

**BAB IV**  
**TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN PENYAKIT KEJIWAAN**  
**DALAM AL-QUR'AN**

**A. Temuan Penelitian**

Berangkat dari indikator penyakit mental yang disajikan oleh Al-Syarqâwî yang terdapat dalam al-Qur'an, penulis telah mencari dan menemukan ayat-ayat dan gejala yang bersangkutan dengan penyakit mental. Temuan tersebut diantaranya adalah:

**1. Ayat-ayat Penyakit Kejiwaan dalam Tafsir Kemenag**

Setidaknya ada 9 ayat al-Qur'an yang penulis temukan didalam tafsir kemenag yang berhubungan dengan gejala Penyakit Kejiwaan diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Q.S An-Nisa/142

إِنَّ الْمُنْفِقِينَ يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَىٰ يُرَاءُونَ النَّاسَ  
وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا<sup>ط</sup>

*Artinya: "Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. Dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya (dengan shalat) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali."*

Dalam tafsir kemenag Allah menjelaskan sikap orang-orang munafik yang selalu membantu tipu daya untuk menghalang-halangi berkembangnya agama

Islam. Mereka juga menipu Rasulullah. saw dengan jalan menampakkan keimanan dan menyembunyikan kekafiran. Kaum munafik telah menipu Allah dengan menipu Rasul-Nya, karena menipu Rasul itu disamakan dengan menipu Allah. Perbuatan mereka menipu Allah dan Rasul-Nya itu adalah perbuatan sesat. Allah Maha Mengetahui apa yang terkandung dalam hati mereka. Oleh sebab itu Allah membalas tipuan mereka seperti yang diterangkan dalam firman-Nya:

وَمَكَرُوا وَمَكَرَ اللَّهُ وَاللَّهُ خَيْرُ الْمَكْرِينِ

*“Dan mereka (orang-orang kafir) membuat tipu daya, maka Allah pun membalas tipu daya. Dan Allah sebaik-baik pembalas tipu daya. (Ali Imran/3:54).”*

Perumpamaan mereka seperti orang-orang yang menyalakan api, setelah menerangi sekelilingnya, Allah melenyapkan cahaya (yang menyinari) mereka dan membiarkan mereka dalam kegelapan, tidak dapat melihat. (al-Baqarah/2:17). Tipu daya mereka tidak akan berhasil dan mereka tidak akan mendapat manfaat dari petunjuk-petunjuk yang datang dari Allah karena sifat-sifat kemunafikannya yang bersemi di dalam dada mereka. Apabila mereka mendirikan salat, mereka bermalas-malas karena tidak mempunyai keinginan untuk melakukannya, mereka tidak meyakini adanya pahala di akhirat dan tidak merasa takut akan ancaman Allah di hari kemudian. Hal ini disebabkan karena hatinya kosong dari iman yang benar. Mereka ikut melakukan salat hanyalah agar dikatakan Muslim. Sedangkan apabila mereka tidak lagi berada di lingkungan kaum Muslimin, mereka tidak lagi melakukannya.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

Pantaslah apabila mereka berlaku demikian karena mereka sebenarnya adalah bersifat ria, ingin agar mereka dianggap mukmin. Mereka tidak melakukan salat terkecuali dalam waktu-waktu tertentu saja, yaitu pada saat-saat mereka berada di hadapan umat Islam.<sup>2</sup>

Ayat ini menjelaskan tentang penyakit mental yaitu riya' yang dilakukan oleh orang-orang munafik. Di mana mereka suka memamerkan ibadah mereka agar dilihat rajin dan divalidasi oleh orang banyak seolah mereka adalah muslim sejati. Namun, ketika mereka sendirian mereka justru malas untuk beribadah kepada Allah.

Seperti yang sudah dijelaskan diatas orang-orang munafik memiliki penyakit pada hati mereka, hal itu menyebabkan mereka bertindak tidak baik dan cenderung manipulatif bahkan tentang perkara ibadah yang sakral.

b. Q.S. Ali-Imran/133-134

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ۗ الَّذِينَ  
يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝

*Artinya: "Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan*

Dijelaskan dalam tafsir kemenag (133) bahwa Allah menyuruh agar kaum Muslimin bersegera meminta ampun kepada-Nya bila sewaktu-waktu berbuat dosa

---

<sup>2</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

dan maksiat, karena manusia tidak luput dari kesalahan dan kekhilafan. Seorang Muslim tidak akan mau mengerjakan perbuatan yang dilarang, tetapi kadang-kadang karena kuatnya godaan dan tipu daya setan dia terjerumus ke dalam jurang maksiat, kemudian ketika sadar akan kesalahannya dan menyesal atas perbuatan itu dia lalu bertobat dan mohon ampun kepada Allah, maka Allah akan mengampuni dosanya. Allah adalah Maha Penerima tobat dan Maha Pengampun dan Maha Penyayang.

Bila seorang Muslim selalu menaati perintah Allah dan Rasul-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya dan segera bertobat bila jatuh ke jurang dosa dan maksiat, maka Allah akan mengampuni dosanya dan akan memasukkannya nanti di akhirat ke dalam surga yang amat luas sebagai balasan atas amal yang telah dikerjakannya di dunia yaitu surga yang disediakan-Nya untuk orang yang bertakwa.<sup>3</sup>

(134) Ayat ini langsung menjelaskan sifat-sifat orang yang bertakwa, yaitu: Pertama, Orang yang selalu memafkahkan hartanya baik dalam keadaan berkecukupan maupun dalam keadaan kesempitan (miskin), sesuai dengan kesanggupannya. Menafkahkan harta itu tidak diharuskan dalam jumlah yang ditentukan sehingga ada kesempatan bagi si miskin untuk memberi nafkah. Bersedekah boleh saja dengan barang atau uang yang sedikit nilainya, karena itulah apa yang dapat diberikan tetap akan memperoleh pahala dari Allah swt.

---

<sup>3</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

Diriwayatkan oleh Aisyah Ummul Mukminin bahwa dia bersedekah dengan sebiji anggur, dan di antara sahabat-sahabat Nabi ada yang bersedekah dengan sebiji bawang. Diriwayatkan bahwa Rasulullah saw bersabda:

فاتقوا النار ولو بشقِّ تمرّة، فمن لم يجد فيكلمة طيبة

*“Peliharalah dirimu dari api neraka meskipun dengan menyedekahkan sepotong kurma, dan perkenankalah permintaan seorang peminta walaupun dengan memberikan sepotong kuku hewan yang dibakar.”* (Riwayat Ahmad dalam Musnad-nya).

Bagi orang kaya dan berkelapangan tentulah sedekah dan dermanya harus disesuaikan dengan kesanggupan. Sungguh amat janggal bahkan memalukan bila seorang yang berlimpah-limpah kekayaannya hanya memberikan derma dan sedekah sama banyaknya dengan pemberian orang miskin. Ini menunjukkan bahwa kesadaran bernafkah belum tertanam di dalam hatinya. Allah berfirman:

لِيَنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا

أَتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا

*“Hendaklah orang yang mempunyai keluasan memberi nafkah menurut kemampuannya, dan orang yang terbatas rezekinya, hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak membebani kepada seseorang melainkan (sesuai) dengan apa yang diberikan Allah kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan setelah kesempitan. (at-talaq/65:7).”*

Sifat kikir yang tertanam dalam hati manusia hendaklah diberantas dengan segala macam cara dan usaha, karena sifat ini adalah musuh masyarakat nomor satu.

Tak ada satu umat pun yang dapat maju dan hidup berbahagia kalau sifat kikir ini merajalela pada umat itu. Sifat kikir bertentangan dengan perikemanusiaan.<sup>4</sup>

Oleh sebab itu, Allah memerintahkan untuk menafkahkan dan menjelaskan bahwa harta yang ditunaikan zakatnya dan didermakan sebagiannya, tidak akan berkurang bahkan akan bertambah. Firman Allah:

يَمْحَقُ اللَّهُ الرِّبَا وَيُزِيهِ الصَّدَقَاتِ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ كَفَّارٍ أَثِيمٍ

*“Allah memusnahkan riba dan menyuburkan sedekah... (al-Baqarah/2:276).”*

Imam Gazali menjelaskan bahwa memerangi suatu sifat yang buruk haruslah dengan membiasakan diri melawan sifat itu. Jadi kalau orang akan memberantas sifat kikir dalam dirinya hendaklah dia membiasakan berderma dan memberi pertolongan kepada orang lain. Dengan membiasakan diri akan hilanglah sifat kikirnya dengan berangsur-angsur.

Kedua, Orang yang menahan amarahnya. Biasanya orang yang memperturutkan rasa amarahnya tidak dapat mengendalikan akal pikirannya dan ia akan melakukan tindakan-tindakan kejam dan jahat sehingga apabila dia sadar pasti menyesali tindakan yang dilakukannya itu dan dia akan merasa heran mengapa ia bertindak sejauh itu. Oleh karenanya bila seseorang dalam keadaan marah hendaklah ia berusaha sekuat tenaga menahan rasa amarahnya lebih dahulu. Apabila ia telah menguasai dirinya kembali dan amarahnya sudah mulai reda,

---

<sup>4</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

barulah ia melakukan tindakan yang adil sebagai balasan atas perlakuan orang terhadap dirinya.<sup>5</sup>

Apabila seseorang telah melatih diri seperti itu maka dia tidak akan melakukan tindakan-tindakan yang melampaui batas, bahkan dia akan menganggap bahwa perlakuan yang tidak adil terhadap dirinya itu mungkin karena khilaf dan tidak disengaja dan ia akan memaafkannya. Allah menjelaskan bahwa menahan amarah itu suatu jalan ke arah takwa. Orang yang benar-benar bertakwa pasti akan dapat menguasai dirinya pada waktu sedang marah.

Siti Aisyah pernah menjadi marah karena tindakan pembantunya, tetapi beliau dapat menguasai diri, karena sifat takwa yang ada padanya. Beliau berkata, *“Alangkah baiknya sifat takwa itu, ia bisa menjadi obat bagi segala kemarahan.”* Nabi Muhammad saw bersabda, *“Orang yang kuat itu bukanlah yang dapat membanting lawannya tetapi orang yang benar-benar kuat ialah orang yang dapat menahan amarahnya.”* Allah berfirman:

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْأَثْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

*“... Dan apabila mereka marah segera memberi maaf. (asy-Syu'ara/42:37).”*

Ketiga, Orang yang memaafkan kesalahan orang lain. Memaafkan kesalahan orang lain sedang kita sanggup membalasnya dengan balasan yang setimpal, adalah suatu sifat yang baik yang harus dimiliki oleh setiap Muslim. Mungkin hal ini sulit dipraktikkan karena sudah menjadi kebiasaan bagi manusia

---

<sup>5</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

membalas kejahatan dengan kejahatan tetapi bagi manusia yang sudah tinggi akhlak dan kuat imannya serta telah dipenuhi jiwanya dengan ketakwaan, maka memaafkan kesalahan itu mudah saja baginya.

Mungkin membalas kejahatan dengan kejahatan masih dalam rangka keadilan tetapi harus disadari bahwa membalas kejahatan dengan kejahatan pula tidak dapat membasmi atau melenyapkan kejahatan itu. Mungkin dengan adanya balas membalas itu kejahatan akan meluas dan berkembang.

Bila kejahatan dibalas dengan maaf dan sesudah itu diiringi dengan perbuatan yang baik, maka yang melakukan kejahatan itu akan sadar bahwa dia telah melakukan perbuatan yang sangat buruk dan tidak adil terhadap orang yang bersih hatinya dan suka berbuat baik. Dengan demikian dia tidak akan melakukannya lagi dan tertutuplah pintu kejahatan.

Keempat, Orang yang berbuat baik. Berbuat baik termasuk sifat orang yang bertakwa maka di samping memaafkan kesalahan orang lain hendaklah memaafkan itu diiringi dengan berbuat baik kepada orang yang melakukan kesalahan.<sup>6</sup>

Diriwayatkan oleh al-Baihaqi, ada seorang jariah (budak perempuan) milik Ali bin Husain menolong tuannya menuangkan air dari kendi untuk mengambil wudu. Kemudian kendi itu jatuh dari tangannya dan pecah berserakan. Lalu Ali bin Husain menatap mukanya seakan-akan dia marah. Budak itu berkata, “Allah berfirman:

---

<sup>6</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)



الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ

... *Dan orang-orang yang menahan amarahnya ...* (Ali Imran/3:134).” Ali bin Husain menjawab, “Aku telah menahan amarah itu.” Kemudian budak itu berkata pula, “Allah berfirman:

... *Dan memaafkan (kesalahan) orang lain ...* (Ali Imran/3:134).” Dijawab oleh Ali bin Husain, “Aku telah memaafkanmu.” Akhirnya budak, itu berkata lagi, “Allah berfirman:

... *Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.* (Ali Imran/3:134).” Ali bin Husain menjawab, “Pergilah kamu aku telah memerdekakanmu,” demi mencapai keridaan Allah.

Demikianlah tindakan salah seorang cucu Nabi Muhammad saw terhadap kesalahan seorang budak karena memang dia orang yang mukmin yang bertakwa, tidak saja dia memaafkan kesalahan budaknya bahkan pemberian maaf itu diiringinya dengan berbuat baik kepadanya dengan memerdekakannya.<sup>7</sup>

Pada ayat ini dijelaskan tentang pentingnya pengendalian hawa nafsu agar manusia tidak terjerumus dalam sifat-sifat tercela diantaranya adalah dikuasai kemarahan. Orang yang suka marah dan emosi adalah pertanda orang yang mentalnya tidak setabil. Selain menahan marah ayat ini juga menyuruh kita untuk mudah memaafkan apabila seseorang berbuat salah pada kita.

---

<sup>7</sup> Qur'an Kemanag (diakses pada 19 Mei 2024)

## c. Q.S. Fushilat/51

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ

*Artinya: “Apabila Kami menganugerahkan kenikmatan kepada manusia, niscaya dia berpaling (tidak mensyukuri nikmat-Nya) dan menjauhkan diri (dari Allah dengan sombong), namun apabila kesusahan menimpanya, dia akan banyak berdoa”*

Ayat ini menerangkan bahwa sifat tidak baik manusia yang lain ialah jika mereka diberi rahmat dan karunia, mereka asyik dengan rahmat dan karunia itu, mereka terlalu senang dan bahagia sehingga lupa akan sumber rahmat dan karunia itu. Bahkan kadang-kadang mereka bertindak lebih jauh dari itu. Mereka menggunakan rahmat dan karunia itu untuk menantang dan menghancurkan agama Allah: mereka membuat kerusakan di bumi, dan memutuskan silaturahmi dengan manusia lain yang diperintahkan Allah untuk menghubungkannya. Mereka merasa telah menjadi orang yang berkuasa sehingga orang lain yang berada di bawah kekuasaannya wajib hormat dan mengabdikan kepadanya. Mereka telah lupa bahwa mereka adalah manusia yang harus bertindak sesuai dengan kodratnya, yaitu hanya dapat hidup dengan pertolongan manusia yang lain serta pertolongan Yang Maha Menolong, yaitu Allah.<sup>8</sup>

Sebaliknya, jika mereka ditimpa musibah atau malapetaka, mereka kembali mengingat Allah. Mereka berdoa kepada Allah dalam keadaan berbaring, duduk, berdiri, berjalan, dan dalam keadaan bagaimanapun. Bahkan mereka berjanji dan bersumpah dengan menyebut nama-Nya jika mereka dihindarkan dari musibah dan

---

<sup>8</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

malapetaka itu, mereka menjadi orang-orang yang beriman. Sejalan dengan ayat ini, Allah berfirman:

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرِّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زِينٌ لِّلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

*“Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu darinya, dia kembali (ke jalan yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Demikianlah dijadikan terasa indah bagi orang-orang yang melampaui batas apa yang mereka kerjakan. (Yunus/10: 12)”<sup>9</sup>*

Ayat ini menjelaskan betapa pongahnya dan ujub manusia apabila mendapat kenikmatan atau jabatan. Mereka serta-merta pada merasa sebagai yang paling besar dimuka bumi melebihi saudara muslim yang lainnya. Mereka harus menunggu terkena musibah atau dihilangkan kenikmatannya dulu oleh Allah agar kembali sadar.

#### d. Q.S. An-Nisa/32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَسئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

*Artinya: Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu*

<sup>9</sup> Qur'an Kemanag (diakses pada 19 Mei 2024)

Orang yang beriman tidak boleh merasa iri hati terhadap orang yang lebih banyak memperoleh karunia dari Allah, karena Allah telah mengatur alam ini sedemikian rupa terjalin dengan hubungan yang rapi. Manusia pun tidak sama jenis kemampuannya, sehingga masing-masing memiliki keistimewaan dan kelebihan. Bukan saja antara laki-laki dengan perempuan, tetapi juga antar sesama laki-laki atau sesama perempuan. Selanjutnya ayat ini menerangkan bahwa laki-laki mempunyai bagian dari apa yang mereka peroleh, demikian juga perempuan mempunyai bagian dari apa yang mereka peroleh, sesuai dengan usaha dan kemampuan mereka masing-masing. Oleh karena itu orang dilarang iri hati terhadap orang yang lebih banyak memperoleh karunia dari Allah. Akan tetapi ia hendaknya memohon kepada Allah disertai dengan usaha yang sungguh-sungguh agar Allah melimpahkan pula karunia-Nya yang lebih banyak tanpa iri hati kepada orang lain.

Allah Maha Mengetahui segala sesuatu, baik tentang permohonan yang dipanjatkan kepada-Nya, maupun tentang apa yang lebih sesuai diberikan kepada hamba-Nya. Setiap orang yang merasa tidak senang terhadap karunia yang dianugerahkan Allah kepada seseorang, atau ia ingin agar karunia itu hilang atau berpindah dari tangan orang yang memperolehnya, maka hal itu adalah iri hati yang dilarang dalam ayat ini. Tetapi apabila seseorang ingin memiliki sesuatu seperti yang dimiliki orang lain, atau ingin kaya seperti kekayaan orang lain menurut pendapat yang termasyhur, hal demikian tidaklah termasuk iri hati yang terlarang.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Qur'an Kemanag (diakses pada 19 Mei 2024)

Ayat ini menjelaskan tentang sifat manusia yang tidak mau puas dan merasa cukup. Hal itu membuat diri mereka selalu iri bahkan dengki dengan setiap pencapaian orang lain dan justru membuat mereka tidak fokus pada pencapaian sendiri dan akhirnya akan jatuh.<sup>11</sup>

e. Q.S Al-Baqoroh/286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*Artinya: “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”*

Dalam mencapai tujuan hidup itu, manusia diberi beban oleh Allah sesuai kesanggupannya, mereka diberi pahala lebih dari yang telah diusahakannya dan mendapat siksa seimbang dengan kejahatan yang telah dilakukannya. Amal yang dibebankan kepada seseorang hanyalah yang sesuai dengan kesanggupannya. Agama Islam adalah agama yang tidak membebani manusia dengan beban yang

<sup>11</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

berat dan sukar. Mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari agama Islam. Allah berfirman:

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

*“Allah hendak memberikan keringanan kepadamu, karena manusia diciptakan (bersifat) lemah. (an-Nisa/4:28).“*

Kemudian Allah menerangkan hasil amalan yang telah dibebankan dan dilaksanakan oleh manusia, yaitu amal saleh yang dikerjakan mereka. Maka balasannya akan diterima dan dirasakan oleh mereka berupa pahala dan surga. Sebaliknya perbuatan dosa yang dikerjakan oleh manusia, maka hukuman mengerjakan perbuatan dosa itu, akan dirasakan dan ditanggung pula oleh mereka, yaitu siksa dan azab di neraka.

Ayat ini mendorong manusia agar mengerjakan perbuatan yang baik serta menunaikan kewajiban yang telah ditetapkan agama. Ayat ini memberi pengertian bahwa perbuatan baik itu adalah perbuatan yang mudah dikerjakan manusia karena sesuai dengan watak dan tabiatnya, sedang perbuatan yang jahat adalah perbuatan yang sukar dikerjakan manusia karena tidak sesuai dengan watak dan tabiatnya.<sup>12</sup>

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah yang suci dan telah tertanam dalam hatinya jiwa ketauhidan. Sekalipun manusia oleh Allah diberi potensi untuk menjadi baik dan menjadi buruk, tetapi dengan adanya jiwa tauhid yang telah tertanam dalam hatinya sejak dia masih dalam rahim ibunya, maka tabiat ingin

---

<sup>12</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

mengerjakan kebajikan itu lebih nyata dalam hati manusia dibanding dengan tabiat ingin melakukan kejahatan.

Adanya keinginan yang tertanam pada diri seseorang untuk mengerjakan suatu pekerjaan yang baik, akan memberikan kemungkinan baginya untuk mendapat jalan yang mudah dalam mengerjakan pekerjaan itu. Apalagi bila dia berhasil dan dapat menikmati usahanya, maka dorongan dan semangat untuk melakukan pekerjaan baik yang lain semakin bertambah pada dirinya.<sup>13</sup>

Segala macam pekerjaan jahat adalah pekerjaan yang bertentangan dan tidak sesuai dengan tabiat manusia. Mereka melakukan perbuatan jahat pada mulanya adalah karena terpaksa. Bila dia mengerjakan perbuatan jahat, maka timbullah pada dirinya rasa takut, selalu khawatir akan diketahui oleh orang lain. Perasaan ini akan bertambah setiap melakukan kejahatan. Akhirnya timbullah rasa malas, rasa berdosa pada dirinya dan merasa dirinya dibenci oleh orang lain. Rasulullah saw bersabda:

اسْتَنْتَ قَلْبَكَ، الْبِرُّ مَا اطْمَأنتَ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَاطْمَأَنَ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي النَّفْسِ  
وَتَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ - وَإِنْ أَفْتَاكَ النَّاسَ وَأَفْتَوْكَ

*“Kebajikan itu adalah budi pekerti yang baik, dan dosa itu adalah segala yang tergores di dalam hatimu, sedang engkau tidak suka orang lain mengetahuinya”. (Riwayat Muslim)*

Kesukaran yang timbul akibat perbuatan jahat akan bertambah terasa oleh manusia bila dia telah mulai menerima hukuman, langsung atau tidak langsung dari perbuatannya itu. Dari ayat ini juga dipahami pula bahwa seseorang tidak akan

---

<sup>13</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

menerima keuntungan atau kerugian disebabkan perbuatan orang lain; mereka tidak akan diazab karena dosa orang lain. Mereka diazab hanyalah karena kejahatan yang mereka lakukan sendiri.

أَلَّا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرٍ وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

*“(Yaitu) bahwa seseorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain, dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, (an-Najm/53:38 dan 39)”*

Di sisi lain, manusia bisa menerima keuntungan berupa pahala, apabila sudah mati kelak, dari hasil usahanya semasa hidupnya. Termasuk usaha manusia ialah anaknya yang saleh yang mendoakannya, sedekah jariah yang dikeluarkannya dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat yang diajarkannya.

Setelah disebutkan sifat-sifat orang yang beriman dan menyebutkan karunia yang telah dilimpahkan Allah kepada hamba-hamba-Nya, yaitu tidak membebani hamba dengan yang tidak sanggup mereka kerjakan, maka Allah mengajarkan doa untuk selalu dimohonkan kepada-Nya agar diampuni dari segala dosa karena mengerjakan perbuatan terlarang disebabkan lupa, salah atau tidak disengaja.

Doa yang diajarkan kepada kita bukanlah sekadar untuk dibaca dan diulang-ulang lafaznya saja, melainkan maksudnya ialah agar doa itu dibaca dengan tulus ikhlas dengan sepenuh hati dan jiwa, di samping melakukan segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, sesuai dengan kesanggupan hamba itu sendiri.

Doa erat hubungannya dengan tindakan dan perbuatan. Tindakan dan perbuatan erat pula hubungannya dengan ilmu pengetahuan. Sebab itu orang yang berdoa belumlah dapat dikatakan berdoa, bila ia tidak mengerjakan perbuatan yang



harus dikerjakan serta menjauhi larangan yang harus ditinggalkan. Berbuat dan beramal haruslah berdasarkan ilmu pengetahuan. Ada amal yang sanggup dikerjakan dan ada amal yang tidak sanggup dikerjakan, ada amal yang dikerjakan dengan sempurna dan ada pula amal yang tidak dapat dikerjakan dengan sempurna. Untuk menyempurnakan kekurangan ini, Allah mengajarkan doa kepada hamba-Nya. Dengan perkataan lain; doa itu menyempurnakan amal yang tidak sanggup dikerjakan dengan sempurna.<sup>14</sup>

Dari doa itu dipahami bahwa pada hakikatnya perbuatan terlarang yang dikerjakan karena lupa atau salah dan tidak disengaja, ada juga hukumannya. Hukuman itu ditimpakan kepada pelakunya. Karena itu Allah mengajarkan doa tersebut kepada hamba-Nya agar dia terhindar dari hukuman itu.

Setelah diajarkan doa untuk meminta ampun kepada Allah dari segala perbuatan yang dilakukannya karena lupa dan tidak sengaja, maka diajarkan juga doa yang lain untuk memohon agar dia tidak dibebani dengan beban yang berat sebagaimana yang telah dibebankan kepada orang-orang dahulu. Kemudian diajarkan lagi doa untuk memohon agar dia tidak dibebani dengan beban yang tidak sanggup dipikulnya.

Di antara doa orang-orang yang beriman ini sebagai berikut: *“Ya Allah, hapuskanlah dosa dan kesalahan kami, baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja, dan janganlah kami diazab karena dosa perbuatan yang telah kami kerjakan. Janganlah kami disiksa karenanya, berilah kami taufik dan hidayah*

---

<sup>14</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

*dalam segala perbuatan kami, sehingga kami dapat melaksanakan perintah-perintah Engkau dengan mudah”.*

Kita sudah diberi pedoman dalam berdoa kepada Allah, memohon pertolongan-Nya dalam menghadapi orang kafir. Pertolongan yang dimohonkan di sini ialah pertolongan agar mencapai kemenangan. Yang dimaksud kemenangan ialah kemenangan dunia dan akhirat, bukan semata-mata kemenangan dalam peperangan.<sup>15</sup>

Ayat ini menjelaskan tentang ketakutan mereka yang berubah menjadi ketidakpercayaan mereka atas Allah yang maha segalanya dan kemudian menimbulkan perasaan was-was. Takut kalau harta mereka tidak cukup takut kalau makanan mereka tidak cukup padahal Allah lah yang maha kaya raya dan maha menjaga.

f. Q.S Yusuf/87

يَبْنَئِ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَاخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ  
اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

*Artinya: “Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”*

---

<sup>15</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 20 Mei 2024)

Selanjutnya Yakub berkata kepada anak-anaknya bahwa ia tahu bahkan yakin mimpi Yusuf dulu itu benar dan ia akan sujud menghormatinya. Kalau mereka berpendapat lain, Yakub mengingatkan anak-anaknya bahwa satu saat Allah swt akan memperlihatkan kebenaran pendapatnya itu. Untuk itu, ia meminta anak-anaknya untuk kembali ke Mesir menyelidiki sampai mendapat berita yang pasti tentang Yusuf dan adiknya Bunyamin serta tidak berputus asa karena Allah telah berfirman:

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

*“Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang yang sesat. (al-Hijr/15:56)”*

Orang-orang mukmin tidak akan berputus asa karena musibah yang menimpanya, dan tidak goyah imannya karena bahaya yang melanda. Mereka bersabar dan tabah menghadapi segala kesulitan yang dialaminya. Ia dengan rela penuh ikhlas menerima takdir dari Allah swt dengan keyakinan bahwa suatu saat nanti Allah akan menghilangkan semua kesulitan itu, sebagaimana firman-Nya:

إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا

*“Sesungguhnya Allah membela orang-orang yang telah beriman. (al-Hajj/22: 38)”<sup>16</sup>*

Dari konteks cerita ayat ini kita dapat melihat luapan emosi (yang bukan kemarahan) dari Yakub atas hilangnya Yusuf. Ditambah lagi dia sudah menduga bahwa perbuatan tersebut dilakukan oleh para saudaranya. Tertumpuklah emosi Yakub yang campur aduk dan membuatnya frustrasi atas semua kejadian itu. Namun

---

<sup>16</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 20 Mei 2024)

Allah maha mengetahui dan adil yang akan menurunkan hikmahnya pada akhir cerita.

g. Q.S Al-Baqarah/96

وَلْتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاتِهِمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرُ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُزَحِّزِهِ مِنَ الْعَذَابِ أَنْ يُعَمَّرَ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ

*“Dan sungguh kamu akan mendapati mereka, manusia yang paling loba kepada kehidupan (di dunia), bahkan (lebih loba lagi) dari orang-orang musyrik. Masing-masing mereka ingin agar diberi umur seribu tahun, padahal umur panjang itu sekali-kali tidak akan menjauhkannya daripada siksa. Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan.”*

Allah swt memberikan penjelasan bahwa Nabi Muhammad saw akan menjumpai orang-orang yang menginginkan kehidupan yang kekal di muka bumi dan mereka berusaha dengan cara apa pun juga agar mereka dapat hidup kekal. Mereka itu sebenarnya tidak yakin akan dugaan dan sangkaan mereka sendiri. Meskipun yang dinyatakan dalam ayat ini hanya mengenai orang-orang yang hidup pada masa turunnya ayat, tetapi ketentuan itu berlaku terus sepanjang masa. Bahkan orang Yahudi itu orang yang paling tamak di antara seluruh manusia, bahkan melebihi orang-orang musyrikin.<sup>17</sup>

Sikap demikian itu mendapat celaan dan kemarahan yang besar dari Allah. Karena orang-orang musyrik tidak percaya adanya hari kebangkitan, maka ketamakan orang-orang musyrik terhadap kenikmatan dunia bukanlah hal yang aneh. Tetapi orang-orang Yahudi yang percaya pada Al-Kitab dan mengakui adanya hari pembalasan, seharusnya tidak terlalu tamak terhadap kehidupan dunia

---

<sup>17</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

ini. Mereka menginginkan hidup di dunia seribu tahun atau lebih. Karena itu pantas kalau Allah marah dan menghukum mereka. Panjang umur mereka di dunia ini tidaklah dapat menolongnya dan tidak pula dapat menjauhkannya dari siksaan yang tersedia bagi mereka di akhirat, lagi pula umur itu betapapun panjangnya, pasti akan berakhir. Dengan lain perkataan, panjangnya umur tidak akan dapat melepaskan diri mereka dari siksaan Tuhan, karena Allah Maha Mengetahui perbuatan-perbuatan mereka, baik yang tersembunyi, ataupun yang mereka lakukan secara terang-terangan. Seluruh perbuatan yang timbul dari mereka pasti diberi balasan yang setimpal.<sup>18</sup>

Ayat ini bercerita tentang betapa tamaknya para kaum musyrikin yang merasa ingin hidup lebih lama bahkan selama-lamanya untuk dapat terus menikmati kehidupan dunia dengan segala kemaksiatannya. Allah sangat membenci hal semacam itu.

#### h. Q.S Al-An'am/32 dan Al-Ankabut/64

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَهْوٌ وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

*Artinya: "Kehidupan dunia hanyalah permainan dan kelengahan, sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti?"*

Ayat ini menegaskan gambaran kehidupan duniawi dan ukhrawi. Kehidupan dunia sesungguhnya tidak lain hanyalah permainan dan hiburan. Bagi mereka yang mengingkari hari kebangkitan sehingga mereka sangat mencintai hidup duniawi, seperti anak-anak bermain-main, mereka memperoleh kesenangan

---

<sup>18</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 20 Mei 2024)

dan kepuasan sewaktu dalam permainan itu. Semakin pandai mereka mempergunakan waktu bermain semakin banyak kesenangan dan kepuasan yang mereka peroleh. Sehabis bermain itu, mereka tidak memperoleh apa-apa. Atau seperti pecandu narkotik, dia mendapatkan perasaan yang amat menyenangkan sewaktu dia tenggelam dalam kemabukan narkotika itu. Hilanglah segala gangguan pikiran yang tidak menyenangkan, lenyaplah kelelahan dan kelesuan rohaniah dan jasmaniah pada waktu itu. Tetapi itu hanya sebentar, bila pengaruh narkotik itu sudah tidak ada lagi, perasaan yang menyenangkan itupun lenyap dan dia menderita kelelahan lebih berat dari sebelum menggunakan narkotik. Begitulah keadaan orang-orang yang ingkar terhadap hari kebangkitan dan hidup sesudah mati. Mereka membatasi diri mereka dalam kesempatan yang pendek itu. Hidup bagi mereka adalah permainan dan hiburan.

Orang-orang beriman dan bertakwa tidak berpikir seperti orang-orang yang ingkar. Tidaklah patut mereka membatasi diri pada garis kehidupan duniawi. Apakah arti kesenangan dan kenikmatan yang hanya sementara, untuk kemudian menderita dengan tidak memperoleh apa-apa. Oleh karena itu, hendaknya orang-orang beriman memilih kehidupan yang kekal yakni kehidupan ukhrawi, sebab itulah kehidupan yang paling baik. Untuk menghadapi kehidupan yang panjang ini hendaklah mempersiapkan diri dengan amal kebaikan dan ketaatan kepada Allah. Kehidupan dunia hanyalah perantara bagi kehidupan akhirat. Orang-orang beriman lebih memilih kehidupan yang abadi daripada kehidupan sementara.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 20 Mei 2024)

Ayat ini menjelaskan pada kita tentang bahayanya orang yang terperdaya atas dunia. Bahwasanya dunia ini sejatinya hanya selayaknya permainan belaka dan tidak kekal selamanya layaknya akhirat. Orang-orang yang terperdaya atas tipuan dunia ini menjadi lalai dan makin menjauhkan mereka dari jalan kebenaran.

i. Q.S Al-Hasyr/19

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفٰسِقُونَ

*Artinya: "Dan janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik."*

Ayat ini dapat berarti khusus dan dapat pula berarti umum. Berarti khusus ialah ayat ini berhubungan dengan orang munafik dan orang-orang Yahudi Bani Nasr serta sikap dan tindakan mereka terhadap kaum Muslimin pada waktu turunnya ayat ini. Berarti umum ialah semua orang yang suka menyesatkan orang lain dari jalan yang benar dan orang-orang yang mau disesatkan karena terperdaya oleh rayuan dan janji-janji yang muluk-muluk dari orang yang menyesatkan.<sup>20</sup>

Maksudnya, janganlah sekali-kali orang yang beriman seperti orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah melupakannya. Orang yang lupa kepada Allah, seperti orang munafik dan orang Yahudi Bani Nasr di masa Rasulullah SAW, tidak bertakwa kepada-Nya. Mereka hanya memikirkan kehidupan dunia saja, tidak memikirkan kehidupan di akhirat. Mereka disibukkan oleh harta dan anak cucu mereka serta segala yang berhubungan dengan kesenangan duniawi. Firman Allah:

---

<sup>20</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

إِذَا جَاءَكَ الْمُنْفِقُونَ قَالُوا نَشْهَدُ إِنَّكَ لَرَسُولُ اللَّهِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ إِنَّكَ لَرَسُولُهُ وَاللَّهُ يَشْهَدُ إِنَّ  
الْمُنْفِقِينَ كَاذِبُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah harta bendamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Dan barang siapa berbuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang rugi. (al-Munafiqun/63: 9)”

Kemudian diterangkan bahwa jika seseorang lupa kepada Allah, maka Allah pun melupakannya. Maksud pernyataan “Allah melupakan mereka” ialah Allah tidak menyukai mereka, sehingga mereka bergelimang dalam kesesatan, makin lama mereka makin sesat, sehingga makin jauh dari jalan yang lurus, jalan yang diridai Allah. Oleh karena itu, di akhirat mereka juga dilupakan Allah, dan Allah tidak menolong dan meringankan beban penderitaan mereka. Akhirnya mereka dimasukkan ke dalam neraka, sebagai balasan perbuatan dan tindakan mereka.

Ditegaskan bahwa orang-orang seperti kaum munafik dan Yahudi Bani Nasr adalah orang-orang yang fasik. Mereka mengetahui mana yang baik (hak) dan mana yang batil, mana yang baik dan mana yang jahat. Namun demikian, mereka tidak melaksanakan yang benar dan baik itu, tetapi malah melaksanakan yang batil dan yang jahat.<sup>21</sup>

Ayat ini menyinggung tentang orang-orang fasik yang melupakan Allah sehingga bahkan mereka melupakan diri mereka sendiri. Mereka tak lagi bisa membedakan mana yang baik dan buruk mereka bak orang buta yang tidak bisa melihat gelap gulita.

---

<sup>21</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 20 Mei 2024)



## 2. Gejala Penyakit Kejiwaan dalam Perspektif Tafsir Kemenag

Dalam Al-Qur'an, penyebutan Penyakit Kejiwaan menggunakan kalimat *fi qulûbihim maradh*. Kata *qulb* dipahami dengan dua makna, yaitu hati dan akal. Sedangkan kata *maradh* mempunyai makna penyakit yang berkaitan dengan jiwa. Dalam perspektif Tafsir Kemenag dijelaskan tentang ayat ini yaitu al-Baqoroh ayat 10 yang berbunyi:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ لَّا يَزَادُهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۗ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

*Artinya: Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.*

Hal itu karena dalam hati mereka ada penyakit, seperti penyakit iri dan dengki kepada orang-orang yang beriman, keraguan terhadap ajaran Islam, keyakinan yang keliru, dan lainnya, lalu Allah menambah parah penyakitnya itu dengan kemenangan yang besar bagi orang-orang yang beriman. Kemenangan itu sangat menyakitkan mereka karena rasa iri, dengki, dan sombong yang ada dalam diri mereka. Keraguan mereka pun semakin menjadi. Dan, sebagai akibatnya, selain menderita di dunia, mereka akan mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta dengan memperlihatkan keimanan padahal hati mereka ingkar.<sup>22</sup>

Pada ayat ini diterangkan keburukan dusta atau sikap berpura-pura dan akibat-akibatnya. Dendam, iri hati dan ragu-ragu termasuk penyakit jiwa. Penyakit

---

<sup>22</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

ini akan bertambah parah, bilamana disertai dengan perbuatan nyata. Misalnya rasa sedih pada seseorang akan bertambah dalam, apabila disertainya dengan perbuatan nyata, seperti menangis, meronta-ronta dan sebagainya. Penyakit-penyakit dengki demikian itu terdapat dalam jiwa orang-orang munafik. Oleh karena itu mereka memusuhi Allah dan Rasul-Nya, menipu dengan sikap pura-pura dan berusaha mencelakakan Rasul dan umatnya. Kemudian penyakit itu bertambah-tambah setelah melihat kemenangan-kemenangan Rasul. Setiap kali Rasul memperoleh kemenangan, bertambah pulalah penyakit mereka. Terutama sekali penyakit bimbang dan ragu-ragu, menimbulkan ketegangan jiwa yang sangat pada orang-orang munafik. Akal pikiran mereka bertambah lemah untuk menanggapi kebenaran agama dan memahaminya, bahkan pancaindra mereka tidak mampu menangkap obyek dengan benar.<sup>23</sup>

Dari penafsiran kemenag diatas dapat disimpulkan bahwa oarng yang memiliki penyakit kejiwaan adalah orang yang memiliki penyakit pada hatinya seperti iri, dengki, ragu-ragu, marah dan lain sebagainya. Penyakit-penyakit seperti ini biasanya terletak pada orang-orang kafir, munafik dan fasik yang selalu mendustakan kebenaran atas Allah Swt. Gejala penyakit mental tersebut yang terdapat dalam al-Qur'an diantaranya:

---

<sup>23</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

a. Riya'

Riya' adalah penyakit hati yang berbahaya, dimana pengidapnya yang biasanya orang-orang fasik dan munafik merasa selalu ingin memamerkan apa yang dimilikinya baik dari segi harta dan kekayaan maupun dari segi ibadah dan kesalehan. Allah. Swt berfirman dalam Q.s. an-Nisa/142:

إِنَّ الْمُنْفِقِينَ يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ  
النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا<sup>ط</sup>

*Artinya: "Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. Dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya (dengan shalat) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali."*

Dijelaskan dalam tafsir kemenag mengenai ayat ini bahwa, Sesungguhnya dengan sikap dan perbuatan yang mereka lakukan seperti yang digambarkan pada ayat-ayat di atas, orang-orang munafik itu berusaha hendak menipu Allah, tetapi usaha-usaha mereka menjadi sia-sia, bahkan yang terjadi adalah sebaliknya bahwa Allah-lah yang menipu mereka dengan membiarkan mereka tetap dalam kesesatan dan penipuan mereka. Apabila mereka melaksanakan salat, baik salat-salat wajib maupun salat sunah, mereka lakukan dengan malas, yaitu mereka tidak melakukannya dengan sungguh-sungguh, tidak bersemangat, merasa sangat berat, bahkan tidak senang, karena mereka tidak merasakan nikmatnya. Kalaupun mereka melakukannya, mereka hanya bermaksud riya', ingin dilihat dan dipuji di hadapan manusia, tidak karena mengharap rida Allah dan takut akan siksaan-Nya. Dan

mereka tidak mengingat Allah, yaitu salat dan zikir, kecuali di hadapan orang dan sedikit sekali, baik dari segi waktunya maupun jumlah yang dilakukannya.<sup>24</sup>

#### b. Marah

Marah adalah suatu reaksi emosional yang berbahaya, kemarahan dapat membawa pada petaka apabila terus menerus dibiarkan dan dibiasakan. Kemarahan adalah tanda bahwa seseorang tidak bisa mengontrol emosinya dan jauh dari sifat sabar. Allah. Swt berfirman dalam surah ali-Imran ayat 133-134:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*Artinya: “Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan*

Dijelaskan tentang ayat ini dalam tafsir kemenag tentang betapa pentingnya menahan dan mengendalikan amarah bahwa, Mereka orang-orang yang menahan amarahnya akibat faktor apa pun yang memancing kemarahan dan memaafkan kesalahan orang lain. Dan akan sangat terpuji orang yang mampu berbuat baik terhadap orang yang pernah berbuat salah atau jahat kepadanya, karena Allah

---

<sup>24</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

mencintai, melimpahkan rahmat-Nya tiada henti kepada orang yang berbuat kebaikan.<sup>25</sup>

### c. Ujub/ Bangga diri

Ujub atau bangga diri adalah perasaan yang selalu berkecenderungan membanggakan diri sendiri. Berbeda dengan sombong, ujub tidak memerlukan orang lain untuk melakukannya melainkan cukup membanggakan diri dalam hati. Ini adalah sifat yang berbahaya yang dapat membuat pengidapnya lupa diri kemudian menjadi sombong dan jumawa. Allah. Swt berfirman dalam surah fushilat ayat 51 bahwa:

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ

*Artinya: “Apabila Kami menganugerahkan kenikmatan kepada manusia, niscaya dia berpaling (tidak mensyukuri nikmat-Nya) dan menjauhkan diri (dari Allah dengan sombong), namun apabila kesusahan menimpanya, dia akan banyak berdoa”*

Orang yang ujub biasanya sangat labil karena mereka terlalu membaggakan diri mereka namun saat sesuatu terjadi pada mereka, maka akan mengeluh seolah tidak pernah mendapat nikmat. Dijelaskan dalam tafsir kemenag bahwa, apabila Kami berikan nikmat dan berbagai kebajikan kepada manusia, dia berpaling dari Kami dengan mengingkari nikmat-nikmat itu dan menjauhkan diri dari ajaran-ajaran Kami dengan sombong. Akan tetapi, apabila ditimpa malapetaka sebagai

---

<sup>25</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

peringatan atas keingkaran dan kesombongan mereka, maka dia banyak berdoa dengan doa yang panjang.<sup>26</sup>

#### d. Iri hati/ Dengki

Iri hati adalah sifat orang-orang fasik dan munafik yang sangat dibenci Allah yang mana mereka tidak suka ketika melihat seseorang mendapatkan nikmat dan ingin mendapatkan nikmat juga. Adapun dengki adalah ketika seseorang tidak suka melihat saudaranya mendapat nikmat, kemudian dia ingin nikmat tersebut hilang dan menuju pada dirinya. Sifat ini sangat jelek dan tercela Allah. Swt berfirman:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ  
نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

*Artinya: Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu*

Sering terjadi dalam kehidupan bahwa angan-angan untuk memperoleh sesuatu sebagaimana dimiliki orang lain bisa mendorong seseorang melakukan pelanggaran. Ayat ini berpesan agar menghindari kebiasaan berangan-angan yang menimbulkan sifat iri dan dengki kepada sesama. Dan janganlah kamu berangan-angan yang membuat kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan oleh Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain, baik karunia itu berupa

<sup>26</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

kecerdasan, kemuliaan, nama baik, pangkat, dan jabatan, maupun dalam bentuk harta benda serta kekayaan yang berlimpah. Karena bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan yang sesuai dengan ketentuan Allah dan sesuai pula dengan apa yang mereka usahakan, dan begitu pula bagi perempuan pun ada bagian dari apa yang mereka usahakan sesuai petunjuk Allah dan apa yang mereka usahakan. Oleh sebab itu, janganlah berangan-angan yang menyebabkan iri hati. Mohonlah kepada Allah dengan tulus agar kamu dianugerahi-Nya sebagian dari karunia-Nya yang berlimpah ruah itu. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu termasuk angan-angan dan iri serta kedengkian yang tersembunyi dalam hati kamu.<sup>27</sup>

e. Was-was

Was-was merujuk pada perasaan atau pikiran seseorang yang kemudian menimbulkan sikap tidak pasti dan keragu-raguan yang besar. Orang yang menderita penyakit was-was selalu merasa dibayang-bayangi dan penuh keraguan atas segala sikap dan tindakannya. Allah. Swt berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا  
 أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا  
 طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*Artinya: "Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami,*

<sup>27</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

*janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”*

Dalam tafsir kemenag dijelaskan bahwa Allah memberikan pengertian bahwa Tidak ada yang berat dalam beragama, dan tidak perlu ada kekhawatiran tentang tanggung jawab atas bisikan-bisikan hati, sebab Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia, yakni setiap manusia, mendapat pahala dari kebajikan yang dikerjakannya walaupun baru dalam bentuk niat dan belum wujud dalam kenyataan, dan dia mendapat siksa dari kejahatan yang diperbuatnya dan wujud dalam bentuk nyata.<sup>28</sup>

#### f. Frustrasi

Dalam pandangan islam frustrasi adalah konsekuensi dari perasaan tentang kekecewaan dan ketidakpuasan yang mendalam. Meskipun istilah ini sulit ditemukan dalam al-Qur'an, namun konteks yang semaknya terdapat di dalamnya. Allah. Swt berfirman dalam surat Yusuf ayat 87 yang menceritakan rasa frustrasi Yakub atas apa yang menimpa anaknya Yusuf. Namun dengan izin Allah Yakub tetap bisa tegar dan mengontrol emosinya:

يَبْنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأْتِيْسُ مِنْ رَوْحِ  
اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

<sup>28</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)



*Artinya: “Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”*

Sebagai nabi dan rasul, Nabi Yakub sebenarnya tahu Nabi Yusuf masih hidup, hanya saja Allah belum memberitahukan tempat keberadaannya. Untuk itulah Nabi Yakub meminta anak-anaknya mencari Yusuf dan menjemput Bunyamin, “Wahai anak-anakku! Pergilah kamu kembali ke Mesir, dan carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya, Bunyamin, dan jangan kamu berputus asa dari rahmat dan pertolongan Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat dan pertolongan Allah, melainkan hanyalah orang-orang yang kafir.”<sup>29</sup>

#### g. Tamak/Rakus

Tamak atau rakus dalam segala tradisi sering digambarkan sebagai sifat yang buruk dan tercela. Dalam islam tamak adalah sifat yang dibenci Allah, islam mengajarkan setiap ummat agar senantiasa merasa cukup dan bersyukur karena keserakahan sejatinya hanya membawa pada kehancuran. Allah menyinggung orang-orang serakah ini melalui firmanNya yang berbunyi:

وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيٰوةٍ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يُوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرَ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُرْزِقٍ مِنْهُ مِنَ الْعَذَابِ إِنَّ يُعَمَّرُ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ<sup>٤</sup>

*“Dan sungguh kamu akan mendapati mereka, manusia yang paling loba kepada kehidupan (di dunia), bahkan (lebih loba lagi) dari orang-orang musyrik. Masing-masing mereka ingin agar diberi umur seribu tahun,*

<sup>29</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

*padahal umur panjang itu sekali-kali tidak akan menjauhkannya daripada siksa. Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan.”*

Dalam tafsir kemenag dijelaskan tentang sifat serakah ini bahwa, Dan tidak saja mereka enggan segera mati, sungguh demi Tuhanmu, engkau, wahai Muhammad, akan mendapati mereka, yakni orang-orang Yahudi yang mengaku kekasih Allah itu, manusia yang paling tamak atas kehidupan dunia, bahkan lebih tamak dari orang-orang musyrik, karena orang musyrik sejak semula tidak percaya kepada wujud Tuhan dan akhirat. Ini berbeda dengan orang-orang Yahudi yang mengakui wujud Tuhan dan keniscayaan akhirat. Betapa tamaknya mereka, sehingga masing-masing dari mereka ingin diberi umur seribu tahun, yakni hidup selama mungkin di dunia, padahal seandainya mereka diberi umur sepanjang apa pun, umur panjang itu tidak akan menjauhkan mereka dari azab. Dan masing-masing akan mendapat sanksi sesuai dosa-dosanya karena Allah Maha Melihat apa yang mereka kerjakan.<sup>30</sup>

#### h. Terperdaya

Terperdaya adalah penyakit mental yang muncul akibat persepsi yang salah, penyakit ini berbahaya apabila tidak ditanggulangi dengan cepat dan benar. Salah satu contoh adalah seseorang yang persepsinya salah tentang kehidupan dunia. Dia mempresepsiakan bahwa kehidupan dunia adalah kehidupan yang selamanya dan

---

<sup>30</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

segalanya sehingga membuatnya tidak lagi memperdulikan perkara kebaikan akhirat. Allah. Swt dengan firmanNya mengingatkan tentang hal ini:

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَهَوٌّ وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

*Artinya: "Kehidupan dunia hanyalah permainan dan kelengahan, sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti?"*

Dijelaskan dalam tafsir kemenag mengenai kesalahan persepsi ini bahwa sebenarnya kalau mereka menggunakan nalar dan nurani yang jernih dalam menyikapi ajaran Al-Qur'an, mereka akan memahami bahwa kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan senda gurau yang hanya akan bermanfaat jika digunakan untuk kehidupan di akhirat. Sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa, yaitu mereka yang beriman dan melindungi dirinya dari malapetaka dunia dan akhirat. Apakah kamu tidak memikirkannya secara mendalam?<sup>31</sup>

#### i. Lalai/ Lupa

Lupa adalah salah satu penyakit psikologis, banyak faktor yang mendasari mulai dari kesulitan seseorang dalam mengingat hal yang sebelumnya terjadi sampai pada meningkatnya tingkat stres seseorang. Di dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa Allah mewanti-wanti kita agar tidak tergolong sebagai orang yang lupa atau lalai

---

<sup>31</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

khususnya seperti orang-orang fasik yang sering lalai dengan perkara kebaikan dan melupakan Allah. Swt. Firman-Nya:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفٰسِقُونَ

*Artinya: “Dan janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.”*

Dalam tafsir kemenag dijelaskan bahwa Allah mengingatkan orang beriman dengan berfirman, “Dan janganlah kamu, wahai orang-orang beriman seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, tidak menyadari bahwa Allah senantiasa mengawasi manusia dalam kehidupan ini sehingga Allah menjadikan mereka, karena pola hidup mereka yang hanya mencari kepuasan, kelezatan, dan kenikmatan duniawi tanpa mempertimbangkan kebutuhan hidup sesudah mati, manusia yang lupa akan diri sendiri, yakni manusia yang tercabut dari akar kemanusiaannya. Mereka itulah, manusia yang lupa kepada Allah dan lupa kepada diri sendiri adalah orang-orang fasik, yaitu orang-orang yang bergelimang dosa dan perbuatan keji.”<sup>32</sup>

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil temuan ayat-ayat dan gejala-gejala mengenai Penyakit Kejiwaan diatas, setidaknya ada sembilan ayat dan gejala tentang Penyakit Kejiwaan di dalam al-Qur’an. Adapun ayat-ayat dan gejala-gejala tentang Penyakit

---

<sup>32</sup> [Qur’an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

Kejiwaan dalam perspektif tafsir kemenag akan kita bahas menjadi dua bagian sebagai berikut:

### 1. Tafsir Ayat Penyakit Kejiwaan dalam Tafsir Kemenag

#### a. Q.S. An-Nisa/142

إِنَّ الْمُنْفِقِينَ يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَىٰ يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا<sup>ط</sup>

*Artinya: "Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. Dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya (dengan shalat) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali."*

Dalam tafsir tahlili dari Kementrian Agama dijelaskan tentang surah an-Nisa ayat 142 ini bahwa, Tipu daya mereka tidak akan berhasil dan mereka tidak akan mendapat manfaat dari petunjuk-petunjuk yang datang dari Allah karena sifat-sifat kemunafikannya yang bersemi di dalam dada mereka. Apabila mereka mendirikan salat, mereka bermalas-malas karena tidak mempunyai keinginan untuk melakukannya, mereka tidak meyakini adanya pahala di akhirat dan tidak merasa takut akan ancaman Allah di hari kemudian. Hal ini disebabkan karena hatinya kosong dari iman yang benar. Mereka ikut melakukan salat hanyalah agar dikatakan Muslim. Sedangkan apabila mereka tidak lagi berada dilingkungan kaum Muslimin, mereka tidak lagi melakukannya. Pantaslah apabila mereka berlaku demikian karena mereka sebenarnya adalah bersifat ria, ingin agar mereka dianggap mukmin.

Mereka tidak melakukan salat terkecuali dalam waktu-waktu tertentu saja, yaitu pada saat-saat mereka berada di hadapan umat Islam.<sup>33</sup>

Riya' dalam Islam merupakan tindakan atau niat seseorang yang melakukan ibadah atau perbuatan baik dengan tujuan utama untuk mendapatkan pujian atau pengakuan dari manusia, bukan dengan niat ikhlas untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam konteks Islam, riya dianggap sebagai suatu penyakit hati yang dapat mengganggu keikhlasan niat seseorang dalam menjalankan ibadahnya.<sup>34</sup>

Riya' dalam Islam merupakan tindakan atau niat seseorang yang melakukan ibadah atau perbuatan baik dengan tujuan utama untuk mendapatkan pujian atau pengakuan dari manusia, bukan dengan niat ikhlas untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam konteks Islam, riya dianggap sebagai suatu penyakit hati yang dapat mengganggu keikhlasan niat seseorang dalam menjalankan ibadahnya.<sup>35</sup>

Dari penjabaran di atas kita dapat melihat bahwa riya' adalah salah-satu penyakit hati yang biasa diderita oleh orang-orang munafik dan fasik. Penyakit ini sangat berbahaya karena bersifat manipulatif baik kepada orang lain maupun diri sendiri.

Secara umum, riya' selaras dengan gejala narsistik dan neurosis obsesif kompulsif. Narsistik adalah kepribadian yang mencerminkan presentasi gangguan

---

<sup>33</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 21 Mei 2024)

<sup>34</sup>H.M.Zainuddin, "Penyakit Hati dan Cara Pengobatannya", dalam [https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#\\_edn1](https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#_edn1), diakses pada 21 Mei 2024.

<sup>35</sup>H.M.Zainuddin, "Penyakit Hati dan Cara Pengobatannya", diakses pada 21 Mei 2024.

yang sangat bervariasi dan berbagai tingkat keparahan yang dapat menjadi ciri patologi narsistik. sampai taraf tertentu menghindari pertanyaan ini dengan memberikan definisi gangguan kepribadian narsistik yang agak sempit dan homogen yang ditandai dengan pola kebesaran yang meluas (dalam fantasi atau perilaku), kebutuhan akan kekaguman, hak, dan kurangnya empati.<sup>36</sup>

Sedangkan neurosis obsesif kompulsif adalah istilah obsesi menunjuk pada suatu ide yang mendesak ke dalam pikiran atau menguasai kesadaran dan istilah kompulsi menunjuk pada dorongan atau impuls yang tidak dapat ditahan untuk tidak dilakukan, meskipun sebenarnya perbuatan tersebut tidak perlu dilakukan.<sup>37</sup>

Al-Syarqâwî menjelaskan penyakit riya' adalah bentuk penipuan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, yang melibatkan ketidaksesuaian antara penampilan luar dan kenyataan sebenarnya. Penyakit ini dapat menyusup ke dalam jiwa seseorang secara perlahan dan tidak terlihat, sehingga sulit bagi kebanyakan orang untuk terhindar dari dampaknya, kecuali bagi mereka yang bijaksana, tulus, dan patuh. Riya' mencerminkan kepura-puraan dan kemunafikan, di mana tindakan seseorang lebih berorientasi pada pencarian pujian dari orang lain serta kesenangan akan prestise dan kekuasaan. Manifestasi dari riya' bisa berupa tindakan yang berlebihan dan usaha untuk menutupi kekurangan diri.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> <https://ajp.psychiatryonline.org/> diakses pada 21 Mei 2024

<sup>37</sup> Kuntjojo, *Psikologi Abnormal* (Kediri: Program Bimbingan dan Konseling UNP, 2009) 24

<sup>38</sup> Al-Syarqâwî, " *Naḥwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," Mesir: al-Hai'ah al-Misriyah, 1979, 64.

Dewasa ini penyakit riya' menjadi penyakit mental yang serius dan sudah menjalar kesetiap orang dan lapisan masyarakat. Bukan hanya memamerkan kekayaan dan hartanya bahkan ibadahpun dijadikan ajang pamer untuk meningkatkan validasi atas diri khususnya di sosial media. Al-Qur'an selaku kitab suci panduan hidup manusia telah mewanti-wanti dan memberikan berbagai kisah atas berbahaya penyakit riya', ini menjadi penuntun sekaligus bukti akan relevansinya yang melampaui setiap zaman.

b. (Q.S. Ali-Imran/133-134)

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ۗ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ  
فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظَيْبِ وَالغِيطِ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝

*Artinya: "Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan*

Dalam tafsir dari Kementerian Agama dijelaskan bahwa orang yang menahan amarahnya adalah orang yang memiliki pengendalian penuh atas dirinya. Biasanya orang yang memperturutkan rasa amarahnya tidak dapat mengendalikan akal pikirannya dan ia akan melakukan tindakan-tindakan kejam dan jahat sehingga apabila dia sadar pasti menyesali tindakan yang dilakukannya itu dan dia akan merasa heran mengapa ia bertindak sejauh itu. Oleh karenanya bila seseorang dalam keadaan marah hendaklah ia berusaha sekuat tenaga menahan rasa amarahnya lebih dahulu. Apabila ia telah menguasai dirinya kembali dan amarahnya sudah mulai



reda, barulah ia melakukan tindakan yang adil sebagai balasan atas perlakuan orang terhadap dirinya. Apabila seseorang telah melatih diri seperti itu maka dia tidak akan melakukan tindakan-tindakan yang melampaui batas, bahkan dia akan menganggap bahwa perlakuan yang tidak adil terhadap dirinya itu mungkin karena khilaf dan tidak disengaja dan ia akan memaafkannya. Allah menjelaskan bahwa menahan amarah itu suatu jalan ke arah takwa. Orang yang benar-benar bertakwa pasti akan dapat menguasai dirinya pada waktu sedang marah.<sup>39</sup>

Secara umum marah dapat digolongkan kedalam gejala histeria. Histeria merupakan neurosis yang ditandai dengan reaksi-reaksi emosional yang tidak terkendali sebagai cara untuk mempertahankan diri dari kepekaannya terhadap rangsangan-rangsangan emosional. Pada neurosis jenis ini fungsi mental dan jasmaniah dapat hilang tanpa dikehendaki oleh penderita. Gejala-gejala sering timbul dan hilang secara tiba-tiba, terutama bila penderita menghadapi situasi yang menimbulkan reaksi emosional yang hebat.<sup>40</sup>

Al-Syarqâwî menjelaskan bahwa ekspresi kemarahan dapat mengakibatkan beberapa bentuk pelampiasan. Misalnya, secara verbal, seseorang yang marah mungkin mengeluarkan kata-kata kasar, makian, atau bahasa yang tidak pantas. Secara fisik, kemarahan dapat mendorong tindakan-tindakan destruktif. Jika individu yang marah tidak dapat mengekspresikan kemarahannya melalui tindakan-tindakan tersebut, mereka mungkin mengkompensasinya dengan cara merobek

---

<sup>39</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 21 Mei 2024)

<sup>40</sup> Kuntjojo, *Psikologi Abnormal*,...18

pakaian, menampar diri sendiri, atau merusak perabot rumah tangga. Marah juga memiliki dampak pada hati seseorang, yakni menciptakan sifat dengki dan iri hati, rela menyaksikan penderitaan orang lain, merasa cemburu, senang mengungkap aib orang lain, dan sebagainya.<sup>41</sup>

Kemarahan adalah sifat yang sangat tercela, kemarahan berarti menunjukkan betapa buruknya kualitas pengendalian diri seseorang. Amarah memiliki begitu besar dampak negatif dalam masyarakat yang merugikan satu sama lain. Kejahatan, peperangan, kriminalisasi memiliki sumber dari kemarahan, al-Qur'an selalu mewanti-wanti agar tidak terperosok kedalam lubang amarah dan pentingnya pengendalian diri.

c. Q.S. Fushilat/51

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ

*Artinya: "Apabila Kami menganugerahkan kenikmatan kepada manusia, niscaya dia berpaling (tidak mensyukuri nikmat-Nya) dan menjauhkan diri (dari Allah dengan sombong), namun apabila kesusahan menimpanya, dia akan banyak berdoa"*

Ayat ini menerangkan bahwa sifat tidak baik manusia yang lain ialah jika mereka diberi rahmat dan karunia, mereka asyik dengan rahmat dan karunia itu, mereka terlalu senang dan bahagia sehingga lupa akan sumber rahmat dan karunia itu. Bahkan kadang-kadang mereka bertindak lebih jauh dari itu. Mereka menggunakan rahmat dan karunia itu untuk menantang dan menghancurkan agama

---

<sup>41</sup>Al-Syarqâwî , " *Naḥwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî,*" 67.

Allah: mereka membuat kerusakan di bumi, dan memutuskan silaturrahim dengan manusia lain yang diperintahkan Allah untuk menghubungkannya.

Mereka merasa telah menjadi orang yang berkuasa sehingga orang lain yang berada di bawah kekuasaannya wajib hormat dan mengabdikan kepadanya. Mereka telah lupa bahwa mereka adalah manusia yang harus bertindak sesuai dengan kodratnya, yaitu hanya dapat hidup dengan pertolongan manusia yang lain serta pertolongan Yang Maha Menolong, yaitu Allah. Sebaliknya, jika mereka ditimpa musibah atau malapetaka, mereka kembali mengingat Allah. Mereka berdoa kepada Allah dalam keadaan berbaring, duduk, berdiri, berjalan, dan dalam keadaan bagaimanapun. Bahkan mereka berjanji dan bersumpah dengan menyebut nama-Nya jika mereka dihindarkan dari musibah dan malapetaka itu, mereka menjadi orang-orang yang beriman. Sejalan dengan ayat ini, Allah berfirman:

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّهِ مَسَّهُ كَذَلِكَ زِينٌ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

*“Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu darinya, dia kembali (ke jalan yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Demikianlah dijadikan terasa indah bagi orang-orang yang melampaui batas apa yang mereka kerjakan. (Yūnus/10:12)<sup>42</sup>*

Ujub atau perasaan membanggakan diri sedikit berbeda dengan perasaan sombong atau kibr. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa sombong adalah perasaan di mana seseorang menganggap dirinya lebih baik dan lebih utama dari orang lain.

---

<sup>42</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 21 Mei 2024)

Di sisi lain, *Ujub* ' adalah perasaan bangga diri yang tidak selalu memerlukan atau melibatkan orang lain dalam penampilannya. *Ujub* ' lebih berfokus pada rasa kagum terhadap diri sendiri, suka membanggakan dan menonjolkan diri sendiri. Pada beberapa orang, emosi ini dapat menjadi perilaku dominan dalam kepribadian mereka, yang pada akhirnya dapat menimbulkan sikap sombong, angkuh, serta merendahkan orang lain.<sup>43</sup>

Al-Syarqâwî menjelaskan *ujub* adalah perasaan kegembiraan yang berlebihan yang muncul karena keyakinan bahwa dirinya adalah yang terbaik dan paling sempurna dalam segala hal. Sikap *ujub* dianggap sebagai penyakit mental yang sangat berbahaya, karena keberadaannya dapat membuat hati menjadi kaku dalam menerima kebaikan dan senantiasa menyembunyikan kesalahan.<sup>44</sup>

Secara umum *ujub* masuk kedalam gejala narsistik disorder, hanya saja bedanya dengan *Riya'*, *Riya'* termasuk membanggakan diri namun disertai dengan keinginan untuk melakukan *show off* atau menunjukkannya. Sedang *Ujub* disini bisa dibilang sebagai benih dari *Riya'*, yang mana fokusnya hanya kepada apa yang ada dalam diri dan diamini sendiri pada diri sendiri. Pada taraf selanjutnya si pengidap akan mulai melakukan *show off* pula kepada khalayak luas layaknya *Riya'*. Gejala yang lebih dominan dari *Ujub* ada *paranoia disorder*.

*Paranoia disorder* atau *Psikosis paranoid* merupakan penyakit jiwa yang serius yang ditandai dengan banyak delusi atau waham yang disistematisasikan dan

---

<sup>43</sup>Usman "Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, Terj. Ahmad Rifa'i*," (Bandung :Pustaka, 1985), 112.

<sup>44</sup>Al-Syarqâwî, " *Nahwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 72.

ide-ide yang salah yang bersifat menetap. Istilah paranoid dipergunakan pertama kali untuk menunjukkan suatu kecurigaan dan kebesaran yang berlebihan. Gejala ini biasa ditandai dengan sistem waham yang kaku, kukuh dan sistematis, terutama waham kejaran dan kebesaran baik sendiri-sendiri maupun bercampur aduk dan pikirannya dikuasai oleh ide-ide yang salah, kaku, dan paksaan termasuk mulai terpaku dengan diri sendiri dan terus memanggakannya serta menanam nilai superioritas yang berlebihan.<sup>45</sup>

d. Q.S. an-Nisa/32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

*Artinya: Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu*

Tafsir Kemenag menjelaskan bahwa sering terjadi dalam kehidupan yaitu angan-angan untuk memperoleh sesuatu sebagaimana dimiliki orang lain bisa mendorong seseorang melakukan pelanggaran. Ayat ini berpesan agar menghindari kebiasaan berangan-angan yang menimbulkan sifat iri dan dengki kepada sesama. Dan janganlah kamu berangan-angan yang membuat kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan oleh Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain, baik karunia itu berupa kecerdasan, kemuliaan, nama baik, pangkat, dan jabatan,

---

<sup>45</sup>Kuntjojo, *Psikologi Abnormal...31*

maupun dalam bentuk harta benda serta kekayaan yang berlimpah. Karena bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan yang sesuai dengan ketentuan Allah dan sesuai pula dengan apa yang mereka usahakan, dan begitu pula bagi perempuan pun ada bagian dari apa yang mereka usahakan sesuai petunjuk Allah dan apa yang mereka usahakan. Oleh sebab itu, janganlah berangan-angan yang menyebabkan iri hati. Mohonlah kepada Allah dengan tulus agar kamu dianugerahi-Nya sebagian dari karunia-Nya yang berlimpah ruah itu. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu termasuk angan-angan dan iri serta kedengkian yang tersembunyi dalam hati kamu.<sup>46</sup>

Perasaan iri hati atau yang sering disebut sebagai dengki dapat tercermin dalam tanda-tanda perilaku eksternal, meskipun kadang-kadang menunjukkan adanya perasaan dalam hati. Namun, tanda-tanda tersebut tidak selalu mudah terdeteksi, karena seseorang cenderung berupaya maksimal untuk menyembunyikan gejala-gejala tersebut.<sup>47</sup>

Al-Syarqâwî menjelaskan bahwa emosi ini dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis:<sup>48</sup>

- 1) Iri yang menghasilkan kompetisi yang sehat (al-munafasah)

---

<sup>46</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

<sup>47</sup> Al-Qussy, "Pokok-pokok Kesehatan Mental II," Terj. Zakiah Darajat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), 228.

<sup>48</sup> Al-Syarqâwî, " *Naḥwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 73.

- 2) Iri yang menghasilkan kompetisi yang tidak sehat (al-hiqd wal hasad)

Iri pada jenis pertama merupakan bentuk kompetisi yang sehat untuk meniru hal-hal positif yang dimiliki orang lain, tanpa adanya niat jahat, dengan tujuan untuk bersaing dalam kebaikan (fastabiqul khairat). Iri dalam kategori ini dianggap sebagai sesuatu yang dianjurkan bagi setiap muslim.

Sementara itu, iri pada jenis kedua lebih didasarkan pada perasaan benci terhadap apa yang dimiliki orang lain, baik itu berkaitan dengan materi maupun jabatan/kedudukan. Iri dalam kategori ini, menurut Al-Syarqâwî , cenderung menimbulkan sikap antipati dan bahkan dapat memunculkan sikap permusuhan terhadap orang lain. Kemunculannya lebih disebabkan oleh rasa sombong, bangga, riya', dan ketakutan kehilangan kedudukan.<sup>49</sup>

Secara umum Iri hati masuk dalam gejala psychopathy. Yang dimaksud psychopathy disini bukanlah sifat Psikopat yang suka membunuh orang-orang seperti dalam film, namun maksud Psychopathy di sini adalah penyakit mental yang ditandai dengan hambatan kejiwaan yang menyebabkan penderita mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap norma-norma sosial yang ada di lingkungannya. Penderita psikopat memperlihatkan sikap egosentris yang besar, seolah-olah patokan untuk semua perbuatan dirinya sendiri saja. Psychopathy adalah bentuk kekalutan mental (mental disorder) yang ditandai dengan tidak adanya pengorganisasian dan pengintegrasian pribadi sehingga penderita tidak

---

<sup>49</sup>Al-Syarqâwî , " *Nahwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 45

pernah bisa bertanggung jawab secara moral dan selalu konflik dengan norma-norma sosial dan hukum. Selanjutnya gejala-gejala psikopat antara lain adalah tingkah laku dan realasi social penderita selalu asosial, eksentrik dan kronis patologis, tidak memiliki kesadaran social dan inteligensi sosial, sikap penderita selalu tidak menyenangkan orang lain, penderita cenderung bersikap dan memiliki kepribadian yang labil dan emosi yang tidak matang.

Iri dengki juga termasuk kedalam gejala psikosis paranoid seperti yang telah dibahas sebelumnya. Penyakit ini biasa disebabkan oleh kebiasaan berpikir yang salah, terlalu sensitif dan seringkali dihindangi rasa curiga, adanya rasa percaya diri yang berlebihan (over confidence) dan adanya kompensasi terhadap kegagalan dan kompleks inferioritas.<sup>50</sup>

e. Q.S Al-Baqoroh/286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا  
 أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا  
 طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

*Artinya: “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”*

<sup>50</sup> Kuntjojo, Psikologi Abnormal...32



Ayat ini menampik kekhawatiran manusia akan sesuatu yang belum terjadi dan menimbulkan penyakit hati berupa was-was. Dalam tafsir kementerian agama dijelaskan bahwa Allah adalah tempat berpegang paling kuat sehingga manusia tidak perlu merasa was-was. Tidak ada yang berat dalam beragama, dan tidak perlu ada kekhawatiran tentang tanggung jawab atas bisikan-bisikan hati, sebab Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia, yakni setiap manusia, mendapat pahala dari kebajikan yang dikerjakannya walaupun baru dalam bentuk niat dan belum wujud dalam kenyataan, dan dia mendapat siksa dari kejahatan yang diperbuatnya dan wujud dalam bentuk nyata. Mereka berdoa, “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa dalam melaksanakan apa yang Engkau perintahkan atau kami melakukan kesalahan karena suatu dan lain sebab.

Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami seperti orang-orang Yahudi yang mendapat tugas yang cukup sulit karena ulah mereka sendiri, misalnya untuk bertobat harus membunuh diri sendiri. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya, baik berupa ketentuan dalam beragama maupun musibah dalam hidup dan lainnya. Maafkanlah kami, yakni hapuslah dosa-dosa kami, ampunilah kami dengan menutupi aib kami dan tidak menghukum kami akibat pelanggaran, dan rahmatilah kami dengan sifat kasih dan rahmat-Mu yang luas, melebihi penghapusan dosa dan

penutupan aib. Engkaulah pelindung kami, karena itu maka tolonglah kami dengan argumentasi dan kekuatan fisik dalam menghadapi orang-orang kafir.”<sup>51</sup>

Was-was adalah istilah yang merujuk pada keadaan pikiran atau perasaan yang penuh dengan keraguan, kecemasan, atau ketidakpastian. Dalam konteks agama Islam, was-was seringkali terkait dengan ketidakpastian terhadap suatu tindakan ibadah atau kekhawatiran berlebihan terhadap dosa atau kesalahan.<sup>52</sup>

Was-was sendiri merupakan kenangan buruk yang biasanya muncul di otak dan hati. Pengulangan di atas menyadarkan kita bahwa orang-orang yang beriman sebagian besar akan merasa resah ketika berbuat salah atau berbuat khilaf agar tidak cepat tergiur dengan godaan setan.<sup>53</sup>

Perasaan was-was biasanya bermula dari bayang-bayang atau imajinasi yang diciptakan oleh pengidap. Penyebab dan jenis imajinasi tersebut pun bermacam-macam apabila tidak segera ditangani hal ini dapat memicu penyakit jiwa yang fatal, secara umum was-was disebut dengan Psikosis paranoid.

Psikosis paranoid adalah kondisi kesehatan mental yang mungkin memerlukan penanganan segera ketika seseorang sedang mengalaminya. Psikosis paranoid mempengaruhi otak dan dapat menyebabkan seseorang tidak memproses

---

<sup>51</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

<sup>52</sup> H.M.Zainuddin, “Islam dan Masalah Kesehatan Jiwa”, dalam [https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#\\_edn1](https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#_edn1), diakses pada 21 Mei 2024.

<sup>53</sup> Wahabah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wajiz* (Darul Fikr: Beirut, 1996). 177

pikiran dengan tepat. Seseorang mungkin berhalusinasi atau percaya hal-hal yang tidak benar. Psikosis dianggap sebagai gejala dalam banyak kasus dan bukan gangguan dengan sendirinya. Paranoid terjadi ketika seseorang tidak mempercayai orang lain atau merasa bahwa orang ingin menyakiti mereka. Paranoia dapat hadir dalam sejumlah kondisi mental.<sup>54</sup>

Menurut Al-Syarqâwî para ulama meyakini bahwa was-was berasal dari sugesti batin dan pikiran yang terobsesi oleh keinginan duniawi yang didasarkan pada hawa nafsu dan kenikmatan dunia. Selain itu, was-was juga dipandang sebagai dampak dari gangguan setan, yang merangsang hawa nafsu dan menciptakan keraguan terhadap agama seseorang. Keadaan lupa dan kecenderungan untuk melakukan perbuatan buruk dapat muncul sebagai konsekuensi dari was-was ini.<sup>55</sup>

Seperti yang dipaparkan oleh Al-Syarqâwî dalam kitab *Nahwa Ilm al-Nafsi al-Islami* menyatakan bahwa setan selalu berupaya menggoda dan menyesatkan manusia. Pendekatan yang digunakan antara lain melibatkan sifat buruk seperti mencurigai baik terhadap Allah maupun sesama manusia, godaan melalui kehidupan mewah, perlakuan merendahkan orang lain, fitnah, iri hati, kedekikan, kepura-puraan, keserakahan, dan sebagainya. Menurut as-Samarqandi, cara untuk mengatasi penyakit ini adalah dengan memperkuat keyakinan (iman) kepada Allah dan mengamalkan sikap bersyukur (*qana'ah*) terhadap karunia dan nikmat yang

---

<sup>54</sup> Mind-Diagnostics.org, *Apa itu psikosis paranoid? Gejala dan Pilihan Pengobatan*, diakses pada 13 oktober 2023, 10:30 wita

<sup>55</sup> Al-Syarqâwî, " *Nahwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 97.

telah diberikan-Nya.<sup>56</sup> Meskipun ayat ini tidak menggunakan istilah "was-was," namun mengandung doa perlindungan dan pengakuan keterbatasan manusia, menunjukkan pemahaman tentang kecenderungan manusia untuk lupa atau melakukan kesalahan yang dapat menciptakan keraguan.

Was-was sendiri merupakan kenangan buruk yang biasanya muncul di otak dan hati. Pengulangan di atas menyadarkan kita bahwa orang-orang yang beriman sebagian besar akan merasa resah ketika berbuat salah atau berbuat khilaf agar tidak cepat tergiur dengan godaan setan.<sup>57</sup>

f. Q.S Yusuf/87

يَبْنَئِ اَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَاخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ  
اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُونَ

*Artinya: "Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir."*

Ayat ini mengisahkan tentang kiat-kiat nabi Yakub mengontrol emosinya dari perasaan frustrasi atas hilangnya anak kesayangannya Yusuf. Selanjutnya Yakub berkata kepada anak-anaknya bahwa ia tahu bahkan yakin mimpi Yusuf dulu itu benar dan ia akan sujud menghormatinya. Kalau mereka berpendapat lain, Yakub mengingatkan anak-anaknya bahwa satu saat Allah swt akan memperlihatkan kebenaran pendapatnya itu. Untuk itu, ia meminta anak-anaknya

<sup>56</sup>Al-Syarqâwî , " *Naḥwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 98.

<sup>57</sup> Wahabah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wajiz* (Darul Fikr: Beirut, 1996). 177

untuk kembali ke Mesir menyelidiki sampai mendapat berita yang pasti tentang Yusuf dan adiknya.

Orang-orang mukmin tidak akan berputus asa karena musibah yang menimpanya, dan tidak goyah imannya karena bahaya yang melanda. Mereka bersabar dan tabah menghadapi segala kesulitan yang dialaminya. Ia dengan rela penuh ikhlas menerima takdir dari Allah swt dengan keyakinan bahwa suatu saat nanti Allah akan menghilangkan semua kesulitan itu.<sup>58</sup>

Dalam pandangan Islam, frustasi bisa diinterpretasikan sebagai rasa kekecewaan atau ketidakpuasan yang mendalam karena tidak berhasil mencapai tujuan atau harapan tertentu. Meskipun istilah "frustasi" tidak mungkin secara langsung ditemukan dalam sumber-sumber Islam, prinsip-prinsip yang terkait dengan mengelola perasaan kecewa dan ketidakpuasan dapat diidentifikasi dalam ajaran agama tersebut.<sup>59</sup>

Dalam pandangan Islam, frustasi bisa diinterpretasikan sebagai rasa kekecewaan atau ketidakpuasan yang mendalam karena tidak berhasil mencapai tujuan atau harapan tertentu. Meskipun istilah "frustasi" tidak mungkin secara langsung ditemukan dalam sumber-sumber Islam, prinsip-prinsip yang terkait

---

<sup>58</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 21 Mei 2024)

<sup>59</sup>H.M.Zainuddin, "Islam dan Masalah Kesehatan Jiwa", dalam [https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#\\_edn1](https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#_edn1), diakses pada 21 Mei 2024.

dengan mengelola perasaan kecewa dan ketidakpuasan dapat diidentifikasi dalam ajaran agama tersebut.<sup>60</sup>

Frustrasi timbul ketika seseorang mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan, kebutuhan yang diinginkan tidak terpenuhi, atau usaha dan perjuangannya terhambat dalam mencapai suatu tujuan.<sup>61</sup>

Secara umum dapat dikaitkan ke arah dua gejala yaitu histeria dan mania depresif. Histeria merupakan neurosis yang ditandai dengan reaksi-reaksi emosional yang tidak terkendali sebagai cara untuk mempertahankan diri dari kepekaannya terhadap rangsang-rangsang emosional. Pada neurosis jenis ini fungsi mental dan jasmaniah dapat hilang tanpa dikehendaki oleh penderita. Gejala-gejala sering timbul dan hilang secara tiba-tiba, terutama bila penderita menghadapi situasi yang menimbulkan reaksi emosional yang hebat.<sup>62</sup>

Dari sini kemudian akan menyebabkan kekalutan yang makin parah sehingga si pengidap akan terkena gejala mania depresif. Psikosis mania-depresif merupakan kekalutan mental yang berat, yang berbentuk gangguan emosi yang ekstrim, yaitu berubah-ubahnya kegembiraan yang berlebihan (mania) menjadi kesedihan yang sangat mendalam (depresi) dan sebaliknya dan seterusnya. Gejala ini cenderung membuat pengidap menjadi tidak stabil secara emosional hal inilah yang membuat orang frustrasi dapat meledak setiap saat dan tiba-tiba.<sup>63</sup>

---

<sup>60</sup>H.M.Zainuddin, "Islam dan Masalah Kesehatan Jiwa", diakses pada 10 Desember 2023.

<sup>61</sup>Kartini Kartono, *"Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam"*, (Bandung : Mandar Maju, 1989), 70

<sup>62</sup> Kuntjojo, *Psikologi Abnormal...32*

<sup>63</sup> Kuntjojo, *Psikologi Abnormal...30*

Al-Syarqâwî menjelaskan frustrasi (al-Ya's) merujuk kepada keputusan dan kekecewaan. Timbulnya perasaan ini umumnya terjadi ketika seseorang menghadapi berbagai ujian dan tantangan dalam hidup yang bertentangan dengan keinginan atau hawa nafsunya. Sifat ini sangat dianggap negatif oleh agama, karena dapat membuat seseorang menjadi pasif, kehilangan semangat kerja, acuh terhadap lingkungannya, sering terdistraksi, dan kehilangan kepercayaan baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain<sup>64</sup>.

g. Q.S Al-Baqarah/96

وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيٰوةٍ وَمِنَ الَّذِيْنَ أَشْرَكُوا يُوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرُ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُرَحِّزٍ لَهُ مِنَ الْعَذَابِ أَنْ يُعَمَّرَ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ

*“Dan sungguh kamu akan mendapati mereka, manusia yang paling loba kepada kehidupan (di dunia), bahkan (lebih loba lagi) dari orang-orang musyrik. Masing-masing mereka ingin agar diberi umur seribu tahun, padahal umur panjang itu sekali-kali tidak akan menjauhkannya daripada siksa. Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan.”*

Allah swt memberikan penjelasan bahwa Nabi Muhammad saw akan menjumpai orang-orang yang menginginkan kehidupan yang kekal di muka bumi dan mereka berusaha dengan cara apa pun juga agar mereka dapat hidup kekal. Mereka itu sebenarnya tidak yakin akan dugaan dan sangkaan mereka sendiri. Meskipun yang dinyatakan dalam ayat ini hanya mengenai orang-orang yang hidup pada masa turunnya ayat, tetapi ketentuan itu berlaku terus sepanjang masa. Bahkan orang Yahudi itu orang yang paling tamak di antara seluruh manusia, bahkan

<sup>64</sup>Al-Syarqâwî, " *Naḥwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 102.

melebihi orang-orang musyrikin. Sikap demikian itu mendapat celaan dan kemarahan yang besar dari Allah.

Karena orang-orang musyrik tidak percaya adanya hari kebangkitan, maka ketamakan orang-orang musyrik terhadap kenikmatan dunia bukanlah hal yang aneh. Tetapi orang-orang Yahudi yang percaya pada Al-Kitab dan mengakui adanya hari pembalasan, seharusnya tidak terlalu tamak terhadap kehidupan dunia ini. Mereka menginginkan hidup di dunia seribu tahun atau lebih. Karena itu pantas kalau Allah marah dan menghukum mereka. Panjang umur mereka di dunia ini tidaklah dapat menolongnya dan tidak pula dapat menjauhkannya dari siksaan yang tersedia bagi mereka di akhirat, lagi pula umur itu betapapun panjangnya, pasti akan berakhir. Dengan lain perkataan, panjangnya umur tidak akan dapat melepaskan diri mereka dari siksaan Tuhan, karena Allah Maha Mengetahui perbuatan-perbuatan mereka, baik yang tersembunyi, ataupun yang mereka lakukan secara terang-terangan. Seluruh perbuatan yang timbul dari mereka pasti diberi balasan yang setimpal.<sup>65</sup>

Secara gamblang sebenarnya tamak atau rakus adalah sekedar keinginan hawa nafsu dan pikiran belaka bukan kebutuhan. Dalam ranah psikologi sifat seperti ini ditandai dengan gejala yang disebut neurosis obsesif kompulsif. Istilah obsesi menunjuk pada suatu ide yang mendesak ke dalam pikiran atau menguasai kesadaran dan istilah kompulsi menunjuk pada dorongan atau impuls yang tidak dapat ditahan untuk tidak dilakukan, meskipun sebenarnya perbuatan tersebut tidak

---

<sup>65</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)



perlu dilakukan. Hal ini biasanya disebabkan oleh Konflik antara keinginan-keinginan yang ditekan atau dialihkan juga trauma mental emosional, yaitu depresi pengalaman masa lalu (masa kecil).<sup>66</sup>

Menurut Al-Syarqâwî tamak atau rakus adalah dorongan keinginan yang berlebihan yang dipicu oleh hawa nafsu yang tidak terkendali. Jika seseorang terus-menerus mengikuti dorongan hawa nafsunya secara berlebihan, maka selama dia terus bersikap tamak dan tidak pernah merasa puas dengan apa yang diperolehnya, selama itu juga dia akan terjatuh dalam impian dunia yang mungkin tidak akan pernah terwujud. Menurut Al-Syarqâwî , cara untuk menahan sifat tamak ini adalah dengan mengamalkan zuhud (sikap tidak terlalu terikat pada dunia) dan qana'ah (sikap merasa cukup dengan apa yang dimiliki), sehingga dengan demikian, seseorang akan membebaskan dirinya dari pengaruh buruk hawa nafsu.<sup>67</sup>

#### h. Q.S Al-An'am/32 dan Al-Ankabut/64

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَهْوٌ وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

*Artinya: "Kehidupan dunia hanyalah permainan dan kelengahan, sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti?"*

وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُمْ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ

<sup>66</sup> Kuntjojo, *Psikologi Abnormal*...22

<sup>67</sup> Al-Syarqâwî , " *Naḥwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 105.

*“Kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah senda gurau dan permainan. Sesungguhnya negeri akhirat itulah kehidupan yang sebenarnya seandainya mereka mengetahui.”*

Surah al-An'am ayat 32 menjelaskan gambaran kehidupan duniawi dan ukhrawi. Kehidupan dunia sesungguhnya tidak lain hanyalah permainan dan hiburan. Bagi mereka yang mengingkari hari kebangkitan sehingga mereka sangat mencintai hidup duniawi, seperti anak-anak bermain-main, mereka memperoleh kesenangan dan kepuasan sewaktu dalam permainan itu. Semakin pandai mereka mempergunakan waktu bermain semakin banyak kesenangan dan kepuasan yang mereka peroleh. Sehabis bermain itu, mereka tidak memperoleh apa-apa. Atau seperti pecandu narkotik, dia mendapatkan perasaan yang amat menyenangkan sewaktu dia tenggelam dalam kemabukan narkotika itu. Hilanglah segala gangguan pikiran yang tidak menyenangkan, lenyaplah kelelahan dan kelesuan rohaniah dan jasmaniah pada waktu itu. Tetapi itu hanya sebentar, bila pengaruh narkotik itu sudah tidak ada lagi, perasaan yang menyenangkan itupun lenyap dan dia menderita kelelahan lebih berat dari sebelum menggunakan narkotik.

Begitulah keadaan orang-orang yang ingkar terhadap hari kebangkitan dan hidup sesudah mati. Mereka membatasi diri mereka dalam kesempatan yang pendek itu. Hidup bagi mereka adalah permainan dan hiburan. Orang-orang beriman dan bertakwa tidak berpikir seperti orang-orang yang ingkar. Tidaklah patut mereka membatasi diri pada garis kehidupan duniawi. Apakah arti kesenangan dan kenikmatan yang hanya sementara, untuk kemudian menderita dengan tidak memperoleh apa-apa. Oleh karena itu, hendaknya orang-orang beriman memilih kehidupan yang kekal yakni kehidupan ukhrawi, sebab itulah kehidupan yang

paling baik. Untuk menghadapi kehidupan yang panjang ini hendaklah mempersiapkan diri dengan amal kebaikan dan ketaatan kepada Allah. Kehidupan dunia hanyalah perantara bagi kehidupan akhirat. Orang-orang beriman lebih memilih kehidupan yang abadi daripada kehidupan sementara.

Sementara surah al-Ankabut ayat 64 menjelaskan bahwa Ayat ini menerangkan hakikat kehidupan duniawi, terutama kepada orang-orang musyrik yang teperdaya dengan kehidupan duniawi. Diterangkan bahwa kehidupan duniawi itu hanyalah permainan dan senda gurau saja, bukan kehidupan yang sebenarnya. Pandangan dan pikiran orang-orang musyrik telah tertutup, sehingga mereka telah disibukkan oleh urusan duniawi. Mereka berlomba-lomba mencari harta kekayaan, kekuasaan, kesenangan, dan kelezatan yang ada padanya, seakan-akan kehidupan dunia ialah kehidupan yang sebenarnya bagi mereka. Andaikata mereka mau mengurangi perhatian mereka kepada kehidupan duniawi itu sedikit saja, dan memandangnya sebagai medan persiapan untuk bekal dalam kehidupan lain yang lebih kekal dan abadi, serta mau pula mendengarkan ayat-ayat Allah, tentulah mereka tidak akan durhaka dan mempersekutukan Allah.

Andai kata mereka mendengarkan seruan rasul dengan menggunakan telinga, akal, dan hati, mereka tidak akan tersesat dari jalan Allah. Kemudian Allah menerangkan bahwa kehidupan yang hakiki itu adalah kehidupan akhirat, dan ia merupakan sisi lain dari kehidupan manusia, yaitu kehidupan yang diliputi oleh kebenaran yang mutlak. Kehidupan dunia adalah kehidupan yang di dalamnya bercampur baur antara kebenaran dan kebatilan, sedangkan dalam kehidupan

akhirat, kebenaran dan kebatilan telah dipisahkan. Kehidupan akhirat banyak ditentukan oleh kehidupan dunia yang dijalani seseorang, dan tergantung kepada amal dan usahanya sewaktu masih hidup.

Kehidupan dunia dapat diibaratkan dengan kehidupan masa kanak-kanak, sedang kehidupan akhirat dapat diibaratkan dengan kehidupan masa dewasa. Jika seseorang pada masa kanak-kanak mempersiapkan diri dengan sungguh-sungguh, seperti belajar dan bekerja dengan tekun, maka kehidupan masa dewasanya akan menjadi kehidupan yang cerah. Sebaliknya jika ia banyak bermain-main dan tidak menggunakan waktu sebaik-baiknya, maka ia akan mempunyai masa dewasa yang suram. Demikianlah halnya dengan kehidupan akhirat, tergantung kepada amal dan usaha seseorang sewaktu masih hidup di dunia.

Jika ia selama hidup di dunia beriman dan beramal saleh, maka kehidupannya di akhirat akan baik dan bahagia. Sebaliknya jika ia kafir dan mengerjakan perbuatan-perbuatan yang terlarang, ia akan mengalami kehidupan yang sengsara di akhirat nanti. Pada akhir ayat ini, Allah memperingatkan kepada orang-orang musyrik agar mengetahui hakikat hidup. Andaikata mereka mendalami dan mengetahui hal itu, tentu mereka tidak akan tersesat dan teperdaya oleh kehidupan dunia yang fana ini. Setiap orang yang berilmu dan mau mempergunakan akalinya dengan mudah dapat membedakan antara yang baik dengan yang buruk, antara yang benar dan yang salah, dan sebagainya.<sup>68</sup>

---

<sup>68</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 21 Mei 2024)

Secara umum seseorang yang terbutakan dengan persepsinya sendiri adalah seseorang yang berpotensi terkena gejala psikosis paranoid yang menyebabkan orang tersebut terpapar delusionis. Sebagaimana kita tahu psikosis paranoid merupakan penyakit jiwa yang serius yang ditandai dengan banyak delusi atau waham yang disistematisasikan dan ide-ide yang salah yang bersifat menetap. Apabila dibiarkan penderitanya dapat merasakan kekalutan dan salah arah yang berkepanjangan.<sup>69</sup>

Menurut Al-Syarqâwî dalam kategori terpedaya juga termasuk kesalahan persepsi terhadap Allah. Orang yang terkena penyakit ini mungkin menganggap bahwa jika Allah (jika memang benar-benar ada) memberikan kenikmatan di akhirat, maka kehidupan dunia harus menunjukkan kenikmatan yang sama. Persepsi semacam ini tidak benar, karena harta, kedudukan, dan kenikmatan yang diperoleh seseorang tidak selalu menjadi indikasi rida Tuhan, melainkan sebagai ujian dan cobaan.

Dari segi lain Al-Syarqâwî menjelaskan tentang terpedaya merujuk kepada pemahaman bahwa sifat terpedaya juga dapat merasuki jiwa orang yang berkeyakinan bahwa rahmat dan kasih sayang Allah akan memberikan toleransi terhadap perbuatan hamba-Nya yang sengaja mengabaikan perintah-Nya. Dengan demikian, penderita penyakit ini cenderung mengabaikan perintah Allah tanpa menyadari bahwa sebenarnya ia terjebak dalam persepsi yang salah.<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Kuntjojo, *Psikologi Abnormal*...31

<sup>70</sup> Al-Syarqâwî, " *Naḥwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 114.

Seseorang yang terbutakan dengan persepsinya sendiri adalah seseorang yang berpotensi terkena gejala Psikosis Paranoid yang menyebabkan orang tersebut terparap delusionis. Sebagaimana kita tahu Psikosis paranoid merupakan penyakit jiwa yang serius yang ditandai dengan banyak delusi atau waham yang disistematisasikan dan ide-ide yang salah yang bersifat menetap. Apabila dibiarkan penderitanya dapat merasakan kekalutan dan salah arah yang berkepanjangan.<sup>71</sup>

i. Q.S Al-Hasyr/19

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفٰسِقُونَ

*“Dan janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.”*

Allah mengingatkan orang beriman dengan berfirman, “Dan janganlah kamu, wahai orang-orang beriman seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, tidak menyadari bahwa Allah senantiasa mengawasi manusia dalam kehidupan ini sehingga Allah menjadikan mereka, karena pola hidup mereka yang hanya mencari kepuasan, kelezatan, dan kenikmatan duniawi tanpa mempertimbangkan kebutuhan hidup sesudah mati, manusia yang lupa akan diri sendiri, yakni manusia yang tercabut dari akar kemanusiaannya. Mereka itulah, manusia yang lupa kepada Allah dan lupa kepada diri sendiri adalah orang-orang fasik, yaitu orang-orang yang bergelimang dosa dan perbuatan keji.<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> Kuntjojo, *Psikologi Abnormal...31*

<sup>72</sup> [Qur'an Kemenag](#) (diakses pada 21 Mei 2024)

Ayat ini dapat berarti khusus dan dapat pula berarti umum. Berarti khusus ialah ayat ini berhubungan dengan orang munafik dan orang-orang Yahudi Bani Naḍīr serta sikap dan tindakan mereka terhadap kaum Muslimin pada waktu turunnya ayat ini. Berarti umum ialah semua orang yang suka menyesatkan orang lain dari jalan yang benar dan orang-orang yang mau disesatkan karena teperdaya oleh rayuan dan janji-janji yang muluk-muluk dari orang yang menyesatkan. Maksudnya, janganlah sekali-kali orang yang beriman seperti orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah melupakannya. Orang yang lupa kepada Allah, seperti orang munafik dan orang Yahudi Bani Naḍīr di masa Rasulullah saw, tidak bertakwa kepada-Nya.

Mereka hanya memikirkan kehidupan dunia saja, tidak memikirkan kehidupan di akhirat. Mereka disibukkan oleh harta dan anak cucu mereka serta segala yang berhubungan dengan kesenangan duniawi. Firman Allah: *“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah harta bendamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Dan barang siapa berbuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang rugi. (al-Munāfiqūn)”*

Kemudian diterangkan bahwa jika seseorang lupa kepada Allah, maka Allah pun melupakannya. Maksud pernyataan “Allah melupakan mereka” ialah Allah tidak menyukai mereka, sehingga mereka bergelimang dalam kesesatan, makin lama mereka makin sesat, sehingga makin jauh dari jalan yang lurus, jalan yang diridai Allah. Oleh karena itu, di akhirat mereka juga dilupakan Allah, dan Allah tidak menolong dan meringankan beban penderitaan mereka. Akhirnya mereka

dimasukkan ke dalam neraka, sebagai balasan perbuatan dan tindakan mereka. Ditegaskan bahwa orang-orang seperti kaum munafik dan Yahudi Bani Naḍīr adalah orang-orang yang fasik. Mereka mengetahui mana yang baik (hak) dan mana yang batil, mana yang baik dan mana yang jahat. Namun demikian, mereka tidak melaksanakan yang benar dan baik itu, tetapi malah melaksanakan yang batil dan yang jahat.<sup>73</sup>

Lalai dan lupa termasuk dalam kategori penyakit mental. Beberapa psikolog juga menggambarkan lupa sebagai masalah yang telah diidentifikasi sebelumnya. Menurut penelitian para ahli, beberapa faktor penyebabnya meliputi: 1) Perbedaan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan mengingat informasi yang telah dikenal sebelumnya. 2) Awalnya, proses kelupaan akan terjadi dengan cara yang tiba-tiba dan secara perlahan. 3) Jumlah informasi yang diterima dapat mengakibatkan terjadinya inferensi informasi.<sup>74</sup> Dalam konteks lain, lupa dianggap sebagai bagian dari sifat bawaan atau tabiat manusia. Sifat ini kadang-kadang dapat menyebabkan manusia melupakan hal-hal yang penting, menjadi lalai terhadap Allah SWT, dan perintah-Nya, sementara setan senantiasa berusaha menggoda mereka. Dari perspektif ini, kita dapat melihat keberhasilan Iblis dalam menggoda Nabi Adam AS sebagai contoh dari bagaimana sifat lupa dan godaan setan dapat berpengaruh pada manusia.<sup>75</sup>

---

<sup>73</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 21 Mei 2024)

<sup>74</sup>H.M.Zainuddin, "Islam dan Masalah Kesehatan Jiwa", dalam <https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#edn1>, diakses pada 21 Mei 2024.

<sup>75</sup>Al-Qussy, "Pokok-pokok Kesehatan Mental II," Terj. Zakiah Darajat, 232.



Al-Syarqâwî menjelaskan terkait adanya hubungan erat antara proses kelupaan, waktu, dan tingkat konsentrasi individu dalam menghadapi peristiwa-peristiwa tertentu. Beberapa ahli psikologi menyatakan bahwa individu yang terlalu terlibat dalam pemecahan masalah yang rumit mungkin mengalami kelupaan terkait informasi yang sudah diketahui sebelumnya. Oleh karena itu, disarankan agar seseorang tidak memaksakan diri secara berlebihan dan sebaliknya, menyisihkan waktu untuk beristirahat. Meskipun daya tangkap seseorang penting, hal tersebut tidak selalu menjamin kemampuan ingatan, karena faktor internal seperti rasa takut yang menekan dan adanya interferensi dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengingat sesuatu.<sup>76</sup>

## 2. Gejala Penyakit Kejiwaan dalam Tafsir Kemenag

Dalam Al-Qur'an, penyebutan Penyakit Kejiwaan menggunakan kalimat *fî qulûbihim maradh*. Kata *qulb* dipahami dengan dua makna, yaitu hati dan akal. Sedangkan kata *maradh* mempunyai makna penyakit yang berkaitan dengan jiwa. Dalam perspektif Tafsir Kemenag dijelaskan tentang ayat ini yaitu al-Baqoroh ayat 10 yang berbunyi:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۗ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

*Artinya: Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.*

Hal itu karena dalam hati mereka ada penyakit, seperti penyakit iri dan dengki kepada orang-orang yang beriman, keraguan terhadap ajaran Islam,

<sup>76</sup>Al-Syarqâwî, " *Nahwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 84.

keyakinan yang keliru, dan lainnya, lalu Allah menambah parah penyakitnya itu dengan kemenangan yang besar bagi orang-orang yang beriman. Kemenangan itu sangat menyakitkan mereka karena rasa iri, dengki, dan sombong yang ada dalam diri mereka. Keraguan mereka pun semakin menjadi. Dan, sebagai akibatnya, selain menderita di dunia, mereka akan mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta dengan memperlihatkan keimanan padahal hati mereka ingkar.<sup>77</sup>

Pada ayat ini diterangkan keburukan dusta atau sikap berpura-pura dan akibat-akibatnya. Dendam, iri hati dan ragu-ragu termasuk penyakit jiwa. Penyakit ini akan bertambah parah, bilamana disertai dengan perbuatan nyata. Misalnya rasa sedih pada seseorang akan bertambah dalam, apabila disertainya dengan perbuatan nyata, seperti menangis, meronta-ronta dan sebagainya. Penyakit-penyakit dengki demikian itu terdapat dalam jiwa orang-orang munafik. Oleh karena itu mereka memusuhi Allah dan Rasul-Nya, menipu dengan sikap pura-pura dan berusaha mencelakakan Rasul dan umatnya. Kemudian penyakit itu bertambah-tambah setelah melihat kemenangan-kemenangan Rasul. Setiap kali Rasul memperoleh kemenangan, bertambah pulalah penyakit mereka. Terutama sekali penyakit bimbang dan ragu-ragu, menimbulkan ketegangan jiwa yang sangat pada orang-orang munafik. Akal pikiran mereka bertambah lemah untuk menanggapi kebenaran agama dan memahaminya, bahkan pancaindra mereka tidak mampu menangkap obyek dengan benar.<sup>78</sup>

---

<sup>77</sup> Qur'an Kemang (diakses pada 19 Mei 2024)

<sup>78</sup> Qur'an Kemenag (diakses pada 21 Mei 2024)

Dari penafsiran kemenag diatas dapat disimpulkan bahwa oarng yang memiliki penyakit kejiwaan adalah orang yang memiliki penyakit pada hatinya seperti iri, dengki, ragu-ragu, marah dan lain sebagainya. Penyakit-penyakit seperti ini biasanya terletak pada orang-orang kafir, munafik dan fasik yang selalu mendustakan kebenaran atas Allah Swt.

Al-Syarqâwî mengklasifikasi jenis-jenis penyakit jiwa tersebut menjadi beberapa bagian yang mana pendapat beliau cukup selaras dengan penafsiran yang ada dalam tafsir kemenag. Klasifikasi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Riya'

Riya' dalam Islam merupakan tindakan atau niat seseorang yang melakukan ibadah atau perbuatan baik dengan tujuan utama untuk mendapatkan pujian atau pengakuan dari manusia, bukan dengan niat ikhlas untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam konteks Islam, riya dianggap sebagai suatu penyakit hati yang dapat mengganggu keikhlasan niat seseorang dalam menjalankan ibadahnya.<sup>79</sup> Menurut Al-Syarqâwî Penyakit riya' melibatkan unsur penipuan terhadap diri sendiri dan orang lain, karena pada dasarnya, penyakit ini melibatkan pengungkapan sesuatu yang tidak sesuai dengan realitas sebenarnya. Riya' dapat meresap ke dalam jiwa seseorang secara halus dan tak terasa, sehingga hampir tidak ada orang yang luput dari dampak penyakit ini, kecuali bagi mereka yang bijaksana, ikhlas, dan taat. Sebab, dalam riya', terdapat unsur kepura-puraan dan kemunafikan, di mana seluruh

---

<sup>79</sup>H.M.Zainuddin, "Penyakit Hati dan Cara Pengobatannya", dalam [https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#\\_edn1](https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#_edn1), diakses pada 21 Mei 2024.

perilakunya cenderung berorientasi pada harapan mendapatkan pujian dari orang lain serta kesenangan terhadap prestise dan kekuasaan. Riya' dapat termanifestasi dalam tindakan berlebihan, menyembunyikan kekurangan diri, dan sebagainya.<sup>80</sup>

Seperti halnya digambarkan dalam Firman Allah surah An-nisa ayat 142:

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ  
وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا

*"Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. Dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya (dengan shalat) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali."*

Dan juga pada Surah At-Taubah ayat 67, berbunyi:

الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ بَعْضُهُمْ مِنْ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمُنْكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ وَيَقْبِضُونَ  
أَيْدِيَهُمْ نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

*"Orang-orang munafik laki-laki dan perempuan. sebagian dengan sebagian yang lain adalah sama, mereka menyuruh membuat yang munkar dan melarang berbuat yang ma'ruf dan mereka menggenggamkan tangannya. Mereka telah lupa kepada Allah, maka Allah melupakan mereka. Sesungguhnya orang-orang munafik itu adalah orang-orang yang fasik."*

<sup>80</sup>Al-Syarqâwî , " *Naḥwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," Mesir: al-Hai'ah al-Misriyah, 1979, 64.

## b. Marah

Marah adalah suatu reaksi emosional yang muncul sebagai respons terhadap rasa tidak puas, frustrasi, atau perasaan ketidakadilan. Ini adalah perasaan kuat yang seringkali menyertai situasi di mana seseorang merasa terancam, disakiti, atau tidak dapat mengendalikan keadaan sehingga keadaan hal ini sangat sulit dikendalikan.<sup>81</sup>

Al-Syarqâwî menjelaskan bahwa ekspresi kemarahan dapat mengakibatkan beberapa bentuk pelampiasan. Misalnya, secara verbal, seseorang yang marah mungkin mengeluarkan kata-kata kasar, makian, atau bahasa yang tidak pantas. Secara fisik, kemarahan dapat mendorong tindakan-tindakan destruktif. Jika individu yang marah tidak dapat mengekspresikan kemarahannya melalui tindakan-tindakan tersebut, mereka mungkin mengkompensasinya dengan cara merobek pakaian, menampar diri sendiri, atau merusak perabot rumah tangga. Marah juga memiliki dampak pada hati seseorang, yakni menciptakan sifat dengki dan iri hati, rela menyaksikan penderitaan orang lain, merasa cemburu, senang mengungkap aib orang lain, dan sebagainya.<sup>82</sup> Seperti yang digambarkan dalam Al-Qur'an surah Al-Imran ayat 133-134, berbunyi:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ  
يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*“Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun*

<sup>81</sup>H.M.Zainuddin, “Penyakit Hati dan Cara Pengobatannya”, dalam [https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#\\_edn1](https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#_edn1), diakses pada 21 Mei 2024.

<sup>82</sup>Al-Syarqâwî, " *Nahwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 67.

*sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan, (Al-Imran 133-134)."*

### c. *Ujub'* (Bangga Diri)

*Ujub'* atau perasaan membanggakan dirisedikit berbeda dengan perasaan sombong atau kibr. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa sombong adalah perasaan di mana seseorang menganggap dirinya lebih baik dan lebih utama dari orang lain. Di sisi lain, *Ujub'* adalah perasaan bangga diri yang tidak selalu memerlukan atau melibatkan orang lain dalam penampilannya. *Ujub'* lebih berfokus pada rasa kagum terhadap diri sendiri, suka membanggakan dan menonjolkan diri sendiri. Pada beberapa orang, emosi ini dapat menjadi perilaku dominan dalam kepribadian mereka, yang pada akhirnya dapat menimbulkan sikap sombong, angkuh, serta merendahkan orang lain.<sup>83</sup>

Al-Syarqâwî menjelaskan *Ujub'* adalah perasaan kegembiraan yang berlebihan yang muncul karena keyakinan bahwa dirinya adalah yang terbaik dan paling sempurna dalam segala hal. Sikap *Ujub'* dianggap sebagai penyakit mental yang sangat berbahaya, karena keberadaannya dapat membuat hati menjadi kaku dalam menerima kebaikan dan senantiasa menyembunyikan kesalahan.<sup>84</sup> Seperti yang digambarkan dalam Al-Qur'an surah *Fussilat* ayat 51, berbunyi:

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ

*"Apabila Kami menganugerahkan kenikmatan kepada manusia, niscaya dia berpaling (tidak mensyukuri nikmat-Nya) dan menjauhkan diri (dari Allah*

<sup>83</sup>Usman "Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, Terj. Ahmad Rifa'i*", (Bandung :Pustaka, 1985), 112.

<sup>84</sup>Al-Syarqâwî , " *Nahwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 72.

*dengan sombong), namun apabila kesusahan menyimpannya, dia akan banyak berdoa” (Q.S.Fusilat:51).*

#### d. Iri Hati dan Dengki

Perasaan iri hati atau yang sering disebut sebagai dengki dapat tercermin dalam tanda-tanda perilaku eksternal, meskipun kadang-kadang menunjukkan adanya perasaan dalam hati. Namun, tanda-tanda tersebut tidak selalu mudah terdeteksi, karena seseorang cenderung berupaya maksimal untuk menyembunyikan gejala-gejala tersebut.<sup>85</sup> Al-Syarqâwî menjelaskan bahwa secara umum, emosi ini dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis:<sup>86</sup>

- 1) Iri yang menghasilkan kompetisi yang sehat (al-munafasah)
- 2) Iri yang menghasilkan kompetisi yang tidak sehat (al-hiqd wal hasad).

Iri pada jenis pertama merupakan bentuk kompetisi yang sehat untuk meniru hal-hal positif yang dimiliki orang lain, tanpa adanya niat jahat, dengan tujuan untuk bersaing dalam kebaikan (fastabiqul khairat). Iri dalam kategori ini dianggap sebagai sesuatu yang dianjurkan bagi setiap muslim, sebagaimana terdapat dalam firman Allah:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ  
مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

*“Artinya: Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka*

<sup>85</sup>Al-Qussy, “Pokok-pokok Kesehatan Mental II,” Terj. Zakiah Darajat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), 228.

<sup>86</sup>Al-Syarqâwî, “*Naḥwa ‘Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*,” 73.

*usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (Q.S. An-Nisa:32)*

Sementara itu, iri pada jenis kedua lebih didasarkan pada perasaan benci terhadap apa yang dimiliki orang lain, baik itu berkaitan dengan materi maupun jabatan/kedudukan. Iri dalam kategori ini, menurut Al-Syarqâwî , cenderung menimbulkan sikap antipati dan bahkan dapat memunculkan sikap permusuhan terhadap orang lain. Kemunculannya lebih disebabkan oleh rasa sombong, bangga, riya', dan ketakutan kehilangan kedudukan.<sup>87</sup>

#### e. Lalai dan Lupa

Lalai dan lupa termasuk dalam kategori penyakit mental. Beberapa psikolog juga menggambarkan lupa sebagai masalah yang telah diidentifikasi sebelumnya. Menurut penelitian para ahli, beberapa faktor penyebabnya meliputi 1) Perbedaan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan mengingat informasi yang telah dikenal sebelumnya. 2) Awalnya, proses kelupaan akan terjadi dengan cara yang tiba-tiba dan secara perlahan. 3) Jumlah informasi yang diterima dapat mengakibatkan terjadinya inferensi informasi.<sup>88</sup> Dalam konteks lain, lupa dianggap sebagai bagian dari sifat bawaan atau tabiat manusia. Sifat ini kadang-kadang dapat menyebabkan manusia melupakan hal-hal yang penting, menjadi lalai terhadap Allah SWT, dan perintah-Nya, sementara setan senantiasa berusaha menggoda

---

<sup>87</sup>Al-Syarqâwî , " *Naḥwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî* ", 45

<sup>88</sup>H.M.Zainuddin, "Islam dan Masalah Kesehatan Jiwa", dalam [https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#\\_edn1](https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#_edn1), diakses pada 10 Desember 2023.



mereka. Dari perspektif ini, kita dapat melihat keberhasilan Iblis dalam menggoda Nabi Adam AS sebagai contoh dari bagaimana sifat lupa dan godaan setan dapat berpengaruh pada manusia.<sup>89</sup>

Al-Syarqâwî menjelaskan terkait adanya hubungan erat antara proses kelupaan, waktu, dan tingkat konsentrasi individu dalam menghadapi peristiwa-peristiwa tertentu. Beberapa ahli psikologi menyatakan bahwa individu yang terlalu terlibat dalam pemecahan masalah yang rumit mungkin mengalami kelupaan terkait informasi yang sudah diketahui sebelumnya. Oleh karena itu, disarankan agar seseorang tidak memaksakan diri secara berlebihan dan sebaliknya, menyisihkan waktu untuk beristirahat. Meskipun daya tangkap seseorang penting, hal tersebut tidak selalu menjamin kemampuan ingatan, karena faktor internal seperti rasa takut yang menekan dan adanya interferensi dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengingat sesuatu.<sup>90</sup> Seperti digambarkan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 286, berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا  
أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا  
طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani*

<sup>89</sup>Al-Qussy, “Pokok-pokok Kesehatan Mental II,” Terj. Zakiah Darajat, 232.

<sup>90</sup>Al-Syarqâwî, “*Nahwa ‘Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*,” 84.

*kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (Q.S Al-Baqarah:286)*

Dalam ayat ini, manusia mengakui keterbatasannya, memohon ampunan atas kelupaan dan kesalahan yang mungkin dilakukannya. Ini mencerminkan pengertian Islam tentang lupa dan kelemahan manusia serta ketergantungan pada kebaikan dan ampunan Allah. Meskipun kata "lalai" tidak digunakan, konsep ini terkandung dalam pemahaman bahwa manusia bisa lupa dan berbuat kesalahan

#### f. Was-Was

Was-was adalah istilah yang merujuk pada keadaan pikiran atau perasaan yang penuh dengan keraguan, kecemasan, atau ketidakpastian. Dalam konteks agama Islam, was-was seringkali terkait dengan ketidakpastian terhadap suatu tindakan ibadah atau kekhawatiran berlebihan terhadap dosa atau kesalahan.<sup>91</sup> Menurut Al-Syarqâwî para ulama meyakini bahwa was-was berasal dari sugesti batin dan pikiran yang terobsesi oleh keinginan duniawi yang didasarkan pada hawa nafsu dan kenikmatan dunia. Selain itu, was-was juga dipandang sebagai dampak dari gangguan setan, yang merangsang hawa nafsu dan menciptakan keraguan terhadap agama seseorang. Keadaan lupa dan kecenderungan untuk melakukan perbuatan buruk dapat muncul sebagai konsekuensi dari was-was ini.<sup>92</sup> Seperti

---

<sup>91</sup>H.M.Zainuddin, “Islam dan Masalah Kesehatan Jiwa”, dalam [https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#\\_edn1](https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#_edn1), diakses pada 21 Mei 2024.

<sup>92</sup>Al-Syarqâwî, " *Nahwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 97.

yang dipaparkan oleh Al-Syarqâwî dalam kitab *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami* menyatakan bahwa setan selalu berupaya menggoda dan menyesatkan manusia. Pendekatan yang digunakan antara lain melibatkan sifat buruk seperti mencurigai baik terhadap Allah maupun sesama manusia, godaan melalui kehidupan mewah, perlakuan merendahkan orang lain, fitnah, iri hati, kedekikan, kepura-puraan, keserakahan, dan sebagainya. Menurut as-Samarqandi, cara untuk mengatasi penyakit ini adalah dengan memperkuat keyakinan (iman) kepada Allah dan mengamalkan sikap bersyukur (*qana'ah*) terhadap karunia dan nikmat yang telah diberikan-Nya.<sup>93</sup> Meskipun istilah "was-was" tidak secara eksplisit disebutkan dalam Al-Qur'an, ada beberapa ayat yang mencerminkan situasi di mana orang mungkin mengalami keraguan atau pikiran yang tidak diinginkan, seperti pada surah Al-Baqarah ayat 286, berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا  
 أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا  
 طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

*“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (Q.S Al-Baqarah:286)*

<sup>93</sup>Al-Syarqâwî, " *Nahwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 98.

Meskipun ayat ini tidak menggunakan istilah "was-was," namun mengandung doa perlindungan dan pengakuan keterbatasan manusia, menunjukkan pemahaman tentang kecenderungan manusia untuk lupa atau melakukan kesalahan yang dapat menciptakan keraguan.

g. Frustrasi

Dalam pandangan Islam, frustrasi bisa diinterpretasikan sebagai rasa kekecewaan atau ketidakpuasan yang mendalam karena tidak berhasil mencapai tujuan atau harapan tertentu. Meskipun istilah "frustrasi" tidak mungkin secara langsung ditemukan dalam sumber-sumber Islam, prinsip-prinsip yang terkait dengan mengelola perasaan kecewa dan ketidakpuasan dapat diidentifikasi dalam ajaran agama tersebut.<sup>94</sup>

Al-Syarqâwî menjelaskan frustrasi (al-Ya's) merujuk kepada keputusan dan kekecewaan. Timbulnya perasaan ini umumnya terjadi ketika seseorang menghadapi berbagai ujian dan tantangan dalam hidup yang bertentangan dengan keinginan atau hawa nafsunya. Sifat ini sangat dianggap negatif oleh agama, karena dapat membuat seseorang menjadi pasif, kehilangan semangat kerja, acuh terhadap lingkungannya, sering terdistraksi, dan kehilangan kepercayaan baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain<sup>95</sup>. Sebagaimana yang digambarkan Al-Qur'an pada surah Yusuf ayat 87, berbunyi:

---

<sup>94</sup>H.M.Zainuddin, "Islam dan Masalah Kesehatan Jiwa", dalam [https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html# edn1](https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#edn1), diakses pada 21 Mei 2024.

<sup>95</sup>Al-Syarqâwî, " *Nahwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 102.

يٰٓبَنِيٓ اٰدٰهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَا تٰتٰیَسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يٰٓاٰیِسُ مِنْ رَّوْحِ  
اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

*“Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”*

Dalam kesehatan mental disebutkan bahwa perasaan frustrasi timbul ketika seseorang mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan, kebutuhan yang diinginkan tidak terpenuhi, atau usaha dan perjuangannya terhambat dalam mencapai suatu tujuan.<sup>96</sup>

#### h. Rakus (Tamak)

Sifat serakah sering kali dinilai secara negatif dalam berbagai tradisi dan agama, termasuk dalam Islam. Islam mendorong para penganutnya untuk mengadopsi sikap rendah hati (*tawadhu'*) dan merasa puas (*qana'ah*) dengan apa yang telah dimiliki, serta untuk berbagi kekayaan dengan mereka yang membutuhkan. Perilaku tamak dapat menyebabkan terkikisnya nilai-nilai moral, menimbulkan rasa ketidakpuasan yang berlebihan, dan menghambat datangnya keberkahan dalam kehidupan. Dalam dimensi spiritual, tamak juga dianggap sebagai akar dosa dan sebuah ujian. Islam mengajarkan perlunya mengendalikan hawa nafsu dan mengembangkan sikap syukur terhadap nikmat yang diberikan

---

<sup>96</sup>Kartini Kartono, *"Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam"*, (Bandung : Mandar Maju, 1989), 70

Allah. Sikap serakah dapat merusak keseimbangan dan harmoni dalam masyarakat serta membawa dampak negatif pada kehidupan spiritual dan sosial individu.<sup>97</sup>

Menurut Al-Syarqâwî tamak atau rakus adalah dorongan keinginan yang berlebihan yang dipicu oleh hawa nafsu yang tidak terkendali. Jika seseorang terus-menerus mengikuti dorongan hawa nafsunya secara berlebihan, maka selama dia terus bersikap tamak dan tidak pernah merasa puas dengan apa yang diperolehnya, selama itu juga dia akan terjatuh dalam impian dunia yang mungkin tidak akan pernah terwujud. Menurut Al-Syarqâwî, cara untuk menahan sifat tamak ini adalah dengan mengamalkan zuhud (sikap tidak terlalu terikat pada dunia) dan qana'ah (sikap merasa cukup dengan apa yang dimiliki), sehingga dengan demikian, seseorang akan membebaskan dirinya dari pengaruh buruk hawa nafsu.<sup>98</sup>

Sebagaimana yang tertera dalam firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ  
 ﴿١٨﴾ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفٰسِقُونَ

*"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk esok hari (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dan janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik." (Q.S. Al-Hasyr: 18-19).*

<sup>97</sup>H.M.Zainuddin, "Islam dan Masalah Kesehatan Jiwa", dalam [https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html# edn1](https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html#edn1), diakses pada 21 Mei 2024.

<sup>98</sup>Al-Syarqâwî, " *Nahwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 105.

Ayat ini mengingatkan agar setiap individu memperhatikan perbuatannya untuk akhirat dan mengancam sikap lupa terhadap Allah, yang pada akhirnya akan membuat seseorang lupa terhadap diri sendiri.

i. Terpedaya

Terpedaya (al-Ghurur) merupakan suatu bentuk penyakit mental yang muncul akibat persepsi yang salah terhadap kehidupan dunia dan juga karena melupakan penciptanya. Menurut Al-Syarqâwî , keterpedayaan dan kesalahan persepsi ini dapat dikategorikan dalam dua aspek:<sup>99</sup>

1) Tentang Kehidupan Dunia:

Menurut Al-Syarqâwî persepsi yang salah terhadap kehidupan dunia mencakup pandangan bahwa dunia dianggap sebagai segalanya, menjadi tujuan utama, harapan, dan cita-cita. Orang yang terkena penyakit ini selalu meragukan keberadaan kehidupan akhirat, menganggapnya sebagai ilusi yang tidak kekal, sementara kehidupan dunia dianggap sebagai segala-galanya. Perspektif seperti ini dikenal dalam filsafat sebagai pandangan hedonisme. Dalam Islam, untuk mengatasi penyakit ini, terapi iman sangat dianjurkan, karena melalui iman seseorang akan menyadari bahwa kehidupan dunia bersifat sementara. Hal ini sesuai dengan firman Allah yang menyatakan bahwa dunia ini hanyalah permainan dan kesenangan semu.

---

<sup>99</sup>Al-Syarqâwî , " *Naḥwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 111-113.

2). Tentang Kepercayaan kepada Allah:

Menurut Al-Syarqâwî dalam kategori terpedaya juga termasuk kesalahan persepsi terhadap Allah. Orang yang terkena penyakit ini mungkin menganggap bahwa jika Allah (jika memang benar-benar ada) memberikan kenikmatan di akhirat, maka kehidupan dunia harus menunjukkan kenikmatan yang sama. Persepsi semacam ini tidak benar, karena harta, kedudukan, dan kenikmatan yang diperoleh seseorang tidak selalu menjadi indikasi rida Tuhan, melainkan sebagai ujian dan cobaan.

Hal tersebut sebagaimana yang digambarkan dalam Al-Qur'an Firman Allah, berbunyi:

﴿ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهُوَ وَاللَّذَارُ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴾

*“Kehidupan dunia hanyalah permainan dan kelengahan, sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti?” (Q.S. Al-An'am:32)*

﴿ وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُمْ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴾

*“Kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah senda gurau dan permainan. Sesungguhnya negeri akhirat itulah kehidupan yang sebenarnya seandainya mereka mengetahui.” (Q.S. Al-Ankabut:64)*

Dari segi lain Al-Syarqâwî menjelaskan tentang terpedaya merujuk kepada pemahaman bahwa sifat terpedaya juga dapat merasuki jiwa orang yang berkeyakinan bahwa rahmat dan kasih sayang Allah akan memberikan toleransi terhadap perbuatan hamba-Nya yang sengaja mengabaikan perintah-Nya. Dengan



demikian, penderita penyakit ini cenderung mengabaikan perintah Allah tanpa menyadari bahwa sebenarnya ia terjebak dalam persepsi yang salah.<sup>100</sup>

---

<sup>100</sup>Al-Syarqâwî , " *Naḥwa 'Ilm Al-Nafs Al-Islâmî*," 114.