

Assalamu'alaikum wr. wb. Pa ustaz apa saja yang termasuk dalam penyakit hati dalam ajaran islam, dan bagaimana mengatasinya, terutama menghadapi iri, kadang dalam hati saya suka tersirat rasa iri terhadap apa yang didapat oleh teman saya dalam pembagian insetif dalam bekerja padahal teman saya itu hanya nama saja yang tercantum di dalamnya,

Assalamu alaikum wr.wb.

Secara umum penyakit yang menimpa manusia terbagi dua: penyakit lahir dan penyakit batin (penyakit fisik dan penyakit hati). Para ulama menyebutkan bahwa penyakit hati jauh lebih berbahaya daripada penyakit fisik. Hal ini dilihat dari dampak dan pengaruhnya pada manusia di dunia dan akhirat. Kalau penyakit fisik maksimal berujung pada kematian, maka dampak dari penyakit hati kalau tidak sembuh di dunia bisa terus berlanjut hingga akhirat. Karena itu, ia lebih berbahaya dan merusak ketimbang penyakit fisik.

Di antara jenis penyakit hati adalah sombong, ujub, iri, dengki, tamak, dst. Jadi di antara bentuk penyakit hati adalah iri dan dengki. Dalam bahasa Arab atau bahasa agama ia disebut dengan hasad. Hasad adalah tidak senang melihat seseorang mendapatkan nikmat serta berharap agar nikmat tersebut lenyap. Dalam hal ini hasad berbeda dengan ghibthah. Sebab, ghibthah adalah berharap mendapatkan nikmat seperti yang didapat oleh orang tanpa menginginkan harta itu lenyap dari orang tadi. Inilah iri yang baik yang disebutkan oleh Nabi saw, "*Tidak boleh iri kecuali pada dua orang: (1) orang yang diberi Alquran lalu ia menunaikannya pagi dan petang; (2) orang yang diberi kekayaan lalu ia menginfakkannya secara benar di waktu pagi dan petang.*"

Cara mengobati penyakit iri di antaranya dengan:

1. Mengetahui bahaya hasad (iri) bagi diri dan amal salih hamba.
2. Berdoa dan berlindung kepada Allah dari penyakit hasad.
3. Tidak cinta dunia dan tidak berteman dengan para pecinta dunia.

4. Menerima, ridho, dan percaya dengan semua ketentuan Allah, termasuk dalam urusan jatah rezeki yang diberikan kepada manusia dan kepada semua makhluk. Sebab orang yang iri dalam pengertian negatif pada hakikatnya ia tidak menerima ketentuan dan jatah yang sudah Allah tetapkan. Berarti pula ia menggugat ketentuan Allah.

5. Mengharap balasan amal kepada Allah; tidak kepada manusia. Jadi walaupun merasa kurang diapresiasi di dunia oleh amal manusia, yakinlah bahwa amal kita selama itu baik akan diapresiasi oleh Allah Swt.

Wallahu a'lam bish-shawab.

Wassalamu alaikum wr.wb.