

Hati-Hati dengan Penyakit Hati

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 17 Mei 2022



Dalam kehidupan sehari-hari kita lebih sering menjumpai orang-orang yang alih-alih menebar kebahagiaan, tetapi justru merusak bahkan menghancurkannya. Mereka ini adalah orang-orang yang di dalam hatinya terdapat beragam penyakit. Bukan penyakit fisik, tetapi penyakit non-fisik (batin).

Adapun beberapa penyakit hati yang biasa menghinggapi diri setiap manusia antara lain: sombong (takabbur), iri dan dengki (hasad), ria, buruk sangka (su'uzhan), dendam, bakhil, dan [lain-lain](#).

Kesombongan adalah penyakit hati paling laten. Iblis adalah tokoh utamanya. Sebagaimana dikisahkan oleh Al-Qur'an dalam sejumlah ayatnya, bahwa ketika Allah memerintahkan Iblis untuk sujud kepada Adam a.s., yang nota bene 'makhluk kemarin sore',

Iblis secara tegas menolaknya. Karena ia merasa lebih baik dari Adam. Inilah kesombongan pertama kali yang pernah ada. Iblis yang diciptakan dari api merasa lebih baik daripada adam yang diciptakan dari tanah. Atas sikap pembangkangannya itulah akhirnya Iblis diusir dari surga dan menjadi musuh abadi manusia.

Ciri dari kesombongan adalah 'merasa lebih baik dari yang lain'. Orang-orang sombong merasa dirinya lebih baik dari orang lain dalam segala hal; kekayaan, ilmu, kedudukan, nasab, dan lain sebagainya. Orang-orang sombong tidak pernah mau mengakui kebaikan dan kesuksesan orang lain. Mereka, alih-alih menebar kebaikan dan kebahagiaan, justru merusak dan menghancurkannya.

Iri dan dengki (hasad) adalah penyakit hati yang tidak kalah membahayakan. Penyakit ini bisa merusak dan menghancurkan kebahagiaan, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Orang yang memiliki rasa iri dan dengki tidak pernah senang melihat orang lain bahagia. Tetapi justru senang ketika melihat orang lain menderita. Pengertian sederhana dari penyakit hati yang satu ini adalah: "Susah melihat orang senang, senang melihat orang susah."

Penyakit hati selanjutnya yang akan merusak diri dan amal kita adalah ria'. Ria' biasa diartikan dengan 'ingin dilihat'. Berasal dari kata ra'a (melihat). Maka ria' adalah sikap selalu ingin dilihat dan diperhatikan oleh orang lain, khususnya dalam hal ibadah. Sikap ria' ini akan menghilangkan kebaikan serta pahala dari amal ibadah yang kita lakukan. Karena, kita lebih memilih pujian dan sanjungan dari manusia ketika beribadah daripada memilih pujian dari Allah. Sikap ini seringkali tidak kita sadari. Meskipun ada juga yang secara sadar [melakukannya](#).

Buruk sangka (su'uzhan) adalah salah satu penyakit hati yang tidak kalah bahayanya. Ia akan menghancurkan dan membinasakan kebahagiaan. Orang yang selalu berburuk sangka kepada orang lain, apalagi kepada Allah tidak akan pernah bahagia hidupnya. Orang yang selalu diliputi sikap buruk sangka ini tidak pernah mengakui kebaikan orang lain. Apa pun yang dilakukan orang lain selalu dianggap salah dan buruk di matanya. Sebaliknya, dia merasa apa yang dilakukannya adalah yang terbaik. Sikap ini jika dibiarkan berlarut-larut akan menghancurkan kehidupannya sendiri, dan tidak menutup kemungkinan juga menghancurkan kehidupan orang lain.

Penyakit hati berikutnya yang akan merusak kebahagiaan adalah dendam. Ya, dendam adalah memendam perasaan marah dalam waktu yang lama kepada seseorang. Orang yang pendendam hatinya selalu bergemuruh, batinnya tidak tenang, jiwanya jauh dari rasa tentram. Sebelum dendamnya terbalaskan, dia tidak akan bisa tidur nyenyak tidak akan bisa makan enak. Pada hakekatnya, sifat pendendam itu justru akan merusak dan menghancurkan kebahagiaan diri sendiri. Pada saatnya, juga akan merusak dan membinasakan kebahagiaan orang lain. Ajaran agama menuntun umatnya untuk menjadi pemaaf, bukan pendendam.

Sifat selanjutnya yang merupakan bagian dari penyakit hati adalah bakhil alias kikir. Ya,

orang yang bakhil adalah orang yang enggan membelanjakan hartanya, bahkan untuk kepentingan dirinya sendiri. Ada rasa sayang yang berlebihan terhadap harta yang dimilikinya. Orang-orang bakhil ini, jangankan untuk berbagi kebahagiaan dengan orang lain dengan cara memberi sedekah atau bantuan yang bersifat materi, bahkan untuk dirinya sendiri mereka berat membelanjakan hartanya. Sikap bakhil ini alih-alih menghadirkan rasa bahagia, justru akan memunculkan penderitaan dalam diri seseorang. Dia selalu cemas dan khawatir dengan kekayaannya. Yang ada di dalam benaknya adalah bagaimana mempertahankan kekayaan yang dimilikinya agar tidak pernah berkurang, bahkan kalau bisa terus bertambah.

Itulah beberapa penyakit hati yang bisa merusak diri kita, juga merusak orang lain. So, hati-hati dengan penyakit hati.

* Ruang Inspirasi, Senin, 16 Mei 2022.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin