

TERAPI AL-QUR'AN UNTUK PENDERITA PENYAKIT HATI

by Artikel Uswatun Hasanah

Submission date: 30-Jan-2023 11:40AM (UTC+0700)

Submission ID: 2002189236

File name: Jurnal_Isnenia.docx (31.83K)

Word count: 2810

Character count: 18470

BAGIAN DELAPAN

TERAPI AL-QUR'AN UNTUK PENDERITA PENYAKIT HATI

Oleh:

Isnenia, Uswatun Hasanah, Lukman Nul Hakim

Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Abstrak

Penyakit hati merupakan penyakit yang memiliki dampak yang sangat buruk bagi manusia di dunia maupun di akhirat. Oleh sebab itu manusia hendaknya senantiasa menjaga hatinya dengan baik. Karena hati yang sedang sakit tidak mampu menggambarkan sesuatu, akibatnya tidak dapat memilah mana yang baik dan buruk, sehingga melahirkan karakter yang jelek, menjauhkannya dari Allah dan menjerumuskannya pada kelompok setan terlaknat. Terapi penyakit hati dengan al-Qur'an merupakan salah satu pengobatan yang sangat ampuh bagi sakitnya hati. Al-Qur'an dapat menghilangkan penyakit yang ada di dalam hati manusia, karena di dalamnya terdapat penjelasan-penjelasan yang akurat, yang membedakan antara yang haq dengan yang batil, dan di dalamnya juga terdapat hikmah dan nasihat yang baik, seperti dorongan berbuat baik, ancaman dan kisah-kisah yang di dalamnya terdapat pelajaran yang berpengaruh pada sehatnya hati.

Kata Kunci: *Al-Qur'an, penyakit hati, terapi*

PENDAHULUAN

Penyakit hati merupakan sesuatu yang menyebabkan perbuatan dan tindakan seseorang tidak serasi seperti sediakala sehingga menimbulkan kelakuan yang jelek.¹ Penyakit hati berhubungan kuat dengan budi pekerti yang buruk dalam diri seseorang, mendorongnya untuk melakukan perbuatan yang jahat dan buruk, sehingga menjadi sebab terganggunya

13

¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Tanggerang: Lentera Hati, 2012), Vol. 11, Cet. V, h. 102.

kebahagian dan tertutup untuk mencapai keridhaan Allah.² Hati seseorang bisa sakit bahkan semakin parah tanpa disadari oleh pemiliknya. Karena jika hati telah terdeteksi penyakit, lantas sinar keabsahan bakal terhalang ke dalam jiwa. Hati yang sedang sakit tidak mampu menggambarkan sesuatu, terutama yang samar-samar, akibatnya tidak mampu melihat keadaan sebenarnya. Bahkan melihat kebenaran sebagai sesuatu yang sangat bertentangan dengan tentaranya.

Maka memperhatikan perbaikan dan pemeliharaan hati harus segera dilakukan, karena mempertahankan kebersihan hati adalah kewajiban setiap muslim, sebab hati merupakan poros perilaku seseorang. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis;

وَأَنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَ هِيَ الْقَلْبُ

“Di dalam tubuh manusia ada segumpal daging, apabila daging itu baik maka baiklah seluruh tubuh manusia, akan tetapi apabila daging itu rusak, maka rusaklah seluruh tubuh manusia. Ketahuilah bahwa sesungguhnya gumpalan daging itu tidak lain adalah hati. (HR. Bukhari)”³

Hadis di atas dikatakan bahwa hati yang sehat memiliki dampak yang sangat besar terhadap kesehatan jasmani, sebaliknya gangguan yang terdapat pada hati akan menimbulkan gangguan pada jasmani. Hati mempunyai kedudukan yang sentral dalam menentukan karakter seseorang agar sejalan dengan kebaikan yang diharapkan Tuhan-Nya. Hati yang sehat dapat menjernihkan pikiran, pikiran yang jernih akan mampu memikirkan hal-hal yang benar, dan akan mempengaruhi indra dan raga untuk melakukan kegiatan yang benar sehingga membentuk perangai yang baik. Untuk itu hati yang sehat harus dipelihara agar selalu stabil dan normal, sebaliknya hati yang sakit wajib untuk disembuhkan, jangan dibiarkan hati yang sakit itu terus sakit sehingga penyakitnya semakin parah.

Apabila penyakit sudah semakin parah sulit disembuhkan dan tidak mustahil membawa kepada kematian hati dan apabila hati sudah mati obatnya tidak ada. Dengan demikian merawat hati ini mirip dengan merawat jasmani manusia. Jasmani itu bisa sakit dan apabila sakit cepat diobati, jangan

5

² Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati: Membentuk Akhlak Yang Mulia*, Terj. Muhammad Al-Baqir, (Bandung: Karisma, 2000), h. 13-14.

³ Abu Abdillah Muhammad Ibnu Ismail al-Bukhari, *al-Jami'u Ash-Shahih Li al-Bukhari*, (Kairo: al-Mushaffahah, 1400 H), Jilid 1, h. 34.

dibiarkan terus merajalela dalam tubuh. Penyakit yang tidak diobati bisa membuat tubuh semakin sakit parah dan penyakit parah bisa membawa pada kematian. Berdasarkan paparan yang berbicara tentang penyakit hati di atas, penulis tertarik untuk membahas penyakit hati dalam al-Qur'an, serta apa saja upaya menyembuhkannya supaya hati senantiasa sehat sehingga mendapatkan ketenangan batin dan pikiran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif atau literatur, maka pengumpulan data-datanya dilakukan melalui teknik *library research* atau riset kepustakaan, yaitu dengan jalan mengumpulkan seluruh bahan-bahan penelitian yang dibutuhkan yang berasal dari dokumen-dokumen atau literatur. Karena studi ini berkaitan dengan al-Qur'an maka sumber data primernya adalah al-Qur'an dan untuk terjemah yang menjadi pegangan adalah terjemahan yang diterbitkan oleh Departemen Agama RI. Adapun data sekundernya adalah buku-buku penunjang yang berhubungan dengan pokok bahasan, seperti hadis Nabi Muhammad SAW, Kitab-kitab tafsir dan literatur lainnya. Setelah data terkumpul langkah selanjutnya adalah mengadakan pembahasan dan menganalisisnya. Data yang telah terkumpul dari berbagai sumber baik sumber data primer maupun data sekunder, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif yaitu dengan cara menguraikan, menghubungkan antara masing-masing data, kemudian menerangkan dengan jelas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Definisi Penyakit Hati

Dalam memahami penyakit hati ini mayoritas ahli tafsir menyatakan bahwa yang dimaksud dengan penyakit hati adalah orang munafik.⁴ Namun ada juga yang memahaminya adalah orang yang di dalam hatinya ada rasa dengki, marah, ujub, membanggakan diri sendiri, mengolok-olok orang lain, dendam dan ingkar janji.⁵ Quraish Shihab juga menguraikan dalam kitabnya bahwa penyakit hati ditujukan kepada mereka yang selalu

⁴M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah....*, Vol. 8, h. 378.

⁵Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insan, 2015), Juz I, h. 136.

was-was terhadap ketentuan Allah SWT. atau mereka yang mempunyai iman yang rapuh, mereka bukan orang kafir dan juga bukan orang munafik.⁶

Ibnu Qayyim mengemukakan pendapat, penyakit hati menurutnya ialah dimana keadaan batin yang lebih condong kepada nafsu yang merusak, seperti: perasaan dengki, takabbur, rakus terhadap kekuasaan dan perilaku tercela lainnya.⁷ Sepemikiran dengan pendapat Ibnu Qayyim, Ibnu Taimiyyah juga berpendapat yang dikutip dalam buku *Psikologi pendidikan*, penyakit hati adalah salah satu wujud kerusakan yang terdapat dalam jiwa, yang berakhir dengan tidak kuasa melihat kesahihan yang sebenarnya.⁸ Dari beberapa pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan penyakit hati dalam al-Qur'an adalah sebutan kepada mereka yang terindikasi di dalam hatinya penyakit, seperti: munafik, dusta, pesimis, sombong, pengecut, tamak, kebodohan dan penyakit-penyakit hati lainnya.

Penyebab Penyakit Hati

Di antara penyebab penyakit hati, antara lain yaitu: *pertama*, Memperturutkan Syahwat. Syahwat dapat diartikan sebagai keinginan-keinginan nafsu dan hati/akal yang sulit terbendung kepada sesuatu yang dikehendaki.⁹ Namun nafsu tidak selalu merujuk kepada kejahatan, ada nafsu yang dinamai *nafsu muthma'innah*, *nafsu lawwamah* dan *nafsu ammarah*. *Nafsu amarah* ini yang dapat menyebabkan penyebab penyakit hati, karena selalu menyuruh kepada kelezatan syahwat, melakukan maksiat, melanggar apa yang dilarang Allah dan melakukan hal-hal jahat lainnya. Penyakit mengikuti syahwat adalah mengikuti apa-apa yang disenangi oleh hati yang keluar dari batasan syari'at. Penyakit ini akan menyebabkan kerusakan niat, kehendak, dan perbuatan orang yang tertimpa penyakit ini. Penyakit syahwat berkaitan dengan keduniaan, misalnya: rakus terhadap harta, tamak terhadap kekuasaan, ingin populer, suka perkara-perkaja keji, dan berbagai kemaksiatan lainnya.

⁶M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah...*, Vol 9, Cet. V, h. 380-381.

⁷ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Menegemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, Terj. Ainul Haris Umar Arifin Thayib, (Jakarta: Darul Falah, 2006), h. 4.

⁸ Mahmud, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2014), h. 367.

⁹ Ahsin W. al-Hafidz, *Kamus Ilmu Alquran*, (Jakarta: Amzah, 2008), Cet. Ke-3, h. 274.

Kedua, Sikap Was-Was. Was-was adalah suatu perasaan tidak yakin terhadap apa yang dilakukan dan sikap was-was merupakan salah satu tipu daya setan terhadap manusia, agar terjerumus kedalam keraguan yang menjauhkannya dari kebenaran.¹⁰ Sikap was-was ini jangan disangka sepele, karena dapat menyebabkan berbagai penyakit jiwa, di antaranya: kerusakan aqidah, pemikiran/pemahaman yang sesat, kebodohan, dan lainnya. Menurut Imam al-Ghazali bahwa, penyakit was-was ada disebabkan karena kejahilan seseorang tentang agama dan sedikitnya ilmu pengetahuan.¹¹ Sehingga jadilah perbuatan baik menjelma jadi remang-remang dengan keingkaran, dan yang mungkar sebagai yang ma'ruf.

Ketiga, pengaruh lingkungan. Pergaulan sangat mempengaruhi kehidupan manusia, karena tidak sedikit insan terperosok ke dalam tindakan yang melampui arahan Allah SWT. disebabkan bergaul dengan teman yang salah. Bergaul dengan orang yang salah dapat menyebabkan penyakit hati, sebab ketika berteman dengan orang yang salah/buruk dapat menjadikan tingkah lakunya tidak baik. Karna teman adalah seseorang yang paling dekat, yang cukup berpengaruh dalam kehidupan, sebagaimana dalam hadis: *"Perumpamaan orang yang berteman dengan orang shalih bagaikan berteman dengan penjual minyak wangi, engkau akan mencobanya atau engkau akan membelinya atau engkau akan mendapatkan bau yang harum, dan orang yang berteman dengan orang yang berakhlak yang buruk bagaikan dia berteman dengan penjual besi yang mungkin baju yang engkau pakai akan terkena api sehingga terbakar atau engkau mendapatkan bau yang tidak sedap melekat di badan"* (HR. Bukhari dan Muslim).¹²

Macam-Macam Penyakit Hati

Banyak sekali macam-macam penyakit hati, tetapi di sini hanya akan membahas tiga permasalahan dari 12 ayat-ayat penyakit hati dalam al-qur'an, yaitu: penyakit was-was/keraguan, takabbur, dan syahwat.

5

¹⁰Hasan Abroni, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf: Study Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2004), Cet. ke-3, h. 143.

¹¹ [Http://www.academia.edu/29319884/analisis_terapi_was-was.pdf](http://www.academia.edu/29319884/analisis_terapi_was-was.pdf).

¹² Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *al-Lu'lu' Wal Marjan: Mutiara Hadis Shahih Bukhari Dan Muslim*, Terj. Muhammad Suhadi, (Jakarta: Ummul Qura, 2012), Bab 47 Adab, Hubungan Silaturahmi, dan Berbakti Kepada Orang Tua No. 1687, h. 1232.

Pertama, Penyakit was-was/Keragu-raguan. Keragu-raguan dapat menyatakan kepada sebuah kondisi kekecohan berpikir dalam mencerna materi, sehingga menyakibatkan sesuatu yang melenceng kelihatan akurat atau kebalikannya. Penyakit keragu-raguan ini tidak boleh dianggap remeh, karna dapat menyebabkan kerusakan pada aqidah atau keyakinan, pemikiran dan pemahaman yang sesat, kebodohan, dan lain sebagainya.¹³ Sementara pada 12 ayat-ayat penyakit hati terdapat penyakit dari sisi aqidah/keyakinan dan pemikiran/pemahaman yang salah.

Kedua, Penyakit Takabur. Takabur ialah menampakkkan keagungan diri dengan cara meremehkan orang lain dan merasa dirinya lebih besar dibandingkan dengan orang lain, serta tidak mau mendapatkan kritikan dari orang lain.¹⁴ Takabur bisa diartikan dengan menolak kebenaran, ia bisa menjadi salah satu sifat yang menyebabkan kejelekan dan keburukan seseorang. Takabur merupakan salah satu penyakit jiwa yang berbahaya, dan akan mendatangkan bencana bagi dirinya.

Ketiga, Penyakit Syahwat. Penyakit syahwat adalah memperturutkan apa saja yang digemari oleh hati yang keluar dari ketentuan-Nya. Penyakit syahwat berkaitan dengan keduniaan, misalnya: rakus terhadap harta, tamak terhadap kekuasaan, ingin populer, suka perkara-perkaja keji, dan berbagai kemaksiatan lainnya. Pada 12 ayat-ayat penyakit hati dalam al-Qur'an, terdapat penyakit hati yang disebabkan karena syahwat, di antaranya penyakit tamak QS. al-Baqarah [2]: 10 dan QS. an-Nur [24]: 50. Tamak sinonimnya loba, serakah, rakus, yaitu berupa sikap batin yang tidak pernah puas terhadap apa yang sudah dimilikinya baik mengenai harta ataupun lainnya.¹⁵ Timbulnya sikap tamak didasari atas mencintai dunia secara melampaui dan atas dorongan hawa nafsunya yang tidak pernah puas. Tamak terkadang selalu ada dalam diri kita untuk itu kita harus waspada terhadap sifat tersebut, karena sifat tamak dapat mengundang kepada permusuhan.

Terapi Penyakit Hati

¹³Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Menejemen Qalbu...*, h. 7.

¹⁴ Haidar Putra, *Qalibun Salim: Jalan menuju Pencerahan Rohani*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h. 82

¹⁵ Haidar Putra, *Qalibun Salim: ...*, h. 90.

Terapi adalah suatu proses untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit.¹⁶ Di al-Qur'an adalah sebagai penyembuh yang perdana dan sempurna, karna di dalamnya tersimpan kekuatan yang dapat menyembuhkan segala bentuk penyakit, baik penyakit fisik, maupun penyakit psikis. Sebagaimana firman Allah SWT;

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"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". (QS. Yunus [10]: 57).

Dalam ayat yang lain, Allah SWT juga berfirman:

وُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Dan kami turunkan dari al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian". (QS. al-Isra' [17]: 82)

Ayat di atas menegaskan bahwa al-Qur'an sebagai obat penawar. Hamka menyatakan dalam kitabnya bahwa diturunkannya al-Qur'an adalah sebagai penawar obat, Rahim yang menaungi hati seorang mukmin dengan keimanan yang bersemi di dalam hati. Jug memang banyak penyakit yang menyerang jiwa manusia dapat disembuhkan oleh ayat-ayat al-Qur'an.¹⁷ Ibnu Katsir juga mengemukakan, bahwa sebenarnya al-Qur'an adalah penawar dan kurnia Allah bagi orang beriman, sungguh apabila manusia menjumpai keraguan, kemunafikan, kebimbangan dan penyimpangan, maka sesungguhnya al-Qur'an lah sebagai penyembuh semua jenis penyakit.¹⁸ Demikianlah, pengobatan melalui terapi al-Qur'an merupakan pengobatan yang sangat ampuh bagi sakitnya hati. Dari petunjuk ayat-ayatnya tersirat beraneka macam pengobatan penyakit hati, di antaranya:

10

¹⁶Tim Penyusun Kamus Pusat, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), Edisi 3, Cet. Ke-2, h. 1180.

¹⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*,..., Juz 15, h. 323.

¹⁸ Shafiyurrahman, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*,..., Jilid 7, h. 441.

Pertama, terapi Penyakit Dengan Memperbaiki Keimanan. ² Unsur penting yang membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan adalah iman yang direalisasikan dalam bentuk ajaran agama. Oleh sebab itu, iman dijadikan sebagai prinsip pokok dalam ajaran agama Islam, menjadi sebagai prinsip, tindakan, ucapan, dan ¹⁸buatan. Tanpa kendali iman, manusia akan mudah terdorong melakukan hal-hal yang akan merugikan dirinya sendiri atau orang lain, yang menimbulkan penyesalan dan kecemasan yang akan terganggunya kesehatan mental.

Kedua, terapi Penyakit Dengan Amalan Lahiriah. Salah satu cara untuk menyembuhkan penyakit yang ada dalam hati manusia itu adalah dengan mengerjakan ibadah-ibadah lahiriah. Sebab, dalam mengubah pikiran, kebiasaan dan tingkahlaku baru, memerlukan memakai metode penerapan dan mempraktekan yang hendak ditanamkan dalam diri manusia. Karena itu Allah SWT. mewajibkan berbagai ibadah, yang amat erat hubungannya dengan pemeliharaan hati, adapun amal-amal ibadahnya adalah:

a) Shalat

Shalat merupakan salah satu amalan lahiriah yang dapat mendekatkan diri kepada Allah. Shalat itu intinya adalah zikir, bacaan/doa, mu⁴ajat dan dialog antara hamba dengan Tuhan-Nya. Shalat juga merupakan pelatihan mengekang nafsu syahwat, membersihkan jasmani dan rohani dan sifat-sifat dan perilaku tercelah serta perbuatan maksiat, keji dan mungkar. Sebagai⁹mana firman-Nya:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

“Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu al-Kitab (al-Qur’an) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya da⁷ ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. al-Ankabut [29]; 45)

Adapun shalat yang dimaksudkan sebagai terapi dari penyakit hati ialah shol⁷ yang dikerjakan dengan khusyu’, lilla dan sinkron dengan arahan syariat. Sebab dalam shalat yang dilakukan dengan semestinya, mengarahkan seluruh jiwa dan raganya kepada Allah SWT. ¹⁴berpaling dari semua kesibukan dan problem dunia. Keadaan khusyu’/tenang, merupakan sarana yang dipergunakan oleh sebagian ahli psikoterapi modern dalam

menyembuhkan berbagai penyakit jiwa.¹⁹ Dimana keadaan tenang biasanya bisa dipelajari dengan latihan, dan shalat lima kali sehari yang diwajibkan bagi umat muslim itu untuk mengajarkan cara latihan terbaik dalam belajar bersikap tenang.

b) Puasa

Puasa mempunyai banyak manfaat kejiwaan. Sebab puasa merupakan pendidikan dan penyembuhan dari berbagai penyakit jasmani maupun rohani. Puasa adalah pengendalian diri dari hawa nafsu dan mendidik seseorang untuk dapat menunda menikmati kelezatan, dan puasa juga menjadikan manusia selalu konsisten dengan tingkah laku yang baik. Manfaat dari puasa juga dapat mendorong pelakunya untuk merasa berkecukupan, menimbulkan dalam dirinya belas kasihan terhadap orang miskin, berlindung kepada Allah dan bersyukur atas keutamaan nikmatnya serta akan meringankan penglihatan mata dari segala perbuatan maksiat.

11 *Ketiga, terapi Penyakit Dengan Bertaubat kepada Allah SWT. Taubat merupakan salah satu kunci dalam pengobatan jiwa, bahkan dapat dikatakan sebagai media pengobatan yang paling penting dalam menempuh jalan kerohanian. Metode taubat kepada Allah SWT. mengandung makna bahwa hati yang tersesat pada kerusakan dapat diperbaiki, walaupun sejelek apa pun hati dan kepribadian seseorang asal ada kehendak yang keras dapat berganti menjadi pribadi yang bagus. Seperti dalam firman-Nya QS. at-Tahrim [66]: 4*

إِنْ تَتُوبَا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا وَإِنْ تَظَاهَرَا عَلَيْهِ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ مَوْلَاهُ وَجِبْرِيْلٌ وَصَالِحٌ الْمُؤْمِنِيْنَ
وَالْمَلَائِكَةُ بَعْدَ ذَلِكَ ظَهِيرٌ (٤)

Artinya: "Jika kamu berdua bertaubat kepada Allah, Maka Sesungguhnya hati kamu berdua Telah condong (untuk menerima kebaikan), dan jika kamu berdua bantu-membantu menyusahkan nabi, Maka Sesungguhnya Allah adalah Pelindungnya dan (begitu pula) Jibril dan orang-orang mukmin yang baik; dan selain dari itu malaikat-malaikat adalah penolongnya pula"

Pada penjelasan ini menunjukkan bahwa sebenarnya hati dapat ditumbuhkan kecondongan kepada kebaikan melalui proses taubat. Taubat memiliki pengaruh yang sangat besar dalam upaya membersihkan dan

¹⁹ M. Utsman, *Al-Qur'an Dan Ilmu Jiwa...*, h. 309.

mengobati penyakit-penyakit hati.

Keempat, terapi Penyakit Dengan Memperdalam Ilmu Agama dan Ilmu Pengetahuan. Untuk menyembuhkan penyakit keraguan dalam diri seseorang itu perlu mendalami ilmu agama dan ilmu pengetahuan, agar dapat membedakan yang mana yang betul dan salah. Imam al-Ghazali mengemukakan bahwa ilmu pengetahuan itu seperti makanan, sedangkan ilmu agama itu seumpama bahan untuk mengurangi atau menyembuhkan seseorang dari penyakit.²⁰ Mendalami ilmu agama dan pengetahuan dapat mewujudkan pembersihan hati, karna segala ilmu yang mampu menjadikan dekat kepada Allah SWT. akan memunculkan rasa tidak berani kepada-Nya dan memberikan motivasi untuk taat dan sungguh-sungguh menjalankan ibadah dan mendorong manusia untuk memikirkan hasil ciptaan-Nya dan menyadari betapa besar keagungan-Nya.

Kelima, terapi Penyakit dengan bergaul bersama orang shalih. Bergaul dan berteman dengan orang shalih dapat melahirkan perbuatan baik. Lantaran itu sungguh esensial menyaring teman, sebab sangat mempengaruhi kepribadian. Lingkungan yang baik akan membawa kebaikan pula, sedangkan berada dilingkungan jelek diumpamakan seperti penyakit yang mudah memular yang mendatangkan bencana, kesengsaraan dan sebagainya.

Keenam, terapi Penyakit Dengan Budi Pekerti Yang Baik. Melatih diri dengan akhlak yang baik dapat menyembuhkan dan merehabilitasi kepribadian yang buruk kepada perilaku yang terpuji dan perbuatan yang baik juga dapat menghapus kesalahan-kesalahan,²¹ sehingga hal tersebut akan menyehatkan hati. Budi pekerti yang baik itu antara lain ialah; selalu berkata atau berbuat yang benar/jujur, optimisme, pemaaf, ikhlas, suka menolong, pandai bersyukur, sabar, tawakkal, berbakti kepada orang tua, dan sebagainya.

PENUTUP

Penyakit hati merupakan salah satu ungkapan yang ditujukan kepada semua sikap dan tindakan yang menyimpang dari kebenaran, buruk dan merusak dari ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan untuknya yang

²⁰ Al-Gazali, *Ajaib al-Qalbi al-Awwal...*, h. 73.

²¹ Lihat, QS. Hud [11]: h.114.

bersikap baik dan benar. Adapun solusi terapis yang ditawarkan al-qur'an untuk mereka yang terdeteksi dari berbagai penyakit hati, ialah: 1. Terapi penyakit dengan memperbaiki keimanan, 2. Terapi penyakit dengan amalan lahiriah, diantaranya: shalat, dan puasa. 3. Terapi penyakit dengan bertaubat kepada Allah SWT, 4. Terapi penyakit dengan memperdalam ilmu agama dan ilmu pengetahuan, 5. Terapi penyakit dengan bergaul bersama orang shalih, dan 6. Terapi penyakit dengan budi pekerti yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abroni, Hasan. *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf: Study Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Jakarta: Pustaka Azzam, Cet Ke-3, 2004.
- Al-Bukhari. *Abu Abdillah Muhammad Ibnu Ismail, al-Jami'u Ash-Shahih li al-Bukhari*. Kairo: al-Mushaffahah, Jilid 1, 1400 H.
- Al-Hafid, Ahsin. *Kamus Ilmu al-Qur'an*, Jakarta, Amzah, Cet. Ke-3, 2008.
- Al-Ghazali, Imam. *Ajaib al-Qalbi Al-Awwal Min Rubu' Al-Muklikat*, terj. Mansyur Alkatiri, *Keajaiban Hati*. Jakarta: Khatulistiwa, 2011.
- , *Mengobati Penyakit Hati: Membentuk Akhlak Yang Mulia*, Terj. Muhammad al-Baqir. Bandung: Karisma, 2000.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Menegemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, Ter. Ainul Haris Umar Arifin Thayib. Jakarta: Darul Falah, 2006.
- Al-Mubarakfuri, Shafiyurrahman. *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, Jilid 6, Cet. Ke-12, 2016
- Daulay, Haidar Putra; *Qalbun Salim: Jalanmenuju Pencerahan Rohani*. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Gema Insan, 2015.
- [Http://www.academia.edu/29319884/analisis](http://www.academia.edu/29319884/analisis) terapi was-was. pdf
- Mahmud. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia, 2012.
- Najati, M. Utsman. *Alquran Dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka, 1985.
- Puspa, Yan Pramadya. *Kamus Umum Populer*. Semarang: CV Aneka Ilmu, 2003.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati, 2012.

TERAPI AL-QUR'AN UNTUK PENDERITA PENYAKIT HATI

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	1%
2	www.masbied.com Internet Source	1%
3	fakorrosyik.blogspot.com Internet Source	1%
4	fahmisastra.blogspot.com Internet Source	1%
5	bkiiainbanten.wordpress.com Internet Source	1%
6	magister-mpi.uinsu.ac.id Internet Source	1%
7	perilakukognitif.wordpress.com Internet Source	1%
8	syahid14.wordpress.com Internet Source	1%
9	Submitted to Kolej Universiti Islam Sultan Azlan Shah Student Paper	1%
10	ejournal.iainbengkulu.ac.id Internet Source	1%

11	fpk.walisongo.ac.id Internet Source	1 %
12	iqt.ushpi.radenfatah.ac.id Internet Source	1 %
13	mafiadoc.com Internet Source	1 %
14	sulesana.blogspot.com Internet Source	1 %
15	mohdfajrii.blogspot.com Internet Source	1 %
16	riyanto212.blogspot.com Internet Source	1 %
17	sahadatsejatiningurip.wordpress.com Internet Source	1 %
18	zkamiye.blogspot.com Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On