

## **BAB II**

### **DESKRIPSI TENTANG BIMBINGAN KONSELING ISLAM, PENYAKIT HATI DAN PENGOBATAN PENYAKIT HATI**

#### **A. Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Islam**

Bimbingan dan Konseling Islam atau dalam studi ilmu dakwah disebut dengan ilmu *Irsyad* merupakan salah satu cabang dari ilmu dakwah terapan. Syukriadi Sambas sebagaimana dikutip oleh Sulthon (2003: 124-125) menjelaskan bahwa ilmu dakwah terapan terdiri dari empat sub disiplin, yaitu ilmu *Tabligh Islam* (Komunikasi dan Penyiaran Islam), ilmu *Irsyad* (Bimbingan dan Konseling Islam), ilmu *Tadbir* (Manajemen Dakwah), dan ilmu *Tathwir* (Pengembangan Masyarakat Islam).

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan suatu istilah yang sering didengar dalam kancah kehidupan modern. Pijakan dari konsep Bimbingan dan Konseling Islam berangkat dari asumsi bahwa agama itu merupakan kebutuhan fitrah dari setiap manusia. Allah telah menciptakan manusia dan telah meniupkan ruh-Nya, sehingga iman kepada Allah merupakan sumber ketenteraman, keamanan dan kebahagiaan manusia. Sebaliknya dalam paradigma ini, maka ketiadaan iman kepada Allah menjadi sumber kegalauan, kegelisahan dan kesengsaraan bagi manusia (Mubarok, 2002: 74-75).

Dalam pandangan Islam manusia menduduki statusnya sebagai makhluk beragama. Kedudukan manusia sebagai makhluk beragama telah mengantarkannya sebagai makhluk yang mampu melakukan hubungan

vertikal dengan melaksanakan kewajiban terhadap Allah SWT sekaligus hubungan horisontal sebagai anggota komunitas sosial. Untuk melaksanakan kedua statusnya sebagai makhluk beragama dan makhluk sosial tersebut Allah SWT telah mengaruniakan potensi jasmani dan ruhani kepadanya. (Musnamar:1992, 7-8).

Islam adalah nama dari agama yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT kepada manusia sebagai falsafah dan sandaran hidup. Di dalamnya mengandung ajaran membimbing dan menggiring akal pikiran, jiwa, *qalbu*, indrawi dan jasmani kepada kefitrahan yang selalu cenderung berbuat ketaatan dan ketauhidan kepada Tuhan yang maha Pencipta (Adz-Dzaky, 2001: 130).

Berkenaan dengan ilmu *Irsyad* (Bimbingan dan Konseling Islam) penulis akan memaparkan ruang lingkup disiplin ilmu tersebut dalam uraian berikut ini.

### **1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam**

Bimbingan dan konseling Islam berasal dari dua kata, yaitu bimbingan dan konseling. Menurut Sheztzer and Stone bimbingan adalah “*as the process of helping individual to understand themselves and their world*” (Shertzer and Stone,1971: 39). Artinya Bimbingan sebagai proses membantu individu untuk memahami dirinya sendiri dan dunia mereka.

Sedangkan konseling adalah “*learning process in which individual learn about themselves and their interpersonal relationship and enact behaviors that advance their personal development*” (Shertzer and

Stone,1971: 167). Artinya Konseling sebagai proses pembelajaran dimana individu belajar tentang diri sendiri dan hubungan interpersonal mereka dan memberlakukan perilaku yang memajukan pengembangan pribadi mereka.

Bimbingan dan konseling adalah adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta (klien) yang mengalami penyimpangan perkembangan beragama, dengan mengembangkan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinan yang dimilikinya sehingga klien dapat menanggulangi problematika hidup secara mandiri dan berpandangan pada al-Quran dan as-Sunnah Rasulullah SAW demi tercapainya kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Hallen,2002: 12).

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan suatu istilah yang sering didengar dalam kancah kehidupan modern. Pijakan dari konsep Bimbingan dan Konseling Islam berangkat dari asumsi bahwa agama itu merupakan kebutuhan fitrah dari setiap manusia. Allah telah menciptakan manusia dan telah meniupkan ruh-Nya, sehingga iman kepada Allah merupakan sumber ketenteraman, keamanan dan kebahagiaan manusia. Sebaliknya dalam paradigma ini, maka ketiadaan iman kepada Allah menjadi sumber kegalauan, kegelisahan dan kesengsaraan bagi manusia (Mubarok,2002: 74-75).

Dalam rangka usaha layanan serta pemberian bantuan, usaha layanan konseling merupakan bagian yang sangat penting. Bahkan ada ahli yang

mengatakan bahwa: “layanan konseling merupakan jantung hati dari usaha secara keseluruhan (*counseling is the heart of guidance program*), oleh karena itu para petugas dalam bidang konseling kiranya perlu memahami dan dapat melaksanakan usaha layanan konseling itu dengan sebaik-baiknya” (Sukardi,1985: 11).

Bila ditinjau dari sejarah perkembangan Ilmu Konseling di Indonesia, maka sebenarnya istilah konseling pada awalnya dikenal dengan istilah “penyuluhan” yang merupakan terjemahan dari istilah “*counseling*”. Penggunaan istilah “penyuluhan” sebagai terjemahan *counseling* ini dicetuskan oleh Tatang Mahmud, seorang pejabat Departemen Tenaga Kerja Republik Indonesia pada tahun 1953 (Hallen,2002: 18).

Dalam kamus bahasa Inggris “*counseling*” dikaitkan dengan kata “*counsel*” yang diartikan oleh Winkel (1997: 70) sebagai berikut :

- a. Nasehat (*to obtain counsel*)
- b. Anjuran (*to give counsel*)
- c. Pembicaraan (*to take counsel*)

Dengan demikian, secara *etimologi*, “konseling” berarti pemberian nasehat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.

Mengenai kedudukan dan hubungan antara bimbingan dan konseling Islam terdapat banyak pandangan, salah satunya memandang konseling sebagai teknik bimbingan. Dengan kata lain, konseling berada dalam bimbingan. Pendapat lain mengatakan bahwa bimbingan terutama

memusatkan diri pada pencegahan masalah, sementara konseling memusatkan diri pada pencegahan masalah yang dihadapi individu.

Dalam pengertian lain, bimbingan bersifat atau berfungsi preventif, sementara konseling bersifat kuratif atau korektif. Dengan demikian bimbingan dan konseling Islam berhadapan dengan objek garapan yang sama, yaitu problem atau masalah. Perbedaan terletak pada titik berat perhatian dan perlakuan terhadap masalah tersebut. masalah yang digarap atau dihadapi bimbingan adalah masalah yang ringan, sedangkan garapan konseling relatif berat (Faqih,2001: 20). Apabila ditelaah dari berbagai sumber, akan dijumpai pengertian-pengertian yang berbeda mengenai konseling. Kesulitan merumuskan suatu definisi biasanya disebabkan oleh luasnya ruang lingkup atau perbedaan kerangka pikir yang digunakan. Sebagai disiplin yang masih dalam proses pembangunan, maka semangat pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam itu sendiri tergambar dalam definisi yang dirumuskan oleh para pemikir muslim sebagai berikut:

- a. Menurut Aunur Rahim Faqih (2001: 4), Bimbingan dan Konseling Islam adalah “Proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat”.
- b. Bimbingan dan Konseling Islam sebagaimana didefinisikan oleh Hallen (2002: 22) adalah: “Suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang

dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari peranannya sebagai khalifah di bumi dan berfungsi untuk menyembah/mengabdikan kepada Allah SWT sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta”.

- c. Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky (2001: 457) Bimbingan dan Konseling Islam adalah: “Suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta (klien) dalam hal bagaimana sehingga seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinan sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada al-Quran dan as-Sunnah Rasulullah SAW”.

Berdasarkan tiga definisi di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwasanya Bimbingan dan Konseling Islam adalah: “Suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta (klien) yang mengalami penyimpangan perkembangan fitrah beragama, dengan mengembangkan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinan yang dimilikinya sehingga klien dapat menanggulangi problematika hidup secara mandiri yang berpandangan pada al-Quran dan as-Sunnah Rasulullah SAW demi tercapainya kebahagiaan di dunia dan akhirat”.

Dari dekskripsi diatas dapat dipahami bahwa konsep pengobatan penyakit hati bisa digunakan sebagai metode terapi untuk mewujudkan

kesehatan fisik dan psikis. Seorang konselor dapat membantu klien untuk menghadapi atau membantu menyelesaikan permasalahannya agar dapat hidup selaras atau bahagia baik didunia maupun di akhirat sesuai dengan asas-asas bimbingan dan konseling islam.

**2. Dasar Bimbingan dan Konseling Islam**

Al-Quran dan Sunah Rasul dapat diistilahkan sebagai landasan ideal dan konseptual Bimbingan dan Konseling Islam. Karena itulah, gagasan, tujuan dan konsep-konsep (pengertian makna hakiki) Bimbingan dan Konseling Islam bersumber pada keduanya. (Musnamar, 1992: 6).

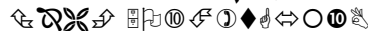
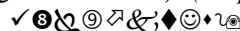
Dalam melangkah pada usaha membantu seseorang, diperlukan adanya dasar yang menjadi pedoman. Dasar Konseling merupakan titik pijak untuk melangkah ke arah tujuan yang diharapkan, yakni suatu usaha yang berjalan baik, terstruktur, terarah. Bimbingan dan Konseling Islam adalah usaha yang memiliki dasar utama dengan berlandaskan pada ketentuan al-Qur'an dan as-Sunnah, di mana keduanya merupakan sumber pedoman kehidupan umat Islam (Faqih, 2001: 5). Ada beberapa isyarat al-Qur'an dan al-Hadits yang berisi ajaran memerintah atau memberi isyarat agar memberi bimbingan, petunjuk kepada orang lain.

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾  
 ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾  
 ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾  
 ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾

*Artinya : “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang*

berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman”.(QS.Yunus: 57). (Depag RI,1989: 315).



Artinya : “Dan sesungguhnya kamu benar-benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus”. (QS.As-Syura: 52). (Depag RI,1989: 791).

Dalam hadits Rasulullah SAW menyebutkan:

مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ، وَذَلِكَ

أَضْعَفُ الْإِيمَانِ

Artinya : “Barangsiapa dari kamu sekalian melihat kemungkaran maka rubahlah dengan tangan (kekuasaan), dan jika kamu tidak kuasa maka dengan ucapan, dan jika tidak kuasa maka dengan hatimu, yang demikian adalah lemahnya iman” (HR. Bukhari dan Muslim).

Keterangan al-Qur'an dan al-Hadits tersebut memberi petunjuk kepada kita bahwa Bimbingan dan Konseling Islam di samping perlu dilakukan kepada orang lain, karena dimungkinkan keberhasilannya dipandang sebagai salah satu tugas dan ciri bagi orang yang beriman.

### 3. Fungsi dan Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

#### a. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Faqih (2001: 34-37) fungsi Bimbingan dan Konseling Islam, yaitu:

- 1) Fungsi *Preventif*, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi *Kuratif atau Korektif*, membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialami.



- 3) Fungsi *Developmental*, yakni memelihara agar keadaan yang telah baik tidak menjadi buruk kembali serta mengembangkan keadaan yang sudah baik menjadi lebih baik, sehingga memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya.
- 4) Fungsi *Preservatif*, membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.

Bila fungsi Bimbingan dan Konseling Islam ditinjau dari segi manfaat, atau keuntungan apa yang diperoleh pelayanan tersebut, maka dapat dikelompokkan menjadi empat fungsi; fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan dan fungsi pengembangan. (Faqih, 2001: 199).

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam sebagaimana yang dikemukakan oleh Adz-Dzaky (2002: 49) adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*) bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufiq hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.

3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (*emosi*) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.

Sedangkan Faqih (2001: 217) menjelaskan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam mempunyai dua tujuan, yaitu:

*Pertama*, tujuan umum Bimbingan dan Konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

*Kedua*, tujuan khusus Bimbingan dan Konseling Islam adalah membantu individu agar tidak menghadapi masalah, memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dengan orang lain.

#### **4. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islami**

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, seharusnya ada suatu asas atau dasar yang melandasi dilakukannya kegiatan tersebut, atau dengan kata lain, ada asas yang dijadikan dasar pertimbangan. Demikian pula halnya dalam kegiatan bimbingan konseling Islam, ada asas yang dijadikan dasar pertimbangan kegiatan itu.

Menurut Tohari Musnamar (1992, 20-32) ada lima belas asas yang terdiri dari :

a. Asas kebahagiaan dunia dan akherat.

Bimbingan dan konseling Islami tujuan akhirnya adalah membantu klien, atau konseli, yakni orang yang dibimbing, mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan setiap muslim.

b. Asas fitrah.

Bimbingan dan konseling Islami merupakan bantuan kepada klien atau konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.

c. Asas *lillahi ta'ala*.

Bimbingan dan konseling Islami diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbingpun menerima atau meminta bimbingan dan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan pada-Nya.

d. Asas bimbingan seumur hidup.

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah

maka Bimbingan dan Konseling Islami diperlukan selama hayat masih dikandung badan.

e. Asas kesatuan jasmani dan rohani.

Manusia itu dalam hidupnya didunia merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah. Bimbingan dan Konseling Islami memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohaniyah semata. Bimbingan dan konseling islami membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah-rohaniah tersebut.

f. Asas keseimbangan rohaniah.

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu, serta juga akal.

g. Asas kemaujudan individu.

Bimbingan dan Konseling Islami, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seseorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri.

h. Asas sosialitas manusia.

Manusia merupakan makhluk sosial. Hal ini diakui dan diperhatikan dalam bimbingan dan konseling islami.

i. Asas kekhalifahan manusia.

Manusia menurut Islam, diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta.

j. Asas keselarasan dan keadilan.

Islam menghendaki adanya keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta dan juga hak Tuhan.

k. Asas pembinaan akhlaqul karimah.

Manusia menurut pandangan Islam, memiliki sifat-sifat yang baik atau mulia sekaligus mempunyai sifat-sifat lemah.

l. Asas kasih sayang.

Bimbingan dan konseling Islami dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling Islami akan berhasil.

m. Asas saling menghargai dan menghormati.

Hubungan yang terjalin antara pihak pembimbing dengan yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

n. Asas musyawarah.

Artinya antara pembimbing/konselor dengan yang dibimbing atau klien terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

o. Asas keahlian.

Bimbingan dan Konseling Islami dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki keahlian dibidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling, maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (objek garapan / materi) bimbingan dan konseling.

**B. Deskripsi Tentang Penyakit Hati dan Cara Pengobatannya.**

**1. Pengertian penyakit hati**

Penyakit hati adalah suatu bentuk kerusakan yang menimpa hati, dengan merusak gambaran dan kehendak hati. Gambaran tentang *syubhat* (hal-hal yang samar) yang sudah jelas di depannya membuatnya tidak mampu melihat kebenaran atau bahkan dia melihat kebalikannya. Akibatnya orang yang terjangkit penyakit hati akan membenci kebenaran yang bermanfaat dan menyukai kebatilan yang membawa kepada kemudharatan. Oleh karena itu kata *maradh* (sakit) kadang-kadang diinterpretasikan dengan *syakh* atau *raib* (keraguan) (Syukur,2004: 30).

Menurut Amin Syukur, penyakit hati terdiri dari : marah, egois, dengki, sombong, kikir, boros, mudah berkeinginan, buruk sangka dan berbohong, (Syukur,2004: 5-11).

Berikut ini adalah deskripsi dari jenis-jenis penyakit hati dengan acuan utama adalah pemikiran Amin Syukur yang dikomparasikan dengan pemikiran Mujtaba Musawi, yang terdiri dari :

*Pertama* : Marah (*ghadlab*) berarti menyimpan “api” dalam jiwanya. Orang yang suka marah-marah sama saja dengan berakrab ria dengan iblis/syetan yang memang terbuat dari api. Jika dituruti sifat ini membuat seseorang tidak dapat mengendalikan diri, hal ini hanya akan membuahkan penyesalan. Nabi mengajarkan apabila sedang marah kita diperintahkan mengubah posisi, atau mengambil air wudlu. “Memerangi” sifat pemarah adalah dengan sabar dan pemaaf. Jika seseorang mampu mengendalikan amarahnya lalu mengarahkannya menjadi aset, ia dapat menjadi sebuah kekuatan yang dapat memproteksi hak-hak pribadinya, secara proporsional (Syukur : 2004, 14).

Menurut Musawi, marah adalah suatu keadaan psikologis yang bisa menyimpangkan watak seseorang dari jalan yang benar. Menurutnya, ketika marah tersebut mempengaruhi manusia bisa dalam bentuk kesombongan dan dapat membutakan pikiran serta mampu mengubah manusia menjadi “hewan” yang tidak menyadari realitas. Ini memungkinkan manusia untuk melakukan kejahatan yang membawa akibat-akibat yang langsung dalam kehidupannya. Apalagi dia menyadari kesalahannya biasanya setelah ia menghadapi akibat-akibat yang tak diharapkan dan terjerumus kedalam kesengsaraan (Musawi,1998: 114).

*Kedua* : Egois (*ananiyah*) adalah orang yang hanya memikirkan demi diri sendiri. Sifat itu mengarah kepada kerakusan, tega merampas hak orang lain karena segala sesuatu ingin dikuasainya. Egoisme merusak tatanan di masyarakat karena berbagai pelanggaran bisa bermula dari sifat ini, seperti korupsi, penganiayaan, penindasan, tak punya

kepedulian, dsb. Dan sifat ini bertentangan dengan kodrat manusia selaku makhluk sosial yang bahkan, Islam mengajarkan agar orang lebih mengutamakan orang lain. Maka egoisme harus diobati dengan menumbuhkan sikap kebersamaan, mau berbagi dengan orang lain, dan punya kepedulian agar tidak menjadi manusia yang akan dilemparkan ke neraka jahannam (Syukur : 2004, 16).

*Ketiga* : Dengki (*hasud*), yakni tidak senang jika mengetahui orang lain senang dan justru senang jika mengetahui orang lain susah. Orang yang dengki menginginkan agar kenikmatan orang lain hilang atau berpindah kepada dirinya. Biasanya sifat ini disertai dengan upaya mencari-cari kesalahan orang yang dia dengki, menjelek-jelekkannya, memfitnah, dendam, bahkan ingin mencelakakannya (Musawi,1998: 115).

Menurut Musawi, dengki adalah perasaan manusia yang paling berbahaya sehingga manusia perlu memandangnya sebagai musuh bebuyutan dan berjuang untuk menghapuskannya. Lebih jauh apabila dengki menyebar kemasyarakat dan menyebabkan banyak fenomena yang tidak dikehendaki muncul. Setiap masyarakat yang penuh penderitaan dan permasalahan setiap orang menjadi penghalang bagi kebahagiaan orang lain. Dengki adalah penyebab kekikiran kita karena ia menghalangi penyebaran keberhasilan (Musawi,1998: 89).

*Keempat* : Sombong (*takabur*), yakni merasa diri lebih baik dari pada orang lain, misalnya merasa lebih terhormat, lebih pantas, lebih pintar, lebih kaya , lebih tampan/cantik, dsb. Sehingga sifat cenderung



melecehkan dan memandang rendah terhadap orang lain tanpa ada rasa bersalah, dan tak jarang tega mendhalimi/aniaya orang lain (Syukur,2004: 17).

Menurut Musawi, bahaya yang paling fatal bagi kebahagiaan dan musuh terbesar bagi umat manusia adalah kesombongan dan percaya diri yang berlebihan. Kejengkelan seseorang atas sesuatu perangai buruk tidak sebesar kebencian mereka atas kesombongan. Bukan saja kesombongan menyebabkan putusnya hubungan cinta dan keserasian tetapi juga mengubahnya menjadi rasa permusuhan (Musawi,1998: 98).

*Kelima* : Kikir (*bakhil*) adalah seseorang yang tak ingin apa yang dimiliki terlepas darinya, disengaja ataupun tidak. Biasanya sifat ini berkaitan dengan sifat egoistis, dan mementingkan diri sendiri. Sifat ini harus diobati dengan menumbuhkan kesadaran bahwa roda kehidupan berputar, jika sekarang sedang “di atas” mungkin suatu saat “di bawah”, butuh bantuan/pengorbanan orang lain (Syukur : 2000, 37).

*Keenam* : Boros (*israf*) adalah suka berfoya-foya atau menghambur-hamburkan apa yang dimilikinya, termasuk harta, waktu dan masa mudanya untuk hal-hal yang tidak berguna. Sifat ini perlu disembuhkan dengan kesadaran bahwa manusia katanya punya waktu/umur tapi kenyataan tak dapat menguasainya, punya harta tapi tak dapat mengendalikan sepenuhnya. Manusia tak dapat menduga apalagi memastikan nasib diri sendiri, sehingga jika tidak antisipatif terhadap berbagai kemungkinan yang tidak diharapkan, penyesalanlah yang akan

dialami. Namun sifat boros dapat diarahkan kepada sifat kedermawanan, selama masih tetap dalam perhitungan yang proporsional (Syukur : 2001, 56).

*Ketujuh* : Mudah berkeinginan (*al-hirshu*), sifat ini mendorong seseorang untuk rakus, tidak mau mensyukuri apa yang sudah ada, hatinya tak pernah puas sehingga selalu merasa kurang. Jika menuruti sifat ini hanya akan menjadi budak hawa nafsu, mudah korup, menyeleweng, berselingkuh, dan lain-lain. Padahal ajaran Nabi, orang harus pandai bersyukur sekalipun baru sedikit yang dimiliki; orang harus bersabar dan tetap baik sekali pun pasangan hidupnya tidak seperti yang diinginkan, mungkin Allah banyak meletakkan kebaikan padanya. Oleh karena itu hawa nafsu harus dikendalikan agar tidak menjerumuskan kita pada kehinaan. Manusia berkeinginan memang tidak selamanya buruk, asal dapat membimbingnya ke arah yang positif, dapat menjadi penggugah gairah hidup hingga semakin maju (Syukur,2001: 58).

*Kedelapan* : Berburuk sangka (*su'udhan*), sehingga apapun yang dilakukan orang lain harus diintai dan perlu dicurigai, sebab apapun yang ada dan terjadi dihadapannya selalu salah, yang benar dan baik hanyalah dirinya.. Berburuk sangka akan berlanjut pada sikap penuh kecurigaan, tidak komunikatif/kooperatif dan suka mencela (Syukur,2001: 60)

## **2. Pengobatan Penyakit Hati**

Menurut Yunasril Ali, mengobati penyakit hati salah satunya dapat ditempuh dengan mensucikan hati yang merupakan perpaduan dari

konsep menjernihkan kalbu dan mendekatkan diri kepada Allah Swt, sehingga lebih terfokus pada kiat-kiat sufiyah. Memang patut disayangkan apabila hati yang potensial tersebut harus terhalang dan hilang kemampuannya, apalagi jika sampai menjadi buta. Buta hati jauh lebih berbahaya ketimbang buta mata, karena orang yang buta hatinya dapat merusak siapa saja dan apa saja yang ada, termasuk dirinya sendiri (Ali,2004: 69).

Di sini pentingnya kita memperhatikan, merawat dan mendidik hati kita masing-masing. Betapa sesalnya orang yang dalam hidupnya tak pernah menyadari betapa pentingnya pendidikan bagi hatinya. Betapa beruntungnya orang yang sepenuhnya sadar akan pentingnya memperhatikan kebenaran hatinya (Ali,2004:47).

Pengobatan penyakit hati menurut Amin Syukur (2004, 4-5) dapat dilakukan dengan menempuh sembilan (9) kiat shufiyah yang harus diamalkan sebagai berikut :

- a. *Bertaubat*, siapapun dan kapanpun, seseorang harus melakukannya, karena taubat adalah modal dasar baginya, manfaatnya juga untuk dirinya. Guna menjaga kelestarian taubatnya, ada beberapa hal yang perlu dilakukan terus menerus, yaitu :
  - *Muhasabah*, Ibnu Muhammad Syatha mengajak: “Ikutilah taubatmu dengan *muhasabah*, yang akan mencegahmu meremehkan dan mengulangi dosa”.

- Menjaga tujuh anggota badan (mata, lisan, telinga, perut, tangan, kaki dan kemaluan) dari kerja mereka yang dapat mendorong kepada maksiat dan dosa-dosa.
  - Tekun beribadah, ibaratnya, taubat adalah pondasi dan ibadah adalah bangunan di atasnya. Keinginan setiap orang tentu pondasi harus kuat dan bangunan juga harus seindah mungkin.
- b. *Qana'ah*, yakni perasaan rela menerima pemberian yang sedikit. Maka dia tidak pernah rakus ataupun tamak dalam kehidupannya. Yang menyebabkan berhasilnya *qana'ah*, dalam mencari “hidup akhirat” rela meninggalkan sesuatu yang amat menarik dan membanggakannya dari duniawi.
- c. *Zuhd al-dunya*, artinya adalah menentang keinginan atau kesenangan. Makna *Zuhd* adalah berpaling dari mencintai dunia menuju cinta ilahi. Maka yang perlu dilakukan *zahid* (orang yang zuhd) adalah menghilangkan rasa cinta dunia dari dalam hatinya, tapi tak perlu menghilangkan dunianya. Karena jika hati dipenuhi oleh duniawi, akan usaha untuk memasukkan Allah ke dalam hatinya. Sikap zuhud dalam hal ini berarti melihat dunia hanya sebagai sarana untuk meraih kebahagiaan abadi di akhirat. Dunia bukan tujuan hidup, tetapi hanya sebagai alat untuk mencapai tujuan. Tujuan hidup ialah Tuhan dan ridhaNya. Seorang zahid bukan pribadi yang lemah dan bertekuk lutut di depan para penyembah dunia dan mengharapkan sisa-sisa makanan mereka. Zahid sejati

adalah pribadi yang memiliki wibawa yang tinggi tidak dipermainkan oleh dunia, tidak merasa takut berpisah dengan dunia, kendati akan habis segala yang ada ditangannya.

Sikap zuhud mengarahkan manusia untuk melihat dunia sebagai lembah yang luas dan lapang. Tidak takut menghadapi bahaya, tidak gentar menghadapi bencana. Bersyukur ketika mendapat karunia dan tidak lupa daratan. Bersabar ketika ditimpa musibah dan tidak berputus asa manusia adalah hamba Allah, bukan hamba dunia. Zuhud tidak akan meninggalkan dunia, karena dunia diperlukan. Dengan zuhud, nilai dunia yang bersifat sementara berubah menjadi bernilai abadi yang melampaui ruang, waktu sebagai sarana untuk meraih ridha Allah, sebagaimana ditunjukkan oleh Nabi, “*Dunia adalah ladang untuk akhirat*”. Di dunia kita menyemai dan menanam, didunia kita akan memetik hasilnya.

- d. *Mempelajari syari’at* guna meningkatkan kualitas takwanya. Secara garis besar ada 3 kandungan syari’at Islam yakni ibadah, aqidah dan akhlaq. Ketiganya merupakan serangkaian amalan lahir dan batin sebagai bukti kesempurnaan iman seseorang.
- e. Memelihara *sunnah-sunnah* Nabi, baik dalam pengertian melaksanakan amalan/ibadah sunat maupun mencontoh adab (budi pekerti) Nabi.
- f. *Tawakkal*, arti bahasanya adalah penyerahan dan penyandaran. Maka makna tawakkal adalah menyandarkan hati dan segala urusan

hidupnya sepenuhnya hanya kepada Allah SWT.

- g. *Ikhlas* semata-mata karena Allah, merupakan dasar gerakan hati dan sebagai pusat seluruh ibadah. Maka yang harus kita hindari adalah *riya*, *sum'ah*, *ujub*, (bangga diri), dan *takabur* (sombong).
- h. *Uzlah*, yakni menyendiri dari kehidupan sesama manusia. Memang ada yang memahaminya secara fisik (misalnya Imam Ghazali pernah melakukannya), tetapi sebenarnya yang lebih utama adalah tetap *al-julus* (berdampingan) dan bergaul dengan masyarakat namun bersikap 'uzlah dalam menjaga dirinya. Maka untuk itu dibutuhkan kesabaran, ketabahan, kebesaran jiwa, kedewasaan, dan tetap tanggap akan kebutuhan sosialnya.
- i. Memperbanyak wirid dan dzikir, baik dengan hati, lisan, sikap maupun perbuatannya.

Dengan berbagai amalan tersebut di atas diharapkan seorang dapat menempuh perjalanan spiritualnya dengan baik dan benar, sehingga benar-benar sampai pada kondisi *ma'rifatullah*, dengan hati yang *mukasyafah* (terbukanya hijab). Dalam posisi yang seperti ini, Yunasril Ali menyebut sebagai insan kamil yang dia sebut juga sebagai manusia citra Ilahi yang memiliki ciri hidup di dunia yang tidak mendunia yang ia jelaskan dalam konsep *zuhud* dan tidak pasrah yang ia jelaskan dalam konsep aktualisasi makna sabar. Apa yang diutarakan Yunasril sejalan pendapat Amin Syukur, bahwa dalam tataran ini Insan kamil merupakan kualitas moral yang hidup dan dinamis, tidak menjelma

dalam wujud figur seseorang, tetapi hanyalah proses penyempurnaan diri, dan tempat manusia mencoba dan berusaha membuat dirinya semakin sempurna. Insan kamil membawa misi moral intelektual. Dia merupakan jembatan kosmis tempat lewat kehendak Allah, dalam totalitas dan waktu dan menjadikannya aktual. Dengan dilengkapi dengan akal dan kemampuan mengkonseptualisasikan manusia diberi petunjuk melalui wahyu Tuhan dalam tema-tema keutamaan moral. Alam ini baginya adalah wahana ujian. Oleh karena itu, manusia memegang tanggung jawab kekhalifahan dan harus mempertanggungjawabkan dihadapan Allah Swt. Manusia demikian inilah yang mampu menyerap sifat-sifat Ilahi dan memancarkannya kembali dalam kehidupan antara sesama manusia. Penyerapan dan pemancaran kembali sifat-sifat Ilahi ini pada hakikatnya adalah usaha pemantapan dan pemberian makna pada keberadaan manusia bahwa ia benar-benar ada, berada dan mengada, yang hanya mungkin terjadi dalam komunikasi dan interaksi antara manusia dan keadaan di luar dirinya yaitu Tuhan (Syukur,2004: 24).

Menurut Syariati, insan kamil ialah manusia tiga dimensional, manusia dengan tiga talenta utama yaitu kesadaran, kemampuan iradah dan daya cipta. Sedangkan menurut saya manusia yang telah melalau jenjang demikian dan telah mencapai puncak perolehan tasawuf yaitu akan selalu bisa dan mampu menguasai diri dan menyesuaikan diri ditengah-tengah deru modernisasi dan industrialisasi. Orang yang demikian telah benar-benar melaksanakan fungsi kekhalifahan dan telah

mencapai *ma'rifatullah*, *ma'rifatunnafs* dan *ma'rifalkaun* (mengerti Allah, mengerti diri sendiri, mengerti sesama manusia dan mengerti alam) (Syukur,2003: 46-47).

Menurut Abi bakar Ibnu Muhammad, ada lima obat penyakit hati yaitu membaca Al-Qur'an, mengosongkan perut, shalat malam, berdzikir di waktu sahur, dan bergaul dengan orang-orang yang saleh (Muhammad,2002: 137).

Sebagian ulama menambahkan bahwa membaca al-Qur'an termasuk obat pelipur lara dan pengobat hati, sebab dengan sering membaca Qur'an maka hati akan menjadi jinak, lembut dan dipenuhi oleh kasih sayang. Mengosongkan perut juga termasuk obat pelipur hati. Dengan cara ini hati menjadi lapang dan gembira. Badan manusia akan menjadi ringan untuk melaksanakan ibadah. Shalat malam juga merupakan obat hati, karena shalat malam dapat menangkal tipu muslihat setan, mencegah dosa dan menghindari berbagai macam penyakit jasmani. Berdzikir diwaktu sahur termasuk amalan yang dapat memberi kesenangan dan mengobati hati, sebab waktu sahur adalah waktu yang tepat untuk bermujahadah kepada Allah. Terakhir, bergaul dengan orang saleh adalah salah satu cara yang dapat menghibur hati dan megobati jiwa. Bergaul dengan mereka adalah salah satu sikap hidup untuk mendapatkan teladan dari kehidupan para ahli ibadah dan ahli ilmu (Muhammad,2002: 141).