-Syi'ri*, Beirut: Dār ar-Rasyīd, Cet. 1, 1987, h. 63.

¹⁸ Sayyid Bakr al Makki bin Sayyid Muhammad Syatha' ad-Dimyathi, *Kifāyat al-Atqiyā' wa Minhāj al-Aṣfiyā'*, Surabaya: al-Haramain, t.th., h. 49.

¹⁹ Muhammad Nawawi al-Bantani al-Jawi, *Salālim al-Fuḍala'*, yang tercantum dalam *hāmisy* (luar garis tepi) kitab *Kifāyat al-Atqiyā' wa Minhāj al-Aṣfiyā'*, Surabaya: al-Haramain, T.th., h. 49.

banyak diikuti di Indonesia. Selain hidup dalam satu zaman, sebuah riwayat juga mengatakan bahwa al-Khawwash merupakan sahabat karib dengan al-Junaidi dan an-Nuri²⁰ pada abad ke-3 Hijriyah. Abu Nu'aim al-Ashbihani dalam *Haliyyatul Auliya' wa Tabaqāt al-Aṣfiyā'* meriwayatkan petuah *dawa' al-qalbi* oleh Ibrahim al-Khawwash sebagai berikut:

سَمِعْتُ مُحَمَّدَ بْنَ الْحُسَيْنِ بْنِ مُوسَى، يَقُولُ: سَمِعْتُ أَحْمَدَ بْنَ عَلِيِّ بْنِ جَعْفَرٍ، يَقُولُ: سَمِعْتُ الْأَزْدِيَّ، يَقُولُ: سَمِعْتُ إِبْرَاهِيمَ الْخَوَّاصَ، يَقُولُ: " دَوَاءُ الْقَلْبِ خَمْسَةُ أَشْيَاءَ: قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ بِالتَّوَدُّبِ، وَخَلَاءُ الْبَطْنِ، وَقِيَامُ اللَّيْلِ، وَالتَّصَرُّعُ عِنْدَ السَّحْرِ، وَمُجَالَسَةُ الصَّالِحِينَ " ²¹

Artinya: “Aku mendengar Muhammad bin Husain bin Musa berkata: Aku mendengar Ahmad bin Ali bin Ja'far berkata: Aku mendengar al-Azdi berkata: Aku mendengar Ibrahim al-Khawwash berkata: Obat hati ada lima macamnya, yaitu: membaca al-Qur'an dengan bertadabbur maknanya, mengosongkan perut (berpuasa), *qiyamullail* (sholat malam), *tadharru'* (merendahkan diri dihadapan Allah dengan berdzikir) diwaktu sahur, dan berkumpul dengan orang-orang shalih”.

B. Ayat-ayat al-Qur'an Tentang Penyakit Hati

Dalam al-Qur'an, penyebutan penyakit menggunakan term *مرض* (*marād*) dan *مريض* (*marīḍ*) yang keduanya bermakna penyakit. Akan tetapi penyebutan term *marīḍ* dalam bentuk kata sifat lebih mengarah kepada penyakit jasmani/ penyakit fisik, sedangkan term *marād* dalam bentuk *mashdar* lebih mengarah kepada penyakit hati

²⁰ M. Abdul Mujieb, dkk., *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: Hikmah, 2009, h. 171.

²¹ Abu Nu'aim Ahmad bin Abdillah bin Ahmad al-Ashbihani, *Haliyyatul Auliya' wa Tabaqāt al-Aṣfiyā'*, Juz 10, Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 1409 H, h. 327.

atau penyakit rohani.²² Kata *marīḍ* dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak tiga kali, yakni pada surah al-Baqarah ayat 184, 185, dan 196. Dalam al-Baqarah ayat 184 dan 185 yang menjelaskan perintah berpuasa, kata *marīḍ* mempunyai makna penyakit jasmani yang mana ketika seseorang sedang sakit maka mendapatkan *rukḥṣah* atau keringanan untuk tidak menjalankannya, tetapi harus menggantinya di lain hari. Pada surah al-Baqarah ayat 196 kata *marīḍ* juga mempunyai makna penyakit yang mengarah kepada jasmani pada ayat konteks haji tersebut. Sedangkan kata *marāḍ* dalam al-Qur'an mempunyai arti penyakit yang mengarah kepada penyakit hati. Hal tersebut dijelaskan secara langsung dengan disertai kata 'hati' dalam ayat tersebut. Dalam al-Qur'an kata *marāḍ* disebutkan sebanyak 13 kali, yakni dengan term *marāḍun* sebanyak 12 kali, dan 1 kali dengan term *marāḍan*.²³ Di antara ayat-ayat tersebut yaitu:

Surah al-Baqarah/2: 10.

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ (10)

Terjemahannya:

Dalam hati mereka ada penyakit²⁴, lalu ditambah oleh Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam hati orang-orang munafiq terdapat suatu penyakit yaitu keraguan terhadap agama yang diajarkan Nabi Muhammad yakni agama Islam.²⁵ Selain itu, penyakit hati dalam ayat tersebut juga mempunyai

²² Andi Nurul Amaliah Syarif, "Penyakit Rohani Perspektif al-Qur'an: Kajian Tahlili terhadap QS. al-Baqarah/2: 10", Skripsi, Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar, 2014, h. 15.

²³ Dengan term *marāḍun* terdapat di surah al-Baqarah ayat 10, al-Mā'idah 52, al-Anfāl 49, al-Taubah 125, al-Ḥājj 53, an-Nūr 50, al-Aḥzāb ayat 12, 32, 60, Muḥammad 20, 29, dan al-Muddaṣṣir ayat 31, dan term *marāḍan* pada al-Baqarah ayat 10. Berdasarkan takhrij menggunakan software Maktabah Syamilah.

²⁴ Ya'ni keyakinan mereka terhadap kebenaran Nabi Muhammad s.a.w. lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri hati, dan dendam terhadap Nabi s.a.w., agama dan orang-orang Islam. Lihat, Kementrian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, Madinah: Mujamma' al-Malik Fahd li Ṭiba'at al-Muṣhaf asy-Syarif, 1418 H, h. 10.

²⁵ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jāmi' al-Bayān fi Ta'wīl al-Qur'an*, Juz 1, Beirut: Muassasah ar-Risālah, Cet. 1, 2000, h. 279.

makna kerusakan aqidah, yang disebabkan oleh sifat keraguan terhadap ajaran Nabi Muhammad SAW., *nifaq* atau sifatnya orang munafik, ingkar, dan juga kebohongan, sehingga Allah akan menambah keraguan, dan kemunafikan sebagai balasan atas kekafirannya, melemahkannya dalam kemenangan, dan melemahkannya dalam berkuasa. Penyakit hati dalam ayat tersebut juga termasuk sikap merasa aman, mencintai dunia, dan lalai dalam urusan akhirat, sehingga Allah akan menambahkan penyakit hati tersebut dengan memberikan semua kekhawatiran pada dunia, yang mana hal tersebut menjadikan mereka tidak mengabdikan dirinya pada agama, dan Allah akan memberikan adzab yang pedih.²⁶

Surah al-Mā'idah/5: 52.

فَتَرَى الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يُسَارِعُونَ فِيهِمْ يَقُولُونَ نَخْشَى أَنْ تُصِيبَنَا دَائِرَةٌ فَعَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَ بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِنْ عِنْدِهِ فَيُضْبِحُوا عَلَىٰ مَا أَسْرَوْا فِي أَنْفُسِهِمْ نَادِمِينَ (52)

Terjemahanya:

Maka kamu akan melihat orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya (orang-orang munafik) bersegera mendekati mereka (Yahudi dan Nasrani), seraya berkata: “Kami takut akan mendapat bencana”. Mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan (kepada Rasul-Nya), atau sesuatu keputusan dari sisi-Nya. Maka karena itu, mereka menjadi menyesal terhadap apa yang mereka rahasiakan dalam diri mereka.²⁷

Dalam al-Mā'idah ayat 52 di atas, penjelasan mengenai penyakit yang ada dalam hati sama seperti pada al-Baqarah ayat 10²⁸, yakni penyakit hati yang berupa keraguan terhadap ajaran Islam yang dibawa Nabi Muhammad SAW., penyakit *nifaq*, ingkar, dan juga kebohongan. Sedangkan yang dimaksud orang-orang yang di

²⁶ Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin al-Qurthuby, *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsīr al-Qurṭuby*, Juz 1, Cairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, Cet. 2, 1964, h. 197.

²⁷ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 169.

²⁸ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthuby, *Tafsīr al-Qurṭuby*, Juz 6, h. 217.

dalam hatinya terdapat penyakit pada ayat tersebut yaitu orang-orang munafik, seperti Abdillah bin ‘Ubay beserta golongannya.²⁹

Surah al-Anfāl/8: 49.

إِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ غَرَّ هَؤُلَاءِ دِينُهُمْ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ
(49)

Terjemahanya:

(Ingatlah), ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang ada penyakit di dalam hatinya berkata: "Mereka itu (orang-orang mu'min) ditipu oleh agamanya". (Allah berfirman): "Barangsiapa yang tawakkal kepada Allah, maka sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana".³⁰

Yang dimaksud dengan *al-munāfiqūn* atau orang-orang munafik pada ayat tersebut yaitu orang yang memperlihatkan keimanan dan menyembunyikan kekafirannya. Sedangkan yang dimaksud orang yang dihatinya terdapat penyakit yaitu orang-orang yang masih memiliki keraguan terhadap ajaran Islam. Menurut al-Qurthubi, mereka bukanlah orang munafik karena mereka baru mengenal Islam dan niat mereka masih lemah.³¹ Menurut Fakruddin ar-Razi, orang-orang munafik yang dimaksud dalam ayat tersebut yaitu kaum Aush dan kaum Khazraj. Sedangkan orang yang di hatinya terdapat penyakit yaitu orang-orang Quraisy yang baru masuk Islam, yang masih lemah keIslamannya, dan tidak berhijrah.³²

Keduanya beranggapan bahwa orang-orang Muslim ditipu oleh agamanya sendiri. Pada konteksnya yaitu ketika kaum Muslim akan berperang melawan kaum Quraisy, mereka kalah jumlah yang sangat besar dan merasa pesimis.³³ Bahkan mereka seakan-akan mengatakan bahwa kaum Muslim yang akan berperang

²⁹ Fakruddin ar-Razi, *Mafātīḥ al-Gaib: at-Tafsīr al-Kabīr*, Juz 12, Beirut: Dār Iḥyā' at-Turāṡ al-'Araby, Cet. 3, 1420 H, h. 375.

³⁰ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 269.

³¹ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthuby, *Tafsīr al-Qurṭuby*, Juz 8, h. 27.

³² Fakruddin ar-Razi, *Mafātīḥ al-Ghaib: at-Tafsīr al-Kabīr*, Juz 15, h. 493.

³³ Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain*, Cairo: Dār al-Hadits, Cet. 1, t.th, h. 235.

hanyalah akan bunuh diri dan berharap akan dihidupkan kembali setelah kematiannya, sehingga orang munfik dan orang yang dalam hatinya terdapat penyakit merasa enggan untuk berperang karena lemahnya Iman mereka. Kemudian Allah menjawab keraguan mereka: “Barang siapa yang bertawakkal kepada Allah”, maka Allah akan menjaganya dan menolongnya, karena Allah Maha Perkasa lagi Maha bijaksana, dan tidak ada yang dapat mengalahkannya.³⁴

Surah at-Taubah/9: 125.

(125) وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ

Terjemahannya:

Dan adapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit³⁵, maka dengan surat itu bertambah kekafiran mereka, di samping kekafirannya (yang telah ada) dan mereka mati dalam keadaan kafir.

Makna penyakit hati dalam ayat tersebut yaitu berupa keraguan, kebimbangan, dan *nifaaq*. Penjelasan mengenai ayat tersebut dapat diketahui dari ayat sebelumnya, yaitu ketika turun surah al-Qur’an, orang munafik bertanya “Apakah Iman kalian bertambah dengan diturunkannya ayat ini?” kemudian Allah menjawab, “Bagi orang-orang yang beriman, maka akan bertambah keimanan mereka, dan mereka akan merasa berbahagia”. Sedangkan bagi orang yang di hatinya terdapat penyakit, yakni keraguan, kebimbangan, dan *nifaaq*, maka dengan diturunkannya ayat ini akan bertambah pula keraguan, kebimbangan,³⁶ dan juga sifat *nifaaq*, kekafiran, dan juga dosa mereka.³⁷

Ayat ini menunjukkan bahwa kesengsaraan dan buruknya suasana hati tergantung dari pemeliharaan hati. Apabila hati dipelihara dengan keburukan,

³⁴ Fakhruddin ar-Razi, *Mafātīḥ al-Ghaib: at-Tafsīr al-Kabīr*, Juz 15, h. 493.

³⁵ Maksudnya: penyakit bathiniyah, seperti kekafiran, kemunafikan, keragu-raguan dan sebagainya. Lihat, Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur’an dan Terjemahnya*, h. 302.

³⁶ Abu al-Fida Isma’il bin Umar bin Katsir, *Tafsīr al-Qur’ān al-Adzīm: Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 4, Riyadl: Dār Ṭayyibah li an-Nasr wa at-Tauzi’, Cet. 2, 1999, h. 239.

³⁷ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurṭhuby, *Tafsīr al-Qurṭuby*, Juz 8, h. 299.

kelalaian, dan keraguan atas ajaran Islam seperti kaum munafik yang diceritakan dalam al-Qur'an, maka dengan al-Qur'an sekalipun, akan bertambah keraguan, kelalaian, dan kesengsaraan dalam hatinya. Begitu sebaliknya, jika hati dipelihara dengan kebaikan dan keimanan, maka al-Qur'an akan menjadi obat penenang bagi hatinya.

Surah al-Ḥājj/22: 53.

لِيَجْعَلَ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ فِتْنَةً لِلَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ الظَّالِمِينَ لَفِي شِقَاقٍ بَعِيدٍ
(53)

Terjemahannya:

Agar Dia menjadikan apa yang dimasukkan oleh syaitan itu, sebagai cobaan bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan yang kasar hatinya. Dan sesungguhnya orang-orang yang zalim itu, benar-benar dalam permusuhan yang sangat.³⁸

Hati yang terdapat penyakit dalam ayat tersebut yaitu hati yang mempunyai sifat keraguan terhadap ajaran Islam, syirik, kekafiran, dan *nifaq* atau kemunafikan, sebagaimana orang-orang musyrik yang merasa senang atas kabar (gharaniq dalam ayat tersebut) tersebut. Mereka meyakini bahwa prasangkanya adalah benar, padahal hal tersebut datang dari setan. Adapun menurut Ibnu Juraij, yang dimaksud orang yang di hatinya terdapat penyakit dalam ayat tersebut yaitu orang-orang munafik, sedangkan yang dimaksud orang yang kasar hatinya yaitu orang-orang musyrik. Dan orang-orang yang zalim tersebut, benar-benar berada dalam kesesatan, perselisihan, dan keras kepala yang jauh dari kebenaran.³⁹

Surah an-Nūr/24: 50.

أَفِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَمْ ارْتَابُوا أَمْ يَخَافُونَ أَنْ يَحْيِفَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَرَسُولُهُ أَوْلَيْكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (50)

Terjemahannya:

Apakah (ketidakdatangan mereka itu karena) dalam hati mereka ada penyakit, atau (karena) mereka ragu-ragu ataukah (karena) takut kalau-kalau Allah dan

³⁸ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 520.

³⁹ Abu al-Fida Isma'il bin Umar bin Katsir, *Tafsīr Ibnu Katsīr*, Juz 5, h. 445-446.

rasul-Nya berlaku zalim kepada mereka? Sebenarnya, mereka itulah orang-orang yang zalim.⁴⁰

Ayat tersebut menunjukkan pengadilan Nabi Muhammad SAW., dalam konteks hakim Islam yang melindungi kafir dzimmi pada suatu daerah kekuasaan. Adapun orang-orang yang mempunyai penyakit dalam hatinya berupa keraguan, maka mereka akan merasa curiga dan ragu atas keadilan Nabi SAW. atau hakim Islam dalam konteksnya. Hal tersebut dikarenakan merekalah yang paling keras dalam menegur dan paling fasih dalam memfitnah, sehingga mereka takut Nabi SAW. atau hakim Islam akan tidak adil kepada mereka. Padahal mereka sesungguhnya tidak takut akan keadilan, melainkan mereka hanya berusaha membelot. Maka merekalah termasuk orang-orang yang zalim. Mereka orang-orang kafir dan keras kepala atas penolakan mereka terhadap hukum Allah.⁴¹

Surah al-Aḥzāb/33: 12.

وَإِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ إِلَّا غُرُورًا (12)

Terjemahanya:

Dan (ingatlah) ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang berpenyakit dalam hatinya berkata: “Allah dan Rasul-Nya tidak menjanjikan kepada kami melainkan tipu daya”.⁴²

Ayat tersebut merupakan pengingat bagi kaum Muslim agar tidak terpengaruh perkataan orang munafik dan orang yang berpenyakit hati. Orang munafik ketika menampakkan kemunafikannya, dan orang yang mempunyai penyakit hati atau orang yang masih ragu dengan ajaran Islam berkata bahwa Allah dan Rasulullah menipu mereka dengan sebuah janji. Orang-orang tersebut hanyalah memperlemah kondisinya dengan mengatakan demikian. Perkataan tersebut hanyalah didapatkannya dari *was-was*/ pikiran negatif akan keraguan yang ada pada dirinya

⁴⁰ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 552.

⁴¹ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthuby, *Tafsir al-Qurṭuby*, Juz 12, h. 293-294.

⁴² Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 668.

sendiri untuk melemahkan imannya sendiri, memperparah kondisinya dan juga mempersusah dirinya sendiri.⁴³

Surah al-Aḥzāb/33: 32.

يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنَّ اتَّقِيْنَ فَلَآ تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا (32)

Terjemahanya:

Hai isteri-isteri Nabi, kamu sekalian tidak lah seperti wanita yang lain, jika kamu bertakwa. Maka janganlah kamu tunduk dalam berbicara sehingga berkeinginanlah orang yang ada penyakit dalam hatinya⁴⁴, dan ucapkanlah perkataan yang baik.

Ayat tersebut menjelaskan tentang adab seorang perempuan ketika berbicara dengan lelaki. Dalam ayat tersebut, para istri Nabi dilarang untuk menundukkan pandangan ketika berbicara dengan lawan jenis, maksudnya yaitu berbicara dengan suara yang lembut dan lirih. Karena hal tersebut dapat menjadikan seseorang yang mempunyai penyakit hati menjadi berkeinginan, dalam hal ini yaitu bersyahwat, dan Allah juga memerintahkan bagi para istri-isti Nabi untuk berbicara atau mengucapkan kata-kata yang baik dalam kebaikan.⁴⁵ Walaupun dalam ayat tersebut disebutkan bahwa para istri Nabi tidak seperti perempuan lainnya yang mempunyai suatu kekhususan, akan tetapi dalam hal adab, para ummat perempuan dapat mengikuti hal tersebut karena hal tersebut merupakan adab yang baik bagi perempuan.⁴⁶

Surah al-Aḥzāb/33: 60.

⁴³ Abu al-Fida Isma'il bin Umar bin Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 6, h. 389.

⁴⁴ Yang dimaksud dengan "dalam hati mereka ada penyakit" ialah: orang yang mempunyai niat berbuat serong dengan wanita, seperti melakukan zina. Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 672.

⁴⁵ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, Juz 20, h. 258.

⁴⁶ Abu al-Fida Isma'il bin Umar bin Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 6, h. 408.

لَئِنْ لَمْ يَنْتَهِ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْمُرْجِفُونَ فِي الْمَدِينَةِ لَنُغْرِبَنَّكَ بِهِمْ ثُمَّ لَا يُجَاوِرُونَكَ فِيهَا إِلَّا قَلِيلًا (60)

Terjemahanya:

Seungguhnya jika tidak berhenti orang-orang munafik, orang-orang yang berpenyakit dalam hatinya, dan orang-orang yang menyebarkan kabar bohong di Madinah (dari menyakitimu), niscaya Kami perintahkan kamu (untuk memerangi) mereka, kemudian mereka tidak menjadi tetanggamu (di Madinah) melainkan dalam waktu yang sebentar.⁴⁷

Ayat tersebut merupakan lanjutan dari ayat sebelumnya yang merupakan perintah kepada perempuan yang beriman untuk mengenakan jilbab dan menutup aurat. Kemudian Allah memperingatkan kepada orang-orang munafik, orang yang berpenyakit hati, dan orang yang sering mengganggu dan menyebarkan kebohongan, dan sebagai ancaman untuk mereka, Allah memerintahkan orang Mukmin untuk memerangi mereka hingga mereka tidak lagi menjadi tetangga kaum Mukmin dan tidak mengganggu lagi.

Pada ayat tersebut disebutkan ancaman kepada tiga golongan, yaitu orang munafik, yaitu orang yang menampakkan keimanan dan menyembunyikan kekafiran atau orang yang memusuhi Allah secara diam-diam, orang yang berpenyakit hati, yaitu orang yang mengganggu orang mukmin dengan mengikuti para istri orang mukmin, yang mana mereka adalah para pezina,⁴⁸ dan orang yang suka menyebarkan berita bohong, mereka mengganggu Nabi dengan menyebarkan berita kebohongan dengan mengatakan bahwa Nabi Muhammad telah dikalahkan dan akan keluar dari Madinah.⁴⁹ Ketiga golongan tersebut menjadi ancaman bagi kaum Mukmin

⁴⁷ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 679.

⁴⁸ Menurut al-Qurthuby dengan mengutip pendapat Thawus, orang munafik dan orang yang berpenyakit hati adalah satu golongan, yang berarti tidak diklasifikasikan tetapi diucapkan kedua sifatnya. Al-Qurthuby, Ibnu Katsir, ar-Razi, dan as-Syuyuthi, menafsirkan makna orang yang mempunyai penyakit hati dalam ayat tersebut yaitu penyakit hati akibat zina. Lihat, Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthuby, *Tafsir al-Qurthuby*, Juz 14, h. 245. Lihat juga, Abu al-Fida Isma'il bin Umar bin Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Juz 6, h. 482. Lihat juga, Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsir Jalalain*, h. 560.

⁴⁹ Fakhruddin ar-Razi, *Mafatih al-Gaib: at-Tafsir al-Kabir*, Juz 25, h. 184.

dan Allah mengancam mereka dengan memerintahkan kaum Mukmin untuk memerangi mereka.

Surah Muḥammad/47: 20.

وَيَقُولُ الَّذِينَ آمَنُوا لَوْلَا نُزِّلَتْ سُورَةٌ فَإِذَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ مُحْكَمَةٌ وَذُكِرَ فِيهَا الْقِتَالُ رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ
مَرَضٌ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ نَظَرَ الْمَغْشِيِّ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَأُولَىٰ لَهُمْ (20)

Terjemahannya:

Dan orang-orang yang beriman berkata: "Mengapa tiada diturunkan suatu surat?" Maka apabila diturunkan suatu surat yang jelas maksudnya dan disebutkan di dalamnya (perintah) perang, kamu lihat orang-orang yang ada penyakit di dalam hatinya memandang kepadamu seperti pandangan orang yang pingsan karena takut mati, dan kecelakaanlah bagi mereka.⁵⁰

Ayat tersebut merupakan jawaban atas pertanyaan kaum Mukmin yang menanyakan perintah dari Allah untuk berperang. Kemudian Allah menjawab, jikalau diturunkan ayat *muhkamah*, atau ayat yang tidak bisa *dinasakh*, seperti pendapat Qatadah bahwa setiap surah yang di dalamnya terdapat perintah perang maka disebut ayat *muhkamah*, yang mana ayat *muhkamah* tersebut merupakan bagian al-Qur'an yang paling keras terhadap orang-orang munafik.⁵¹ Dengan diturunkannya ayat tersebut maka orang yang berpenyakit hati, yaitu berupa keraguan atas ajaran Islam dan sifat *nifaq* (termasuk juga orang munafik), maka orang tersebut akan merasa tercengang seperti orang yang pandangannya kosong, diibaratkan seperti pandangan orang yang pingsan.

Apabila benar-benar ada perintah perang melalui ayat al-Qur'an yang turun, maka kemunafikan mereka tidak akan ada gunanya lagi, karena sebelum ada perintah berperang mereka sering berpihak kepada kedua belah pihak untuk keuntungan mereka sendiri. Sedangkan jika diperintahkan untuk berperang, maka tidak ada tempat lagi untuk mereka mengambil keuntungan. Mereka juga takut akan kematian.

⁵⁰ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 833.

⁵¹ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthuby, *Tafsir al-Qurṭuby*, Juz 16, h. 243.

Padahal akan lebih baik mereka mati daripada hidup mereka yang tidak taat kepada Allah dan Rasul-Nya.⁵²

Surah Muḥammad/47: 29.

أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَنْ لَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ أَضْعَانَهُمْ (29)

Terjemahnya:

Atau apakah orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya mengira bahwa Allah tidak akan menampakkan kedengkian mereka?⁵³

Dalam ayat tersebut yang dimaksud orang yang di hatinya terdapat penyakit yaitu orang-orang yang mempunyai keraguan terhadap apa yang diajarkan Nabi Muhammad SAW. yaitu ajaran Islam, dan juga orang yang mempunyai penyakit *nifaq*, yaitu orang munafik. Allah memperingatkan mereka karena mereka mengira Allah tidak akan menampakkan sifat dengki, iri, benci, memusuhi dan dendam mereka kepada Nabi Muhammad dan kaum Mukmin. Padahal Allah dapat saja membuka aib mereka, akan tetapi Allah hanya menampakkan ciri-ciri mereka sehingga kaum Mukmin dapat mengetahuinya.⁵⁴

Surah al-Muddaṣṣir/74: 31.

وَمَا جَعَلْنَا أَصْحَابَ النَّارِ إِلَّا مَلَائِكَةً وَمَا جَعَلْنَا عِدَّتَهُمْ إِلَّا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا لِيَسْتَيْقِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَيَزِدَّادَ الَّذِينَ آمَنُوا إِيمَانًا وَلَا يَزِنَآبَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَالْمُؤْمِنُونَ وَلِيَقُولَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْكَافِرُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا كَذَلِكَ يُضِلُّ اللَّهُ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ وَمَا هِيَ إِلَّا ذِكْرَى لِلْبَشَرِ (31)

Terjemahnya:

Dan tiada Kami jadikan penjaga neraka itu melainkan dari malaikat; dan tidaklah Kami menjadikan bilangan mereka itu melainkan untuk jadi cobaan bagi orang-orang kafir, supaya orang-orang yang diberi Al Kitab menjadi yakin dan supaya orang yang beriman bertambah imannya dan supaya orang-orang yang diberi Al-Kitab dan orang-orang mu'min itu tidak ragu-ragu dan

⁵² Fakhruddin ar-Razi, *Mafātīḥ al-Gaib: at-Tafsīr al-Kabīr*, Juz 28, h. 53.

⁵³ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h.834.

⁵⁴ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthuby, *Tafsīr al-Qurṭuby*, Juz 16, h. 251.

supaya orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan orang-orang kafir (mengatakan): "Apakah yang dikehendaki Allah dengan bilangan ini sebagai suatu perumpamaan?" Demikianlah Allah menyesatkan orang-orang yang dikehendaki-Nya dan memberi petunjuk kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan tidak ada yang mengetahui tentara Tuhanmu melainkan Dia sendiri. Dan Saqar itu tiada lain hanyalah peringatan bagi manusia.⁵⁵

Fokus pada lafadz orang yang di hatinya terdapat penyakit dalam ayat tersebut, as-Syuyuthi menafsirkannya dengan orang-orang madinah yang di hatinya terdapat keraguan dengan ajaran Islam yang dibawa Nabi Muhammad SAW., sedangkan orang-orang kafir yang dimaksud yaitu orang kafir Makkah.⁵⁶ Sedangkan menurut Ibnu Katsir, orang yang di hatinya terdapat penyakit yaitu merujuk kepada orang-orang munafik.⁵⁷ Menurut al-Qurthubi, orang yang berpenyakit hati yaitu orang-orang madinah yang mempunyai keraguan atas ajaran Islam dan mempunyai penyakit *nifaq*, yakni orang-orang munafik. Sedangkan yang dimaksud orang kafir dalam ayat tersebut yaitu orang Yahudi dan Nasrani.⁵⁸

Ayat-ayat tersebut merupakan ayat-ayat al-Qur'an yang di dalamnya terdapat term penyakit hati. Kebanyakan ayat-ayat yang berbicara mengenai penyakit hati yaitu ayat-ayat madaniyyah. Ayat-ayat tersebut diturunkan ketika Nabi Hijrah di Madinah. Term penyakit hati terkadang ditujukan kepada ahlul Madinah, seperti orang munafik. Namun terkadang juga ditujukan kepada ahlul Makkah yang baru memeluk agama Islam dan masih ragu atas ajaran Islam dan masih lemah imannya.

Mengenai identifikasi penyakit hati dalam ayat-ayat tersebut, menurut keterangan terjemahan surah al-Baqarah ayat 10 oleh kementerian urusan agama Indonesia, penyakit hati yang dimaksud yaitu sifat kedengkian, iri hati, dan dendam yang disebabkan oleh kurangnya rasa percaya kepada Nabi Muhammad SAW. Adapun menurut Jalaluddin al-Mahally dalam penafsiran ayat tersebut, yang

⁵⁵ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 994.

⁵⁶ Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsir Jalalain*, h. 777.

⁵⁷ Abu al-Fida Isma'il bin Umar bin Katsir, *Tafsir Ibnu Kasir*, Juz 8, h. 269.

⁵⁸ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthuby, *Tafsir al-Qurthuby*, Juz 19, h. 82.

dimaksud penyakit dalam ayat tersebut yaitu keraguan dan *nifaq*/ kemunafikan yang menyebabkan sakit atau lemahnya hati seseorang.⁵⁹ Sedangkan dalam surah al-Aḥzab ayat 32, kata ‘penyakit hati’ juga ditujukan bagi seseorang yang di dalam dirinya mempunyai niat berbuat serong dengan wanita, seperti melakukan zina⁶⁰, atau sering disebut dengan penyakit syahwat.⁶¹ Adapun identifikasi mengenai penyakit hati yaitu meliputi, kebodohan, lemahnya aqidah, iri, dengki, dendam, kebencian, mencintai maksiat,⁶² *Syahwat, Syubhat, nifaq, takabbur, dan ghadlab*.⁶³

C. Ayat-ayat al-Qur’an tentang Obat Hati

Dalam bahasa Arab, obat disebut dengan الدواء (*ad-dawa*’) atau الشفاء (*as-syifa*’), yang artinya yaitu sesuatu yang dapat menyembuhkan penyakit,⁶⁴ baik penyakit jasmani maupun penyakit rohani. Dalam penelitian ini obat yang dimaksud adalah obat untuk mengobati penyakit hati yang berhubungan dengan rohani. Al-Qur’an menyebutkan kata ‘obat’ dengan term شفاء (*syifa*’) dalam bentuk *maṣḍar*, disebutkan sebanyak empat kali yakni dalam surah Yūnus ayat 57, an-Naḥl ayat 69, al-Isra’ ayat 82, dan Fuṣṣilāṣ ayat 44. Sedangkan Kata ‘obat’ dalam bentuk *fi’il*, disebutkan dua kali dalam al-Qur’an, yakni dalam surah at-Taubah ayat 14

⁵⁹ Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain*, h. 4.

⁶⁰ Kementrian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur’an dan Terjemahnya*, h. 672.

⁶¹ Ibnu Taimiyyah, *Amraḍ al-Qulub wa Syifā’uha*, Terj. Mohammad Rois dan Luqman Junaidi, Jakarta: PT SUN, 2006, h. 21.

⁶² Isma’il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 4, Beirut: Dār al-Fikr, T.th, h. 55.

⁶³ Andi Nurul Amaliah Syarif, "Penyakit Rohani Perspektif al-Qur’an", h. 18.

⁶⁴ Ibnu Mandzur al-Anshari, *Lisān al-‘Araby*, juz 14, h. 436.

menggunakan kata يشف (yasyfi), dan dalam surah as-Syu'ara' ayat 80 menggunakan

kata يشفين (yasyfīn).⁶⁵ Di antara ayat-ayat tersebut yaitu:

Surah Yūnus/10: 57.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (57)

Terjemahnya:

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.⁶⁶

Ayat tersebut merupakan pengingat kepada kaum Quraisy, bahwasanya al-Qur'an telah diturunkan sebagai nasihat dan hikmah kepada manusia dan obat penyembuh penyakit yang ada di dalam hati, berupa keraguan, *nifaq*, kesalahan, dan perselisihan, dan al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk bagi orang-orang yang mukmin, dan rahmat berupa kenikmatan. Dalam ayat tersebut disebutkan sifat-sifat al-Qur'an, yaitu *as-Syifa'*, *al-Huda*, *ar-Rahmah*.⁶⁷ Ayat ini diturunkan sebagai penguat agama, pewaris keyakinan, penghilang keraguan, menghapus kejahatan/kebodohan, dan kesesatan.⁶⁸

Al-Burusawi dalam menafsirkan ayat ini, memberikan pemahaman bahwa al-Qur'an diturunkan sebagai penasehat bagi jiwa-jiwa manusia, obat bagi hati, dan pembimbing bagi ruh-ruh manusia. Adapun al-Qur'an sebagai *mau'izah* atau nasihat dalam ayat tersebut yaitu nasihat yang notabeneanya ditujukan untuk orang awam, *syifa'* atau obat ditujukan secara khusus untuk orang-orang yang berpenyakit hati, *huda* atau petunjuk dikhususkan untuk orang-orang istimewa yakni orang mukmin, serta

⁶⁵ Muhammad Fuad 'Abd Al Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim*, h. 385.

⁶⁶ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 315.

⁶⁷ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthuby, *Tafsir al-Qurthuby*, Juz 8, h. 353.

⁶⁸ Fakhruddin ar-Razi, *Mafatih al-Gaib: at-Tafsir al-Kabir*, Juz 17, h. 267.

rahmat ditujukan untuk semuanya dari tingkatan orang awam hingga orang yang istimewa.⁶⁹

Surah an-Nahl/16: 69,

ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (69)

Terjemahnya:

Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.⁷⁰

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa dibumi terdapat buah-buahan yang dapat dijadikan makanan, maksudnya Allah menyediakan manusia makanan sebagai bekal hidup di dunia. Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa madu dapat dijadikan sebagai obat penyakit, yakni penyakit jasmani. Menurut mujahid, lafadz *syifa'* dalam ayat tersebut dinisbatkan kepada al-Qur'an. Hal tersebut memanglah benar, akan tetapi dalam konteks ayat tersebut kurang tepat, karena ayat tersebut berbicara tentang minuman yang keluar dari perut lebah, yaitu madu. Sehingga kata *syifa'* dalam ayat tersebut, menurut dokter pada zaman Nabi, yaitu obat untuk segala penyakit, yakni penyakit jasmani.⁷¹

Menurut Syaikh Nawawi al-Bantani, kata *syifa'* dalam ayat tersebut yaitu obat untuk menyembuhkan penyakit nyeri, terutama dahak, karena madu memiliki manfa'at yang banyak. Al-Bantani juga mengutip hadits yang diriwayatkan Ibnu mas'ud, bahwasanya madu adalah obat bagi segala penyakit, dan al-Qur'an adalah

⁶⁹ Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 4, h. 54.

⁷⁰ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 412.

⁷¹ Abu al-Fida Isma'il bin Umar bin Katsir, *Tafsīr Ibnu Katsīr*, Juz 4, h. 582.

obat bagi penyakit-penyakit yang ada di dalam hati, dan kedua obat tersebut hanya untuk kalian (manusia).⁷²

Surah al-Isrā'/17: 82,

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (82)

Terjemahnya:

Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.⁷³

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah menurunkan al-Qur'an sebagai obat bagi penyakit hati, seperti keraguan, *nifaq*, syirik, kesesatan, dan perilaku yang menyimpang. Al-Qur'an turun sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit-penyakit tersebut. Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa al-Qur'an diturunkan juga sebagai rahmat yang menjadikan iman, hikmah, dan memberikan potensi kepada manusia untuk berbuat kebaikan. Rahmat tersebut ditujukan untuk orang-orang yang beriman dan membenarkan serta mengikuti ajaran Nabi Muhammad SAW. Adapun orang kafir, dengan diturunkannya al-Qur'an, maka tidak akan menambah keimanan apapun kecuali bertambah kerugiannya akibat kekafiran dan kebohongannya.⁷⁴

Surah Fuṣṣilat/41: 44.

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۖ
وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ (16)

Terjemahnya:

Dan jikalau Kami jadikan al-Qur'an itu suatu bacaan dalam bahasa selain bahasa Arab tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?". Apakah (patut al-Qur'an) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga

⁷² Muhammad bin Umar Nawawi al-Jawi al-Bantani, *Marah Labīd li Kasyfi Ma'na al-Qur'an al-Majīd*, Juz 1, Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, Cet. 1, 1417 H., h. 598.

⁷³ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 437.

⁷⁴ Abu al-Fida Isma'il bin Umar bin Katsir, *Tafsīr Ibnu Katsīr*, Juz 5, h. 112.

mereka ada sumbatan, sedang al-Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh".⁷⁵

Ayat tersebut merupakan penegasan terhadap orang-orang yang ragu atas al-Quran. Dalam benaknya, berkata mengapa al-Qur'an itu menggunakan bahasa Arab? Apakah jangan-jangan al-Qur'an itu hanyalah karangan Muhammad, dan bukan wahyu dari Tuhan? Kemudian Allah menurunkan ayat tersebut. Apabila al-Qur'an diturunkan menggunakan bahasa ajam atau bahasa selain bahasa Arab, maka orang-orang kafir Quraisy tersebut akan mengatakan, bagaimana bisa wahyu Tuhan malah diturunkan menggunakan bahasa yang sukar dipahami dengan tidak menggunakan bahasa Arab, padahal kami bangsa Arab? Oleh karena itu, apakah pantas al-Qur'an diturunkan menggunakan bahasa ajam? Sedangkan Nabi Muhammad SAW sebagai utusan yang diberikan wahyu al-Qur'an itu orang Arab dan berbahasa Arab? Itulah mengapa al-Qur'an diturunkan menggunakan bahasa Arab. Dan al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk bagi orang yang beriman dan penawar bagi orang-orang yang berpenyakit hati, seperti keraguannya atas al-Qur'an, dan kebodohan, serta kekafiran, agar mereka berfikir dan hatinya terobati, sehingga mereka dapat percaya dengan al-Qur'an dan ajaran Islam.⁷⁶

Surah at-Taubah/9: 14.

(14) قَتَلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْرِجُهُمْ وَيَنْصُرُكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِي صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantaraan) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman.⁷⁷

Lafadz *yasyfi* pada ayat tersebut artinya yaitu mengobati, maksudnya mengobati hati kaum Mukmin atas penindasan yang selama itu dilakukan kaum

⁷⁵ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 779.

⁷⁶ Nawawi al-Jawi al-Bantani, *Marah Labīd*, Juz 2, h. 367.

⁷⁷ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 280.

kafir. Akan tetapi jika melihat konteks turunnya, kata *yasyfi* dalam ayat tersebut yaitu bermakna melegakan hati kaum Mukmin, yaitu bani Khuza'ah. Ayat tersebut turun sebagai jawaban untuk memerangi kaum kafir Makkah karena mereka melanggar perjanjian. Seseorang dari bani Khuza'ah yang merupakan sekutu orang muslim dibunuh oleh bani Bakr yang merupakan sekutu suku Kuraisy. Oleh karena itu, Allah menurunkan ayat tersebut sebagai perintah untuk berperang, dan Allah akan membantu sekutu umat Muslim dan memenangkannya sehingga umat Muslim akan merasa lega dengan kemenangan itu. Hingga terjadilah peristiwa Fathul Makkah.⁷⁸

Surah as-Syu'arā'/26: 80.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (80)

Terjemahnya:

Dan apabila aku sakit. Dialah Yang menyembuhkan aku.⁷⁹

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap makhluk hidup dapat merasakan sakit, dan ketika mereka sakit maka hanya Allah yang dapat menyembuhkannya, baik melalui perantara maupun tanpa perantara. Adapun jika seseorang sakit kemudian berobat ke dokter dan sembuh, maka yang menyembuhkan bukanlah dokter tersebut melainkan Allah SWT. Akan tetapi untuk menjaga adab, maka seseorang hendaknya mengatakan yang menyembuhkan penyakit adalah Allah melalui seorang dokter sebagai perantaranya.⁸⁰

Dalam konsep *tombo ati/ dawa' al-qolbi*, terdapat lima anjuran yang ditawarkan Ibrahim al-Khawwash untuk mengobati penyakit hati. Diantara kelima *tombo ati* tersebut yaitu, membaca al-Qur'an dengan *bertadabbur* maknanya, mendirikan sholat malam, berkumpul dengan orang-orang sholih, memperbanyak berpuasa, dan berdzikir di waktu malam. Kelima anjuran ibadah tersebut bertendensi dari al-Qur'an dan Hadits Nabi SAW. Pada penelitian ini penulis mengkompilasikan

⁷⁸ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthubi, *Tafsīr al-Qurṭuby*, Juz 8, h. 87.

⁷⁹ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 579.

⁸⁰ Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 6, h. 284.

ayat-ayat al-Qur'an dalam tema *tombo ati*. Tentunya terbagi atas ayat-ayat al-Qur'an terkait anjuran membaca al-Qur'an dengan bertadabbur makna, ayat anjuran untuk mendirikan sholat malam, anjuran untuk berkumpul dengan orang-orang sholih, ayat anjuran untuk memperbanyak berpuasa, dan ayat anjuran untuk berdzikir di waktu malam. Di antara ayat-ayat tersebut yaitu:

1. Ayat Anjuran Membaca Al-Qur'an dengan Bertadabbur Maknanya

Surah an-Nisā'/4:82.

أَفَلَا يَتَذَبَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا (82)

Terjemahnya:

Maka apakah mereka tidak memperhatikan al-Qur'an? Kalau kiranya al-Qur'an itu bukan dari sisi Allah, tentulah mereka mendapat pertentangan yang banyak di dalamnya.⁸¹

Ayat tersebut merupakan bantahan terhadap orang yang menganggap al-Qur'an bukan kalam Allah. Dalam ayat tersebut diawali dengan kalimat pertanyaan dengan *hamzah istifham* yang berfaedah *inkari*, Apakah mereka tidak memperhatikan al-Qur'an? Maksudnya yaitu apakah orang-orang munafik itu tidak memperhatikan kalam Allah? Maksud dari kata *tadabbur* yaitu, melihat dengan memperhatikan sebab-sebab dan akibat, dan juga memperhatikan interpretasi dari setiap ayat-ayatnya. Apabila orang-orang munafik itu memperhatikan dan menghayati kalam Allah dengan seksama, tentulah mereka akan melihat bukti-bukti kebenaran al-Qur'an, dan mereka akan menemukan tanda-tanda kebenaran. Dan jikalau al-Qur'an adalah karangan manusia, maka di dalamnya akan ditemukan kekurang-kekurangan kalam manusia, dan akan ditemukan kontradiksi-kontradiksi sebagaimana kalam manusia semestinya. Akan

⁸¹ Kementrian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 132.

tetapi al-Qur'an jauh lebih sempurna dari kalam-kalam manusia. Dan al-Qur'an itu meliputi segala sesuatu yang mensucikannya.⁸²

Surah al-Mu'minūn/23:68.

أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأَوَّلِينَ (68)

Terjemahnya:

Maka apakah mereka tidak memperhatikan perkataan (Kami), atau apakah telah datang kepada mereka apa yang tidak pernah datang kepada nenek moyang mereka dahulu?⁸³

Ayat tersebut juga merupakan pengingkaran atas orang-orang munafik yang tidak percaya dengan kebenaran al-Qur'an sebagaimana dalam an-Nisā'/4 ayat 82. Dalam ayat ini disebutkan, apakah mereka tidak memperhatikan perkataan kami, yaitu al-Qur'an? Dan lafadz “am” dalam ayat tersebut bermakna “bal” yang artinya, “akan tetapi telah datang kepada mereka apa yang tidak datang kepada nenek moyang mereka,” yakni kitab-kitab sebelum al-Qur'an. Sehingga mereka mengingkari al-Qur'an dan menolak untuk memperhatikan al-Qur'an dengan seksama.⁸⁴

Surah al-Ankabūt/29:45.

اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (45)

Terjemahnya:

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari keji dan mungkar. Dan sungguh mengingat Allah lebih besar. Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.⁸⁵

⁸² Abu Zaid Abdurrahman Muhammad ats-Tsa'alabi, *al-Jawāhir al-Hisān fī Tafṣīr al-Qur'ān: Tafṣīr as-Ṣa'ālabi*, juz 2, Beirut: Dār Ihyā' at-Turāṡ al-Arabi, Cet.1, 1418 H, h. 268.

⁸³ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 534.

⁸⁴ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthubi, *Tafṣīr al-Qurṭuby*, Juz 12, h. 139.

⁸⁵ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 635.

Ayat tersebut merupakan perintah Allah kepada Rasulnya dan umat Islam untuk senantiasa membaca al-Qur'an dengan tekun, dan menyampaikan/mengajarkannya kepada manusia. Selain itu ayat tersebut juga sebagai perintah untuk mendirikan shalat sebagai syari'at. Dan dijelaskan dalam ayat tersebut bahwa shalat dapat mencegah manusia dari perbuatan keji dan munkar.⁸⁶

Surah Fāṭir/35:29-30.

إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ
(29) لِيُؤْفِقَهُمْ أَجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ (30)

Terjemahnya:

Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan mendirikan shalat dan menafkahkan sebahagian dari rezki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi. Agar Allah menyempurnakan kepada mereka pahala mereka dan menambah kepada mereka dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha mensyukuri.⁸⁷

Ayat ini menerangkan fadlilah membaca al-Qur'an. Dalam ayat tersebut Allah mengabarkan tentang ibadah-ibadah orang Mukmin, yakni membaca al-Qur'an dengan mengimani dan mengamalkannya, mendirikan shalat, dan menginfakkan hartaya, sebagaimana Allah memberikan mereka rizki yang melimpah di waktu siang maupun malam, secara terang-terangan maupun sembunyi-sembunyi. Mereka hanya mengharapkan ganjaran dari Allah yang secara pasti akan diberikan Allah kepadanya, dari ikhtiar mereka dengan berniaga.⁸⁸

Surah Ṣād/38:29

⁸⁶ Lihat, Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 6, h. 280. Lihat juga, Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurṭhubi, *Tafsīr al-Qurṭuby*, Juz 13, h. 347.

⁸⁷ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 700.

⁸⁸ Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 6, h. 545.

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ (29)

Terjemahnya:

Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai pikiran.⁸⁹

Ayat tersebut merupakan dalil bahwa al-Qur'an diturunkan Allah untuk manusia agar mereka membacanya dengan bertadabbur maknanya menggunakan akal sehat, dan agar manusia mengetahui makna-makna dalam al-Qur'an baik makna *zohir* maupun makna yang jauh dan membutuhkan interpretasi. Bertadabbur berarti diibaratkan seperti membaca dengan memperhatikan konsekuensi-konsekuensi yang penting, sedangkan bertafakkur merupakan tindakan dari hati untuk merenungi makna-makna yang dimaksud, dan untuk mewujudkan apa yang diinginkan.⁹⁰

Surah Muḥammad/47:24.

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْفُرَانَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا (24)

Terjemahnya:

Maka apakah mereka tidak memperhatikan al-Qur'an ataukah hati mereka terkunci?⁹¹

Maksud dari ayat tersebut yaitu, apakah mereka orang-orang munafik tidak membaca, dan menghayati al-Qur'an beserta apa yang ada di dalam al-Qur'an, yakni nasihat dan larangan, agar mereka tidak terjerumus ke dalam dosa yang membawa malapetaka? Ataukah hati mereka terkunci sehingga tidak ingin membaca, dan menghayati makna-makna yang terkandung dalam al-Qur'an? Dan jikalau mereka membaca al-Qur'an, mereka tetap tidak dapat terbuka hatinya?⁹² Ayat tersebut dapat dipahami sebagai perintah untuk membaca al-Qur'an dengan

⁸⁹ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 736.

⁹⁰ Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 8, h. 25.

⁹¹ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 833.

⁹² Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 8, h. 518.

bertadabbur, dan mengangan-angan maknanya, agar terhindar dari perbuatan yang dapat membawa *mafsadah* atau kerugian, dan agar hati tidak terkunci serta merasa tenang.

2. Ayat Anjuran untuk Mendirikan Sholat Malam

Surah al-Isrā'/17:79.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا (79)

Terjemahnya:

Dan pada sebahagian malam hari ber sembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.⁹³

Sebelum ayat tersebut, yakni ayat 78 surah al-Isrā', disebutkan perintah untuk mendirikan shalat dari pagi hingga petang, yaitu shalat maktubah. Kemudian dalam ayat 79 surah al-Isrā' tersebut, Allah memerintahkan untuk shalat malam/ shalat tahajjud, yang mana shalat tahajjud merupakan shalat yang paling utama setelah shalat maktubah.⁹⁴ Hingga kemudian shalat tahajjud menjadi syari'at yang disunnahkan. Shalat tahajjud dalam ayat tersebut juga merupakan ibadah tambahan, agar manusia yang senantiasa menjalankannya mendapatkan tempat/ derajat yang tinggi di sisi Allah.

Surah al-Furqān/25:64.

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا (64)

Terjemahnya:

Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka.⁹⁵

Ayat tersebut menjelaskan sifat-sifat orang Abid, atau hamba-hamba Allah yang ta'at. Dalam ayat sebelumnya dikatakan bahwa sifat-sifat 'ibād ar-

⁹³ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 436.

⁹⁴ Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 5, h. 103.

⁹⁵ Maksudnya: orang-orang yang sembahyang tahajjud di malam hari semata-mata karena Allah. Lihat, Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 568.

rahmān yaitu orang-orang yang berjalan diatas bumi dengan rendah hati, maksudnya yaitu dengan tenang dan tawadlu', dan ketika orang-orang jahil/ fasik menyapa mereka, mereka akan senantiasa mengucapkan kata-kata yang baik kepada orang-orang fasik tersebut. Dan di antara sifat '*ibad ar-rahmān* yang lainnya yaitu orang-orang yang senantiasa terjaga di malam hari untuk mendirikan shalat *qiyamullail* atau shalat tahajjud.⁹⁶

Surah as-Sajdah/32:16.

(16) تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (16)

Terjemahnya:

Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya⁹⁷ sedang mereka berdo'a kepada Tuhannya dengan rasa takut dan harap, dan mereka menafkahkan sebahagian dari rezki yang Kami berikan kepada mereka.

Ayat tersebut merupakan lanjutan ayat sebelumnya, yang dikatakan bahwa orang-orang yang benar-benar beriman kepada ayat-ayat al-Qur'an yaitu orang-orang yang apabila diperingatkan/dinasehati dengan ayat al-Qur'an tersebut, maka akan bersujud, dengan bertasbih dan memuji Allah, dan mereka bukanlah orang-orang yang sombong. Kemudian dilanjutkan ayat 16 tersebut, yakni orang-orang yang beriman kepada ayat-ayat al-Qur'an akan senantiasa menjauhkan lambung mereka dari tempat tidur, maksudnya yaitu terjaga ketika malam dengan beribadah, berdo'a kepada Allah, mereka juga senantiasa berzakat, berinfak, dan juga bersedekah atas sebagian rizki mereka yang telah Allah berikan. Menurut al-Qurthubi, terdapat dua pendapat mengenai penafsiran lambung yang jauh dari tempat tidur. Pertama, berdzikir kepada Allah, baik dalam shalat, maupun diluar shalat, dan kedua, yaitu shalat.⁹⁸

Surah az-Zumar/39:9.

⁹⁶ Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain*, h. 478.

⁹⁷ Maksudnya: mereka tidak tidur di waktu biasanya orang tidur, untuk mengerjakan sembahyang malam. Lihat: Kementrian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 662.

⁹⁸ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthubi, *Tafsīr al-Qurṭuby*, Juz 14, h. 100.

أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ
وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ (9)

Terjemahnya:

Apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung? ataukah orang yang beribadah di waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (adzab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah “adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.⁹⁹

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa orang-orang musyrik tidaklah lebih beruntung daripada orang-orang ahli ibadah, yaitu orang-orang yang senantiasa beribadah di waktu malam dengan shalat, dzikir, dan mereka takut akan adzab akhirat, dan mereka juga hanya berharap surga dan rahmat dari Allah. Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa orang-orang yang mempunyai akal yang dapat menerima pelajaran dari al-Qur'an, dan berbeda dengan orang-orang yang tidak mengetahui, yakni orang-orang musyrik.

Surah Qāf/50:40.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَأَدْبَارَ السُّجُودِ (40)

Terjemahnya:

Dan bertasbihlah kamu kepada-Nya di malam hari dan setiap selesai sembahyang.¹⁰⁰

Terdapat dua penafsiran yang relevan dengan ayat tersebut, yakni mengenai waktu shalat. Dalam ayat sebelum ayat tersebut, Allah memerintahkan kepada Nabi SAW dan para orang Mukmin untuk senantiasa bersabar atas ucapan-ucapan dan fitnah-fitnah yang dilakukan oleh orang-orang Yahudi dan Nasrani, kemudian Allah memerintahkan untuk senantiasa bertasbih dengan memuji Allah dari sebelum terbitnya matahari hingga sebelum terbenamnya matahari, dan di sebagian malam. Pendapat pertama mengatakan bahwa

⁹⁹ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 747.

¹⁰⁰ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 855.

maksudnya yaitu Allah memerintahkan Nabi SAW dan Umat Islam untuk senantiasa berdzikir pada waktu-waktu tersebut. Sedangkan pendapat kedua mengatakan bahwa waktu-waktu tersebut dinisbatkan pada waktu shalat subuh pada sebelum terbitnya matahari, shalat dzuhur dan ashar sebelum terbenamnya matahari, dan pada sebagian malam maksudnya yaitu shalat maghrib dan Isya'.¹⁰¹ Adapun al-Burusawi menambahi penafsiran dengan *qiyamullail* di sebagian malam, karena malam adalah waktu yang sunyi, sehingga terasa nikmat untuk bermunajat di waktu tersebut. Dan disamping shalat maktubah dari sebelum matahari terbit hingga malam hari, juga ditambah dengan shalat sunnah seperti shalat rawatib.¹⁰²

Surah al-Insān/76: 26.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلًا طَوِيلًا (26)

Terjemahnya:

Dan pada sebagian dari malam, maka sujudlah kepada-Nya dan bertasbihlah kepadanya pada bagian yang panjang di malam hari.¹⁰³

Maksud dari sujudlah pada sebagian malam dalam ayat tersebut yaitu perintah untuk mendirikan shalat maghrib dan isya'. Sedangkan bertasbih di waktu malam yang panjang maksudnya yaitu shalat *tathawwu'* yang dapat dikerjakan di malam yang panjang, yakni pada sepertiga malam pertama, atau tengah malam, atau sepertiga malam terakhir.¹⁰⁴ Adapun pendapat lain mengatakan bahwa ayat tersebut adalah perintah kepada Nabi SAW dan umatnya untuk mendirikan shalat tahajjud. Ada juga yang mengatakan shalat tasbih atau shalat tahajjud dengan tasbih.¹⁰⁵

¹⁰¹ Lihat, Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain*, h. 692. Lihat juga, Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 7, h. 409. Lihat juga, Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthubi, *Tafsīr al-Qurṭuby*, Juz 17, h. 24.

¹⁰² Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 9, h. 140.

¹⁰³ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 1005.

¹⁰⁴ Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain*, h. 783.

¹⁰⁵ Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 10, h. 278.

3. Ayat Anjuran Untuk Berkumpul dengan Orang-orang Sholeh

Surah at-Taubah/9:119.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ (119)

Terjemahnya:

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar.¹⁰⁶

Ayat tersebut merupakan perintah Allah kepada orang-orang mukmin untuk bertakwa kepada Allah, dan memperhatikan serta melaksanakan kewajiban-kewajiban, dan perintah agar kebersamai orang-orang yang benar, yakni orang-orang yang senantiasa menjaga ketakwaan kepada Allah di dunia, yang orang-orang tersebut tentunya akan selamat di akhirat. Dalam ayat tersebut, orang-orang mukmin dianjurkan untuk berkumpul dan kebersamai orang-orang yang senantiasa bertakwa kepada Allah, yakni orang-orang shalih, dan anjuran untuk menjauhi orang-orang munafik ataupun orang-orang fasik. Karena orang-orang munafik tidak akan memberikan manfa'at kepada orang-orang mukmin.¹⁰⁷

Surah al-Kahfi/18:28.

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا (28)

Terjemahnya:

Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan kehidupan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.¹⁰⁸

¹⁰⁶ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 301.

¹⁰⁷ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, Juz 14, h. 558.

¹⁰⁸ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 448.

Dalam ayat tersebut Allah memerintahkan kepada Nabi Muhammad SAW untuk bersabar dan duduk bersama orang-orang yang senantiasa berdzikir kepada Allah, yang mereka senantiasa meng-Esa-kan Allah, memuji Allah, mesucikan Allah, mengagungkan Allah, dan selalu meminta kepada Allah kapanpun dengan beribadah, dan melakukan amal shalih, yakni dengan menjalankan shalat yang wajib maupun amal shalih lainnya. Dengan amal baik yang mereka lakukan, mereka hanya mengharap kebaikan dari Allah, dan tidak mengharapkan kekusahan dunia. Mereka semua derajatnya sama di mata Allah, walaupun mereka orang fakir, kaya, kuat, maupun lemah.¹⁰⁹

Surah al-Furqān/25:27-29.

وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا (27) يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ
فُلَانًا خَلِيلًا (28) لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ حَذُولًا (29)

Terjemahnya:

Dan (ingatlah) hari (ketika itu) orang yang zalim menggigit dua tangannya seraya berkata: "Aduhai kiranya (dulu) aku mengambil jalan bersama-sama Rasul". Kecelakaan besarlah bagiku; kiranya aku (dulu) tidak menjadikan sifulan¹¹⁰ itu teman akrab(ku). Sesungguhnya dia telah menyesatkan aku dari al-Qur'an ketika al-Qur'an itu telah datang kepadaku. Dan adalah syaitan itu tidak mau menolong manusia.

Ayat tersebut menceritakan seorang yang menyesal karena salah dalam hal memilih teman. Dulunya si Fulan yang diceritakan dalam ayat tersebut memilih teman yang membawa dia kepada kesesatan dan menjauhi keyakinan atas al-Qur'an. Hingga kemudian ia sadar akan kesesatannya, dan menyesali perbuatannya. Dalam ayat tersebut diriwayatkan oleh Ibnu Abbas, bahwa yang

¹⁰⁹ Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 5, h. 152. Lihat juga, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jāmi' al-Bayān fi Ta'wīl al-Qur'ān*, Juz 18, h. 5.

¹¹⁰ Yang dimaksud dengan sifulan ialah orang yang telah menyesatkannya di dunia. Lihat, Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 563.

disebut orang dzalim dalam ayat tersebut yaitu Uqbah bin Abi Mu'ith, dan yang di maksud dengan si Fulan yaitu Ubay bin Khalaf.¹¹¹

4. Ayat Anjuran Berpuasa

Surah al-Baqarah/2:183-185.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (183)
 أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ
 طَعَامَ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (184) شَهْرَ
 رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ
 فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ
 وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (185)

Terjemahnya:

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa. yaitu dalam beberapa hari yang tertentu. Maka barang siapa di antara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan

¹¹¹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, Juz 19, h. 262.

bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.¹¹²

Ayat tersebut secara jelas merupakan perintah untuk menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan. Puasa di bulan Ramadhan diwajibkan bagi setiap mukmin yang *mukallaf* dan tidak mempunyai udzur syar'i. Yang menjadi poin penting terkait relevansi puasa sebagai obat hati dalam ayat tersebut yaitu pada lafadz "*la'allakum tattaqun*" / supaya kalian bertakwa. Para *mufassir* berpendapat bahwa kata tersebut mempunyai makna agar kalian dapat menjaga diri dari maksiat, karena puasa dapat membendung syahwat yang menjadi sumber utama penyebab kemaksiatan tersebut. Dan dengan berpuasa dapat menjadi penyebab seseorang bertakwa, karena puasa dapat mematikan syahwat, membersihkan jiwa, dan mempersempit jalannya setan dalam menggoda manusia.¹¹³

5. Ayat Anjuran Berdzikir di Waktu Malam

Surah al-Hijr/15:97-98.

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (97) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (98)

Terjemahnya:

Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat).¹¹⁴

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Nabi SAW hatinya sakit dan sedih akibat cemooh dan dianggap berbohong oleh orang-orang musyrik, kemudian Allah memerintahkan Nabi untuk bertasbih dengan memuji Allah dan mendirikan shalat. Menurut al-Mahalli, maksud dari bertasbih dan memuji Allah dalam ayat

¹¹² Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 44-45.

¹¹³ Lihat misalnya, Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsir Jalalain*, h. 37., Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 1, h. 289., Abu Zaid Abdurrahman ats-Tsa'alabi, *Tafsir as-Sa'alaby*, juz 1, h. 373., Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsir Ibnu Kasir*, Juz 1, h. 497.

¹¹⁴ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 399.

tersebut yaitu lafadz *Subhanallah wa bihamdihi*.¹¹⁵ Menurut ar-Razi, ayat tersebut merupakan perintah Allah kepada Nabi SAW ketika hatinya sakit karena fitnah, cemooh, dan dianggap sebagai pembohong, yang ditebar orang-orang musyik, untuk senantiasa bersabar dan senantiasa melaksanakan empat perkara, yaitu bertasbih, tahmid, shalat, dan beribadah.¹¹⁶ Hikmah yang dapat diambil dari ayat ini yaitu, ketika kita sedang dalam masalah dan hati terasa gelisah, hendahnya bersabar dan senantiasa berdzikir kepada Allah, dengan mengucapkan tasbih, tahmid, dengan menjalankan shalat dan ibadah-ibadah lainnya.

Surah Tāhā/20:130.

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ
وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ (130)

Terjemahnya:

Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang.¹¹⁷

Sebagaimana dalam al-Hijr ayat 97-97, ayat ini juga merupakan perintah untuk bersabar atas cemooh para pembenci Nabi SAW, yakni fitnah bahwa Nabi SAW adalah seorang penyihir, *kahin*/dukun, pembohong, dan cemooh lainnya. Dan Allah memerintahkan Nabi SAW. untuk senantiasa bertasbih dan memuji Allah dari sebelum terbit matahari hingga sebelum tenggelamnya matahari, dan di malam hari serta waktu-waktu di siang hari. Mengenai takwil bertasbih di waktu-waktu tersebut yaitu perintah untuk menjalankan shalat, yaitu di waktu sebelum terbit matahari yaitu shalat subuh, sebelum tenggelam matahari yaitu shalat dzuhur dan ashar, dan di waktu malam yaitu shalat mahrib dan isya'.¹¹⁸ Namun

¹¹⁵ Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain*, h. 345.

¹¹⁶ Fakhrudin ar-Razi, *Mafātiḥ al-Gaib: at-Tafsīr al-Kabīr*, Juz 19, h. 165.

¹¹⁷ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 492.

¹¹⁸ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurṭhubi, *Tafsīr al-Qurṭubi*, Juz 11, h. 260.

dalam konteks keutamaan dzikir, ayat ini dapat dimaknai sebagaimana lafadz zahirnya, yakni bertasbih, tahmid, dan kalimah thayyibah lainnya, pada waktu siang dan petang, atau di setiap waktu.

Surah an-Nūr/24:36.

فِي بُيُوتٍ أُذِنَ لِلَّهِ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ (36)

Terjemahnya:

Bertasbih kepada Allah di masjid-masjid yang telah diperintahkan untuk dimuliakan dan disebut nama-Nya di dalamnya, pada waktu pagi dan waktu petang.¹¹⁹

Ayat tersebut merupakan perintah untuk bertasbih kepada Allah di rumah-rumah, terdapat lima pentakwilan makna rumah-rumah pada ayat tersebut, yaitu, pertama menurut Ibnu Abbas, Mujahid dan Hasan, yaitu masjid yang dikhususkan oleh Allah untuk beribadah, kedua menurut Hasan, yaitu Baitul Maqdis, ketiga menurut Mujahid, yaitu rumah Nabi Muhammad SAW., keempat menurut ikrimah, yaitu semua masjid, dan kelima menurut Ibnu Buraidah yaitu empat masjid yang dibangun Nabi, yaitu ka'bah, *bayt ariha*, masjid Madinah, dan masjid Qubba'. Sedangkan makna bertasbih kepada Allah di waktu pagi dan petang, menurut para mufassir lafadz tersebut bermakna perintah untuk menjalankan shalat lima waktu, yakni pada waktu pagi hingga petang.¹²⁰ Adapun ayat tersebut dalam konteks fadlilah dzikir, dapat dipahami dengan melihat ayatnya secara dzahir tanpa mentakwilkan lafadznya.

Surah ar-Rūm/30:17-18.

فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ (17) وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ (18)

Terjemahnya:

¹¹⁹ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 550.

¹²⁰ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurṭuby*, Juz 12, h. 265-266.

Maka bertasbihlah kepada Allah di waktu kamu berada di petang hari dan waktu kamu berada di waktu subuh. dan bagi-Nyalah segala puji di langit dan di bumi dan diwaktu kamu berada pada petang hari dan di waktu kamu berada di waktu zuhur.¹²¹

Dalam ayat tersebut Allah menunjukkan lafadz *Subhānallah*, dengan maksud mengajarkan kepada hambanya untuk bertasbih dan memuji-Nya. Adapun waktu yang dicantumkan pada ayat tersebut yaitu pada waktu sore yang menjemput gelapnya malam, dan waktu pagi yang menjemput terangnya siang. Dan setelah bertasbih kepada-Nya, maka kemudian memuji-Nya dengan *tahmīd/alḥamdulillāhi Rabbi al-‘Ālamīn*, di waktu malam maupun siang hari.¹²²

Surah al-Aḥzāb/33:41-42.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (41) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (42)

Terjemahnya:

Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang.¹²³

Ayat tersebut merupakan perintah untuk senantiasa berdzikir kepada Allah dengan menyebut namanya, baik dengan tasbih, tahmid, takbir, dan sebagainya, sebanyak-banyaknya, di setiap saat, yakni di waktu siang dan malam, pada musim panas dan musim dingin, di semua tempat, yakni di darat, laut, dataran maupun pegunungan, dalam segala keadaan, baik saat di tempat atau dalam perjalanan, dalam keadaan sehat maupun sakit, diam-diam ataupun di depan umum, berdiri, duduk, berbaring, dan dalam ketaatan dengan keikhlasan, dan meminta untuk di kabulkan. Bahkan dalam ketidaktaatan pun dianjurkan untuk berdzikir dengan maksud untuk bertaubat dan memohon ampunan, atau ketika

¹²¹ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 643.

¹²² Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 6, h. 307.

¹²³ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 674.

mendapat kenikmatan dengan bersyukur, dan dalam kesulitan untuk memohon kesabaran. Karena dalam berdzikir kepada Allah tidak terdapat batasan.¹²⁴

Surah Gāfir/40:55.

فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ (55)

Terjemahnya:

Maka bersabarlah kamu, karena sesungguhnya janji Allah itu benar, dan mohonlah ampunan untuk dosamu dan bertasbihlah seraya memuji Tuhanmu pada waktu petang dan pagi.¹²⁵

Dalam ayat tersebut Allah memerintahkan kepada Nabi Muhammad SAW. untuk senantiasa bersabar dari gangguan orang-orang musyrik, karena Allah telah berjanji akan menolong Nabi di kemudian hari, dan janji Allah itu haq. Kemudian Nabi Muhammad SAW diperintah oleh Allah untuk memohon ampunan, maksudnya yaitu ampunan atas kesalahan-kesalahan semasa belum diangkat menjadi Nabi, dan Nabi diperintah untuk bertasbih seraya memuji Allah pada waktu petang dan pagi. Dalam penafsirannya, para mufssir ada yang berpendapat bahwa bertasbih dengan memuji Allah pada waktu petang hingga terang, maksudnya yaitu waktu-waktu shalat. Ada pula yang menafsirkan itu adalah perintah untuk beristighfar, bertasbih pada saat shalat maupun diluar shalat, dan bersyukur dengan *ḥamdalah* atas segala nikmat yang telah Allah berikan.¹²⁶

Surah at-Ṭūr/52:49.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَإِدْبَارَ النُّجُومِ (49)

Terjemahnya:

Maka bertasbihlah kepada-Nya pada beberapa saat di malam hari dan di waktu terbenam bintang-bintang (waktu fajar).¹²⁷

¹²⁴ Isma'il Haqqi bin Musthafā al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 7, h. 191.

¹²⁵ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 767.

¹²⁶ Abu Abdillah Syamsuddin al-Qurṭhubi, *Tafsīr al-Qurṭuby*, Juz 15, h. 324.

¹²⁷ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 869.

Pada ayat sebelumnya, yakni ayat 45, disebutkan perintah Allah kepada Nabi Muhammad SAW. untuk senantiasa bersabar atas ketetapan Allah, dan perintah untuk bertasbih seraya memuji Allah, dengan mengucapkan *subhānallāhi wa biḥamdihī*, ketika bangun tidur, dan ketika malam hari dan di waktu terbenamnya bintang-bintang, maksudnya yaitu waktu fajar, sebelum subuh.¹²⁸ Ada yang menafsirkan itu adalah waktu-waktu shalat. Namun dalam konteks dzikir, ayat ini adalah dalil dianjurkannya *bertadlarru'* di waktu fajar/ waktu sahur sebelum waktu subuh.

Surah Qāf/50:40.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَأَدْبَارَ السُّجُودِ (40)

Terjemahnya:

Dan bertasbihlah kamu kepada-Nya di malam hari dan setiap selesai sembahyang.¹²⁹

Ayat tersebut merupakan perintah untuk bertasbih kepada Allah di waktu malam dan ketika selesai melakukan shalat. Menurut penafsiran as-Syuyuthi, bertasbih di waktu malam yaitu perintah untuk melaksanakan shalat maghrib dan isya' dan setelah selesai sujud/ selesai shalat, kemudian disunnahkan melakukan shalat sunnah rawatib/nafilah. Adapun pendapat lain mengatakan bahwa ayat tersebut merupakan perintah untuk bertasbih sebagaimana dzahir ayatnya pada waktu malam hari dan setelah mengerjakan shalat.¹³⁰

Surah al-Insān/76:25-26.

وَاذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلاً (25) وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلاً طَوِيلاً (26)

Terjemahnya:

¹²⁸ Lihat, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, Juz 22, h. 489-490. Lihat juga, Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain*, h. 700.

¹²⁹ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 855.

¹³⁰ Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain*, h. 692.

Dan sebutlah nama Tuhanmu pada (waktu) pagi dan petang. Dan pada sebagian dari malam, maka sujudlah kepada-Nya dan bertasbihlah kepadanya pada bagian yang panjang di malam hari.¹³¹

Sebagaimana telah dicantumkan penulis bahwa ayat ini merupakan perintah untuk menjalankan shalat lima waktu dan anjuran untuk shalat malam/ shalat *taṭawwu'*. Namun dalam konteks dzikir, lafadz *wasabbih hu lailan ṭawīlā* dalam ayat tersebut, dapat dipahami sebagaimana dzahir lafadznya, yakni perintah/anjuran untuk bertasbih di waktu malam yang panjang, baik di sepertiga awal, tengah, maupun di sepertiga akhir malam.

Ayat-ayat tersebut merupakan term-term dari penyakit hati dan obat hati di dalam al-Qur'an, dan juga ayat-ayat yang menjadi dalil atau tendensi dari konsep *dawa' al-qalbi* atau tompo ati yang ditawarkan oleh Ibrahim al-Khawwash sebagai metode penyembuh penyakit hati. Dalam ayat-ayat tersebut telah dijelaskan bahwa hati dapat berpenyakit, dan setiap penyakit tentu ada penawarnya. Allah telah menjelaskan bagaimana penyakit hati, obat hati, dan cara menyembuhkannya dalam al-Qur'an. Akan tetapi terkadang konteks dari turunnya ayat tersebut tidak sesuai dengan apa yang dicantumkan pada sebuah teks dzahirnya. Oleh karena itu ayat-ayat tersebut perlu di tafsirkan, baik dengan interpretasi takwil lafadznya, maupun interpretasi konteks turunnya dengan konteks jaman sekarang. Sehingga al-Qur'an akan selalu *ṣālih li kulli zamān wa makān*. Mengenai analisis ayat-ayat al-Qur'an terkait penyakit, obat hati, dan metode penyembuhannya, akan penulis paparkan pada bab selanjutnya.

¹³¹ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 1005.

BAB IV

**ANALISIS KONSEP *TOMBO ATI*/ OBAT HATI DALAM AL-QUR'AN
SEBAGAI KONSTRUKSI UNTUK MENGHILANGKAN KECEMASAN DAN
MERAH KETENANGAN JIWA**

A. Pentingnya Menyembuhkan Hati yang Terdapat Penyakit

Suatu penyakit dapat menyerang manusia, baik menyerang tubuh fisik/ raga seseorang, maupun menyerang jiwa seseorang. Setiap penyakit bersifat merugikan, sehingga seseorang hendaknya menyembuhkan dan mencegah penyakit tersebut. Hati manusia dalam bentuk rohani juga dapat terserang dan terjangkit penyakit. Penyakit hati tidak ada fisiknya karena termasuk dalam penyakit rohani. Berbeda dengan penyakit jasmani yang dapat dirasakan oleh fisik dan mudah diketahui penyakit dan penyebabnya, penyakit hati sangat sukar diketahui oleh penderita maupun orang lain. Butuh beberapa saat bagi seseorang untuk sadar bahwa hatinya terdapat penyakit, baik sadar dengan sendirinya akibat dari perbuatannya, maupun disadarkan oleh seseorang yang terkena imbas dari penyakit hatinya.

Menurut Adzi JW, penyakit hati lebih berbahaya daripada penyakit-penyakit fisik. Hal ini dikarenakan penyakit hati tidak dapat dirasakan oleh si penderita karena penderita penyakit hati tidak merasakan adanya rasa sakit pada dirinya, sehingga seseorang yang sedang terjangkit penyakit hati tidak ada upaya untuk menyembuhkannya. Berbeda dengan penyakit jasmani, jika seseorang mendapati gejalanya maka akan segera bergegas ke dokter untuk memeriksa dan menyembuhkannya.¹ Sependapat dengan Adzi JW, Muhammad Robith, juga menjelaskan bahwa penyakit hati lebih samar dan sulit dideteksi daripada penyakit

¹ Adzi JW, *Muhasabah Penggugah Jiwa*, Jakarta: PT. Gramedia, 2015, h. 165.

jasmani. Beberapa orang tidak menyadari bahwa hatinya sedang terjangkit penyakit yang berbahaya, dan juga sedikit orang yang memperhatikan penyakit hati.²

Dalam al-Qur'an telah dijelaskan mengenai penyakit-penyakit hati. Berdasarkan pendapat para mufassir dalam menafsirkan ayat-ayat tersebut, klasifikasi penyakit-penyakit hati yang harus diwaspadai seseorang antara lain: kebodohan, lemahnya iman, iri, dengki, dendam, kebencian, mencintai maksiat, mengumbar *syahwat*, sering mengonsumsi atau melakukan suatu perkara yang *Syubhat, nifaq, takabbur, ghadlab, bakhil, aniaya, ujub/ riya', kadzib*, rakus, tamak, lalai dalam beribadah, berputus asa dalam menjalani kehidupan, malas untuk berbuat kebaikan, dan juga hilangnya rasa malu (tidak malu dengan kefasikannya atau bahkan cenderung mengumbarinya).

Menurut Said Abdul Adzim yang dikutip Muhammad Robith, penyakit hati pada umumnya berasal dari hawa nafsu yang terus-menerus dituruti. Hawa nafsu yang terus-terusan dimanja dan dituruti akan menimbulkan dosa, dan dosa-dosa itulah yang menyebabkan seseorang jauh dari Tuhannya, sehingga seseorang akan mudah terkena penyakit hati.³ Sebagai contoh salah satu penyakit hati iri dengki misalnya, si Fulan selalu menuruti hawa nafsunya untuk menginginkan sesuatu dan selalu mendapatkannya, ia selalu menuruti keinginannya dan berlomba menjadi yang teratas, sehingga apabila salah satu orang dalam komunitasnya mendapatkan atau mencapai sesuatu yang melebihinya maka hati si Fulan akan merasa iri dan dengki.

Apabila penyakit hati diumpamakan dengan penyakit anemia yang disebabkan terlalu banyak mengonsumsi kopi dan kurang mengonsumsi zat besi, maka cara mengatasinya yaitu dengan menambah konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan mengurangi konsumsi kopi. Begitu pula dengan penyakit hati, apabila seseorang terkena penyakit hati akibat dari terlalu banyak menuruti hawa nafsu dan sangat kurang beribadah, maka cara mengatasinya yaitu dengan

² Muhammad Robith, *Hamba Rabbani*, Yogyakarta: Noktah, Cet. 1, 2018, h. 31.

³ Muhammad Robith, *Hamba Rabbani*, h. 32.

mengurangi maksiat, tidak menuruti hawa nafsu, dan memperbanyak beribadah. Sebab dengan beribadah tentunya akan menambah energi spiritual seseorang dan lebih dekat dengan Tuhannya.

Seseorang yang terjangkit penyakit hati tidak akan pernah merasakan bahagia dalam hidupnya, tidak akan merasa cukup dan bersyukur secara ikhlas, dan tentunya hatinya akan selalu merasa tidak tenang, resah, dan gelisah. Terlebih lagi di akhirat akan mendapatkan azab akibat penyakit tersebut.⁴ Penyakit hati merupakan penyakit rohani yang dampaknya juga akan mengarah kepada kesehatan jiwa/ mental seseorang. Menurut Thorpe yang dikutip oleh Diana Vidya, dampak yang ditimbulkan akibat terjangkit penyakit mental/ penyakit rohani di antaranya yaitu:

1. Sulit merasa bahagia dalam kehidupan sosial
2. Merasa terkekang dalam situasi
3. Mudah merasa ketakutan
4. Mempunyai rasa khawatir yang berlebihan
5. Kurangnya rasa percaya akan kemampuan dirinya sendiri
6. Tidak mempunyai kematangan emosional
7. Kurang mantap kepribadiannya
8. Terdapat gangguan pada sistem syaraf
9. Tidak bisa memahami kondisi diri sendiri.

Dari dampak-dampak akibat penyakit hati/ penyakit rohani tersebut, seseorang akan mengalami perubahan sikap yang merugikan diri sendiri dan juga orang lain. Perubahan sikap tersebut ditandai dengan kecemasan/ kegelisahan dalam kehidupannya, mudah marah, mudah tersinggung, terlalu agresif dan destruktif yang sifatnya merusak, menjadi pemaarah yang berlebihan, mengalami sakit fisik akibat

⁴ Jamaluddin El-Banjary, *Authentic Happiness: 25 Kunci Kebahagiaan Sejati dengan Pendekatan Sufistik*, Jakarta: PT. Gramedia, Ed. Digital, 2022, h.284.

stress misalnya atau disebut dengan psikosomatis, dan juga tipisnya rasa Iman kepada Allah Tuhan semesta alam.⁵

Melihat dampaknya, seseorang yang hatinya terdapat penyakit akan sulit merasakan bahagia. Sebaliknya, seseorang itu hatinya merasa tidak tenang, gelisah, dan cemas. Jika hal itu terus-menerus terjadi, kemungkinan besar seseorang akan mengalami stres yang sangat berpotensi buruk pada kesehatan jiwa dan raga. Terlebih lagi akan berpotensi melakukan perbuatan yang menyimpang seperti tawuran, sex bebas, konsumsi NARKOBA dan miras, korupsi, prostitusi, perjudian, *human trafficking*, perselingkuhan,⁶ hingga depresi yang berlebihan yang dapat mengakibatkan seseorang mengakhiri hidupnya sendiri.⁷ Penyimpangan tersebut terkadang dilakukan dengan dalih *self-healing* akibat stres, ketidaktenangan dalam hati, kecemasan, dan kegelisahan yang dideritanya. Padahal hal tersebut hanyalah akan membuat si penderita semakin tenggelam dalam penyakit mental/ penyakit rohani tersebut.

Penyakit hati mempunyai dampak dan potensi yang sangat luas bagi penderitanya. Hati yang terdapat penyakit akan memberikan banyak madlarat bagi diri sendiri maupun orang lain. Begitupun sebaliknya, hati yang sehat akan berdampak baik pula bagi diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, sangat penting bagi setiap manusia untuk memperhatikan kesehatan jiwa, terutama kesehatan hati, karena hati merupakan koordinat utama bagi kesehatan jiwa seorang manusia. Sebagai manusia yang mempunyai hati dan pikiran, hendaknya kita menyadari kondisi hati apakah terdapat penyakit atau tidak. Apabila terdapat penyakit, maka segeralah disembuhkan, dan apabila tidak terdapat penyakit, maka lebih baik mencegahnya.

⁵ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019, h. 25.

⁶ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, h. 25.

⁷ Hafifatul Auliya Rahmi, dan Muslimahayati, “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam”, dalam *Jo-DEST: Jurnal of Demography, Ethnography, and Social Transforation*, Vol. 1 No. 1, (2021), h. 37.

Selain itu dengan memelihara hati tentunya seorang manusia akan selalu ingat dengan Tuhannya, dan selalu dalam lindungan-Nya.

B. Metode Penyembuhan Hati dalam al-Qur'an

Setiap penyakit pasti ada obatnya, baik itu penyakit jasmani maupun penyakit rohani. Penyakit jasmani biasanya dapat disembuhkan dengan obat-obatan yang berbentuk fisik seperti obat-obatan kimia atau obat-obatan herbal, dan penyakit rohani biasanya dapat disembuhkan dengan pendekatan rohani seperti terapi psikologi ataupun dengan mendekati diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dalam al-Qur'an telah dijelaskan mengenai penyakit-penyakit hati. Begitu pun obat hati juga telah dijelaskan dan al-Qur'an.

Al-Qur'an merupakan Kalamullah dan kitab suci umat Islam yang di dalamnya terdapat petunjuk bagi hamba-Nya. Dalam menghadapi kesulitan, termasuk juga untuk mengatasi masalah ketidaktenangan hati, kecemasan, dan kegelisahan, tentunya sebagai umat islam hendaklah merujuk kepada al-Qur'an. Dalam bab sebelumnya penulis telah menyajikan ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara tentang obat hati beserta keterangan dan penafsirannya. Dimana Allah bersabda dalam ayat-ayat tersebut bahwa al-Qur'an itu adalah obat, menggunakan term *syifā'*. Akan tetapi bagaimanakah identifikasi kata *syifā'* dalam al-Qur'an? Untuk mengetahuinya penulis akan sajikan data dalam bentuk tabel berikut:

NO.	Term	Surah/ Ayat	Tempat/ Masa Turun	Keterangan
1.	شِفَاءٌ	(Yūnus/ 10: 57)	Makkiyyah	Kata <i>syifā'</i> dalam ayat tersebut maknanya mengarah kepada obat hati karena jelas kata <i>syifā'</i> disambung dengan kata " <i>limā fī</i>

				<i>as-ṣudūr</i> ” yang artinya kurang lebih “obat untuk sesuatu (penyakit) dalam dada (hati)”
2.		(an-Nahl/16 : 69)	Makkiyah	Kata <i>syifā’</i> dalam ayat tersebut mengarah kepada obat untuk penyakit jasmani karena konteks ayat tersebut berbicara mengenai madu yang dapat menjadi obat bagi manusia.
3.		(al-Isrā’/17 : 82)	Makkiyah	Ayat tersebut menjelaskan bahwa al-Qur’an telah diturunkan sebagai <i>syifā’</i> (obat) dan <i>rahmat</i> bagi orang mukmin. Dan kerugian (<i>counter</i>) bagi orang-orang zalim.
4.		(Fuṣṣilat/41: 44)	Makkiyah	Kata <i>syifā’</i> dalam ayat tersebut bermakna obat untuk penyakit hati karena dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa al-Qur’an adalah petunjuk dan obat bagi kaum mukmin, dan selain orang mukmin diibaratkan seperti orang yang ‘tuli’ karena tidak mau mendengarkan nasihat/petunjuk dari al-Qur’an. Maka dapat diartikan kata <i>syifā’</i> dalam ayat tersebut mengarah kepada obat untuk hati, bukan obat untuk jasmani.
5.	يَشْفِي	(at-Taubah/9: 14)	Madaniyah	Kata <i>yasyfi</i> dalam ayat tersebut bermakna “mengobati/melegakan”, yakni melegakan hati orang mukmin atas diperintahkannya untuk memerangi kaum kafir karena telah

				melanggar perjanjian dengan membunuh salah satu sekutu kaum mukmin. Sehingga dengan kemenangan tersebut hati orang muminin akan terasa lega.
6.	يَشْفِينِ	(as-Syu'arā' 26: 80)	Makkiyah	Kata <i>yasyfīn</i> dalam ayat tersebut bermakna “mengobati” baik penyakit hati maupun penyakit jasmani.

Dengan melihat ayat-ayat tersebut maka dapat diketahui bahwa kata obat dalam al-Qur'an menggunakan term *syifā'* dalam bentuk mashdar disebut sebanyak empat kali, dan terkadang dalam bentuk *fi'il* disebut sebanyak dua kali. Ada kalanya kata *syifa'* bermakna obat yang mengarah pada penyakit rohani/ penyakit hati, adapula yang mengarah kepada obat penyakit jasmani. Seperti kata *syifa'* pada surah Yūnus ayat 57 menunjukkan makna bahwa *syifa'* tersebut merupakan obat untuk menyembuhkan penyakit hati pada dada/ hati manusia yang berupa akidah-akidah/ kepercayaan yang rusak⁸ dan juga keraguan akibat dari perbuatan kotor dan keji.⁹ Selain itu pada surah al-Isrā' ayat 82 dan Fuṣṣilāṣ ayat 44, kata *syifa'* di sana menunjukkan makna obat/ penawar pada penyakit hati. Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa al-Qur'an diturunkan sebagai obat (untuk mengobati penyakit hati) dan juga sebagai petunjuk bagi orang-orang yang beriman.¹⁰

Disamping itu, kata *syifa'* juga terkadang mempunyai makna obat penyakit jasmani. Seperti term *syifa'* pada surah an-Naḥl ayat 69, yang menjelaskan bahwa

⁸ Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain, Tafsīr Jalālain*, Cairo: Dār al-Hadits, Cet. 1, t.th, h. 275.

⁹ Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 4, Riyadh: Dār Ṭayyibah li an-Nasyr wa at-Tauzi', 1999, h. 239.

¹⁰ Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 5, h. 103.

sesuatu yang keluar dari perut lebah merupakan minuman berupa madu¹¹ yang dapat menjadi obat untuk menyembuhkan penyakit, yang mana penyakit tersebut merupakan penyakit jasmani. Selain bermakna obat, kata *syifa'* juga dapat bermakna 'melegakan' ketika menjadi kalimat *fi'il*. Sebagaimana kata *yasyfi* pada surah at-Taubah ayat 14, yang bermakna Allah akan melegakan hati orang-orang beriman.

Jika melihat keterkaitan ayat-ayat tersebut, maka cara pandangnya dalam konteks obat hati yaitu dengan melihat ayat 57 Surah Yūnus/10:

يَأْتِيهَا النَّاسُ فَمَا جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (57)

Terjemahnya:

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.¹²

Ayat tersebut menjelaskan bahwa telah datang suatu pelajaran dari Allah sekaligus obat untuk menyembuhkan penyakit dalam dada (penyakit hati) dan juga sebagai petunjuk serta rahmat untuk orang-orang mukmin. Kemudian bagaimana cara mengetahui apa yang dimaksud pelajaran, obat, petunjuk, dan rahmat yang telah datang tersebut, maka dapat kita ketahui dari firman Allah selanjutnya dalam Surah al-Isrā'/17 ayat 82 berikut:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (82)

Terjemahnya:

Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.¹³

Dengan melihat ayat tersebut maka diketahui bahwa suatu pelajaran yang telah diturunkan dari Allah sekaligus sebagai obat hati dan juga rahmat untuk kaum

¹¹ Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 4, h. 501.

¹² Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 315.

¹³ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 437.

mukminin yaitu al-Qur'an. Selain itu dalam Surah Fuṣṣilat/41 ayat 44, Allah juga berfirman:

...قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً... الآية (16)

Terjemahnya:

Katakanlah: "Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman."¹⁴

Dalam ayat tersebut juga dijelaskan dengan tegas bahwa al-Qur'an itu adalah petunjuk dan obat bagi orang-orang mukmin. Ketiga ayat tersebut merupakan penjelasan bahwa Allah telah menurunkan obat untuk menyembuhkan penyakit-penyakit hati.¹⁵ Kemudian bagaimana cara membaca bahwa al-Qur'an adalah obat hati, penulis –dalam hal ini sebagai *reader*- meresponsinya secara fungsional, yakni memfungsikan al-Qur'an sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit hati dengan membaca dan bertadabbur atas maknanya. Di sisi lain penulis juga meresepsi secara eksegesis bahwa al-Qur'an sendiri memberikan cara bagi orang-orang yang beriman untuk menyembuhkan penyakit hati. Sebagai contoh, seperti yang telah termaktub dalam al-Qur'an Surah at-Taubah/9 ayat 14:

فَتُلْوهُمُ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرُكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِي صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ (14)

Terjemahnya:

Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantaraan) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman.¹⁶

Melihat konteks turunnya, pada saat itu pasukan kaum Muslimin di Madinah dengan pasukan kaum kafir Quraisy di Makkah masih dalam keadaan genjatan senjata dengan melakukan perjanjian damai. Akan tetapi sekutu kaum kafir Quraisy yakni bani Bakr melakukan pelanggaran terhadap perjanjian damai tersebut dengan

¹⁴ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 779.

¹⁵ Bandingkan dengan, Abu al-Fida' Isma'il bin Umar bin Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Adzim: Tafsir Ibnu Kasir*, Juz IV, h. 274.

¹⁶ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 280.

membunuh salah seorang dari bani Khuza'ah yang merupakan sekutu dari kaum Muslim. Hal tersebut menyebabkan bani Khuza'ah mengadu kepada Nabi, hingga kemudian turunlah ayat tersebut sebagai perintah untuk memerangi kaum kafir Quraisy, dan Allah akan membantu pasukan kaum Muslimin agar orang-orang yang beriman hatinya merasa lega dengan kemenangan atas kezaliman yang dilakukan kaum kafir Quraisy terhadap kaum Muslimin. Hingga kemudian kemenangan berpihak kepada kaum Muslimin dan terjadilah peristiwa Fathul Makkah.¹⁷

Jika membaca ayat tersebut dengan konteks damai atau konteks *tombo ati*, maka ayat tersebut seolah memberikan contoh bagaimana hati yang sakit dapat diobati dengan berbagai cara, salah satunya dengan bersungguh-sungguh untuk mencapai suatu hal yang diinginkan. Misalnya, ketika hati sedang merasa gelisah karena ada tugas/skripsi yang notabene nya adalah sebuah tanggung jawab, kemudian bersungguh-sungguh mengerjakannya, dan setelah itu tugas tersebut dapat diselesaikan, maka hati akan terasa lega dan tenang. Seperti itulah jika membaca ayat tersebut dengan konteks zaman sekarang, yakni dengan bersungguh-sungguh.

Adapun contoh lain dalam al-Qur'an mengenai cara menyembuhkan hati yang terdapat penyakit/ menghilangkan kecemasan dan membuat hati terasa tenang, penulis juga meresepsi al-Qur'an surah Āli Imrān/3 ayat 126, yang menceritakan bagaimana membuat hati terasa tenang dan tenang, berikut:

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ (126)

Terjemahnya:

Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala-bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan) mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.¹⁸

¹⁷ Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin al-Qurthuby, *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsiṛ al-Qurṭuby*, Juz 8, Cairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, Cet. 2, 1964, h. 87.

¹⁸ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 97.

Ayat tersebut menceritakan tentang bala bantuan yang diturunkan Allah yaitu para Malaikat dalam perang Badar sebagai kabar gembira dan menjadikan ketentraman bagi hati kaum Muslimin dari ketakutan dalam perang tersebut. Hati para pasukan kaum Muslimin pada malam menjelang perang Badar sangatlah tidak tenang dan gelisah. Hal tersebut dikarenakan jumlah pasukan kaum Muslimin yang lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah pasukan kaum kafir Quraisy. Kemudian Allah menurunkan ayat tersebut sebagai kabar bahwa kaum Muslimin akan dibantu pasukan Malaikat dalam peperangan tersebut. Kabar tersebut ditujukan kepada kaum Muslimin agar hatinya yang semula gelisah dan tidak tenang menjadi tenang dan tentram.

Apabila dilihat dari konteks turunnya ayat tersebut dan melihat makna dzohirnya, maka dapat dipahami bahwa dengan mendengar kabar baik maka hati yang semula tidak tenang akan menjadi jauh lebih tenang. Namun jika memahami ayat tersebut berdasarkan konteks zaman sekarang, ayat tersebut mengandung makna tentang larangan berputus asa dalam menjemput rahmat Allah. Apabila seorang hamba selalu berusaha dalam hal kebaikan dan tidak berputus asa, walaupun hatinya merasa ragu dan tidak tenang dan takut jika usahanya gagal, maka Allah akan mempermudah usahanya dalam hal kebaikan untuk menjemput rahmat Allah.

Mengutip pendapat An-Naisaburi dalam *Garā'ib al-Qur'ān wa Garā'ib al-Furqān*, penyakit hati/ penyakit rohani dapat disembuhkan dengan al-Qur'an. Karena menurutnya, al-Qur'an adalah obat dari segala penyakit. Al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit hati, seperti rusaknya akidah, akhlak yang buruk. Selain itu al-Qur'an juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani karena apa yang ada dalam bacaannya itu mengandung barokah dan dapat mendatangkan kesembuhan. An-Naisaburi juga memperkuat argumennya dengan Hadits "*Barang siapa yang tidak*

*menyembuhkan (suatu penyakit) dengan Al-Qur'an, maka Allah tidak menyembuhkannya".*¹⁹

Metode penyembuhan hati yang terdapat penyakit dalam al-Qur'an dapat dipahami bahwa al-Qur'an itu sendiri merupakan obat dari penyakit hati, yakni dengan cara membaca, mengamalkan, maupun dengan metode ruqyah syar'iyah menggunakan metode pembacaan al-Qur'an yang ditujukan kepada si penderita penyakit hati. Di samping itu, al-Qur'an sebagai obat penyembuh hati juga dapat dipahami bahwa di dalam al-Qur'an itu sendiri terdapat banyak sekali petunjuk-petunjuk yang mengajarkan metode penyembuhan hati. Hal ini dikarenakan al-Qur'an adalah kitab pedoman terbesar dan petunjuk bagi umat Islam.

Perihal obat untuk menyembuhkan penyakit hati, setiap orang pada dasarnya mempunyai cara tersendiri untuk mengobati kegelisahan, kecemasan, dan ketidaktenangan dalam hatinya. Menurut al-Qusyairi terdapat beberapa cara agar hati seseorang dapat merasa tenang ketika sedang gelisah. Di antaranya yaitu:²⁰

1. Seseorang yang sedang merasakan kegelisahan atau hatinya sedang tidak tenang, dapat diobati dengan cara menaklukkan musuh. Dalam al-Qur'an telah dijelaskan dalam surah at-Taubah/9 ayat 14, yang mana konteksnya pada masa itu terdapat pelanggaran perjanjian antara kaum Muslimin dengan kaum kafir Quraisy. Seseorang dari bani Khuza'ah yang merupakan sekutu dari kaum Muslimin telah dibunuh oleh salah seorang dari Bani Bakr yang merupakan sekutu kaum Quraisy, sehingga Allah memerintahkan kaum Muslimin untuk memerangi kaum Quraisy, hingga kemudian kaum Muslimin berhasil menaklukkan kaum Quraisy beserta kota Makkah. Apabila dikaitkan dengan konteks pada zaman sekarang, tentu hal ini dapat dipahami sebagai rasa kepuasan seseorang karena telah mengalahkan

¹⁹ Nizamuddin al-Hasan Muhammad an-Naisaburi, *Garā'ib al-Qur'ān wa Garā'ib al-Furqān: Tafsiṛ an-Naisaburi*, Juz 4, Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, Cet. 1, 1416 H, h. 379.

²⁰ Abdul Karim al-Qusyairi, *Laṭā'if al-'Isyārāt: Tafsiṛ al-Qusyairi*, Juz 2, Mesir: al-Hai'ah al-Miṣriyyah al-'Ammah li al-Kitāb, Cet. 3, t.th, h. 12.

rivalnya dalam bentuk apapun, yang mana kegelisahan dalam hatinya itu sebagian besar memang berasal dari persaingan antar rival.

2. Hati seseorang akan merasa tenang ketika impiannya tercapai. Hati seseorang terkadang merasa tidak tenang atau gelisah ketika memimpikan suatu hal sebelum impian itu tercapai. Dan apabila seseorang itu telah menggapai apa yang diimpikannya, tentunya hatinya akan merasa lega dan ketidaktenangan yang dihasilkan oleh ambisinya itu akan hilang.
3. Seseorang hatinya akan tenang ketika berhasil meraih pencapaian atas apa yang diinginkannya.
4. Ada juga seseorang yang hatinya tenang/terobati dengan bertemu kekasihnya. Hal ini mungkin terjadi ketika seseorang merasakan kerinduan kepada sang kekasih, sehingga ketika ia bertemu dengan kekasihnya, hatinya yang tidak tenang akibat kerinduan itu akan terobati.
5. Seseorang juga dapat mengobati ketidaktenangan dalam hatinya dengan selalu bersama Tuhannya. Maksud dari selalu bersama Tuhannya dapat dipahami sebagai *melanggengkan* ibadah. Derajat paling tinggi dari penyembuhan hati yaitu dengan selalu bersama Tuhan, selalu ingat kepada sang pencipta, dan senantiasa bertakwa kepada-Nya.

Setiap orang berhak berikhtiyar dalam segala hal, termasuk dalam hal menyembuhkan hati yang berpenyakit. Setiap usaha pasti akan membuahkan hasil, dan Allah akan mengabulkan setiap ikhtiyar dari hamba-Nya. Akan tetapi Allah mempunyai beberapa cara khusus untuk menyembuhkannya, yang tentunya cara penyembuhan tersebut berbeda-beda sesuai siapa yang disembuhkan. Menurut al-Qusyairi, klasifikasi dari tingkatan *syifā'*/ obat penyembuh penyakit hati berdasarkan tingkatan orang yang terpapar penyakit hati di antaranya yaitu:²¹

1. Orang yang durhaka hatinya akan disembuhkan dengan keselamatan.
2. Orang yang mempunyai dosa, hatinya disembuhkan dengan rahmat.

²¹ Abdul Karim al-Qusyairi, *Laṭā'if al-'Isyārāt: Tafsīr al-Qusyairi*, Juz 2, h. 102.

3. Orang yang ta'at hatinya disembuhkan dengan adanya nikmat, dan diangaknya derajatnya.
4. Orang yang arif disembuhkan dengan adanya kedekatan, atau dengan cara mendekatkan diri kepada Allah dan bermunajat.
5. Dan orang yang benar akan disembuhkan dengan menyaksikan kebenaran.

Mengutip pendapat al-Burusawi dalam kitabnya *Rūḥ al-Bayān* dalam menafsirkan surah *Āli Imrān/3* ayat 126, juga menambahkan keterangan bagaimana cara membuat hati terasa tenang dan menyembuhkan penyakit hati, yakni dengan mensucikan dan membersihkan hati. Menurut al-Burusawi, cara mensucikan dan membersihkan hati hanya dapat dihasilkan dengan berdzikir kepada Allah, membaca al-Qur'an, bershalawat kepada Nabi SAW., dan sebaik-baik dzikir adalah kalimat Tauhid yang dapat dijadikan pegangan.²²

Al-Burusawi juga menambahi penafsirannya dengan mengutip petuah Ibrahim al-Khawwash terkait konsep *tombo ati/* obat hati yaitu: “obat hati ada lima perkaranya, pertama, membaca al-Qur'an dengan bertadabbur maknanya, kedua, mengosongkan perut, ketiga, *qiyamullail* atau shalat malam, keempat, *taḍarru'*/ berdzikir kepada Allah di waktu sahur, dan kelima, berkumpul dengan orang-orang sholih”. Al-Burusawi menganjurkan umat Islam untuk menjalankan amalan-amalan tersebut agar dapat mencapai kemurnian hati, dan memperoleh derajat yang tinggi atas karunia Allah SWT.²³

Dari berbagai cara untuk menyembuhkan hati yang terdapat penyakit/ atau membuat hati terasa tenang, yang paling masyhur yaitu konsep obat hati yang diambil dari petuah Ibrahim al-Khawwash. Terbilang masyhur karena konsep obat hati ini banyak dikutip para Ulama dalam kitabnya, seperti dikutip al-Burusawi dalam kitab tafsirnya *Rūḥ al-Bayān*, an-Nawawi dalam kitab *Ulumul Qur'an nya at-*

²² Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, Juz 2, Beirut: Dār al-Fikr, T.th, h. 92.

²³ Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, Juz 2, h. 92.

Tibyān fī Adābi Hamalat al-Qur’ān, Nuruddin ‘Itr dalam kitabnya *Ulūm al-Qur’ān al-Karīm*, al-Khalidi dalam kitabnya *Mafātīḥ li at-Ta’āmal ma’a al-Qur’ān-nya*, Zainuddin al-Malibari dalam kitab Tasawufnya *Manzumah Hidāyah al-Aẓkiyā’ ilā Ṭarīq al-Auliyā’*, yang kemudian disyarahi oleh Sayyid Bakr al-Makki dalam kitabnya *Kifāyat al-Atqiyā’*, dan juga Syaikh Nawawi al-Bantani dalam kitabnya *Salālim al-Fuḍalā’*. Selain dikutip oleh para Ulama’, konsep obat hati yang dikutip dari petuah Ibrahim al-Khawwash juga masyhur di Indonesia sebagai tembang nyanyian yang dipopulerkan oleh Sunan Bonang dan juga Opick dalam lagunya.

Kelima cara menyembuhkan hati yang ditawarkan oleh Ibrahim al-Khawwash tersebut bukan hanya petuah kosong yang tidak bertendensi, melainkan bersumber dari al-Qur’an dan Hadits Nabi. Hal ini menandakan bahwa al-Qur’an telah memberikan solusi kepada umat Islam untuk menyembuhkan hati yang terdapat penyakit dan untuk menghilangkan kegelisahan dan juga kecemasan mental. Penulis telah mengkompilasi ayat-ayat al-Qur’an beserta penafsirannya yang berkaitan dengan kelima obat hati tersebut pada bab sebelumnya. Kemudian melihat masyhurnya konsep obat hati atau yang biasa disebut *tombo ati* di Indonesia, penulis uraikan kelima cara menyembuhkan penyakit hati untuk meraih ketenangan jiwa, sebagaimana berikut:

1. Membaca al-Qur’an dengan Bertadabbur Maknanya

Al-Qur’an diturunkan oleh Allah salah satu tujuannya yaitu menjadi *syifā’* obat bagi penyakit-penyakit yang ada pada hati manusia. Sebagaimana telah dijelaskan dalam surah Yūnus/10 ayat 57 yang mengatakan bahwasanya al-Qur’an telah diturunkan sebagai nasihat dan hikmah kepada manusia dan obat penyembuh penyakit yang ada di dalam hati, yaitu berupa keraguan, *nifaq*, kesalahan, dan perselisihan, dan al-Qur’an diturunkan sebagai petunjuk bagi orang-orang yang mukmin, dan rahmat berupa kenikmatan. Oleh karena itu, sebagai seorang Muslim

hendaknya kita sadar bahwa al-Qur'an telah memberikan solusi untuk mengobati penyakit hati dan menenangkan masalah kejiwaan.

Kemudian bagaimana cara seorang muslim –dalam hal ini sebagai reader– merecepsi atau merespon ayat tersebut, yaitu dapat dilakukan dengan merecepsi secara eksegetis yang mengarah kepada fungsionalnya. Sebagai reader perlu untuk merecepsi ayat tersebut secara eksegetis, dengan memahami maksud dari ayat tersebut melalui penafsirannya. Jika berbicara mengenai obat hati sebagai konteksnya, maka ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara mengenai obat hati tersebut dapat dipahami dengan melihat makna dzohirnya yang mana para *mufasssir* sepakat bahwa ayat tersebut menunjukkan al-Qur'an adalah obat bagi penyakit hati. Kemudian cara mengobati penyakit hati dengan al-Qur'an juga telah dijelaskan pada ayat lain, misalnya ayat-ayat al-Qur'an yang menganjurkan kita untuk membaca al-Qur'an dan memperhatikan maknanya seperti dalam surah Muhammad/47 ayat 24 berikut:

(24) أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا

Terjemahnya:

Maka apakah mereka tidak memperhatikan al-Qur'an ataukah hati mereka terkunci?²⁴

Maksud dari ayat tersebut yaitu, apakah mereka orang-orang munafik (orang yang di dalam hatinya terdapat penyakit) tidak membaca, dan menghayati al-Qur'an beserta apa yang ada di dalam al-Qur'an, yakni nasihat dan larangan, agar mereka tidak terjerumus ke dalam dosa yang membawa malapetaka? Ataukah hati mereka terkunci sehingga tidak ingin membaca, dan menghayati makna-makna yang terkandung dalam al-Qur'an? Dan jikalau mereka membaca al-Qur'an, mereka tetap tidak dapat terbuka hatinya?²⁵

²⁴ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 833.

²⁵ Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 8, h. 518.

Ayat tersebut dapat dipahami sebagai perintah untuk membaca al-Qur'an dengan bertadabbur, dan mengangan-angan maknanya, agar terhindar dari perbuatan yang dapat membawa *mafsadah* atau kerugian, dan agar hati tidak terkunci serta merasa tenang. Oleh karena itu, dengan membaca al-Qur'an dan bertadabbur atas maknanya, maka seorang reader telah meresepsi al-Qur'an secara fungsional, yakni membaca al-Qur'an agar penyakit hati hilang dan jiwa terasa tenang. Hal ini selaras dengan Hadits Nabi Muhammad SAW. yang mengatakan bahwa sebaik-baik obat adalah al-Qur'an sebagaimana berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ بْنِ عُتْبَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْكِنْدِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ ثَابِتٍ قَالَ: حَدَّثَنَا سَعَادُ بْنُ سُلَيْمَانَ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنِ الْحَارِثِ، عَنْ عَلِيٍّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «خَيْرُ الدَّوَاءِ الْقُرْآنُ»²⁶

Artinya: Telah bercerita kepadaku Muhammad bin 'Ubaid bin 'Utbah bin Aburaahman al-Kindiy berkata: telah bercerita kepadaku Ali bin Tsabit berkata: telah bercerita kepadaku Sa'ad bin Sulaiman, dari Abi Ishaq, dari Harits, dari Ali Berkata: bahwasanya Rasulullah SAW. bersabda: "Sebaik-baik obat adalah al-Qur'an" (HR. Ibnu Majah No. 3501).

Hadits tersebut menjelaskan bahwa al-Qur'an adalah sebaik-baik obat. Dalam setiap surah dan ayat dalam al-Qur'an adalah obat dan rahmat bagi seorang muslim.²⁷ Yang dimaksud obat dalam matan Hadits tersebut yaitu obat hati, badan, dan jiwa dengan metode ruqyah.²⁸ Pendapat lain mengatakan bahwa kata obat dalam hadits tersebut lebih mengarah kepada obat hati daripada obat penyakit jasmani. Dan jikalau al-Qur'an terbukti dapat menyembuhkan penyakit jasmani,

²⁶ Ibnu Majah Abu Abdillah Muhammad bin Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibnu Majah*, Juz 2, Arab Saudi: Dār Iḥya' al-Kutub al-Araby, T.th, h. 1158.

²⁷ As-Syuyuthi, Muhammad Abdul Ghani al-Mazdadi, Fahrul Hasan bin Abdurrahman al-Hanafi, *Syarḥ Sunan Ibnu Majah (Majmu' min Ṣalāsati Syurūḥ, Miṣbah az-Zujājah*, as-Syuyuthi, *Injāḥ al-Ḥajāh*, Muhammad Abdul Ghani al-Mazdadi, *Mā Yaliq min Ḥalli al-Lugat wa Syarḥ al-Musykilāt*, Fahrul Hasan bin Abdurrahman al-Hanafi), Karachi: Qadimi Kutubu Khanah, t.th, h. 250.

²⁸ Abdurrauf Zainuddin Muhammad bin Taj al-Arifin bin Ali bin Zainal Abidin al-haddadi, *Faiḍ al-Qādir Syarḥ al-Jāmi' as-Ṣagīr*, Juz 3, Mesir: al-Maktabah at-Tijāriyyah al-Kubra, Cet. 1, 1356 H, h. 471.

tentu hal tersebut bukan tidak mungkin, asalkan dengan i'tiqad yang baik dan taqwa, maka akan bertambah iman seseorang atas hal tersebut. Akan tetapi menurut Fu'ad Abdul Baqi, dalam hadits tersebut salah satu perawinya ada Harits al-A'war, yang menyebabkan lemahnya sanad Hadits tersebut. Syaikh al-Albani juga menilai hadits tersebut adalah hadits dloif.²⁹

Meskipun kualitas sanad dari Hadits tersebut lemah, akan tetapi esensi makna dari matan Hadits tersebut sangatlah kuat dan selaras dengan al-Qur'an yang mengatakan bahwa al-Qur'an adalah *as-Syifa'* atau obat yang dapat menyembuhkan penyakit yang ada dalam hati manusia. Disamping itu, terdapat juga hadits lain yang mendukung esensi makna matan Hadits tersebut, sebagaimana Hadits yang diriwayatkan oleh Abu Dawud dalam kitab *Sunan*-nya:

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنِ أَبِي صَالِحٍ، عَنِ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ تَعَالَى، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَعَشِيَّتُهُمُ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِي يَمَنِ عِنْدَهُ»³⁰

Artinya: Telah bercerita kepadaku, Utsman bin Abi Syaibah, telah bercerita kepadaku, Abu Mu'awiyah, dari al-A'masy, dari Abi Shalih, dari Abi Hurairah, dari Nabi SAW. bersabda: “tidak berkumpul suatu kaum pada suatu rumah dari rumah Allah untuk membaca Kitab Allah (al-Qur'an) dan bertadarus Al-Qur'an, kecuali mereka dianugerahi ketenangan, diliputi rahmat, dikerumuni malaikat, dan dibanggakan Allah dihadapan para malaikat-Nya.” (H.R. Muslim dan Abu Dawud No. 1455)

²⁹ Muhammad bin Abdul Hadi at-Tatwi, Abu al-Hasan, Nuruddin as-Sandi, *Ḥaṣyiyah as-Sandi 'ala Sunan Ibn Mājah (Kifāyah al-Ḥājah fī Syarḥ Sunan Ibn Mājah)*, Juz 2, Beirut: Dār al-Jalīl, t.th, h. 355.

³⁰ Abu Dawud Sulaiman, *Sunan Abu Dāwud*, Juz 2, Beirut: al-Maktabah al-Aṣriyyah, t.th, h. 71.

Hadits tersebut menjelaskan tentang fadlilah membaca al-Qur'an di masjid atau di dalam satu majlis dzikir atau majlis ta'lim³¹, baik membaca bersama-sama dengan simak menyimak maupun secara sendiri-sendiri, atau dengan hafalan³², baik dengan tafsirnya maupun tanpa tafsirnya, akan mendapatkan ketenangan dalam jiwanya, mendapatkan rahmat, dikelilingi Malaikat, dan Allah membanggakannya di depan para Nabi, Malaikat, dan para wali. Rahmat yang dimaksud dalam Hadits tersebut yaitu rasa tenang dan khidmat.³³ Sedangkan yang dimaksud dikelilingi malaikat yaitu, para malaikat senantiasa hadir dalam suatu majlis dzikir atau majlis ta'lim al-Qur'an.³⁴ Hadits tersebut sanadnya *shahih* dan diriwayatkan oleh Imam Muslim, Imam Abu Dawud dan Ibnu Majah.³⁵

Adapun alasan mengapa membaca al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit hati, menurut Sayyid Bakr al-Makki, karena al-Qur'an dapat melapangkan dan menerangi hati seseorang yang membacanya, membuat seseorang yang membaca al-Qur'an merasa takut akan adzab Allah sekaligus mengagumi kuasa Allah, dan membuat hati seseorang yang membaca al-Qur'an menjadi terenyuh. Akan tetapi hal tersebut akan terjadi apabila seseorang yang membaca al-Qur'an tersebut senantiasa menjaga adabnya, dan dapat menjadi teladan serta panutan.

³¹ Athiyah bin Muhammad Salim, *Syarḥ al-Arba'in an-Nawawiyah*, Juz 78, Pelajaran audio yang diunggah oleh situs web <http://www.islamweb.net>, dalam Maktabah Syamilah, h. 9.

³² Ahmad Huthaibah, *Syarḥ at-Targīb wa at-Tarhīb*, Pelajaran audio yang diunggah oleh situs web <http://www.islamweb.net>, dalam Maktabah Syamilah, Juz 23, h. 5.

³³ Abdurrauf Zainuddin Muhammad bin Taj al-Arifin bin Ali bin Zainal Abidin al-haddadi, *at-Taisir bi Syarḥ al-Jāmi' as-Ṣagīr*, Juz 2, Riyadl: Maktabah al-Imam as-Syafi'i, Cet: 3, 1988, h. 336.

³⁴ Abdul Muhsin bin Hamid bin Abdul Muhsin bin Abdullah bin Hamid al-Ibbad al-Badr, *Syarḥ Sunan Abi Dāwud*, Pelajaran audio yang diunggah oleh situs web <http://www.islamweb.net>, dalam Maktabah Syamilah, Juz 175, h. 24.

³⁵ Diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud dalam Kitab Adab, Imam Muslin dalam Kitab *az-Zīkr ad-Du'ā'*, Bab Fadl Ijtima' 'alā Tilāwat al-Qur'ān wa 'alā az-Zīkr, dan Ibnu Majah, dalam Muqaddimah, Bab Fadl al-'Ulāmā'. Lihat, Abu Muhammad Mahmud bin Ahmad Badruddin al-'Aini, *Syarḥ Sunan Abi Dāwud*, Juz 5, Riyadl: Maktabah ar-Rusyid, Cet: 1, 1999, h. 368.

Menurut Hasan al-Bashri, pada masa sekarang ini tidaklah ada orang yang membaca al-Qur'an dan mengimaninya, kecuali orang tersebut banyak sedihnya, sedikit bahagianya, banyak menangisnya dibanding tertawanya, lebih banyak lelah dan sibuknya, dan sedikit rasa nyaman dan luangnya. Wahab bin al-Warad juga berpendapat bahwa tidak ada perbincangan ataupun khutbah yang dapat melembutkan hati atau merenyuhkan hati (membuat seseorang ingin menangis). Menurutny, suatu hal yang dapat menjadikan seseorang merasa terenyuh dan tersentuh hatinya yaitu ketika membaca al-Qur'an, memahaminya, dan juga bertadabbur maknanya.³⁶

Melihat keterangan-keterangan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa cara pertama yang dapat dilakukan seseorang untuk menyembuhkan penyakit hati yaitu dengan cara membaca al-Qur'an dan memahami artinya atau bertadabbur atas makna yang terkandung di dalamnya. Selain sebagai obat untuk penyakit hati, dengan membaca al-Qur'an tentunya seseorang akan mendapatkan pahala, karena membaca al-Qur'an termasuk suatu ibadah, dan setiap ibadah yang dilakukan secara ikhlas akan membawa seseorang untuk lebih dekat kepada Tuhannya. Selain itu, dengan membaca al-Qur'an dan bertadabbur atas maknanya, seseorang akan merasa terenyuh, merasa dekat dengan Tuhannya, sehingga menjadikan hatinya tenang, tentram, dan nyaman.

2. *Qiyamullail* (Shalat Malam)

Obat hati yang kedua yaitu menjalankan shalat malam atau *qiyamullail*. Perlu diketahui bahwa shalat *qiyamullail* merupakan shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari setelah mengerjakan shalat Isya'. Di antara shalat *qiyamullail* yaitu shalat tahajjud, shalat hajad, shalat tasbih, dan shalat witr. Dan di antara shalat *qiyamullail* tersebut yang lebih utama yaitu shalat tahajjud, sehingga shalat *qiyamullail* identik dengan shalat tahajjud. Dalam al-Qur'an telah

³⁶ Sayyid Bakr al Makki bin Sayyid Muhammad Syatha' ad-Dimyathi, *Kifāyat al-Atqiyā' wa Minhāj al-Aşfiyā'*, Surabaya: al-Haramain, t.th., h. 50.

dijelaskan mengenai perintah/ anjuran untuk mengerjakan shalat tahajjud sebagai ibadah tambahan atau ibadah yang disunnahkan, yakni dalam surah al-Isrā'/17 ayat 79 berikut:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا (79)

Terjemahnya:

Dan pada sebahagian malam hari ber sembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.³⁷

Sebelum ayat tersebut, yakni ayat 78 surat al-Isrā', telah disebutkan perintah untuk mendirikan shalat maktubah dari pagi hingga petang. Kemudian dalam ayat 79 surah al-Isrā' tersebut, Allah memerintahkan untuk shalat malam/ shalat tahjud. Menurut Ibnu Katsir dalam penafsirannya, shalat tahajjud merupakan shalat yang paling utama dikerjakan setelah shalat maktubah,³⁸ sehingga kemudian shalat tahajjud menjadi syari'at yang disunnahkan. Dalam ayat tersebut juga dijelaskan bahwa shalat tahajjud merupakan ibadah tambahan, agar seorang Muslim yang senantiasa menjalankannya akan mendapatkan tempat/ derajat yang tinggi di sisi Allah. Selain itu anjuran untuk menjalankan shalat *qiyamullail* juga dijelaskan dalam surah Qāf/50 ayat 40 sebagaimana berikut:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَأَدْبَارَ السُّجُودِ (40)

Terjemahnya:

Dan bertasbihlah kamu kepada-Nya di malam hari dan setiap selesai sembahyang.³⁹

Terdapat dua pendapat mengenai penafsiran ayat tersebut. Pendapat pertama mengatakan bahwa maksudnya yaitu Allah memerintahkan Nabi SAW dan Umat Islam untuk senantiasa berdzikir pada waktu-waktu tersebut. Sedangkan pendapat kedua mengatakan bahwa waktu-waktu tersebut dinisbatkan pada waktu shalat subuh pada sebelum terbitnya matahari, shalat dzuhur dan ashar sebelum

³⁷ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 436.

³⁸ Abu al-Fida Isma'il bin Umar bin Katsir, *Tafsīr al-Qur'ān al-Azīm: Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 5, Riyadl: Dār Ṭayyibah li an-Nasr wa at-Tauzi', Cet. 2, 1999, h. 103.

³⁹ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 855.

terbenamnya matahari, dan pada sebagian malam maksudnya yaitu shalat maghrib dan Isya'.⁴⁰ Menurut al-Burusawi, bertasbih di sebagian malam juga dapat dinisbatkan kepada *qiyamullail*, karena malam adalah waktu yang sunyi, sehingga terasa nikmat untuk bermunajat di waktu tersebut.⁴¹

Melihat konteks turunnya ayat tersebut, yaitu ketika Nabi Muhammad SAW dan kaum Muslimin hatinya terluka akibat dari ucapan-ucapan hinaan dan fitnah-fitnah yang dilakukan oleh orang-orang Yahudi dan Nasrani kepada Nabi dan kaum Muslimin yang sudah keterlaluan. Kemudian Allah menurunkan ayat tersebut sebagai perintah untuk senantiasa bersabar dalam menghadapi kaum Yahudi dan Nasrani, dan untuk mengobati sakit hati itu Allah memerintahkan Nabi dan kaum Muslimin untuk senantiasa bertasbih dengan memuji Allah dari fajar hingga petang, dan di sebagian malam dengan *qiyamullail*, serta setiap selesai menjalankan shalat.

Hal ini dapat diterapkan dalam konteks obat hati, yakni ketika seseorang sedang merasa gelisah hatinya, atau hatinya tidak tenang akibat cemooh dari orang lain ataupun faktor lain, tentu hendaknya menambah ibadahnya dengan berdzikir dan menjalankan *qiyamullail* di sepertiga malam, karena waktu tersebut merupakan waktu yang sunyi dan paling nikmat untuk bermunajat. Selain itu, dengan menjalankan *qiyamullail* sama halnya dengan membersihkan jiwa dan membuat lebih bersemangat di pagi harinya. Sebagaimana diriwayatkan dalam Hadits Imam Bukhari dan Imam Muslim dalam kitab *Ṣahīh*-nya berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، قَالَ: أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ

⁴⁰ Lihat, Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain*, Cairo: Dār al-Ḥadīṣ, Cet. 1, t.th, h. 692. Lihat juga, Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 7, h. 409. Lihat juga, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin al-Qurṭhuby, *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an: Tafsīr al-Qurṭubiy*, Juz 17, Cairo: Dār al-Kutub al-Muṣriyyah, Cet. 2, 1964, h. 24.

⁴¹ Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 9, h. 140.

ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ، فَارْقُدْ فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ، انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ حَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانًا»⁴²

Artinya: Telah bercerita kepadaku, Abdullah bin Yusuf, berkata: telah memberi kabar kepadaku, Malik, dari Abi az-Zinad, dari al-A'raj, dari Abi Hurairah r.a. : Sesungguhnya Rasulullah SAW. bersabda: “Setan akan mengikat tiga ikatan di tengkuk salah satu dari kalian ketika sedang tidur, ia membuat setiap satu ikatan dan membisikkan ‘Malam masih panjang’, apabila seseorang bangun kemudian berdzikir kepada Allah, maka akan lepas satu ikatan, apabila seseorang berwudlu, maka akan terlepas satu ikatan lagi, apabila seseorang shalat, maka akan terlepas satu ikatan lagi, niscaya di pagi harinya ia menjadi bersemangat dan berjiwa bersih, apabila tidak, maka di pagi harinya jiwanya menjadi kotor dan malas”. (H.R. Bukhari No. 1142, dan Muslim No. 776).

Hadits tersebut menjelaskan tentang urgensi dari shalat malam/*qiyamullail*. Bahwasanya setan selalu mengganggu manusia agar jauh dari Tuhannya, sehingga saat seseorang tertidur di malam hari, setan berusaha untuk membuat seseorang menjauhi kebaikan dengan mengikat hati seseorang untuk selalu tertidur pulas di malam hari hingga lupa waktu dengan tiga ikatan. Ketika seseorang terbangun, setan membisikkan bahwa malam masih panjang. Ketika seseorang bangun dan berdzikir kepada Allah, maka akan dikurangnya rasa malas untuk bangun dan terlepaslah satu ikatan, ketika seseorang berwudlu maka lepaslah ikatan kedua, ketika seseorang melaksanakan shalat malam, maka terlepaslah ketiga ikatan tersebut. Dan di pagi hari seseorang yang menjalankan shalat malam tersebut hatinya akan merasa tenang dan bahagia karena telah dijanjikan oleh Allah suatu pahala dan ampunan. Namun apabila tidak

⁴² Muhammad bin Ismail Abu Abdillah al-Bukhori, *Ṣaḥīḥ Bukhori*, Juz 2, Beirut: Dār Ṭauq an-Najāh, Cet. 1, 1422 H, h. 52. Lihat juga, Muslim bin al-Hajjaj Abu al-Hasan al-Qusyairi an-Naisaburi, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 1, Beirut: Dār Ihya' at-Turās al-'Araby, t.th, h. 538.

melaksanakannya, maka seseorang itu sama saja membiarkan setan mengikat hatinya dan menjauhkannya dari berbuat baik dengan rasa malas.⁴³

Hadits tersebut *shahih* sanadnya dan banyak diriwayatkan oleh perawi-perawi hadits melalui jalur yang berbeda-beda. Melihat kandungan dari Hadits tersebut maka dapat diketahui bahwa salah satu manfa'at dari shalat malam adalah mendapatkan ketenangan jiwa. Hal ini dikarenakan shalat tahajud mempunyai koneksi spiritual yang intim antara *makhluk* dan *khaliq* yang membuat hati akan merasa tenang dan damai ketika melaksanakannya.

Adapaun keutamaan menjalankan shalat *qiyamullail*, menurut Sayyid Bakr al-Makki shalat *qiyamullail* dapat melapisi/ menjadi tameng hati dari tipu daya setan, selain itu *qiyamullail* juga dapat mencegah seseorang agar tidak berbuat dosa, menolak penyakit jasad/ penyakit jasmani, dan juga penyakit-penyakit hati, serta shalat *qiyamullail* juga termasuk adabnya orang-orang shalih. Menurut Habib Abdillah al-Haddad yang juga dikutip oleh Sayyid Bakr berpendapat bahwasanya qiyamullail/ shalat malam merupakan salah satu hal yang dapat mengharukan jiwa atau membuat hati merasa terenyuh, terutama dilakukan ketika bangun tidur. Memanglah menjalankan *qiyamullail* awalnya sangat berat, namun dengan pembiasaan, ketekunan, dan kesabara, maka kemudian akan terbuka pintu keintiman dengan Allah, manisnya bercakap-cakap dengan-Nya, dan nikmatnya berduaan dengan-Nya.⁴⁴

Dari keterangan-keterangan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa obat hati yang kedua yaitu mendirikan shalat malam/ *qiyamullail*, karena dengan menjalankan ibadah *qiyamullail*, seseorang telah melepaskan hatinya dari belenggu setan ketika tidur, lebih dekat dengan Allah, dan dengan menjalankan amalan ibadah *qiyamullail* pada malam hari, yang dimana malam adalah waktu

⁴³ Abu al-Hasan Ali bin Khalaf bin Abdul Malik Ibnu Bathal, *Syarh Şahīh al-Bukhari*, Juz 3, Riyadl: Maktabah ar-Rusyid, 2003, h. 134.

⁴⁴ Sayyid Bakr al Makki, *Kifāyat al-Atqiya'*, h. 50.

yang sunyi, sehingga koneksi spiritual antara manusia dengan Tuhannya akan terasa intim yang dapat membuat hati terasa lebih tenang, nyaman, dan damai.

3. Berkumpul dengan Orang-orang Shalih

Cara mengobati penyakit hati yang ketiga yaitu berkumpul dengan orang-orang shalih. Di dalam al-Qur'an telah dijelaskan perintah/ anjuran untuk senantiasa kebersamaan orang-orang mukmin dan larangan untuk mengikuti orang-orang fasik. Sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur'an surah al-Kahfi/18 ayat 28 berikut:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا (28)

Terjemahnya:

Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharap perhiasan kehidupan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.⁴⁵

Jika melihat ayat tersebut dalam konteks penyembuhan hati, maka dapat dipahami bahwa ketika hati sedang merasa tidak tenang, maka hendaklah bersabar dan berkumpul bersama orang-orang yang shalih, (yaitu orang-orang senantiasa berdzikir kepada Allah, meng-Esa-kan Allah, memuji Allah, mesucikan Allah, mengagungkan Allah, dan selalu meminta kepada Allah kapanpun dengan beribadah dan melakukan amal shalih dengan menjalankan shalat yang wajib maupun ibadah lainnya dengan mengharap kebaikan dari Allah, baik mereka orang yang fakir, kaya, kuat, maupun lemah)⁴⁶ dan jangan lah berkumpul dengan orang-orang yang fasik (yaitu orang-orang yang lalai dalam

⁴⁵ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 448.

⁴⁶ Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Juz 5, h. 152. Lihat juga, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jami' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, Juz 18, Beirut: Muassasah ar-Risalah, Cet. 1, 2000, h. 5.

hal mengingat Allah, dan selalu menuruti hawa nafsunya), karena orang-orang yang shalih akan membawakan dampak kebaikan dan keselamatan di akhirat, sedangkan orang-orang munafik dan orang-orang yang fasik tidak dapat memberikan manfa'at kebaikan kepada orang-orang mukmin dan berpotensi membawa kepada kesesatan. Sebagaimana diceritakan dalam surah Surah al-Furqan/25 ayat 27-29 berikut:

وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا (27) يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ
فُلَانًا خَلِيلًا (28) لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا (29)

Terjemahnya:

Dan (ingatlah) hari (ketika itu) orang yang zalim menggigit dua tangannya seraya berkata: "Aduhai kiranya (dulu) aku mengambil jalan bersama-sama Rasul". Kecelakaan besarlah bagiku; kiranya aku (dulu) tidak menjadikan sifulan⁴⁷ itu teman akrab(ku). Sesungguhnya dia telah menyesatkan aku dari Al-Qur'an ketika Al-Qur'an itu telah datang kepadaku. Dan adalah syaitan itu tidak mau menolong manusia.

Ayat tersebut menceritakan seorang yang menyesal karena salah dalam hal memilih teman. Pada awalnya si Fulan yang diceritakan dalam ayat tersebut memilih teman yang fasik dan tidak memilih berteman dengan orang sholih. Padahal teman yang fasik itu membawa dia kepada kesesatan dan menjauhi keyakinan atas al-Qur'an. Hingga kemudian ia sadar akan kesesatannya, dan ia pun menyesali perbuatannya karena memilih teman yang fasik tersebut daripada teman yang sholih.

Menurut keterangan Sayyid Bakr al-Makki, mengapa berkumpul dengan orang sholih dapat menyembuhkan penyakit hati, karena dengan berkumpul bersama orang-orang sholih akan berpotensi untuk meneladani sifat-sifat orang sholih, baik dalam hal perbuatan, perkataan, maupun keadaannya. Orang-orang shalih tentunya juga akan mengajak untuk tidak berbuat sesuatu yang dapat

⁴⁷ Yang dimaksud dengan sifulan ialah orang yang telah menyesatkannya di dunia. Lihat, Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 563.

menimbulkan penyakit hati, dan tidak pula menyakiti hati. Oleh karena itu seseorang yang berkumpul bersama orang-orang sholih akan termotivasi untuk mengikuti amal sholihnya, yang akan membuat seseorang bahagia. Dan orang-orang yang sholih senantiasa menjunjung tinggi hak Allah dan hak-hak hamba-Nya.⁴⁸

Melihat keterangan-keterangan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa cara ketiga yang dapat dilakukan seseorang ketika terdapat penyakit dalam hatinya, atau untuk membuat hati terasa tenang, hendaklah berkumpul dengan orang-orang sholih. Hal tersebut dikarenakan orang-orang sholih akan membawakan dampak positif bagi kehidupan, dan akan membuat hati terasa tenang dan nyaman. Contoh kecil misalnya, ketika hati kita merasa suntuk akibat pekerjaan atau hati sedang sedih, kemudian menceritakan masalah kepada teman-teman yang notabene orang sholih, tentunya mereka akan senantiasa menghibur kita dengan mengajak kita untuk berbuat kebaikan, memberi saran dan nasihat-nasihat yang baik kepada kita, sehingga hati kita pun terasa nyaman dan tentram ketika bersamanya. Terlebih lagi kita meneladani sifat-sifat baik dari orang-orang yang sholih, Insyaallah hati kita akan terjaga dari penyakit-penyakit hati.

4. Memperbanyak Berpuasa

Cara keempat yang dapat dilakukan seseorang untuk menyembuhkan penyakit hati yaitu dengan cara berpuasa. Dalam konsep *tombo ati* yang ditawarkan oleh Ibrahim al-Khawwash, redaksi yang digunakan yaitu “mengosongkan perut”. Namun dapat dipahami bahwa ibadah yang esensinya mengosongkan perut yaitu berpuasa. Oleh karena itu penulis menyebutkan bahwa obat hati yang keempat yaitu memperbanyak berpuasa. Dalam al-Qur’an telah dijelaskan perintah untuk berpuasa, yakni dalam surah al-Baqarah/2 ayat 183-185.

⁴⁸ Sayyid Bakr al Makki, *Kifāyat al-Atqiyā'*, h. 51.

Dalam ayat tersebut yang menjadi kunci untuk menjawab mengapa berpuasa dapat dijadikan sebagai obat hati yaitu pada ayat 185 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (183)

Terjemahnya:

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.⁴⁹

Poin yang dapat diambil terkait relevansi puasa sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit hati dalam ayat tersebut yaitu pada lafadz “*la'allakum tattaqun*” / supaya kalian bertakwa. Para *mufassir* sepakat bahwa kata tersebut mempunyai makna ‘agar kalian dapat menjaga diri dari maksiat’. Hal tersebut dikarenakan puasa dapat menjadi pembendung nafsu yang merupakan sumber utama penyebab kemaksiatan tersebut, sehingga berpuasa menjadi penyebab seseorang bertakwa kepada Allah. Selain itu, berpuasa juga dapat membersihkan jiwa, dan mempersempit jalannya setan untuk menggoda manusia.⁵⁰ Seseorang yang berpuasa dapat mengendalikan nafsu syahwat yang ada pada dirinya. Sebagaimana diriwayatkan dalam Hadits yang disepakati Imam Bukhari dan Imam Muslim berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَأَبُو كُرَيْبٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ عُمَارَةَ بْنِ عُمَيْرٍ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَزِيدَ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: قَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ»⁵¹

⁴⁹ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 44.

⁵⁰ Lihat misalnya, Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain*, h. 37., Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli al-Burusawi, *Rūḥ al-Bayān*, juz 1, h. 289., Abu Zaid Abdurrahman Muhammad ats-Tsa'alabi, *al-Jawāhir al-Ḥasan fī Tafsīr al-Qur'ān: Tafsīr as-Ṣa'ālabi*, juz 1, Beirut: Dār Ihya' at-Turāṣ al-Arabi, Cet.1, 1418 H,h. 373., Abu al-Fida' Isma'il bin Umar Ibn Katsir, *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Juz 1, h. 497.

⁵¹ Muslim bin al-Hajjaj Abu al-Hasan al-Qusyairi an-Naisaburi, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 2, h. 1019.

Artinya: Telah bercerita kepadaku, Abu Bakr bin Abi Syaibah dan Abu Kuraib, keduanya berkata: telah bercerita kepadaku Abu Mu'awiyah, dari al-A'masy, dari Umarah bin Umair, dari Abdurrahman bin Yazid, dari Abdullah, berkata: Rasulullah SAW. bersabda kepada kita: “Wahai kaum muda, barang siapa dari kalian telah mampu berkeluarga, maka menikahlah, karena menikah dapat menundukkan pandangan dan memelihara kemaluan, dan barang siapa belum mampu menikah maka berpuasalah, sesungguhnya berpuasa dapat mengendalikan nafsumu”. (HR. Imam Bukhori No. 5065 dan Muslim No. 1400.)

Hadits tersebut menjelaskan bahwa seorang anak muda yang sudah mencapai umur mempunyai gejala syahwat biologis, sehingga untuk menghindari perzinaan, Rasulullah SAW. menganjurkan mereka untuk menikah, karena dengan menikah, gejala biologis tersebut dapat tersalurkan secara halal. Namun menikah tentunya membutuhkan kesiapan yang cukup baik dari segi mental maupun materi, sehingga Rasulullah memberikan solusi bagi anak muda yang cukup umur dan belum siap menikah, untuk melakukan puasa. Karena dengan berpuasa seseorang dapat meredam syahwat biologis. Selain itu puasa dapat menahan hawa nafsu dan mengontrol emosi.⁵² Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa puasa dapat mengobati penyakit hati yang timbul akibat emosi dan juga nafsu syahwat yang sulit dikendalikan.

Menurut Sayyid al-Bakr, alasan mengapa dengan mengosongkan perut/berpuasa dapat menjadi obat hati, karena kosongnya perut dapat menetralkan/merelaksasikan hati dan menyelamatkan hati dari sifat zalim dan angkuh. Selain itu kosongnya perut juga dapat meringankan tubuh untuk beribadah dan mencegah penyakit. Sebaliknya, perut yang terus-menerus merasa kenyang dapat menyebabkan seseorang merasa malas untuk beribadah, dan menyebabkan berbagai macam penyakit. Sayyid al-Bakr juga menambahkan bahwa tuannya

⁵² Ali bin Sulltan Muhammad al-Qari, *Mirqah al-Mafātīh Syarḥ Miskah al-Maṣābih*, Juz 2, Beirut: Dār al-Fikr, Cet. 1, 2002, h. 607.

suatu amal adalah rasa lapar, dan rasa lapar adalah otak dari ibadah. Oleh karena itu hidupkanlah hati dengan sedikit tertawa, sedikit rasa kenyang, dan sucikanlah hati dengan rasa lapar.⁵³

Melihat dalil dan keterangan-keterangan tersebut, maka dapat diketahui bahwasanya mengosongkan perut/ berpuasa dapat menjadi obat bagi hati yang berpenyakit. Seseorang yang berpuasa dapat lebih mengontrol emosinya, dan juga meredam nafsu syahwatnya. Ibadah puasa sangat dianjurkan bagi seorang Muslim terutama bagi kaula muda, karena anak muda yang menginjak usia remaja/ puber sering kali mempunyai emosi dan nafsu yang tinggi, yang apabila dituruti terus-menerus akan memberikan dampak negatif baginya. Oleh sebab itu, kaula muda sangat dianjurkan untuk berpuasa sebagai ibadah yang dapat mengobati penyakit hati, meredam emosi dan syahwat yang sedang tinggi di usia tersebut. Di samping itu, seseorang yang berpuasa juga akan merasakan apa yang dirasakan orang-orang fakir yang hidupnya diselimuti kesusahan untuk makan, sehingga jiwa sosial seseorang yang berpuasa juga akan tergugah.

5. Berdzikir di Waktu Malam

Obat hati yang kelima yaitu “*dzikir wengi igkang suwe*”, yang artinya memperpanjang dzikir di malam hari. Dalam teks *dawā’ al-qalbi* yang diriwayatkan Ibrahim al-Khawwash disebut dengan “*taḍarru’ ‘inda as-saḥar*”, yang maksudnya yaitu *bertaḍarru’* di waktu sahur. *Bertaḍarru’* artinya merendahkan hati dihadapan Allah. Sedangkan waktu sahur yaitu waktu sepertiga akhir malam atau disebut dengan fajar kadzib. *Bertaḍarru’* di waktu sahur dapat dimaknai dengan berdzikir di malam hari, yang lebih utamanya dilaksanakan di sepertiga malam/ di waktu sahur. Dalam al-Qur’an telah dijelaskan bahwa ketika

⁵³ Sayyid Bakr al Makki, *Kifāyat al-Atqiyā’*, h. 51.

hati merasa sempit hendaklah mengingat Allah, karena Allah-lah Dzāt Maha Suci yang menciptakan hati. Sebagaimana dijelaskan dalam surah Surah al-Hijr/15 ayat 97-98 berikut:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ (97) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (98)

Terjemahnya:

Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat).⁵⁴

Melihat konteks turunnya, ayat tersebut merupakan jawaban dari Allah atas problematika yang dihadapi oleh Nabi Muhammad SAW. Ketika Nabi berdakwah menyampaikan ajaran Islam, respon orang-orang musyrik sangatlah buruk, bahkan Nabi dianggap sesat, berbohong, dan dicemooh oleh orang-orang musyrik, sehingga menyebabkan hati Nabi merasa sakit dan sedih. Kemudian Allah menurunkan ayat tersebut sebagai perintah untuk bersabar dan bertasbih dengan memuji Allah dan mendirikan shalat. Menurut ar-Razi, ayat tersebut merupakan perintah Allah kepada Nabi SAW ketika hatinya sakit karena fitnah, cemooh, dan dianggap sebagai pembohong, yang ditebar orang-orang musyrik, untuk senantiasa bersabar dan senantiasa melaksanakan empat perkara, yaitu bertasbih, tahmid, shalat, dan beribadah.⁵⁵

Dalam memaknai ayat tersebut dalam konteks obat hati, maka dapat dipahami bahwa ayat tersebut merupakan perintah bagi kita untuk senantiasa bersabar dan ingat kepada Allah, terlebih ketika kita mendapat masalah, musibah, maupun cobaan. Ketika kita sedang dalam masalah dan hati terasa gelisah, hendaknya kita bersabar dan senantiasa berdzikir kepada Allah, dengan mengucapkan tasbih, tahmid, atau dengan menjalankan shalat dan ibadah-ibadah lainnya, karena Allah-lah sang pencipta hati kita, dan hanya Allah yang dapat

⁵⁴ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 399.

⁵⁵ Fakhruddin ar-Razi, *Mafātīḥ al-Gaib: at-Tafsīr al-Kabīr*, Juz 19, Beirut: Dār Ihyā' at-Turāṡ al-'Araby, Cet. 3, 1420 H, h. 165.

menyembuhkan rasa sakit yang ada dalam hati, serta memberikan ketenangan terhadap hati kita. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah juga menerangkan keutamaan berdzikir, sebagaimana berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ آدَمَ، عَنْ عَمَّارِ بْنِ رُزَيْقٍ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنْ الْأَعْرَبِيِّ أَبِي مُسْلِمٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، وَأَبِي سَعِيدٍ، يَشْهَدَانِ بِهِ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا جَلَسَ قَوْمٌ مَجْلِسًا يَذْكُرُونَ اللَّهَ فِيهِ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَتَعَشَّتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَتَنَزَّلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ»⁵⁶

Artinya: Telah bercerita kepadaku, Abu Bakr bin Abi Syaibah, berkata: telah bercerita kepadaku, Yahya bin Adam, dari ‘Ammar bin Ruzaiq, dari Abi Ishaq, dari al-Agharr Abi Muslim, dari Abi Hurairah, dan Abi Sa’id, keduanya menyaksikan Nabi Muhammad SAW. bersabda: “Tidak duduk suatu kaum dalam satu majlis yang mereka berdzikir kepada Allah di dalam majlis tersebut kecuali para Malaikat mengerumuni mereka, dan rahmat menyelimuti mereka, dan ketenangan turun untuk mereka, serta Allah membanggakan mereka dihadapan para malaikat-Nya”. (H.R. Ibnu Majah No. 3791).

Hadits tersebut menjelaskan tentang keutamaan berdzikir kepada Allah berjamaah dalam suatu majlis/ perkumpulan. Suatu majlis dzikir akan dihadiri para Malaikat, diselimuti rahmat, mendapat ketenangan, dan diridloi Allah. Menurut keterangan Muhammad Fuad Abdul Baqi dalam syarh Hadits tersebut, *fadlilah* berdzikir kepada Allah salah satunya yaitu mendapatkan ketenangan dan juga kedamaian hati, sebagaimana Firman Allah “*Ingatlah, dengan berdzikir hati menjadi tentram*”. Dengan berdzikir secara khusyu’ juga dapat membersihkan

⁵⁶ Ibnu Majah Abu Abdillah Muhammad bin Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibnu Mājah*, Juz 2, h. 1245.

hati dan menghilangkan kegelapan atau keburukan nafsu. Sanad Hadits ini menurut al-Albani adalah *shahih*.⁵⁷

Adapun waktu yang utama untuk *bertaḍarru'* atau berdzikir dengan merendahkan hati dihadapan Allah dengan khusyu' yaitu di waktu malam hari, tepatnya di sepertiga akhir malam. Sebagaimana dijelaskan dalam surah Surah at-Ṭūr/52 ayat 49 berikut:

(49) وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَإِدْبَارَ النُّجُومِ

Terjemahnya:

Maka bertasbihlah kepada-Nya pada beberapa saat di malam hari dan di waktu terbenam bintang-bintang (waktu fajar).⁵⁸

Ayat tersebut merupakan perintah untuk bertasbih seraya memuji Allah, dengan mengucapkan *subhānallāhi wa biḥamdihī*, ketika bangun tidur, dan ketika malam hari dan di waktu terbenamnya bintang-bintang, maksudnya yaitu waktu fajar, sebelum subuh.⁵⁹ Dalam konteks dzikir, ayat tersebut merupakan dalil dianjurkannya *bertaḍarru'* di waktu fajar/ waktu sahur sebelum waktu subuh, karena waktu malam merupakan waktu yang hening dan nikmat untuk berdzikir kepada Allah, sehingga dengan mendekatnya diri kepada Allah, hati akan lebih terasa tenang dan nyaman.

Selain itu, menurut Sayyid Bakr al-Makki, waktu sahur/ sepertiga akhir malam merupakan waktu yang paling nikmat untuk bermunajat dan berdoa kepada Allah, karena pada waktu tersebut setiap doa berpotensi sangat tinggi untuk dikabulkan oleh Allah. Di waktu tersebut, Allah menurunkan barokah di langit dunia. Ketika seseorang menangis pada sepertiga akhir malam dan berdo'a kepada-Nya maka Allah akan mengabulkan do'anya. Ketika seseorang memohon

⁵⁷ Ibnu Majah Abu Abdillah Muhammad bin Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibnu Mājah*, Juz 2, h. 1245.

⁵⁸ Kementerian Urusan Agama Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 869.

⁵⁹ Lihat, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, Juz 22, h. 489-490. Lihat juga, Jalaluddin al-Mahally dan Jalaluddin as-Syuyuthi, *Tafsīr Jalālain*, h. 700.

ampunan kepada Allah pada waktu tersebut maka Allah akan mengampuninya. Dan menurut Sayyid Bakr, tangisan tersebut hendaknya disertai dengan berdzikir kepada Allah, menyerahkan dan juga merendahkan diri dihadapan Allah, maka Allah akan mengabulkan dan mengangkat derajatnya.⁶⁰

Melihat keterangan-keterangan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dengan bertadarru' atau berdzikir di malam hari dapat mengobati penyakit yang ada di dalam hati dan juga dapat membawakan ketenangan kepada seseorang yang menjalankannya. Hal tersebut dikarenakan pada waktu sahur, yakni sepertiga akhir malam merupakan waktu yang sunyi, sakral, dan termasuk waktu yang diijabahi oleh Allah, sehingga dengan berdzikir, berdo'a, dan mencurahkan isi hati dengan merendah dihadapan Allah, akan membuat hati terasa tenang. Misalnya si Fulan sedang merasa gelisah dan hatinya tidak tenang karena mempunyai banyak masalah. Kemudian pada sepertiga akhir malam ia bertadarru'. Sedangkan waktu malam adalah waktu yang sunyi, sehingga si Fulan akan merasakan nyaman dengan berdzikir, berdo'a, dan mencurahkan isi hatinya dihadapan Allah. Maka setelahnya, hati si Fulan akan merasa lebih tenang dan Insyaallah, Allah akan memberikan jalan keluar baginya.

Kelima obat hati tersebut bersumber dari al-Qur'an dan Hadits, yang kemudian diriwayatkan oleh Ibrahim al-Khawwash dalam petuahnya. Para Ulama sepakat bahwa cara-cara tersebut efektif dilakukan bagi seseorang yang hatinya terdapat penyakit, dan juga seseorang yang hatinya gelisah, tidak tenang, dan sedang mempunyai gangguan mental. Seseorang yang sedang mempunyai gejala tersebut dapat mempraktikkan kelima atau salah satu dari obat hati tersebut agar Allah menyembuhkannya dan memberikan ketenangan bagi hatinya. Selain sebagai obat, tentunya amalan-amalan tersebut dapat juga untuk mencegah adanya penyakit hati dan dapat menjadikan naiknya derajat seseorang di hadapan Allah.

⁶⁰ Sayyid Bakr al Makki, *Kifāyat al-Atqiyā'*, h. 50-51.

Selain kelima obat hati yang diriwayatkan oleh Ibrahim al-Khawwash tersebut, Sayyid Bakr al-Makki menambahi bahwa hati yang terdapat penyakit dapat diobati dengan memakan makanan yang halal, baik halal makanannya maupun halal cara mendapatkannya.⁶¹ Disamping itu, Syaikh Nawawi al-Bantani menambahkan dengan *'uzlah* (menyendiri), diam (tidak banyak berbicara yang tidak perlu), meninggalkan kesesatan/maksiat, dan mengonsumsi perkara yang halal, karena mengonsumsi perkara yang halal merupakan inti dari semua obat hati tersebut. Dan perkara halal yang dikonsumsi dapat menyinari hati, memperbaiki hati, mengobati luka yang ada dalam hati akibat penyakit hati, mencegah munculnya bahaya, dan memperbanyak datangnya kebaikan.⁶²

C. Pengaplikasian Konsep *Tombo Ati* dalam Kehidupan Sehari-hari

Konsep *tombo ati* merupakan cara yang ditawarkan para sufi untuk menyembuhkan penyakit hati dan juga kecemasan/kegelisahan jiwa. Penulis telah menguraikan metode penyembuhan penyakit hati tersebut dari tendensi hingga relevansinya dalam menghilangkan kecemasan/kegelisahan jiwa. Kemudian perlu diketahui bahwa sebuah metode bertujuan untuk dipraktikkan dalam suatu tujuan yang dikehendaki. Termasuk metode/konsep *tombo ati* ini, yang mempunyai tujuan untuk menyembuhkan, menghilangkan, dan juga mencegah penyakit hati. Seorang Muslim dapat mempraktikkan amalan ibadah yang menjadi metode untuk menyembuhkan hati dalam kehidupan sehari-hari.

Kelima *tombo ati* yang telah diuraikan penulis dalam penelitian ini merupakan suatu amalan ibadah yang dapat dipraktikkan sehari-hari, bahkan kelima nya dapat dipraktikkan dalam waktu sehari. Misalnya siang hari menjalankan ibadah

⁶¹ Muhammad Nawawi al-Bantani al-Jawi, *Salālim al-Fuḍalā'*, yang tercantum dalam hamisy (luar garis tepi) kitab *Kifāyat al-Atqiyā' wa Minhāj al-Aṣfiyā'*; Surabaya: al-Haramain, T.th., h. 50

⁶² Sayyid Bakr al Makki, *Kifāyat al-Atqiyā'*, h. 50.

puasa sunnah, setelah sholat maghrib membaca al-Qur'an dengan bertadabbur maknanya, malamnya menjalankan shalat tahajjud dilanjut dengan bertadharru' denga berdzikir hingga menjelang subuh. Dengan menjalankan amalan-amalan tersebut berarti telah menjalankan keempat tomba ati. Kemudian langkah selanjutnya dapat memperbaiki pergaulan, yakni memperbanyak bergaul dengan orang-orang shalih, atau mengikuti majlis taklim, majlis dzikir, atau majlis sholawat, yang disana banyak orang-orang sholih berkumpul dan menjalankan amal sholih.

Adapun jika kita masih merasa berat untuk menjalankan kelimanya dalam sehari sekaligus, maka kita dapat mempraktikkan salah satu dari kelima obat hati tersebut yang menurut kita paling mudah dikerjakan. Misalnya kita merasa paling mudah menjalankan puasa, maka kita dapat memperbanyak menjalankan puasa. Atau sebaliknya, kita merasa berat menjalankan puasa, maka kita dapat menjalankan shalat tahajjud, dzikir malam, membaca al-Qur'an dengan bertadabbur maknanya. Atau kita juga dapat menghadiri majlis taklim yang didalamnya banyak dihadiri orang-orang sholih. In Sya Allah dengan menjalankan amalan tersebut Allah akan menyembuhkan penyakit yang ada di dalam hati kita dan Allah akan memberikan rasa tenang, aman, dan nyaman pada hati kita.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang dapat menjawab berbagai problematika yang dihadapi dalam kehidupan, termasuk menjawab penawar dari penyakit-penyakit hati. Penulis telah menjabarkan persoalan terkait ketidaktenangan dan kecemasan akibat penyakit hati beserta obatnya dalam al-Qur'an pada bab-bab sebelumnya, yang kemudian penulis simpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan dan ketidaktenangan jiwa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu penyakit hati. Dalam al-Qur'an telah dijelaskan apa saja yang tergolong penyakit hati. Akan tetapi untuk mengetahui makna yang tersirat dalam al-Qur'an memerlukan suatu interpretasi. Penulis telah mengumpulkan beberapa rujukan dari penafsiran-penafsiran terdahulu terkait penyakit hati yang telah dijelaskan dalam al-Qur'an, yang dapat penulis simpulkan bahwa penyakit-penyakit hati yang dapat menyebabkan kegelisahan, kecemasan, dan ketidaktenangan jiwa di antaranya yaitu: kebodohan, lemahnya aqidah/keimanan, sifat iri, dengki, dendam, kebencian, mencintai atau sering melakukan maksiat, mengumbar *syahwat*, sering mengonsumsi atau melakukan suatu perkara yang *Syubhat*, *nifaq*/ sifat munafik, *takabbur*/ sombong, *ghadlab* atau mudah marah, *bakhil* atau sifat enggan berbagi dengan sesama yang membutuhkan, *aniaya* atau sifat suka melanggar aturan dan suka berbuat kerusakan, *ujub*/ *riya'*, *kadzib*/ suka berbohong, rakus/ serakah, tamak, lalai dalam beribadah dan berbuat kebaikan, berputus asa dalam menjalani kehidupan, malas untuk berbuat kebaikan, dan juga hilangnya rasa malu (tidak malu dengan kefasikannya atau bahkan cenderung mengumbarinya).
2. Sebagai penawar dari penyakit-penyakit hati, al-Qur'an telah menjelaskan metode untuk menyembuhkannya. Terdapat banyak sekali cara untuk menyembuhkan

penyakit hati yang telah dijelaskan dalam al-Qur'an. Dalam hal ini penulis memilih metode yang ditawarkan oleh Ibrahim al-Khawwash dan termasuk metode yang paling *masyhur* untuk menyembuhkan penyakit hati. Di antaranya yaitu: membaca al-Qur'an dengan *bertadabbur* maknanya, mendirikan *qiyamullail*/shalat malam, berkumpul dengan orang-orang sholih, mengosongkan perut/memperbanyak berpuasa, *bertadzarru'*/berdzikir dengan khusyu' di waktu sahur yaitu di sepertiga malam.

3. Implikasi dari kelima metode penyembuhan hati yang masyhur tersebut sebagai penenang jiwa yaitu:
 - a. Membaca al-Qur'an dengan mengahayati maknanya dapat membuat seseorang yang membaca al-Qur'an merasa takut akan adzab Allah sekaligus mengagumi kuasa Allah, membuat hati seseorang yang membaca al-Qur'an menjadi terenyuh, merasa lebih dekat dengan Allah, sehingga menjadikan si pembaca tersebut nyaman, tenang, dan tentram hatinya.
 - b. Dengan mendirikan shalat malam/*qiyamullail* seseorang telah melepaskan hatinya dari belenggu setan ketika tidur, lebih dekat dengan Allah, dan dengan menjalankan amalan ibadah *qiyamullail* pada malam hari, yang dimana malam adalah waktu yang sunyi, koneksi spiritual antara manusia dengan Tuhannya akan terasa intim sehingga dapat membuat hati terasa lebih tentram, nyaman, dan damai.
 - c. Berkumpul dengan orang-orang sholih akan membawakan dampak positif bagi kehidupan, memotivasi untuk meneladani sifat-sifat sholihnya, dan ketika menceritakan kegelisahan kepada orang sholih, tentu orang sholih tersebut akan memberikan nasihat yang baik sehingga membuat hati terasa tenang dan nyaman.
 - d. Berpuasa/mengosongkan perut dapat menetralkan/merelaksasikan hati dan menyelamatkan hati dari sifat zalim dan angkuh, meringankan tubuh untuk beribadah, dan mencegah penyakit. Seseorang yang berpuasa dapat lebih

mengontrol emosinya, dan juga meredam nafsu syahwatnya, sehingga meminimalisir timbulnya penyakit hati yang timbul akibat nafsu dan syahwat.

- e. Waktu sahur atau sepertiga akhir malam merupakan waktu yang sunyi, sakral, dan termasuk waktu yang diijabahi oleh Allah, sehingga dengan berdzikir/*bertadzarru'*, berdo'a, dan mencurahkan isi hati dengan merendah dihadapan Allah, akan terasa nyaman seakan-akan berdialog dengan Allah, sehingga dapat membuat hati terasa nyaman, tenang, dan tentram.

B. Saran

Untuk masyarakat umum, penelitian ini bukan hanya untuk dibaca saja, akan tetapi tujuan utamanya yaitu agar dipraktikkan. Dalam penelitian ini penulis mencari apa saja sifat-sifat yang tergolong penyakit hati, bagaimana cara mengobatinya, apa saja dasar dari obat tersebut, dan apa implikasinya sebagai penenang jiwa. Penulis berharap hasil dari penelitian ini bukan untuk di baca saja melainkan untuk dipraktikkan juga.

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Peneliti sadar bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga masih banyak sekali celah untuk di kritik dari penelitian ini. Untuk seseorang yang membaca penelitian ini dan menemukan kesalahan, penulis memohon dengan rendah hati untuk membenarkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Itr, Nuruddin. 1993. *'Ulūm al-Qur'ān al-Karīm*. Damaskus: Ṭab'ah as-Ṣabah, Cet. 1.
- 'Abd al-Baqi, Muhammad Fuad. 1364 H. *Al-Mu'jām Al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'ān Al-Karīm*. Cairo: Dār Al-Kutub Al-Miṣriyyah.
- Abduloh, Agus Yosep, dan Hisam Ahyani. 2020. "Pendidikan Hati Menurut Al-Ghazali: Keajaiban Hati: Penjelasan Tentang Perbedaan Antara Dua Maqom". *Jurnal Tawadhu*. Vol. 4 No. 2.
- Abubakar, Rifa'i. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Suka Press UIN Kalijaga. Cet.1.
- Ad-Dimyathi, Sayyid Bakr al Makki bin Sayyid Muhammad Syatha'. T.th. *Kifāyat al-Atqiyā' wa Minhāj al-Aṣfiyā'*. Surabaya: al-Haramain.
- Aditya, dkk. 2020. *Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh*. Sport Science and Education Journal. Vol. 1 No. 2.
- Adnan Amal, Taufik. 2013. *Rekonstruksi Sejarah Al-Qur'an*. Jakarta: PT. Pustaka Alfabet. Cet. 1.
- Adzi JW. 2015. *Muhasabah Penggugah Jiwa*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Al-'Aini, Abu Muhammad Mahmud bin Ahmad Badruddin. 1999. *Syarḥ Sunan Abi Dāwud*. Juz 5. Riyadl: Maktabah ar-Rusyd. Cet: 1.
- Al-Anshari, Ibnu Mandzur. 1414 H. *Lisān al-'Araby*. Juz 1. Beirut: Dār Ṣādir. Cet. 3.
- Al-Anshari, Ibnu Mandzur. 1414 H. *Lisān al-'Araby*. Juz 14. Beirut: Dār Ṣādir. Cet. 3.
- Al-Ashbihani, Abu Nu'aim Ahmad bin Abdillah bin Ahmad. 1409 H. *Ḥaliyyatul Auliya' wa Ṭabaqāt al-Aṣfiyā'*. Juz 10. Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah.

- Al-Badr, Abdul Muhsin bin Hamid bin Abdul Muhsin bin Abdullah bin Hamid al-Ibbad. *Syarḥ Sunan Abi Dāwud*. Juz 175. Pelajaran audio yang diunggah oleh situs web <http://www.islamweb.net>, dalam Maktabah Syamilah.
- Al-Bantani, Muhammad bin Umar Nawawi al-Jawi. 1417 H. *Marāḥ Labīd li Kasyfi Ma'na al-Qur'ān al-Majīd*. Juz 1. Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah. Cet. 1.
- Al-Bantani, Muhammad bin Umar Nawawi al-Jawi. 1417 H. *Marāḥ Labīd li Kasyfi Ma'na al-Qur'ān al-Majīd*. Juz 2. Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah. Cet. 1.
- Al-Bantani, Muhammad bin Umar Nawawi al-Jawi. T.th. *Salālim al-Fuḍalā'*, tercantum dalam *hāmisy* (luar garis tepi) kitab *Kifāyat al-Atqiyā' wa Minhāj al-Aṣfiyā'*, Surabaya: al-Haramain.
- Al-Bukhori, Muhammad bin Ismail Abu Abdillah. 1422 H. *Ṣaḥīḥ Bukhari*. Juz 2. Beirut: Dār Ṭauq an-Najaḥ. Cet. 1.
- Al-Burusawi, Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli. T.th. *Rūḥ al-Bayān*. Juz 1. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Burusawi, Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli. T.th. *Rūḥ al-Bayān*. Juz 2. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Burusawi, Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli. T.th. *Rūḥ al-Bayān*. Juz 4. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Burusawi, Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli. T.th. *Rūḥ al-Bayān*. Juz 6. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Burusawi, Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli. T.th. *Rūḥ al-Bayān*. Juz 7. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Burusawi, Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli. T.th. *Rūḥ al-Bayān*. Juz 8. Beirut: Dār al-Fikr.

- Al-Burusawi, Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli. T.th. *Rūḥ al-Bayān*. Juz 9. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Burusawi, Isma'il Haqqi bin Musthafa al-Istanbuli. T.th. *Rūḥ al-Bayān*. Juz 10. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Farmawi, Abdul Hayyi. 1976. *Al-Bidāyah fi at-Tafsīr al-Mauḍu'i*. Cairo: al-Haḍārah al-'Arabiyyah.
- Al-haddadi, Abdurrauf Zainuddin Muhammad bin Taaj al-Arifin bin Ali bin Zainal Abidin. 1356 H. *Faiḍ al-Qadir Syarḥ al-Jāmi' as-Ṣaghīr*. Juz 3. Mesir: al-Maktabah at-Tijariyyah al-Kubra. Cet. 1.
- Al-haddadi, Abdurrauf Zainuddin Muhammad bin Taaj al-Arifin bin Ali bin Zainal Abidin. 1988. *At-Taisīr bi Syarḥ al-Jāmi' as-Ṣaghīr*. Juz 2. Riyadl: Maktabah al-Imam as-Syafi'i. Cet: 3.
- Al-Jurjani, Ali bin Muhammad bin Ali az-Zaini. 1983. *Kitab at-Ta'rīfāt*. Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah. Cet. 1.
- Al-Khalidi, Shalah 'Abdul Fatah. 2003. *Mafātīḥ li at-Ta'āmal ma'a al-Qur'ān*. Damaskus: Dār al-Qalam. Cet. 3.
- Al-Mahalli, Jalaluddin dan Jalaluddin as-Syuyuthi. T.th. *Tafsīr Jalālain*. Cairo: Dār al-Hadīṣ. Cet. 1.
- Al-Qari, Ali bin Sulltan Muhammad. 2002. *Mirqah al-Mafātīḥ Syarḥ Miskah al-Maṣābiḥ*. Juz 2. Beirut: Dār al-Fikr. Cet. 1.
- Al-Qazwini, Ibnu Majah Abu Abdillah Muhammad bin Yazid. T.th. *Sunan Ibnu Mājah*. Juz 2. Arab Saudi: Dār Ihyā' al-Kutub al-Araby.

- Al-Qurthuby, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin. 1964. *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsīr al-Qurṭuby*. Juz 1. Cairo: Dār al-Kutub al-Muṣriyyah. Cet. 2.
- Al-Qurthuby, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin. 1964. *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsīr al-Qurṭuby*. Juz 8. Cairo: Dār al-Kutub al-Muṣriyyah. Cet. 2.
- Al-Qurthuby, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin. 1964. *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsīr al-Qurṭuby*. Juz 11. Cairo: Dār al-Kutub al-Muṣriyyah. Cet. 2.
- Al-Qurthuby, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin. 1964. *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsīr al-Qurṭuby*. Juz 12. Cairo: Dār al-Kutub al-Muṣriyyah. Cet. 2.
- Al-Qurthuby, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin. 1964. *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsīr al-Qurṭuby*. Juz 13. Cairo: Dār al-Kutub al-Muṣriyyah. Cet. 2.
- Al-Qurthuby, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin. 1964. *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsīr al-Qurṭuby*. Juz 14. Cairo: Dār al-Kutub al-Muṣriyyah. Cet. 2.
- Al-Qurthuby, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin. 1964. *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsīr al-Qurṭuby*. Juz 15. Cairo: Dār al-Kutub al-Muṣriyyah. Cet. 2.
- Al-Qurthuby, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin. 1964. *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsīr al-Qurṭuby*. Juz 16. Cairo: Dār al-Kutub al-Muṣriyyah. Cet. 2.

- Al-Qurthuby, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin. 1964. *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsīr al-Qurṭuby*. Juz 17. Cairo: Dār al-Kutub al-Muṣriyyah. Cet. 2.
- Al-Qurthuby, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Syamsuddin. 1964. *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān: Tafsīr al-Qurṭuby*. Juz 19. Cairo: Dār al-Kutub al-Muṣriyyah. Cet. 2.
- Al-Qusyairi, Abdul Karim. T.th. *Laṭā'if al-'Isyārāt: Tafsīr al-Qusyairi*. Juz 2. Mesir: al-Haiah al-Miṣriyyah al-'Ammah li al-Kitāb. Cet. 3.
- Andy, Safira. Januari 2018. *Konsep Hati dalam Wacana al-Qur'an dan Hadits*. Jurnal Ushuluddin UIN Sumatra Utara. Vol. 10 No. 1.
- An-Naisaburi, Muslim bin al-Hajjaj Abu al-Hasan al-Qusyairi. T.th. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Juz 1. Beirut: Dār Ihya' at-Turaṣ al-Araby.
- An-Naisaburi, Muslim bin al-Hajjaj Abu al-Hasan al-Qusyairi. T.th. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Juz 2. Beirut: Dār Ihya' at-Turaṣ al-Araby.
- An-Naisaburi, Nizamuddin al-Hasan Muhammad. 1416 H. *Garā'ib al-Qur'ān wa Garā'ib al-Furqān: Tafsīr an-Naisāburi*. Juz 4. Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah. Cet. 1.
- An-Nawawi, Abu Zakariya Muhyi ad-Din.1994. *At-Tibyān fī Adābi Hamalat al-Qur'ān*. Beirut: Dār Ibn Hazm li at-ṭabā'ah wa an-Nasyr wa at-Taūzi'.
- Ansary, Abdou Filali. 2009. *Pembaruan Islam: Dari Mana dan Hendak ke Mana?*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Ar-Razi, Fakhrudin. 1420 H. *Mafātīḥ al-Gaib: at-Tafsīr al-Kabīr*. Juz 12. Beirut: Dār Ihya' at-Turaṣ al-'Araby. Cet. 3.
- Ar-Razi, Fakhrudin. 1420 H. *Mafātīḥ al-Gaib: at-Tafsīr al-Kabīr*. Juz 15. Beirut: Dār Ihya' at-Turaṣ al-'Araby. Cet. 3.

- Ar-Razi, Fakhruddin. 1420 H. *Mafātīḥ al-Gaib: at-Tafsīr al-Kabīr*. Juz 17. Beirut: Dār Iḥya' at-Turaṣ al-'Araby. Cet. 3.
- Ar-Razi, Fakhruddin. 1420 H. *Mafātīḥ al-Gaib: at-Tafsīr al-Kabīr*. Juz 19. Beirut: Dār Iḥya' at-Turaṣ al-'Araby. Cet. 3.
- Ar-Razi, Fakhruddin. 1420 H. *Mafātīḥ al-Gaib: at-Tafsīr al-Kabīr*. Juz 25. Beirut: Dār Iḥya' at-Turaṣ al-'Araby. Cet. 3.
- Ar-Razi, Fakhruddin. 1420 H. *Mafātīḥ al-Gaib: at-Tafsīr al-Kabīr*. Juz 28. Beirut: Dār Iḥya' at-Turaṣ al-'Araby. Cet. 3.
- As-Syuyuthi, Muhammad Abdul Ghani al-Mazdadi, Fahrul Hasan bin Abdurrahman al-Hanafi. T.th. *Syarḥ Sunan Ibnu Mājah (Majmu' min Ṣalāṣati Syurūḥ, Miṣbaḥ az-Zujājah, as-Syuyuthi, Injāḥ al-Ḥājah, Muhammad Abdul Ghani al-Mazdadi, Mā Yāliq min Ḥalli al-Lugat wa Syarḥ al-Musykilāt, Fahrul Hasan bin Abdurrahman al-Hanafi)*. Karachi: Qadīmi Kutubu Khanah.
- Ats-Tsa'alabi, Abu Zaid Abdurrahman Muhammad. 1418 H. *al-Jawāhir al-Ḥasan fī Tafsīr al-Qur'ān: Tafsīr as-Ṣa'alabi*. juz 1. Beirut: Dār Iḥya' at-Tūraṣ al-Arabi. Cet.1.
- Ats-Tsa'alabi, Abu Zaid Abdurrahman Muhammad. 1418 H. *al-Jawāhir al-Ḥasan fī Tafsīr al-Qur'ān: Tafsīr as-Ṣa'alabi*. juz 2. Beirut: Dār Iḥya' at-Tūraṣ al-Arabi. Cet.1.
- At-Tatwi, Muhammad bin Abdul Hadi, Abu al-Hasan, Nuruddin as-Sandi. T.th. *Ḥāsiyah as-Sandi alā Sunan Ibn Mājah (Kifāyah al-Ḥājah fī Syarḥ Sunan Ibn Mājah)*. Juz 2. Beirut: Dār al-Jalil.
- At-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. 2000. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*. Juz 1. Beirut: Muassasah ar-Risālah. Cet. 1.

- At-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. 2000. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*. Juz 14. Beirut: Muassasah ar-Risālah. Cet. 1.
- At-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. 2000. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*. Juz 18. Beirut: Muassasah ar-Risālah. Cet. 1.
- At-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. 2000. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*. Juz 19. Beirut: Muassasah ar-Risālah. Cet. 1.
- At-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. 2000. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*. Juz 20. Beirut: Muassasah ar-Risālah. Cet. 1.
- At-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. 2000. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*. Juz 22. Beirut: Muassasah ar-Risālah. Cet. 1.
- Bagiarta, Bagus. “Pengembangan Sistem Informasi Pengelolaan Obat Guna Mempermudah Perencanaan Pengadaan Obat di Puskesmas Candipuro”. Skripsi. 2015. Program Studi Teknik Informatika Sekolah Tinggi Informatika dan Komputer Indonesia, Malang.
- Baidawi, Kamil Hamid. 2020. *Sejarah Islam di Jawa*. Yogyakarta: Araska. Cet.1.
- El-Banjary, Jamaluddin. 2022. *Authentic Happiness: 25 Kunci Kebahagiaan Sejati dengan Pendekatan Sufistik*. Jakarta: PT. Gramedia. Ed. Digital.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Hafifatul, dkk. 2021. *Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam*. Jo-DEST: Jurnal of Demography, Ethnography, and Social Transforation, Vol. 1 No. 1.
- Halimatussadiyah, Naih Siti. 2021. *Konsep Syifa' dalam al-Qur'an Perspektif Wahbah az-Zuhaili*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta.

- Haqqi, Adnan. 1987. *al-Mufaṣṣal fī al-‘Ārudl wa al-Qāfiyyah wa al-Funūn as-Syi’ri*, Beirut: Dār ar-Rasyīd. Cet. 1.
- Hardjodisastro, Daldiyono. 2006. *Menuju Seni Ilmu Kedokteran*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Huthaibah, Ahmad. *Syarḥ at-Targīb wa at-Tarhīb*. Juz 23. Pelajaran audio yang diunggah oleh situs web <http://www.islamweb.net>, dalam Maktabah Syamilah.
- Ibn Katsir, Abu al-Fida Isma’il bin Umar. 1999. *Tafsīr al-Qur’ān al-Azīm: Tafsīr Ibnu Kaṣīr*. Juz 1. Riyadl: Dār Ṭayyibah li an-Nasr wa at-Tauzi’. Cet. 2.
- Ibn Katsir, Abu al-Fida Isma’il bin Umar. 1999. *Tafsīr al-Qur’ān al-Azīm: Tafsīr Ibnu Kaṣīr*. Juz 4. Riyadl: Dār Ṭayyibah li an-Nasr wa at-Tauzi’. Cet. 2.
- Ibn Katsir, Abu al-Fida Isma’il bin Umar. 1999. *Tafsīr al-Qur’ān al-Azīm: Tafsīr Ibnu Kaṣīr*. Juz 5. Riyadl: Dār Ṭayyibah li an-Nasr wa at-Tauzi’. Cet. 2.
- Ibn Katsir, Abu al-Fida Isma’il bin Umar. 1999. *Tafsīr al-Qur’ān al-Azīm: Tafsīr Ibnu Kaṣīr*. Juz 6. Riyadl: Dār Ṭayyibah li an-Nasr wa at-Tauzi’. Cet. 2.
- Ibn Katsir, Abu al-Fida Isma’il bin Umar. 1999. *Tafsīr al-Qur’ān al-Azīm: Tafsīr Ibnu Kaṣīr*. Juz 7. Riyadl: Dār Ṭayyibah li an-Nasr wa at-Tauzi’. Cet. 2.
- Ibn Katsir, Abu al-Fida Isma’il bin Umar. 1999. *Tafsīr al-Qur’ān al-Azīm: Tafsīr Ibnu Kaṣīr*. Juz 8. Riyadl: Dār Ṭayyibah li an-Nasr wa at-Tauzi’. Cet. 2.
- Ibnu Bathal, Abu al-Hasan Ali bin Khalaf bin Abdul Malik. 2003. *Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhari*. Juz 3. Riyadl: Maktabah ar-Rusyd.
- Ibrahim Mushthafa, dkk. T.th. *al-Mu’jam al-Wasīf*. Juz 2. Cairo: Dār ad-Da’wah.
- Irawan. 2018. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media. Cet. 2.

- Istighfarah, Qori. 2016. "Kata Shadr, Qalb, Fu'ad, Dan Lubb Dalam AL-Qur'an: Studi Komparatif Tafsir Jalalain dan Tafsir Al-Misbah". Skripsi. Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta.
- KBBI Daring v.3.10.1.0-20220822105010, Kemendikbud, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/penyakit>.
- Kemendikbud. 2006. KBBI Daring Versi 3.10.2.0-20221029135459. [Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa](https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/hati), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/hati>
- Kementrian Urusan Agama Indonesia. 1418 H. *al-Qur'an dan Terjemahnya*. Madinah: Mujamma' al-Mālik Fahd li Ṭabā'āt al-Muṣḥaf asy-Syarīf.
- Lil Firdaus, Aunur Rofik. 2006. *Opick, Oase Spiritual dalam Senandung*. Jakarta: Hikmah.
- M. Abdul, dkk. 2019. *Ensiklopedia Tasawwuf Imam al-Ghazali*, Jakarta: PT. Mizan Publika. cet. 1.
- Mujieb, M. Abdul, dkk. 2009. *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta: Hikmah.
- Musa, Azlina, dan Yusmilayati Yunos, "Simptom-simptom Penyakit dalam Main Teri: Satu Kajian KES di Kampung Pasir Mas, Kelantan". *Jurnal Melayu* (Agustus, 2018).
- Mushthafa, Ibrahim, dkk. T.th. *al-Mu'jam al-Wasīṭ*. Juz 2. Cairo: Dār ad-Da'wah.
- Muslim, Musthafa. 2005. *Mabāhiṣ fi at-Tafsīr al-Mauḍu'i*. Damaskus: Da'r al-Qalam, Cet. 4.
- Pratiwi, Diyana Dwi. 2021. "Penyakit Hati Dan Terapinya Dalam AL-Qur'an Perspektif Ibnu Qaqqyim Al-Jauziyah". Skripsi. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

- Rahmi, Hafifatul Auliya, dan Muslimahayati. 2021. “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam”. *Jo-DEST: Jurnal of Demography, Ethnography, and Social Transforation*. Vol. 1 No. 1.
- Rizem, Aizid. 2016. *Sejarah Islam Nusantara*. Yogyakarta: Diva Press. Cet.1.
- Robith, Muhammad. 2018. *Hamba Rabbani*. Yogyakarta: Noktah. Cet. 1.
- Rukiah, Siti. 2019. *Bimbingan dan Konseling Islam dalam al-Qur’an Surat Yunus Ayat 57*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.
- Salim, Athiyah bin Muhammad, *Syarḥ al-Arba’in an-Nawāwīyyah*. Juz 78. Pelajaran audio yang diunggah oleh situs web <http://www.islamweb.net>, dalam Maktabah Syamilah.
- Sanjaya, Desi Riska. *Atasi Psikomatik dengan Terapi Puasa*. 2020. Ciracas: Guepedia.
- Sholihat, Dedeh. 2020. *Penggunaan al-Qur’an dalam Praktik Pengobatan Alternatif di Klinik Patah Tulang Cimande H.M Ibrahim Ciputat Tangerang Selatan*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sofyan, Achmad. 2016. *Konsep Syifa’ Perspektif Tafsir Sya’rowi*, Skripsi. Fakultas Ushuluddin Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an Jakarta.
- Sulaiman, Abu Dawud. T.th. *Sunan Abu Dāwud*. Juz 2. Beirut: al-Maktabah al-Aṣriyyah.
- Syamsuri. 2006. *Farmasetika Dasar dan Hitungan Farmasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. Cet. 1.
- Syarif, Andi Nurul Amaliah. 2014. “Penyakit Rohani Perspektif al-Qur’an: Kajian Tahlili terhadap QS. al-Baqarah/2: 10”. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar.
- Taimiyyah, Ibnu. 2006. *Amrāḍ al-Qulūb wa Syifā’uhā*, Terj. Mohammad Rois dan Luqman Junaidi. Jakarta: PT SUN.

Vibriyanti, Deshinta. Juli 2020. *Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19*. Jurnal Kependudukan Indonesia, Ed. Khusus Demografi dan COVID-19.

Willy F, Maramis, dan Albert A Maramis. 2012. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Zainuddin Zuhri

Tempat/Tgl Lahir : Pati, 24 Juli 2000

Jenis Kelamin : Laki-laki

Kewarganegaraan : Indonesia

Agama : Islam

Alamat Rumah : Ds. Langgen Harjo, 11/1, Kec. Juwana, Kab. Pati.

No. Hp : 081238490495

Alamat E-mail : zainuddinzuhri13@gmail.com

Instagram : @zay_zuh

Nama Orang Tua : Siharto (ayah) Sumiyati (Ibu)

Pendidikan Formal :

2005 - 2006 : RA Mathali'ul Falah Juwana

2006 - 2012 : MI Mathali'ul Falah Juwana

2012 - 2015 : Mts. Mathali'ul Falah Juwana

2015 - 2019 : Perguruan Islam Mathali'ul Falah Kajen Pati

2019 - Sekarang : UIN Walisongo Semarang

Pendidikan Non Formal : Pondok Pesantren Mathali'ul Huda Pusat Kajen Pati

Pengalaman Organisasi :

1. Ketua ISMA MTs. Mathali'ul Falah Juwana. Periode 2013-2014.

2. Sie. Pengembangan SDM Pondok Pesantren Mathali'ul Huda Kajen. Periode 2017-2019.
3. Pimred Majalah At-Tibyan Qism al-Lughah al-Arabiyyah Perguruan Islam Mathali'ul Falah Kajen. Periode 2017-2018.
4. Anggota Divisi Kajian Kitab JHQ Fuhum. Periode 2020-2021.
5. Wakil Ketua Bidang Jaringan Sekolah dan Pesantren PAC IPNU Juwana. Periode 2019-2021.
6. Direktur Pers dan Jurnalistik PAC IPNU Juwana. Periode 2021-2023.
7. Lembaga Komunikasi Perguruan Tinggi PC IPNU Pati. Periode 2019-Sekarang.
8. Koordinator Departemen Dakwah PKPT IPNU UIN Walisongo. Periode 2020-2021.
9. Sekretaris PKPT IPNU UIN Walisongo. Periode 2021-2022.