

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan, setiap manusia pasti akan dihadapkan pada beberapa masalah, di antara permasalahan tersebut seperti ketidaktenangan dalam menjalani kehidupan. Kebanyakan mendefinisikan bahwa ketenangan dalam hidup adalah perihal materi, duniawi dan kekuasaan. Akan tetapi pada hakikatnya tidak demikian, jika hati sudah bersih dan baik, maka tidak akan ada penyakit di dalamnya, karena sumber utama ketenangan manusia terletak di dalam hati.¹ Hati merupakan tempat semua perasaan batin dan menyimpan pemahaman dan pengertian yang terdapat dalam tubuh manusia..²

Saat ini tidak sedikit manusia yang memiliki sifat materialisme yang lebih memperhatikan pada duniawi dan hal materi, sehingga menyebabkan terjadinya penyakit hati dalam tubuh dan menjadikan kualitas hidup menurun. Hal ini seringkali ada dalam kehidupan bermasyarakat.³ Maka dari itu QS. al-Baqarah (2): 109-110 dalam munasabah dengan ayat setelahnya memberikan solusi atau pandangan dalam upaya pencegahan sekaligus pemulihan hasad.

Ada berbagai macam penyakit hati yang bisa menyerang manusia, diantaranya *hubbu ad-dunya* (cinta dunia), hasad (dengki), *al-kibr* (sombong), *'ujub* (bangga diri), *riya'* atau pamer, rakus atau tamak, *ghaḍab*

¹ Siti Sa'diyah, "Hasad Perspektif Asy-Sya'rāwī (w. 1998 M) (Studi Analisis terhadap Kitab Tafsir *Khawātir Asy-Sya'rawi Haul Al-Qur'ān al-Karīm*)," (Skripsi, IIQ Jakarta, 2021), 1.

² Nurhikwa Tri Novela, "Kontekstualisasi Iri Hati dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Ilmu Psikologi," (Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), 1.

³ Jusniati, "Hasad dalam Perspektif Al-Qur'an," (Skripsi, UIN Alauddin Makassar, 2017), 4-5.

Kedua ayat tersebut konteksnya ialah pencelaan terhadap orang Yahudi, penjelasan tentang perbuatan buruk mereka dan sifat-sifat buruk yang dimilikinya. Kedua ayat tersebut memperlihatkan juga bahwasanya hasad merupakan sifat khas mereka, sehingga orang yang mempunyai sifat tersebut maka sudah mempunyai kemiripan sifat seperti kaum Yahudi.⁷

Hasad merupakan penyakit hati yang dapat mengganggu kesehatan jiwa manusia, sehingga dapat menciptakan perbuatan buruk yang bisa mencelakakan orang lain. Hasad berbeda dengan iri hati, meski dalam beberapa karya tulis seperti buku, artikel jurnal dan sebagainya itu menyamakan antara iri hati dan dengki, namun menurut penulis antara keduanya berbeda, tetapi keduanya saling berkaitan.

Meskipun Kamus Besar Bahasa Indonesia menyamakan antara dengki dan iri hati, namun iri hati lebih pada perasaan cemburu, sedangkan dengki adalah benci yang amat mendalam terhadap orang lain yang bisa memungkinkan dilanjutkan dengan perbuatan buruk yang dilakukan. Iri hati lebih kepada perasaan yang dialami seseorang, sedangkan dengki merupakan perbuatan akibat perasaan iri hati yang dimiliki, karena dengan adanya iri hati bisa menyebabkan terjadinya hasad (dengki).

Dengki (hasad) bisa merusak kesucian hati. Penyakit hasad dengan mudah dapat membutakan jiwa, walaupun kelihatannya tersembunyi, namun dampak kedengkian itu sangatlah besar dan bisa menghanguskan amal baik yang kita lakukan. Sebanyak dan sebaik apapun amal perbuatan kita, sehebat apapun ibadah yang sudah kita laksanakan, jika kedengkian dibiarkan

⁷ Jusniati, "Hasad dalam Perspektif., 6-7.

berkembang dalam hati, maka lambat laun amal-amal tersebut akan lenyap, layaknya api yang membakar kayu bakar sampai habis.⁸

Salah satu bentuk ketakwaan kepada Allah Swt. adalah dengan menghapus atau menghilangkan penyakit hasad yang dapat merusak manusia. Hal ini karena hasad merupakan penyakit psikologis. Penyakit dengki yang dialami seseorang menyebabkan kondisi mentalnya merasa tersakiti ketika melihat orang lain mendapatkan kebahagiaan. Selain itu keadaan ini juga menyebabkan seseorang menginginkan agar kebahagiaan itu diambil orang lain, meski ia tidak akan memperoleh faedah apapun dari hilangnya kebahagiaan orang lain tersebut. Sehingga dari paparan di atas, hasad atau dengki memiliki hubungan dengan psikologi.

Psikologi merupakan pengetahuan atau ilmu mengenai jiwa manusia, karena jiwa adalah sesuatu yang abstrak, sedangkan syarat dari ilmu adalah obyektif. Oleh karena itu, orang-orang cenderung mempelajari “jiwa yang menjasmani” yaitu dalam bentuk tingkah laku dan keadaan jiwa seseorang, yang akan melatarbelakangi timbulnya tingkah laku. Dari hal tersebut, para ahli berpendapat bahwa psikologi merupakan sebuah ilmu yang mempelajari tingkah laku, karena dengan mempelajari perilaku tersebut, akan dapat mengetahui kondisi jiwa seseorang.⁹

Ada beberapa bidang psikologi yaitu psikodiagnostik, psikologis klinis dan bimbingan psikologi, psikologi perusahaan atau psikologi industri, dan psikologi pendidikan. Dalam penelitian tentang penyakit hasad ini termasuk ke

⁸ Hafiun, *Penyakit-Penyakit Hati.*, 23-24.

⁹ Nina Ariyani Martini, *Psikologi: Definisi, Sejarah, dan Metode* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2014), 3.

dalam psikologi klinis, karena fokus pada penganalisaan dan diagnosa penyakit-penyakit jiwa yang ada dalam tubuh manusia.¹⁰

Penyakit hati bukan penyakit yang berhubungan dengan medis, penyakit hati dikenal dengan *ma'āriḍ al-qulūb*, yang mengacu pada berbagai macam gangguan emosi dan psikis (berhubungan dengan psike/ jiwa, batin) yang mempengaruhi kesehatan mental dan spiritual seseorang. Gangguan ini lebih sering dialami manusia daripada penyakit fisik, sebab penyakit fisik bisa saja tidak dialami seseorang di sebagian besar atau sepanjang hidupnya. Sementara gangguan psikologis sering dialami manusia di sebagian besar waktunya.

Di era modern ini, masalah kesehatan mental semakin diperhatikan, seperti yang marak saat ini di media sosial kabar tentang mahasiswa yang terlibat dalam kasus bunuh diri, atau pembunuhan yang disebabkan iri hati terhadap orang lain.¹¹ Hal tersebut terjadi karena kesehatan mental mereka terganggu, penyebabnya dapat berasal dari rasa frustrasi, marah, dengki, maupun yang lainnya.

Kesehatan mental juga merupakan salah satu tujuan dari penelitian psikologi, yakni untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat.¹² Sehingga dalam penelitian ini penulis menggunakan teori kesehatan mental Abū Zayd al-Balkhī, karena lewat kitabnya *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* ia

¹⁰ Marlynda Happy Nurmalita Sari, dkk., *Macam-Macam Psikologi* (Padang: Get Press Indonesia, 2022), 13-14.

¹¹ Agus Yulianto, "Gegara iri Mendapat Pekerjaan, Pria ini Nekat Bunuh Teman sekolahnya," Rejabar, diakses dari <https://rejabar.republika.co.id/berita/r6be5x396/gegara-iri-mendapat-pekerjaan-pria-ini-nekat-bunuh-teman-sekolahnya> pada tanggal 27 November 2023 pukul 21.49 WIB.

¹² Sari, dkk., *Macam-Macam Psikologi*, 16.

telah memberikan gagasan orisinal tentang terapi kognitif dengan pendekatan positif.¹³

Al-Balkhī terinspirasi oleh pemikiran gurunya, al-Kindi mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa (mental) di atas kesehatan fisik. Karena esensi manusia adalah jiwanya, sedangkan tubuh hanya alat bagi jiwa. Sehingga memperbaiki dan menyembuhkan jiwa yang terganggu merupakan suatu hal yang lazim.¹⁴ Pemikiran al-Balkhī juga lebih memprioritaskan kesehatan mental, sebab efek gangguan psikologis pada tubuh lebih mengerikan daripada gangguan secara umum yang diberikan penyakit fisik kepada mental.¹⁵

Al-Balkhī menjelaskan ikatan antara tubuh dan jiwa merupakan hal yang sangat penting dalam kesehatan mental serta menjadi teori baru dalam bidang kedokteran dan psikologi. Ia adalah orang pertama yang peduli kesehatan mental dan hubungannya dengan kondisi fisik seseorang.¹⁶ Sama halnya dengan hasad (dengki) yang memiliki hubungan signifikan terhadap kondisi fisik seseorang, sehingga harus ditanggulangi oleh pendekatan yang relevan dan mendalam. Oleh karena itu, pendekatan yang sesuai dengan objek penelitian yang diangkat oleh penulis adalah pendekatan psikologi dengan menggunakan teori kesehatan mental al-Balkhī.

Selain menggunakan kacamata analisis psikologi dengan teori kesehatan mental al-Balkhī, penulis juga berusaha memberikan perspektif penafsiran untuk memberikan interpretasi mendalam mengenai hasad dalam

¹³ Naufil Istikhari, "Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Kognitif di Abad Keemasan Islam," *Psikologika* 26, no. 2 (Juli, 2021): 248.

¹⁴ Abu Zaid al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental: Rujukan Utama Memahami Gangguan Mental Manusia dan Panduan Penyembuhannya* terj. Ariel Pramudya (Jakarta Selatan: PT. Rene Turos Indonesia, 2023), xxi.

¹⁵ *Ibid.*, 109.

¹⁶ *Ibid.*, 111.

Al-Qur'an dengan menggunakan kata kunci hasad. Dalam konteks ini, penulis memberikan batasan perspektif penafsiran Aḥmad Muṣṭafā al-Marāghī dalam kitab *Tafsīr al-Marāghī*. Meskipun al-Marāghī dan al-Balkhī hidup pada zaman yang berbeda dan mendekati masalah hasad dari perspektif yang berbeda, keduanya menekankan bahwa hasad adalah penyakit berbahaya yang merusak individu dan masyarakat. Al-Marāghī menekankan pentingnya pemahaman agama dan pengendalian diri, sedangkan al-Balkhī menawarkan pendekatan praktis dan psikologis untuk mengatasi penyakit hati ini. Relevansi pemikiran keduanya terletak pada pengakuan bahwa kedengkian adalah gangguan yang harus diatasi untuk mencapai kesejahteraan spiritual dan mental.

Sehingga dari hal tersebut, penulis menggunakan perspektif *Tafsīr al-Marāghī* guna mengetahui bagaimana penafsiran al-Marāghī terkait hasad dalam Al-Qur'an dengan dianalisis menggunakan pendekatan psikologi Abu Zayd al-Balkhī.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan, penelitian ini akan membahas beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana term hasad dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana penafsiran term hasad dalam Al-Qur'an perspektif *Tafsīr al-Marāghī*?
3. Bagaimana hasad dalam Al-Qur'an perspektif *Tafsīr al-Marāghī* menurut teori kesehatan mental Abū Zayd al-Balkhī?

C. Tujuan Penelitian

Dari beberapa rumusan masalah diatas, bisa diketahui tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menjelaskan term hasad dalam Al-Qur'an.
2. Untuk menjelaskan penafsiran term hasad dalam Al-Qur'an perspektif *Tafsir al-Marāghī*.
3. Untuk menjelaskan hasad dalam Al-Qur'an perspektif *Tafsir al-Marāghī* menurut teori kesehatan mental Abū Zayd al-Balkhī.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangsih ilmiah yang berarti untuk perkembangan pemikiran Islam, terutama dalam disiplin ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Penelitian ini juga dijadikan perbandingan untuk penelitian setelahnya.

2. Secara Praktis

Penelitian ini bisa menambah konsepsi pemahaman yang lebih komprehensif tentang hasad, dan mengatasi bahaya hasad pada kesehatan mental. Dengan memahami perspektif agama dan kesehatan mental, penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi individu untuk mengatasi perasaan hasad dan menjaga kesejahteraan mental secara holistik (menyeluruh). Diharapkan penelitian ini juga dapat memperluas wawasan tentang nilai-nilai agama dan nilai sosial bagi masyarakat.

E. Definisi Istilah

Untuk memulai pembahasan penelitian ini dan menghindari kesalahpahaman serta ketidaksesuaian makna, penulis akan menjelaskan istilah pokok yang ada dalam penelitian ini, yaitu:

1. Hasad

Hasad merupakan perasaan menginginkan sesuatu yang dimiliki orang lain atau merasa tidak senang dengan kenikmatan yang dimiliki orang lain.¹⁷ Hasad adalah reaksi psikologis seseorang yang ditandai oleh perasaan marah, benci, atau tidak senang melihat kenikmatan yang Allah Swt. berikan kepada orang lain, dan merasa bahagia jika nikmat itu lenyap dari mereka.

2. *Tafsir al-Marāghī*

Tafsir al-Marāghī ditulis dalam kurun waktu 10 tahun, dari 1940 sampai 1950 M.¹⁸ Tafsir ini muncul pada abad ke-20 dan merupakan karya tafsir yang besar dan fenomenal di zaman kontemporer karya Ahmad Muṣṭafā ibn Muṣṭafā ibn Muḥammad ibn ‘Abd al-Mun‘īn al-Qāḍī al-Marāghī atau dikenal dengan sebutan al-Marāghī. Tafsir ini tergolong kitab tafsir yang dibukukan lengkap 30 juz dengan jilid kitab sebanyak 10 jilid.

3. Psikologi

Psikologi sering dipahami sebagai ilmu jiwa. Psikologi merupakan bidang ilmu yang mempelajari segala perilaku individu, yang tidak

¹⁷ Debibik Nabilatul Fauziah, “Hasad Dalam Perspektif Ulama (Tinjauan Islam Tentang Hasad, Penyebab dan Penawarnya),” *Hawari: Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam*, 1 (2020): 11.

¹⁸ Taufikurrahman, “Sketsa Biografis Ahmad Mustafa al-Maragi dan Tafsir al-Maragi,” *Jurnal al-Fath*, 14, no. 1 (Januari-Juni, 2020): 4.

terlepas dari proses lingkungan dan terjadi dalam diri individu. Pada saat yang bersamaan, apa yang terjadi dalam diri individu disebut sebagai proses psikologis (mental).¹⁹

4. Abū Zayd al-Balkhī

Nama lengkap Al-Balkhī adalah Abū Zayd Aḥmad bin Sahl al-Balkhī, yang lahir tahun 235 H/ 849 M dekat kota Balkh. Yāqūt al-Ḥamawī meriwayatkan bahwa Aḥmad ibn Sahl lahir di Balkhi, berada di sebuah desa bernama Shamstiyān, terletak di dekat Sungai Grenk, dan ayahnya merupakan seorang guru.²⁰

Al-Balkhī adalah seorang cendekiawan Muslim yang memiliki keahlian luas dalam berbagai bidang, seperti kedokteran, geografi, teologi, filsafat, politik, sastra, astrologi, matematika, tata bahasa Arab, biografi, etika, sosiologi, astronomi, dan bidang lainnya. Ia dibesarkan selama 8 tahun di Baghdad dan tinggal di sana, pada masa pemerintahan Abbasiyah yang telah melemah, wilayahnya hanya mencakup Baghdad dan daerah sekitarnya.²¹

Al-Balkhī hidup pada masa pemerintahan 12 khalifah dari dinasti ‘Abbasiyah, yaitu masa kekhalifahan al-Mutawākil ‘ala Allāh (232 M) sampai terakhir kekhalifahan yakni Al-Qāhir Billāh Abū Manṣūr Muḥammad bin Mu‘taṣid. Naik turunnya kemerosotan daulah ‘Abbāsiyah semakin terlihat jelas, ditandai dengan adanya beberapa daulah kecil yang

¹⁹ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), 7.

²⁰ Abu Zayd al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* (Saudi: Pusat Penelitian dan Studi Islam Raja Faisal, 1424), 5.

²¹ Titi Sugiarti, “Analisis terhadap Keseimbangan Badan dan Jiwa Manusia Menurut Abu Zaid al-Balkhi dalam Psikologi Kognitif,” *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam: Caution Journal* 2, no. 01 (2021): 67.

berkeinginan meninggalkan pemerintahan ‘Abbāsiyah, pertarungan untuk mendapatkan kekuasaan, dan meningkatnya kerusuhan di berbagai daerah.²²

Dalam bidang geografi, al-Balkhī bekerja sama dengan Al-Istakhiri untuk menyusun sebuah kitab dengan judul “*Mālikul Mamālik*”, yaitu peta yang berwarna berbagai negara. Di antara 41 kitab yang ditulis oleh Al-Balkhī, ada 2 kitab yang sampai pada kita dan ada saat ini, di antaranya yaitu *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Menurut Muḥammad Ibnu Ishāq an-Nāzim. Ia memiliki 55 karya lebih di berbagai bidang keilmuan.²³

Al-Balkhī adalah seorang dokter yang memperkenalkan teori *al-Ṭibb al-Rūḥani* untuk menjelaskan kesehatan spiritual dan kesehatan psikologi, sedangkan untuk kesehatan mental menggunakan istilah *al-Ṭibb al-Qalb* dan berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa.²⁴

Al-Balkhī belajar ilmu dari beberapa ulama, dan berguru padanya. Di antara guru al-Balkhī yaitu sebagai berikut:

- a. Abū ‘Abdullāh ibn Faḍl ibnu al-‘Abbās (w. 319 H), dari Samarkand Balkhan.
- b. Muḥammad Ibnu Aslām aṭ-Ṭūsī (w. 2442 H). Al-Balkhī belajar hadis darinya.
- c. Abū Yūsūf Ya‘qūb bin Ishāq al-Kindī. Darinya, al-Balkhi belajar studi filsafat.

²² Isnaini Mar’ah Azizah, dkk., “Kesehatan Jiwa Islam Telaah terhadap Pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam Buku *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*,” *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* 7, no. 2 (2021): 107.

²³ Ibid., 108.

²⁴ Istikhari, “Pendekatan Kognitif dalam., 235.

Karena seorang pakar ilmu, Abū Zayd al-Balkhī punya banyak murid yang belajar kepadanya, termasuk beberapa di antaranya, yaitu:

- a. Ibnu Farighūn
- b. Mun‘im ibnu Far‘aun
- c. Abū Bakar ar-Rāzī
- d. Abū Ja‘far al-Khazan.²⁵

F. Kajian Penelitian Terdahulu

Berkaitan dengan tema penelitian ini, penulis mengkaji beberapa literatur. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasad dalam Al-Qur’an perspektif *Tafsīr al-Marāghī* dianalisis dengan menggunakan teori kesehatan mental yang telah dikaji, penelitian yang sama tidak terulang kembali dalam karya skripsi. Terdapat beberapa penelitian yang relevan atau serupa dengan yang diteliti oleh penulis, seperti artikel jurnal, skripsi, dan lain sebagainya. Berikut merupakan beberapa penelitian yang membahas mengenai hasad perspektif *Tafsīr al-Marāghī* dengan analisis psikologi menurut teori kesehatan mental, antara lain:

1. Skripsi dengan judul “Kontekstualisasi Iri Hati dalam Al-Qur’an dan Relevansinya dengan Ilmu Psikologi”. Ditulis oleh Nurhikwa Tri Novela, mahasiswi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2021. Metode yang digunakan tematik (*maudū‘ī*). Fokus kajiannya adalah penafsiran terhadap beberpa ayat yang berkaitan dengan hasad, dan relevansi antara ilmu psikologi dengan ayat tentang dengki.

²⁵ Azizah, dkk., “Kesehatan Jiwa Islam., 108-109.

Persamaan dengan penelitian penulis adalah membahas dengki. Letak perbedaannya, yakni penulis membahas dengki di dalam Al-Qur'an perspektif *Tafsir al-Marāghī* menurut teori kesehatan mental Abū Zayd al-Balkhī. Sedangkan dalam penelitian Novela membahas hasad menggunakan penafsiran Mutawallī asy-Sya'rāwī.

2. Artikel jurnal dengan judul “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”. Ditulis oleh Purmansyah Ariadi. Artikel jurnal ini dipublikasikan melalui jurnal Syifa' Medika pada tahun 2013. Fokus kajian artikel jurnal ini membahas berbagai bentuk ibadah dan dampaknya secara psikologis, dikenal sebagai psikoterapi melalui amalan ibadah. Ini mencakup ilmu kesehatan jiwa dalam Islam, ciri-ciri kesehatan mental yang baik, tanda-tanda gangguan mental, perspektif Islam tentang kesehatan mental, serta peran ibadah sebagai bentuk terapi psikologis.

Persamaan dengan penelitian penulis yaitu dari segi objek formalnya yakni mengkaji kesehatan mental. Perbedaannya yakni dalam penelitian ini berfokus pada hasad dalam Al-Qur'an perspektif *Tafsir al-Marāghī* menurut teori kesehatan mental Abu Zayd al-Balkhi dalam kitabnya *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Sedangkan penelitian Ariadi membahas tentang psikoterapi melalui amalan ibadah.

3. Skripsi dengan judul “Terapi Penanganan Sifat *Hasad* Menurut Perspektif Islam”. Ditulis oleh Afiq Asjad bin Baharin, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh tahun 2018. Menggunakan metode tafsir *maudhū'ī* dengan pendekatan kaedah ilmu tafsir. Dalam skripsi ini, fokus penelitiannya menjelaskan definisi dan sisi

negatif sifat hasad, sejauh mana bahaya yang ditimbulkan, serta terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyakit hasad menurut perspektif Islam.

Persamaan dengan penelitian penulis yakni membahas hasad. Perbedaannya yaitu penulis fokus membahas hasad dalam Al-Qur'an perspektif *Tafsīr al-Marāghī* menurut teori kesehatan mental Abū Zayd al-Balkhī. Sedangkan dalam penelitian Baharin membahas terapi hasad dari perspektif Islam, seperti yang diajarkan dalam surat Al-Ikhlās dan *mu'awwidzatain*, terapi melalui *isti'adzah*, terapi dengan *ta'awudz*, terapi melalui doa, serta metode-metode penanganan dari para ulama.

4. Skripsi dengan judul “Penafsiran Aḥmad Mustafā al-Marāghī tentang *Balā'* dalam Kitab *Tafsīr al-Marāghī*”. Ditulis oleh Herlindah, mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Bengkulu pada tahun 2021. Fokus penelitian skripsi ini tentang penafsiran al-Marāghī tentang *balā'*. Menurut al-Marāghī dalam tafsirnya menjelaskan bahwa *balā'* bukan hanya bermakna keburukan, tapi juga kebaikan berupa *ghanimah*, kemenangan dan ketenaran. *Balā'* juga mempunyai makna ujian dari Allah, yang berupa kesengsaraan seperti penyiksaan atau pembunuhan. Di dalamnya terdapat kenikmatan berupa penyelamatan dan kekerasan dan penindasan.

Persamaannya yaitu membahas term menggunakan *Tafsīr al-Marāghī*. Perbedaannya yaitu disini menggunakan term hasad dalam Al-Qur'an menurut teori kesehatan mental, tidak hanya tentang analisis termnya saja, sedangkan dalam penelitian Herlindah mengkaji penafsiran term *balā'* dalam *Tafsīr al-Marāghī*.

5. Artikel jurnal judul “Analisis terhadap Keseimbangan Badan dan Jiwa Manusia Menurut Abū Zayd al-Balkhī dalam Psikologi Kognitif”. Ditulis oleh Titi Sugiarti. Artikel jurnal ini dipublikasikan melalui Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam: Couston Journal pada tahun 2021. Berisi tentang penanganan gangguan neurosis dan psikosis, juga membahas tentang pentingnya menjaga kesehatan badan dan jiwa.

Persamaan dengan penelitian penulis yaitu mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa dan badan, utamanya jiwa agar bisa terhindar dari penyakit hati. Sedangkan perbedaan dari penelitian penulis yaitu penulis fokus membahas hasad dalam Al-Qur’an perspektif *Tafsīr al-Marāghī* yang dianalisis menggunakan teori kesehatan mental al-Balkhī.

Untuk lebih mudah melihat perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis, cermatilah tabel berikut:

Tabel 1.1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian

No.	Penulis	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Nurhikwa Tri Novela	Kontekstualisasi Iri Hati dalam Al-Qur’an dan Relevansinya dengan Ilmu Psikologi	Sama-sama membahas tentang beberapa ayat yang berkaitan dengan dengki	Perbedaannya yakni penulis mengkaji dengki dalam Al-Qur’an perspektif <i>Tafsīr al-Marāghī</i> menurut teori kesehatan mental Abū Zayd al-Balkhī. Sedangkan dalam penelitian Novela menggunakan penafsiran Mutawallī asy-Sya‘rāwī dalam mengkaji dengki.

2.	Pusmansyah Ariadi	Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam	Sama-sama membahas tentang kesehatan mental	Perbedaannya penulis fokus membahas hasad dalam Al-Qur'an perspektif <i>Tafsir al-Marāghī</i> menurut teori kesehatan mental Abū Zayd al-Balkhī dalam <i>kitāb Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus</i> , sedangkan penelitian Ariadi membahas tentang psikoterapi melalui amalan ibadah.
3.	Afiq Asjad bin Baharin	Terapi Penanganan Sifat Hasad Menurut Perspektif Islam	Sama-sama mengkaji tentang hasad, juga dari objek formal sama-sama mengkaji terapi penanganan sifat hasad.	Perbedaannya penulis fokus mengkaji term hasad dalam Al-Qur'an perspektif <i>Tafsir al-Marāghī</i> menurut teori kesehatan mental Abū Zayd al-Balkhī. Sedangkan dalam penelitian Baharin membahas terapi sifat hasad perspektif Islam, sebagaimana dalam surat Al-Ikhlās serta <i>mu'awwidzatain</i> , terapi dengan <i>isti'adzah</i> , <i>ta'awudz</i> , do'a dan beberapa metode terapi yang diajarkan oleh para ulama.
4.	Herlindah	Penafsiran Aḥmad Mustafā al-Marāghī	Sama-sama mengkaji tentang penafsiran al-	Penulis fokus membahas term hasad. Tidak hanya tentang analisis

		tentang <i>Balā'</i> dalam Kitab <i>Tafsīr al-Marāghī</i>	Marāghī.	termnya saja, tetapi dikaji dengan pendekatan psikologi, menggunakan teori kesehatan mental menurut al-Balkhī serta bagaimana terapinya. Sedangkan dalam penelitian Herlindah mengkaji penafsiran term <i>balā'</i> dalam <i>Tafsīr al-Marāghī</i> .
5.	Titi Sugiarti	Analisis terhadap Keseimbangan Badan dan Jiwa Manusia Menurut Abū Zayd al-Balkhī dalam Psikologi Kognitif	Sama-sama mengkaji pentingnya menjaga kesehatan jiwa dan badan, utamanya jiwa agar bisa terhindar dari penyakit hati.	Perbedaannya yaitu penulis fokus membahas hasad Al-Qur'an dengan perspektif <i>Tafsīr al-Marāghī</i> menggunakan teori kesehatan mental al-Balkhī. Sedangkan penelitian Sugiarti fokus analisis keseimbangan jiwa dan badan menurut al-Balkhī.

G. Kajian Pustaka

1. Definisi Hasad

Hasad secara bahasa, berasal dari kata *حَسَدًا - وحسادة* mempunyai arti iri hati, hasud, dengki.²⁶ Hasad adalah keinginan seseorang agar nikmat yang dimiliki orang lain hilang dan beralih kepadanya. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, hasad (dengki)

²⁶ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Penerbit Pustaka Progresif, 1997), 262.

berarti emosi kemarahan (jijik, benci) yang disebabkan oleh rasa iri yang berlebihan terhadap keberuntungan orang lain.²⁷ Ada 2 pendapat tentang dengki, yaitu pendapat yang menyamakan antara iri hati dan dengki, dan pendapat yang membedakan, rinciannya sebagai berikut:

a. Pendapat yang Menyamakan

- 1) Smith dan Kim sebagai pakar psikologi menyebut dengki menggunakan istilah *envy*, yaitu perasaan tidak senang yang disertai dengan rasa sakit, ditandai dengan permusuhan, serta kebencian pada keadaan seseorang. Hal lain yang timbul dari dengki adalah perasaan depresi dan kebencian (*hostility*).²⁸
- 2) Nurcholis Madjid seorang cendekiawan dan pemikir Islam mengatakan bahwa hasad (dengki) adalah salah satu penyakit hati yang paling berbahaya dalam menjalani hidup bermasyarakat. Seseorang bisa dianggap memiliki kedengkian saat tidak ada faktor yang nyata dan jelas, ia benci terhadap kelebihan yang orang lain miliki.²⁹
- 3) Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah mendefinisikan, hasad merupakan rasa iri atau tidak senang ketika karunia yang orang lain miliki disertai keinginan agar orang lain kehilangan nikmat tersebut, baik karena iri hati maupun tidak.³⁰

²⁷ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 340.

²⁸ Ila Nurlaila Hidayat dan Witrin Gamayanti, "Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (2020): 80.

²⁹ Budhi Munawar ar-Rachman, *Ensiklopedi: Nurcholish Madjid: Pemikiran Islam di Kanvas Peradaban* vol. 2 (Jakarta: Democracy Project, 2012),

³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 630.

4) Abdul Mujieb dalam buku *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, memaparkan bahwa dengki adalah ketika kamu tidak senang atau tidak menyukai apabila saudaramu mendapat kenikmatan, akan tetapi kamu suka ketika nikmat saudaramu raib, atau bahagia ketika orang lain mengalami petaka (hal buruk), namun tidak senang apabila orang lain memperoleh karunia dari Allah Swt.³¹

b. Pendapat yang Membedakan

1) Menurut Mutawallī Sya‘āwī, dengki adalah suatu keinginan yang negatif dan iringi keinginan untuk menghilangkan nikmat orang lain meskipun orang yang dengki tersebut tidak memperoleh apapun. Menurut beliau, dengki merupakan tindakan yang lebih kejam dari kekuatan supernatural serta bisa menimbulkan keburukan (mudarat) pada manusia. Jadi, dengki adalah sesuatu yang tidak kasat mata, namun sangat berpengaruh dan dapat menimbulkan bencana (musibah).³²

2) Abdullah Yusuf Ali mengemukakan, mengutip pendapat Muhammad Abduh bahwa seseorang membutuhkan perlindungan Allah Swt. ketika orang tersebut menjadi sasaran orang yang mendengki. Saat orang tersebut sedang berusaha untuk mencapai tindakan kedengkiannya, entah itu berupa harta ataupun tidak. Tindakan tersebut biasanya negatif dan sulit untuk diketahui. Kebanyakan

³¹ M. Abdul Mujieb, dkk., *Ensiklopedia Tasawuf Imam al-Ghazali* (Jakarta Selatan: Penerbit Hikmah: PT. Mizan Publika, 2009), 138.

³² M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosa Kata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 298.

tindakan-tindakan tersebut menjadikan orang yang di dengki jatuh pada kemudaratan.³³

- 3) Menurut Sayyid Quthb dengki adalah reaksi psikologis seseorang kepada orang lain karena nikmat yang diberikan oleh Allah Swt. kepadanya disertai dengan usaha agar nikmat itu raib dari pemiliknya, baik pendengki tersebut melakukan tindakan nyata untuk menghilangkan nikmat itu atau hanya sekedar reaksi psikologis semata.³⁴

Dengan mengutip beberapa pendapat di atas, hasad dikelompokkan menjadi dua bentuk, yaitu hasad yang hanya sebatas menginginkan agar kenikmatan orang lain berpindah kepadanya, serta bentuk yang kedua adalah menginginkan nikmat tersebut yang diteruskan melalui upaya konkret untuk menghilangkan nikmat orang lain, dan orang lain mendapatkan petaka.³⁵

Menurut hemat penulis, dalam penelitian ini lebih condong pada pendapat yang membedakan antara iri hati dan dengki. Meskipun lebih banyak pendapat yang menyamakan antara keduanya, namun menurut penulis antara keduanya berbeda, tetapi memiliki kaitan dan hubungan yang erat. Dengan adanya iri hati bisa menyebabkan perbuatan buruk yang disebut dengki.

³³ Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian.*, 298.

³⁴ Siti Nur Fadlillah, "Penyakit Rohani dalam perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Studi Al-Qur'an* VI, no. 1 (Januari, 2010): 54.

³⁵ Zhila Jannati dan Muhammad Randicha Hamandia, "Analisis Dampak Penyakit Hasad Bagi Manusia ditinjau Dari Perspektif Islam," *Wardah: Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan* (2021): 43.

Dalam kitab *Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn*, al-Ghazālī mengemukakan beberapa faktor adanya hasad dalam diri manusia, yaitu:

- a. Kebencian dan permusuhan (*al-baghḍā' wa al-adāwah*)
- b. Rasa paling mulia (*at-ta'azzuz*)
- c. Kesombongan (*al-kibr*)
- d. Merasa takjub dengan kehebatan diri sendiri (*at-ta'ajjub*)
- e. Ketakutan mendapat saingan (*al-khauf min fūt al-maqāṣid*)
- f. Ambisi kedudukan (*ḥubb ar-riyāṣah*)
- g. Perilaku jahat dan kikir dalam hal kebaikan terhadap orang lain.³⁶

Munculnya hasad dalam diri manusia akan memberikan dampak terhadap hal-hal berikut:

- a. Dampak fisik, yang dapat mempengaruhi kondisi tubuh, dan mempunyai dampak tidak baik untuk kesehatan fisiknya. Di antara dampak buruk tersebut antara lain disfungsi pancreas, insomnia, menjadikan tubuh lelah, letih, kehilangan hasrat untuk makan, penurunan berat badan, nyeri dada, pusing dan telinga berdengung (tinitus).³⁷
- b. Dampak psikis. Hasad juga menimbulkan dampak psikis seperti kecemasan, sedih, merana, depresi dan muram.
- c. Dampak sosial. Dampak ini terjadi jika hasad diteruskan ke dalam tindakan nyata terhadap orang lain, bukan hanya reaksi psikologis saja,

³⁶ Imam Ghazali, *Ihya' Ulumiddin* vol. 3 terj. Ismail Yakub (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1988), 207-2011.

³⁷ Jannati dan Muhammad Randicha Hamandia, "Analisis Dampak Penyakit.", 50.

namun juga dalam perbuatan nyata, seperti perselisihan, hubungan sosial menjadi tidak harmonis dan sebagainya³⁸

- d. Dampak terhadap kondisi keimanan. Hasad bisa menciptakan kesulitan untuk seseorang tentang dosa yang akan dibawanya kelak di sisi Allah Swt. Dampak terhadap kondisi keimanan dari pelaku hasad diantaranya menghanguskan amal kebaikan, ketidaksempurnaan iman, akan mendapat hukuman oleh Allah Swt., menjadi manusia yang tidak mengimani keadilan Allah Swt. dalam pemisahan karunia-Nya, serta mereka termasuk kategori individu yang tidak memiliki keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt.³⁹

Term hasad disebut sebanyak 5 kali dalam 4 surah dalam Al-Qur'an dengan berbagai bentuk derivasinya.⁴⁰ Hal tersebut sesuai dengan pencarian dalam kitab *al-Mu'jam Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*, *software* aplikasi zekr dan website corpus.quran.com untuk memastikan dan meyakinkan hasil yang didapat. Term hasad tersebut yaitu lafaz *ḥasad* dan *ḥāsīd* dalam QS. al-Falaq (113): 5 disebut dua kali, lafaz *taḥsudūnanā* dalam QS. al-Faṭḥ (48): 15, lafaz *yaḥsudūna* di dalam QS. an-Nisā' (4): 54, lafaz *ḥasadan* dalam QS. al-Baqarah (2): 109. Namun, masih ada term lain yang mempunyai makna yang sama dengan hasad, yakni term *baghyu*, *ghillan*, dan *ḍaghina*.

Baghyu dalam tafsir al-Misbah surah Ali 'Imrān (3): 19 dijelaskan sebagai dengki, bahwa kedengkian adalah terjemahan dari kata *baghyān*,

³⁸ Jannati dan Muhammad Randicha Hamandia, "Analisis Dampak Penyakit.", 51.

³⁹ Ibid., 51-53.

⁴⁰ Muhammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *al-Mu'jam Mufahras li Alfāz al-Qur'ān* (Cairo: Dār al-Ḥadīṣ, 1364), 201.

yaitu perbuatan atau perkataan yang dilakukan karena rasa iri hati terhadap pemilik nikmat, dengan tujuan untuk mengambil karunia orang lain yang diberikan oleh Allah Swt.⁴¹

Term *ghillan* dalam tafsir al-Misbah surah al-Hijr (15): 47 berasal dari kata *ghill* yang diambil dari kata *ghalala* yaitu berarti kekeruhan. Oleh karena itu, kata tersebut juga dipahami sebagai iri hati, permusuhan, dengki, dan dendam terdalam yang semuanya menyebabkan kegelapan jiwa.⁴²

Ḍaghina dalam tafsir al-Misbah surah Muhammad (47): 29 bahwa kata *adghān* adalah bentuk jamak dari *dhighn* atau *dhugn* yaitu iri hati yang meluap-luap. Setelah ayat lalu menggambarkan dampak buruk kedurhakaan kaum kafir dan munafik, ayat 29 ini melanjutkan kecamannya terhadap mereka bagaikan menyatakan: Apakah mereka tidak mengetahui ketika mereka bersikap durhaka itu bahwa Kami mengetahui rahasia-rahasia mereka dan kuasa menampakkannya ke permukaan, *ataukah orang-orang itu yang ada penyakit dalam hati mereka* yakni orang munafik *mengira* karena kebodohan dan kebejatan mereka *bahwa Allah tidak akan menampakkan* dari saat ke saat kepada Rasul dan kaum mukminin *kedengkian* dan maksud buruk *mereka* terhadap Rasul dan umat Islam? Sungguh perkiraan mereka itu bukan pada tempatnya karena Kami mengetahui detak detik hati dan rincian kelakuan mereka.⁴³

⁴¹ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah.*, vol. 2, 40.

⁴² *Ibid.*, vol. 7, 136.

⁴³ *Ibid.*, vol. 13, 152.

2. *Tafsir al-Marāghī*

Kitab ini mempunyai corak tafsir *adābī ijtīmā'ī* yakni hal yang dibahas di dalamnya mengarah pada aspek-aspek budaya, sosial, dan kehidupan masyarakat. Kitab tafsir ini juga sering dijadikan rujukan dan penelitian, karena bahasanya yang mudah dipahami.⁴⁴

Metode yang dipakai menggunakan *iqtirāni* dari segi sumber penafsirannya, yaitu gabungan *bi al-ma'sūr* (riwayat) dan *bi al-ra'yi* (ijtihad). Segi keluasan penjelasannya menggunakan *tafṣilī*, yaitu menerangkan ayat Al-Qur'an dengan rinci. Dari segi sasaran dan tertib ayatnya menggunakan *tahlilī* yaitu menafsirkan Al-Qur'an dengan memberikan penjelasan dan menganalisis ayat-ayatnya secara berurutan, sesuai dengan urutan mushaf, serta membahas semua makna dan aspek yang terdapat di dalamnya.⁴⁵

Ada beberapa karya yang dihasilkan al-Marāghī, yaitu: *Tafsir Juz Innamā al-Sabīl*, *Muqaddimah al-Tafsir*, *Al-Wajīz fī Uṣūl al-Fiqh*, *'Ulūm al-Balāghah*, *Al-Diyānāt wa al-Akhlāq*, *Murṣid al-Ṭullāb*, *Hidāyah al-Ṭālib*, *Tahdzīb al-Tauḍīh*, *Al-Ḥisbāh fī al-Islām*, *al-Mujāz fī al-Adāb bi al-'Arabī*, *al-Mujāz fī 'Ulūm al-Uṣūl*, *Al-Rifq bi al-Ḥayawān fī al-Islām*, *Syarḥ Ṣalāsīn Ḥadīsan*, *Tārīkh 'Ulūm al-Balāghah wa Ta'rīf bi Rijālihā*, *Risālah al-Zaujāt al-Nabī*, *Risālah Isbāt Ru'yah al-Hilāl fī Ramaḍān*, *Buhūṭ wa Ara' fī Funūn al-Balāghah*, *Risālah fī Muṣṭalāḥ al-Hādī*, *Al-*

⁴⁴ Farhan Ahsan Anshari dan Hilmi Rahman, "Metodologi Khusus Penafsiran Al-Qur'an dalam Kitab Tafsir al-Maraghi," *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 1, no. 1 (2021): 57, DOI: <http://doi.org/10.15575/jis.v1i1.11480>.

⁴⁵ *Ibid.*, 62.

*Muṭāla'ah al-'Arābiyyah li al-Mudāris al-Sudānniyah, dan Al-Khutāb wa al-Hilāl fī Daulatin al-'Umawiyah wa al-'Abbāsiyah.*⁴⁶

3. Teori Kesehatan Mental Abū Zayd al-Balkhī

Al-Balkhī merupakan seorang dokter yang memperkenalkan teori *al-Ṭibb al-Rūḥanī* dan berhasil menghubungkan antara penyakit fisik dan penyakit jiwa. Ia juga merupakan psikolog kognitif pertama yang membedakan secara tegas antara neurosis⁴⁷ dan psikosis⁴⁸ serta bagaimana terapi untuk mengatasi masalah tersebut.⁴⁹ Al-Balkhī menggunakan istilah *al-Ṭibb al-Rūḥanī* dalam menjelaskan kesehatan mental dan spiritual.

Menurut al-Balkhī, baik tubuh maupun jiwa bisa mengalami kesehatan dan bisa sakit. Ia menulis bahwa ketidakseimbangan di tubuh bisa menyebabkan demam dan sakit fisik, tetapi ketidakseimbangan jiwa bisa memicu kegelisahan, kemarahan, kesedihan serta gejala psikologis lainnya. Al-Balkhī merupakan orang yang pertama kali menemukan bahwa kesehatan jiwa dan fisik berkaitan erat, dan konsep kesehatan jiwa sangat berkaitan dengan kesehatan spiritual⁵⁰

Al-Balkhī dalam kitabnya *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, lebih banyak fokus pada pembahasan tentang kesehatan dibandingkan gangguan mental.⁵¹ Bab pertama membicarakan tentang menjaga kesehatan fisik, dengan menggunakan metode pengetahuan sebagaimana

⁴⁶ Anshari dan Hilmi Rahman, "Metodologi Khusus Penafsiran., 57.

⁴⁷ Neurosis adalah penyakit saraf yang merupakan gangguan yang didasari unsur kecemasan.

⁴⁸ Psikosis adalah kelainan jiwa yang merupakan gangguan mental yang ditandai dengan diskoneksi dari kenyataan.

⁴⁹ Istikhari, "Pendekatan Kognitif dalam., 235.

⁵⁰ Isnaini Mar'ah Azizah dan Aris Fauzan, "Kesehatan Jiwa Islam Telaah terhadap Pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam Buku *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus*," *Al-Murabbi Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* 7, no. 2 (2021): 109.

⁵¹ Istikhari, "Pendekatan Kognitif dalam., 235.

prinsip dasar ilmu kesehatan, pentingnya menjaga kebersihan tempat tinggal, lingkungan, kualitas udara dan air. Jadi, diperlukan penetapan standar kualitas dalam seluruh aspek lingkungan, dengan memanfaatkan dan menemukan cara dalam memastikan keadaan lingkungan yang mendukung kesehatan.⁵²

Bab kedua membahas kesehatan jiwa. Menurut al-Balkhī, gejala psikologis lebih umum pada orang yang menderita penyakit jiwa, karena kondisi tubuh mereka sama dengan penyakit jiwa. Dari itu, penting untuk menjaga kesehatan mental dan menjaga diri dari kekacauan. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan tubuh dan jiwa memiliki pengaruh satu sama lain.

Untuk mengukur kesehatan jiwa, al-Balkhī membagi strategi menjadi dua bagian, yakni dari luar, tergantung pada bantuan dokter. Sedangkan strategi dari dalam jiwa, yaitu dengan cara menjaga dan melindungi diri sendiri.⁵³

Menurutnya, memelihara serta menjaga jiwa lebih penting daripada mengobati jiwa setelah sakit. Menjaga lebih baik daripada mengobati, menurut pepatah arab yang masyhur “*al-wiqāyatu khairun minal ‘ilāj*”.

Tanda jiwa yang sehat adalah ketenangan dan stabilitas jiwanya. Al-Balkhī menjelaskan dua cara untuk menjaga stabilitas jiwa, yaitu menjaga jiwa dari gejala eksternal, yakni sesuatu yang bisa dirasakan

⁵² Musfichin, “Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zayd Al-Balkhi,” *Jurnal Studia Insania* (Mei, 2019): 71, DOI: 10.18592/jsi.v1i1.2632.

⁵³ *Ibid.*, 71-72.

panca indera, dan menjaga jiwa dari gejala internal, yaitu dari pengaruh pikiran manusia sendiri yang dapat mempengaruhi kekuatan jiwa.

Al-Balkhī menjelaskan bahwa hubungan antara badan dan jiwa sangat penting. Ketika tubuh sakit, itu dapat menghalangi pembelajaran, mengganggu mental atau menjadi penghambat dalam melaksanakan tugas. Apabila jiwa terganggu, fisik akan kehilangan kemampuan alamiahnya dalam menikmati kehidupan, yang dapat menyebabkan stress dan terganggu. Ia juga menemukan adanya penyakit psikomatis yang merupakan kondisi psikologis yang menyebabkan gejala fisik.⁵⁴

Al-Balkhī menekankan bahwa tubuh dan jiwa saling berhubungan, ketika salah satunya sakit, yang lainnya juga terpengaruh sehingga manusia tidak bisa berkonsentrasi pada salah satunya. Dalam karya yang terkenal yaitu kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, al-Balkhī secara konsisten menjelaskan metode perawatan penyakit jiwa maupun tubuh dari pengaruh internal dan eksternal, yang disebut sebagai terapi kognitif.

Pemikirannya sangat relevan dengan psikologi modern, ia menguraikan empat tahap dalam teori kesehatan jiwa. Tahapan tersebut mencakup kebutuhan dalam merawat jiwa, menjaga kesehatan jiwa, mengembalikan kesehatan jiwa saat mental sedang dalam gangguan psikologi, dan tahapan mengklasifikasikan dan menangani gangguan psikologis.⁵⁵

⁵⁴ Sugiarti, "Analisis terhadap Keseimbangan., 67.

⁵⁵ Lathifah dkk, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI dan Teori Psikologi Al-Balkhi," *Diya' al-Afkār: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Al-Hadis* 9, no. 02 (Desember, 2021): 273.

Dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, kedengkian muncul karena citra sesuatu yang menyakitkan menetap dalam bayangan dan fikiran, yang akan melahirkan imjinasi keinginan yang kuat untuk melakukan balas dendam.

Menurut al-Balkhī, gangguan mental ini berkaitan dengan kesehatan jasmani, bahkan terkadang bisa menyebabkan penyakit fisik, perasaan ini setara dengan penyakit yang bergejolak di dalam tubuh manusia, dan manusia akan merasakan sakit serta tidak bisa melakukan aktivitas dengan nyaman.⁵⁶

Bukti mental seseorang sehat adalah ketika mentalnya tenang, terhindar dari gangguan psikologis, dan tidak dikuasai oleh suatu kondisi mental seperti perasaan amarah, takut, atau panik. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketenangan jiwa akan menjadi tolak ukur kesehatan dan keselamatan mental seseorang.⁵⁷

Al-Balkhī menyatukan dua metode pencegahan dan pengobatan untuk mencapai kesehatan fisik dan mental. Pemikirannya ini didasarkan pada keterkaitan antara fisik dan mental dalam ketahanan mereka terhadap keduanya, baik mencegah kemunculannya maupun melawannya ketika penyakit itu terjadi. Namun, meskipun al-Balkhī adalah tokoh muslim, ia lebih mengutamakan aspek fisik, intelektual (kognitif),

⁵⁶ Al-Balkhī. *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* (Saudia: Pusat Penelitian dan Studi Islam Raja Faisal, 1424), 128.

⁵⁷ *Ibid.*, 57.

emosional dan perilaku daripada aspek spiritual baik dalam pencegahan maupun pengobatan sebuah penyakit yang diderita seseorang.⁵⁸

Menurutnya, meskipun seseorang membutuhkan bantuan eksternal untuk mengobati mental dan fisiknya, namun orang tersebut tidak boleh membuang dorongan internal berupa *mindset* yang akan mengalahkan beragam gangguan psikologis. Semua jenis dukungan, baik internal maupun eksternal, orang tersebut harus mengumpulkan dalam jiwanya saat sedang tenang dan sehat, lalu tanamkan hal itu dalam dirinya sehingga pada saat gangguan psikologis datang, dan tidak seorangpun bisa menasehatinya, maka ia bisa menggunakan hafalannya untuk menenangkan dirinya. Hal tersebut sama persis dengan apa yang dilakukan orang yang waspada terhadap penyakit fisik.

Penjelasan al-Balkhī tersebut sejalan dengan terapi sugesti diri, yaitu dapat diberikan melalui komunikasi yang eksplisit atau tersirat, baik melalui kata-kata yang jelas maupun berupa cerita yang dapat mempengaruhi orang yang sakit atau perbuatan yang dapat menyentuh perasaan orang yang sakit, sehingga secara implisit mempengaruhinya.⁵⁹ Hanya saja, sugesti diri ini didukung oleh terapi kognitif yang didasarkan pada perubahan pikiran pasien dan memberinya informasi yang benar tentang gangguannya serta menata lingkungannya.⁶⁰

⁵⁸ Abu Zaid al-Balkhi. *Kitab Kesehatan Mental: Rujukan Utama Memahami Gangguan Mental Manusia dan Panduan Penyembuhannya* terj. Ariel Pramudya (Jakarta Selatan: PT. Rene Turos Indonesia, 2023), 175-176.

⁵⁹ Idhamkholid, "Metode Teraapi Penyembuhan dengan Sugesti," *Prophetic* 1, no. 1 (November, 2018): 22.

⁶⁰ Al-Balkhi. *Kitab Kesehatan Mental.*, 115-116

Berikut merupakan poin-poin dalam teori al-Balkhī:

a. Term hasad

Al-Balkhī di dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* tidak langsung memberikan penjelasan secara detail dan rinci terkait hasad dan penanganannya, tetapi penjelasan tentang sebab-sebab timbulnya dengki yaitu seperti perasaan marah, egois, takut, cemas dan sebagainya.⁶¹ Penulis mencoba melakukan analisis untuk bisa mengetahui bagaimana terapi hasad menggunakan teori al-Balkhī. Sebab, perasaan amarah yang timbul dalam diri seseorang termasuk bagian dari perasaan iri hati yang mendalam terhadap orang lain.

Jika kemarahan karena iri hati tersebut diaplikasikan dalam bentuk perbuatan dengki maka akan merugikan dan mencelakakan orang lain. Tidak hanya itu, seperti yang ditafsirkan al-Marāghī dalam surah al-Baqarah (2): 90 bahwa dengki juga menjadi pendorong kekafiran orang Yahudi terhadap apa yang Allah turunkan, dan risalah Nabi saw. Namun, jika dengki tidak disertakan dengan perbuatan kedengkiannya, maka akan berpengaruh terhadap kondisi fisiknya, seperti membuatnya tidak nafsu makan dan lain sebagainya sehingga menyebabkan sakit fisik. Hal itu terjadi karena mental seseorang tersebut tidak sehat, masih dipenuhi penyakit hati.⁶²

Kesehatan antara *abdān* dan *anfus*, lebih utama *anfus* dalam pengaplikasiannya dalam kehidupan nyata, yaitu berawal dalam jiwa sehingga bisa berefek terhadap kesehatan jiwa maupun kesehatan fisik

⁶¹ Al-Balkhī. *Kitab Kesehatan Mental.*, xxvii.

⁶² Ahmad Muṣṭafā al-Marāghī, *Tafsīr al-Marāghī* vol. 1 (Beirut: Dār al-Fikr, 2006), 161.

seseorang. Apabila jiwanya sehat, maka fisiknya juga akan merasakan sehat, dan begitu sebaliknya.

b. Sebab-sebab hasad

Telah disepakati bahwa kesehatan meliputi sehat fisik, mental, dan sosial. Sakit fisik dan sosial lebih mudah dikenali dan didiagnosis daripada sakit mental. Sehingga al-Balkhī mengutamakan aspek pikiran (kognitif) dalam memberikan perlindungan bagi fisik dan mental serta dalam mengobati keduanya ketika gangguan atau penyakit itu terjadi.⁶³

Al-Qur'an sangat memperhatikan tubuh manusia, bahkan memerintahkan manusia untuk melindunginya dari segala hal yang bisa merusaknya, seperti dalam QS. An-Nisā' (4): 29. Tidak hanya terhadap jasmani saja, namun juga pada kesehatan jiwa manusia. Al-Qur'an banyak berbicara tentang perasaan, seperti *ḥubb*, *kurh*, *khauf*, dan *farḥ*.

Penyakit hasad juga timbul karena emosi yang ada dalam diri manusia, sehingga menimbulkan rasa benci dan bisa dilanjutkan dengan perbuatan dengki. Benci merupakan perasaan yang mengantisipasi datangnya keburukan, yang erat kaitannya dengan kondisi jiwa, seperti dengki dan iri.⁶⁴ Dengki sebab benci ini termasuk kebencian yang diharamkan (*al-kurh al-muḥarram*), karena membenci orang Islam, terutama orang mukmin. Dan hal tersebut merupakan bagian dari tipu daya yang dilakukan setan untuk memperdaya manusia.

Menurut analisis penulis, faktor yang mempengaruhi timbulnya dengki ada beberapa tingkatan di dalamnya. Iri hati (cemburu),

⁶³ Al-Balkhī, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus.*, 106.

⁶⁴ Hasballah Thaib dan Zamakhsyari bin Hasballah Thaib, *Al-Qur'an dan Kesehatan Jiwa* (Medan: Wal Ashri Publishing, 2015), 278-279.

menempati posisi paling awal dalam timbulnya kedengkian seseorang. Iri hati dapat terjadi kepada siapa saja, dimana saja, dan kapan saja meskipun kepada keluarga sendiri. Dalam pembahasan tentang hasad, iri hati akan timbul saat melihat orang lain mempunyai nikmat yang lebih. Lalu akan dilanjutkan pada perasaan emosi, yang nantinya akan menimbulkan amarah, benci, dan dengki dalam dirinya sehingga mendorong timbulnya keinginan untuk menimpakan gangguan pada orang yang didengkinya.

Kala emosi, akan menjadikan kemandekan dalam proses berpikir. Akibatnya, manusia tidak dapat berpikir jernih tentang problematika yang dihadapinya. Seperti yang sudah disebutkan dalam QS. Ibrahim (14): 43, yaitu:

لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْئِدَتُهُمْ هَوَاءٌ.....

....Mata mereka tiada berkedip, dan hati mereka pun hampa.⁶⁵

Dari potongan ayat tersebut menunjukkan mandeknya proses berpikir kala takut, sebab akal orang-orang zalim menjadi kosong dari ingatan dan pikirannya. Sehingga apabila seseorang memiliki penyakit hasad tersebut, akan menjadikan pemikirannya mandek dan kemungkinan bisa menyebabkan keburukan yang tidak diinginkan yang terjadi pada dirinya maupun orang lain.

⁶⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan.*, 361.

c. Dampak dari hasad

Menurut analisis penulis, berdasarkan konsep yang ditawarkan al-Balkhī dalam teorinya,⁶⁶ maka dampak yang ditimbulkan dari penyakit dengki ada 2 yaitu dampak terhadap orang lain dan terhadap diri sendiri. Jika dengki tersebut diarahkan pada orang lain, maka orang tersebut akan mengalami bencana atau bahaya yang lainnya. Namun, jika seseorang menahan dengki tersebut dalam dirinya tanpa mengarahkannya kepada orang lain, maka akan berdampak pada kondisi fisiknya.

Hal ini terjadi karena dengki tersebut akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang, hingga dapat menyebabkan penyakit pada fisiknya. Dengan kata lain, menyimpan dengki dalam hati akan merusak kesehatan fisik seseorang. Dengki yang disimpan dalam hati tersebut dapat berkontribusi pada munculnya banyak penyakit fisik seperti tekanan darah tinggi, jantung koroner, stroke, rentan terhadap infeksi dan penyakit, sakit kepala, dan lain sebagainya.

Marah termasuk dampak dari dengki. Apabila seseorang sudah timbul rasa iri dalam hatinya dan tidak dilanjutkan dengan perbuatan nyata terhadap yang didengkinya, bisa menimbulkan marah terhadap dirinya, yakni meredam amarahnya sehingga melukai dirinya sendiri.

Menurut al-Balkhī, dalam menghadapi hal tersebut, harus melakukan terapi atau meredam amarah tersebut, yakni dengan menyadari betapa baiknya sifat sabar dan betapa mulianya orang yang

⁶⁶ Al-Balkhī. *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus.*, 125.

bersabar. Dalam hal ini al-Balkhī mengarahkan bahwa yang harus dibenahi adalah perilakunya, bukan orangnya.⁶⁷

d. Metode penyembuhan hasad

Teori al-Balkhī dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* lebih condong terhadap terapi penanganan penyakit jiwa, maka penulis akan menganalisis bagaimana terapi menurut teori al-Balkhī tentang penyakit hasad. Analisis teori psikologi tentang hasad dalam *Tafsīr al-Marāghī* menurut teori al-Balkhī, perawatan tubuh dan mental manusia dilakukan dalam empat tahapan:

- a. Tahap identifikasi gangguan psikologis. Dalam Al-Qur'an, pada tahap ini kebutuhan dalam mengembalikan kesehatan jiwa yakni dapat membebaskan diri dari penyakit hati.⁶⁸ Terdapat beberapa ayat menghimbau agar manusia bisa bebas dari penyakit hati misalnya dendam, takabur, prasangka buruk, *riya'*, dan lain-lain. Klasifikasi gangguan psikologis dalam Al-Qur'an menyebut tentang ghibah, yaitu dalam QS. al-Hujurat ayat 12. Al-Marāghī menafsirkan bahwa Allah mengajarkan hamba-hamba yang beriman dengan nilai-nilai kesopanan. Jika mereka mematuhi ajaran tersebut, maka hubungan kasih sayang dan persatuan di antara mereka akan terus terjaga. Kesopanan yang dimaksud yaitu persoalan yang sangat penting dalam mempererat hubungan kemasyarakatan adalah menjauhi

⁶⁷ Al-Balkhī. *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus.*, 132.

⁶⁸ LPMQ Kemenag RI, LPMQ Kemenag RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009), 348.

prasangka dan perasaan buruk kepada sesama, tidak mencari kesalahan atau aib orang lain, dan menjauhi perilaku gibah.⁶⁹

- b. Tahap kebutuhan untuk merawat jiwa. Pada tahap ini kebutuhan dalam merawat jiwa dalam konteks Al-Qur'an melibatkan aspek penting yaitu iman dijadikan dasar untuk bersikap dan bertindak.⁷⁰ Seperti dalam surah at-Tin ayat 4-6, al-Marāghī memberikan penafsiran bahwasanya di antara semua makhluk hidup, manusia adalah yang terbaik, dan istimewanya manusia diberi akal untuk berpikir, memperoleh pengetahuan, dan menginspirasi. Mereka memiliki kekuatan dan pengaruh yang mampu mencapai berbagai hal. Namun, manusia sering lupa akan keistimewaan ini dan melakukan tindakan yang tidak rasional. Mereka cenderung mengumpulkan harta dan mengikuti hawa nafsu, sementara mengabaikan hal-hal yang bermanfaat dan bermakna untuk kehidupan akhirat.

Manusia banyak melakukan kerusakan dan berada dalam jalan kesesatan. Mereka cenderung terjerumus dalam kehancuran moral dan dosa, kecuali orang yang Allah lindungi dan selalu menjaga fitrah kebaikan dalam diri mereka. Mereka adalah yang dimaksud Allah dalam ayat 6 surah At-Tin bahwa mereka adalah orang mukmin dan menyadari bahwa ada Pencipta dibalik keberadaan alam semesta ini. Allah-lah yang mengatur segala sesuatu, dan meletakkan hukum bagi makhluk-Nya untuk dijalankan. Mereka adalah orang yang meyakini

⁶⁹ Al-Maragi, *Terjemah Tafsir Al-Maragi* vol. 26., 262-263.

⁷⁰ LPMQ Kemenag RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik.*, 345.

bahwa perbuatan jahat akan dihukum, sementara perbuatan baik akan mendapat balasan pahala.⁷¹

- c. Tahap menjaga kesehatan jiwa (pencegahan). Pada tahap ini kebutuhan dalam menjaga kesehatan jiwa dalam Al-Qur'an yaitu mempunyai perasaan kasih sayang dan loyalitas terhadap teman.⁷² Seperti dalam surah al-insān ayat 8-9, al-Marāghī menafsirkan bahwa yang melakukan kebaikan yaitu memberikan makanan kepada mereka yang membutuhkan, yang tidak mampu berusaha, kepada anak yatim yang kematian pencari nafkahnya, dan kepada budak yang diambil dari kaumnya, dikuasai kuduknya dan tidak mempunyai kekuatan dan daya terhadap dirinya sendiri, meskipun mereka sendiri menyukai makanan tersebut.
- Makanan yang dimaksud tersebut adalah *ihsān* (berbuat baik) terhadap mereka yang memerlukan dan membantunya dengan cara apapun. Tidak meminta atau mengharapkan balasan dan lainnya yang akan mengurangi pahala, tidak meminta balasan sebagai imbalan, dan tidak pula meminta agar berterimakasih di hadapan orang banyak. Artinya, orang yang melakukan kebaikan tersebut murni dari hati, tidak riya', ikhlas karena Allah Swt.⁷³
- d. Tahap memulihkan kesehatan jiwa. Pada tahap ini kebutuhan dalam mengembalikan kesehatan jiwa dalam Al-Qur'an adalah dapat

⁷¹ Al-Maragi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi* vol. 30., 369-371.

⁷² LPMQ Kemenag RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik.*, 366.

⁷³ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Terjemah Tafsir al-Maragi*, terj. Anshori Umar Sitanggal dkk vol. 29 (Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1987), 269-270.

menerima kenyataan dalam hidup.⁷⁴ Seperti dalam surah al-Baqarah ayat 155-157, al-Marāghī menafsirkan bahwa Allah memberikan ujian terhadap hambanya yang beriman dengan beberapa cobaan. Misalnya rasa takut akan musuh dan terjadinya bencana alam yang wajar, seperti kekurangan buah-buahan dan kelaparan.

Untuk orang-orang yang iman terhadap Allah, mereka akan melewati kondisi seperti ini, meskipun terpisah dari keluarga atau diusir tanpa membawa apa pun. Bahkan, karena lapar, orang mukmin hanya cukup dengan mengunyah buah kurma dan menyimpan sisa-sisanya untuk nanti, mengingat waktu yang masih panjang, terutama saat berpartisipasi dalam perang Tābuk dan perang Aḥzāb. Allah juga akan memberikan ujian terhadap mereka dengan resiko terbunuh dalam peperangan atau cobaan lainnya.

Ini menunjukkan bahwa iman tidak menjamin kekayaan, kekuatan, atau ketenangan. Namun, segala sesuatu bergerak mengikuti hukum sunnatullāh yang berlaku bagi makhluk-Nya. Apabila ada sesuatu yang membawa bencana, maka bencana tersebut tidak bisa dihindari dan pasti akan terjadi. Namun, untuk orang yang imannya sempurna dan telah mempunyai pengalaman digembleng dalam penderitaan, musibah itu akan menjadi sarana dalam membersihkan jiwa mereka.⁷⁵

4. Metode Tematik

Dalam bahasa Arab, kata *maudū'ī* adalah bentuk *isim maf'ūl* dari *fi 'il māḍī waḍa 'a* dengan ditambah *yā' naṣab* di akhir kata. Lafaz *waḍa 'a*

⁷⁴ LPMQ Kemenag RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik.*, 350.

⁷⁵ Al-Maragi, *Terjemah Tafsir al-Maragi* vol. 2., 41.

mempunyai beberapa makna, yaitu menjadikan, meletakkan, membuat, mendustakan, dan menghina. Sementara lafaz *maudū'* berarti materi atau topik dari suatu pembahasan atau percakapan. Oleh karena itu, tafsir *maudū'ī* dikenal sebagai sebutan tafsir tematik atau tafsir topikal. Adapun ciri utama dari metode tafsir *maudū'ī* adalah menghimpun semua ayat Al-Qur'an yang memiliki tujuan dan tema yang sama.⁷⁶

Metode tematik (*maudū'ī*) diklasifikasikan menjadi 4 macam, yaitu:

- a. Tematik surah, merupakan studi tematik yang difokuskan pada penelitian terhadap surah khusus Al-Qur'an. Kajian ini mencakup pembahasan dan isi pokok surah tersebut, dengan memperhatikan kronologi atau konteks surah itu diturunkan.
- b. Tematik term, adalah analisis tematik yang khususnya khusus meneliti istilah-istilah (term) yang ada dalam Al-Qur'an.
- c. Tematik konseptual, yaitu penelitian tematik dengan membahas konsep yang dalam Al-Qur'an tidak dijelaskan langsung, namun substansi ayat-ayatnya mengarah pada konsep-konsep yang akan dikaji tersebut.
- d. Tematik tokoh, adalah kajian tematik yang mengkaji fokus pada seorang tokoh, baik yang disebutkan maupun tidak dalam Al-Qur'an.⁷⁷

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan tematik tokoh, yang kajiannya dalam membahas term hasad hanya memfokuskan pada satu tokoh saja yaitu Aḥmad Muṣṭafā al-Marāghī.

⁷⁶ Yasif Maladi, dkk, *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu'i* (Bandung: Prodi S2 Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati, 2021), 58-59.

⁷⁷ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2014), 61-63.