

BAB IV

PENGOBATAN PENYAKIT HATI MENURUT HAMKA DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING ISLAM

A. Konsep Pengobatan Penyakit Hati Menurut HAMKA

Sebelum menguraikan pendapat HAMKA, maka penulis lebih dahulu hendak sedikit menjelaskan konsep Islam dalam menjaga kesehatan batin. Seperti diketahui bahwa Islam sebagai agama bukan hanya mengatur hubungan vertikal antara manusia dengan *Khalik*, akan tetapi juga sangat menekankan hubungan horisontal antara sesama manusia, yang berarti mengandung di dalamnya dimensi sosial.

Ajaran Islam sangat erat dengan kesehatan hati dalam diri manusia. Spiritualitas Islam dan kesehatan rohani sama-sama berhubungan erat dengan soal budi pekerti, akhlak dan kebahagiaan manusia. Konsep-konsep Islam tentang kesehatan batin antara lain:

Pertama, Al-Qur'an dengan tegas menyatakan dirinya sebagai *mauizah*, yakni obat bagi segala penyakit yang terdapat dalam diri manusia, sebagaimana tersebut dalam surat Yunus, 10: 57. Dalam ayat ini digambarkan bahwa agama berisikan obat bagi penyakit hati.

﴿قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ قَدْ جَاءَ بِالنُّورِ﴾

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-orang

yang beriman” (Depag RI,1989:315).

Kedua, Agama Islam memberikan tugas dan tujuan bagi kehidupan manusia di dunia dan di akhirat. Misalnya, tugas dan tujuan hidup manusia di dunia ditegaskan al-Qur'an sebagai beribadah (dalam arti luas) kepada Allah SWT (QS. Al-Zariyat: 56).

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ٥٦

Artinya : “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku” (Depag RI,1989:826).

Ketiga, Islam sangat menganjurkan kepada pemeluknya berlaku sabar dan menjalankan salat, dalam menghadapi musibah dan cobaan (QS. Al-Baqarah: 153). Dengan bantuan sabar dan salat orang dapat menghadapi kesulitan hidupnya dengan hati yang tenang dan lapang.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya : ”Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Depag RI,1989:38).

Keempat, ajaran Islam memberikan pedoman dalam urusan duniawi (harta-benda-kekayaan) supaya manusia selalu melihat ke bawah, tidak ke atas. Karena tidak sedikit penyakit hati itu muncul dari tuntutan duniawi yang selalu ingin lebih. Dengan melihat ke bawah ia akan merasa cukup dan bersyukur kepada Allah dengan apa yang telah dimilikinya.

Kelima, Allah tidak memandang manusia itu hanya dari sudut fisik semata, tetapi lebih pada hatinya dan pikirannya. Sehingga Islam menganjurkan agar selalu hidup bersih, berbaik hati, dan menghindari perbuatan-perbuatan yang bisa mengotori hati dan pikiran.

Keenam, ajaran Islam membantu orang dalam menumbuhkan dan membina pribadinya, yakni melalui penghayatan nilai-nilai ketaqwaan dan keteladanan yang diberikan Muhammad saw.

Ketujuh, Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berpikir, yakni melalui wahyu.

Kedelapan, ajaran Islam memberikan tuntunan bagi manusia dalam mengadakan hubungan baik, baik hubungan dengan orang lain, dengan alam dan lingkungan, seperti ajaran yang terdapat dalam syari'at, aqidah dan akhlak, serta hubungan dengan Allah dan dirinya sendiri.

Kesembilan, ajaran Islam berperan dalam mendorong orang untuk berbuat baik dan taat, serta mencegahnya dari berbuat jahat dan maksiat.

Kesepuluh, menurut Islam, hakekat manusia sesungguhnya bukan terletak pada pemenuhan kebutuhan jasmaninya, melainkan kebutuhan rohani (spiritualnya). Kebutuhan jasmani dipenuhi sebagai sarana menunjang tercapainya kebutuhan rohani.

Dengan keterangan yang penulis uraikan di atas, maka tampaklah bahwa ajaran Islam dapat membantu orang mencegah dari penyakit serta membina kondisi kesehatan rohani. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran Islam orang dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa atau mentalnya. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ajaran Islam berhubungan erat dengan soal-soal hati dan sosial. Ajaran Islam adalah seutama-utamanya jalan bagi kehidupan manusia, karena Islam adalah fitrah

dan dimensi kehidupan spiritual manusia yang teramat penting.

Menurut HAMKA hati adalah penggerak dari sikap manusia. Jika batin sehat dengan sendirinya memancarkan bayangan kesehatan itu kepada mata, dari sana memancar Nur yang gemilang, timbul dari sukma yang tiada sakit. Demikian juga kesehatan badan, membukakan fikiran, mencerdaskan akal, menyebabkan juga kebersihan jiwa. Kalau jiwa sakit, misalnya ditimpa penyakit marah, penyakit duka, penyakit kesal, terus dia membayangkan kepada badan kasar, tiba di mata merah, tiba di tubuh gemetar. Kalau badan ditimpa sakit, jiwa pun turut merasakan, fikiran tidak berjalan lagi, akal pun tumpul. Oleh sebab itu perlu diperhatikan dan hendaklah dijaga dari sifat dan sebab-sebab penyakit hati tersebut. Dan biasakan melakukan pekerjaan yang dapat memelihara kesehatan. Menurut HAMKA ada lima perkara yang dapat menjaga kesehatan jiwa serta menjaga akhlak yang baik dari sifat yang buruk. Lima perkara tersebut adalah:

Pertama, Bergaul dengan orang-orang budiman. Menurut HAMKA Pergaulan membentuk kepercayaan dan keyakinan serta akal. Orang-orang yang utama dan menjaga budi-pekerti, terikat oleh budinya. Dia merasa berat mengerjakan kejahatan karena menyalahi keutamaan (HAMKA,1992: 10).

Menurut penulis apa yang dinyatakan HAMKA dalam butir pertama itu sangat realistis dengan fenomena yang terjadi di tengah-tengah kehidupan masyarakat. Pergaulan sangat mempengaruhi jalan pikiran seseorang, dan pengaruh itu seringkali meresap tanpa terasa. Memilih kawan yang bersih pandangan dan pikirannya akan membuat seseorang mendapat teladan serta

manfaat dari pergaulannya itu. Seperti sebuah ungkapan yang sangat populer, bahwa bergaul dengan tukang minyak wangi akan terkena wanginya.

Menurut Abi bakar Ibnu Muhammad, bergaul dengan orang saleh adalah salah satu cara yang dapat menghibur dan mengobati hati. Bergaul dengan mereka adalah salah satu sikap hidup untuk mendapatkan teladan dari kehidupan para ahli ibadah dan ahli ilmu (Muhammad,2002: 141).

Kedua, membiasakan pekerjaan berpikir. Menurut HAMKA seorang pemikir yang berpengalaman bisa mengambil *natijah* (kesimpulan) suatu perkara dengan segera, sebab dari fikiran dan pengalamannya itu dia sudah biasa melatih rasio dan logikanya (HAMKA,2005: 140).

Menurut penulis, konsep kedua yang ditawarkan HAMKA bisa dimengerti karena melalui berpikir akan terus berkembangnya potensi akal dan kemampuan daya analisis terhadap sejumlah masalah, apalagi dalam era yang terus berubah dengan gelombang informasi dan setumpuk problem hidup, manusia ditantang untuk memecahkan dan mencari solusinya. Jika manusia menghentikan daya pikirnya maka terhentilah untuk disebut sebagai manusia. Selagi ia disebut manusia maka sejumlah masalah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari diri manusia. Tepat apa yang dikatakan Sutan Takdir Alisjahbana, “manusia itu tidak dapat melepaskan sesuatu dari pikirannya. Hakikat kenyataan sesungguhnya yang tidak bergantung pada pandangan manusia itu pun, akhirnya, ciptaan pikiran manusia juga. Sebabnya baik mengemukakan soal, maupun menjawab soal itu adalah pekerjaan pikiran manusia” (Anshari,1992: 6).

Manusia yang menon-aktifkan pikirannya tidak akan mampu lagi membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Sehubungan dengan itu menurut Amin Syukur manusia adalah satu-satunya makhluk yang diciptakan dengan segala kelebihan dibanding dengan makhluk lain, secara fisik maupun spirit, jasmani maupun ruhani. Dari segi lahiriah ia mempunyai postur tubuh yang tegak dan anggota badan yang berfungsi ganda. Dari segi ruhani, ia mempunyai akal untuk berpikir sekaligus nafsu untuk merasa. Akal mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, sedangkan nafsu untuk merasakan keindahan, keenakan serta merasakan yang lain. Keduanya tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memberi pertimbangan (Syukur,2000: 1)

Ketiga, menahan syahwat dan marah. Menurut HAMKA supaya nafsu (batin) terpelihara, hendaklah orang berjuang menyingkirkan perangai rendah. Nafsu ini sering membuat manusia tergelincir dalam penyesalan. Kenikmatan yang sekejap tapi akibatnya cukup panjang membuat manusia menjadi hina sabar (HAMKA,2005: 141-142).

Menurut penulis kemampuan manusia mengendalikan syahwat dan kemampuan menempatkan sesuai dengan norma agama akan menjadikan hati tenang dan menang melawan godaan dan kenikmatan yang bersifat semu serta menjadi bagian untuk memelihara kesehatan hati.

Menurut Amin Syukur sikap marah manusia berbeda kadarnya, ada yang berdarah dingin, berdarah panas dan ada yang berdarah sedang. Bagi mereka

yang berdarah dingin kadar sikap marahnya hanya sedikit. Orang seperti ini dinilai tidak baik, karena justru manusia suatu ketika harus marah, manakala menyangkut hak asasinya yang harus dipertahankan. Barang siapa yang semestinya harus marah, akan tetapi tidak mau marah, maka orang itu bagaikan mayat. Sebaliknya bagi yang berdarah panas, sedikit tersinggung perasaannya, naik pitam, sehingga lupa daratan, keluar dari rel pemikiran yang sehat dan ketentuan agama bahkan seperti orang gila. Memang demikianlah, marah pada awalnya seperti orang gila, tapi akhirnya akan menyesal. Sehubungan dengan itu, menurut Amin Syukur, yang paling baik ialah bersikap tengah di antara keduanya, yaitu marah untuk membela suatu kebenaran (*haq*), artinya marah yang proporsional (Syukur,2000: 158).

Keempat, bekerja dengan teratur. Menurut HAMKA sebelum masuk kepada suatu pekerjaan, hendaklah timbang dahulu manfa'at dan mudharatnya, akibat dan natijahnya. Pekerjaan yang tidak dimulai dengan pertimbangan, menghabiskan masa dan umur. Hasilnya tidak ada kecuali sebuah saja, yaitu pekerjaan yang terbengkalai (HAMKA,2005: 142).

Penulis berpendapat bahwa bekerja adalah kewajiban setiap muslim, sebab dengan bekerja maka setiap muslim akan mengaktualisasikan kemuslimannya sebagai manusia, makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna dan mulia di atas dunia.

Dalam *Psikologi Islam* Musawi Mujtaba memaparkan bahwa Islam sebagai ajaran yang harmonis tidak pernah mengajarkan umatnya untuk berpangku tangan menunggu mujizat dari langit. Islam sesungguhnya tidak

pernah mengajarkan umat Islam untuk bermalas-malasan. Setiap muslim yang bekerja maka ia sudah melakukan ibadah kepada-Nya. Setiap pekerjaan baik yang dilakukan muslim karena Allah, berarti ia sudah melakukan kegiatan *jihad fi sabilillah* (Musawi,1990: 114).

Kelima, memeriksa cacat-cacat diri sendiri. HAMKA menguraikan bahwa Lebih baik mencela diri sebelum dicela orang lain. Periksalah celaan itu, adakah pada diri kita, kalau ada singkirkanlah. Jarang orang yang tahu akan aibnya, dan tidak tahu akan aib diri, adalah aib yang sebesar-besarnya. (HAMKA,2005: 143)

Untuk yang kelima ini penulis menganggap merupakan bagian yang cukup berat, karena sangat sulit mendeteksi cacat diri, dan sangat mudah manakala menilai cacat orang lain. Karena itu masalah ini sangat penting untuk diupayakan jika ingin tetap terpeliharanya kejernihan hati.

Amin syukur dalam *Pengantar Studi Islam* menyatakan bahwa sangat penting memikirkan dan memperhatikan serta memperhitungkan apa yang telah diperbuat dan akan diperbuat (introspeksi). Demikian pentingnya introspeksi diri ini Umar bin Khattab pernah menghimbau koreksilah dirimu sebelum kamu sekalian dikoreksi (Syukur,2000: 171).

B. Pengobatan Penyakit Hati HAMKA Dalam Perspektif BKI

Pengembangan kajian BKI diarahkan pada pembinaan dan penyuluhan dalam rangka mewujudkan masyarakat baru dengan kualifikasi,

Pertama : masyarakat yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dalam bingkai tatanan masyarakat agamis yang bersifat dinamis dan berorientasi

pada moral, demokratis dan beradab yang menghargai adanya perbedaan pendapat, menghargai dan mengakui hak asasi manusia, tertib dan sadar hukum (Kusnawan,2004: 178)

Kedua : masyarakat yang sadar sebagai bagian dari masyarakat global yang memiliki semangat kompetitif, penuh persaudaraan dengan semangat kemanusiaan universal.

Ketiga : masyarakat yang beradab yang menjunjung tinggi nilai-nilai budi luhur yang telah mengakar dalam tatanan masyarakat seperti, bersilaturrehmi, persaudaraan, persamaan, adil, baik sangka, rendah hati, tepat janji, lapang dada, dapat dipercaya, harga diri dan dermawan (Kusnawan,2004: 179)

Keempat : masyarakat yang menghargai pendidikan sebagai proses yang berlangsung sepanjang hayat. Penyelenggaraan pendidikan tidak lagi terkait dengan dimensi ruang dan kelembagaan (Kusnawan,2004: 180).

Formulasi ini dapat berhasil jika dimulai dengan manajemen hati yang tepat. Bimbingan konseling Islam, secara konseptual merupakan suatu proses, adanya seseorang yang dipersiapkan secara profesional, membantu orang lain, untuk pemahaman diri, pembuatan keputusan dan pemecahan masalah, pertemuan dari hati ke hati dan hasilnya sangat bergantung pada kualitas hubungan, sehingga definisi Bimbingan dan Konseling Islam menurut penulis adalah suatu proses hubungan pribadi yang terprogram, antara seorang konselor dengan satu atau lebih klien dimana konselor dengan bekal pengetahuan profesional dalam bidang keterampilan dan pengetahuan

psikologis yang dikombinasikan dengan pengetahuan keislamannya membantu klien dalam upaya membantu kesehatan mental, sehingga dari hubungan tersebut klien dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah" (Kusnawan,2004: 181)

Dengan kerangka semacam inilah maka proses pembersihan jiwa seorang *salik* dengan cara menyucikan hati dan mengenali virus diri dengan bimbingan seorang guru sufi merupakan salah satu proses Bimbingan konseling Islam yang diharapkan mampu memberikan bantuan kepada individu agar terhindar dari tekanan-tekanan kejiwaan. Dari proses ini diharapkan para konselor (guru sufi) mampu memberikan bimbingan secara tepat tentang tasawuf agar tidak disalah pahami dan mampu menawarkan beberapa alternatif pemikiran tentang tasawuf yang peduli pada realitas masyarakat (Damami : 2000, 218).

Menurut Adz-Dzaky tujuan Bimbingan Konseling Islam adalah untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesopanan tingkah laku yang memberikan mnafaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial (2002: 49). Pengobatan penyakit hati HAMKA dalam hal ini dapat diaplikasikan dalam beberapa bentuk bimbingan, diantaranya adalah :

1. Bimbingan Dengan Cara Mendidik Hati

Dari empat unsur rohani (*ruh, nafs, aql dan qalb*), hati merupakan hal yang terpenting. Dikarenakan hatilah yang dapat menembus ruang

dan waktu, merasa, berdialog, berinteraksi dengan siapapun, termasuk dengan Tuhan. Gambaran akan dominannya hati bagi hidup manusia dapat dicermati dari hadis Nabi Muhammad yang berbunyi :

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya : “Ketahuilah, sesungguhnya didalam jasad ini ada segumpal daging apabila ia (segumpal daging) tersebut baik, baiklah seluruh jasadnya dan apabila ia daging tersebut buruk, maka buruklah seluruh jasadnya. Ketahuilah segumpal daging tersebut adalah hati” (HR al Bukhari(1/28 no 52).

Sayangnya kebanyakan orang terpesona dan lebih memperhatikan tampilan fisik, tidak banyak yang menyadari betapa pentingnya merawat hati, mengobatinya jika sakit dan membersihkannya dari kotoran-kotoran yang menempel.

2. Memelihara kesehatan hati.

Menurut HAMKA ada lima perkara yang dapat menjaga kesehatan hati serta menjaga akhlak yang baik dari sifat yang buruk. Hendaklah dijaga sebab-sebab penyakit dan biasakan beberapa pekerjaan yang dapat memelihara kesehatan. Jika hati, jiwa yang utama, tentulah kehendaknya utama pula, mencari ilmu dan hikmat dan segala jalan untuk menjaga kebersihan diri.

Dari paparan di atas dapat diambil pelajaran bahwa mutlak bagi kita untuk menjaga kesehatan dan kejernihan hati dengan 5 (lima) perkara: (1) Bergaul dengan orang-orang cara budiman; (2) membiasakan pekerjaan berfikir; (3) menahan syahwat dan marah; (4)

bekerja dengan teratur; (5) memeriksa cacat-cacat diri sendiri (HAMKA,2005: 138). Apabila sifat-sifat baik diwujudkan dalam kebiasaan sikap dan perilaku sehari-hari, niscaya yang muncul adalah tampilan kepribadian yang baik dan simpatik yang akan menyenangkan siapapun.

Selain itu, resep Allah untuk menghilangkan noktah-noktah hitam yang menempel agar hati bening termaktud dalam QS. Ali Imran/3 : 135 yang mengajarkan :

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ
الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ۝ ١٣٥

Artinya : “Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain daripada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui” (Depag RI,1989:98).

Konsep HAMKA tentang pengobatan penyakit hati dalam bimbingan konseling Islam dapat dijelaskan sebagai berikut.

Pertama, sesuai dengan pengertian bimbingan konseling Islam yang dikemukakan oleh Ainur Rahim Faqih (2001: 4), bahwa Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan Allah sehingga mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam mencapai kebahagiaan bimbingan dan konseling islam tanpa disertai dengan hati yang sehat, seseorang tidak akan berhasil. Oleh sebab itu hati yang

terbebas dari nafsu negatif akan selalu mendapat bimbingan dari Tuhan yang akhirnya mampu memaknai hidup.

Kedua, sesuai dengan Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam sebagai upaya *Preventif* (yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya), *Kuratif atau Korektif* (membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialami), *Developmental* (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), dan fungsi *Preservatif* (membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama) (Faqih,2001: 34-37)

Ketiga, sesuai dengan konsep dasar dari Bimbingan Konseling Islam bahwa agama adalah kebutuhan fitri, falsafah, dan sandaran hidup bagi manusia (Adz-Dzaky,2001: 130), maka konsep pengobatan penyakit hati menurut HAMKA juga tidak menggunakan dasar konseptual selain agama itu sendiri yang bersendikan dari tekstualitas al-Qur'an dan Hadist.

Keempat, sesuai dengan landasan BKI yang menempatkan al-Qur'an dan Sunnah sebagai otoritas puncak yang berposisi sebagai dalil naqliyah yang dipadukan dengan dalil aqliyah yang terdiri dari filsafat dan ilmu (Adz-Dzaky,2001: 458), hal inipun selaras dengan

rancangan konseptual pengobatan penyakit hati menurut HAMKA yang memang menjadikan al-Qur'an dan Hadits sebagai kajian pokok.

Pengobatan penyakit hati menurut HAMKA adalah dengan Bergaul dengan orang-orang budiman, membiasakan pekerjaan berfikir, menahan syahwat dan marah, bekerja dengan teratur, dan memeriksa cacat-cacat diri sendiri. Jika dihubungkan pembagian diatas dengan konsep bimbingan dan konseling islam masuk dalam kategori asas-asas bimbingan dan konseling islam. Dalam hal ini sesuai dengan Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah, Asas Fitrah, Asas *Sosialitas* manusia, dan Asas Saling Menghargai dan Menghormati.

Dari sinilah maka, konsep pengobatan penyakit hati menurut HAMKA sangat padu untuk diimplementasikan dalam BKI, dikarenakan memiliki visi dan orientasi yang sama yaitu berfungsi untuk memperdalam keimanan dalam hati dan menimbulkan perasaan hati yang tenang dan tentram dalam jiwa manusia dalam rangka pengembangan kepribadian secara Islami.