



DAMPAK NEGATIF HASAD & DENGKI TERHADAP KESEHATAN (STUDI ANALISIS DALAM PERSPEKTIF HADIS)

Alwan Amir Damanik
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
alwandamanik17@gmail.com

Abstract: This study examines the negative impacts of hasad (envy) and spite on human health through an analysis of the Hadith perspective. Hasad and spite are not merely diseases of the heart that destroy spiritual deeds, but they also have a significant adverse effect on an individual's physical and mental health. The primary objective of this research is to identify and analyze the various health impacts arising from these traits using a Hadith study approach. The research method employed is qualitative, specifically library research. Primary data are sourced from authentic Hadith books such as Sahih Bukhari and Sahih Muslim, while secondary data are obtained from health literature, journals, and Islamic psychotherapy books. The results indicate a strong correlation between hasad and various health disorders. In the perspective of Hadith, hasad is likened to fire consuming firewood due to its destructive nature. Medically and psychologically, this trait triggers the excessive production of stress hormones (cortisol and adrenaline), which can lead to insomnia, high blood pressure, gastric disorders, chest pain, and a weakened immune system. Furthermore, hasad contributes to premature aging, characterized by facial wrinkles and the early growth of gray hair. This study concludes that Islam provides comprehensive solutions to overcome these heart diseases through strengthening faith, gratitude, increasing istighfar (seeking forgiveness), and performing acts of worship such as prayer and zakat (almsgiving) to purify the soul. The implementation of these teachings is proven effective in maintaining holistic human health, both from spiritual and physical aspects

Keywords: Hasad, Envy, Health, Hadith, Diseases of the Heart.

Pendahuluan

Agama merupakan proses hubungan manusia dengan sesuatu yang diyakininya, bahwa sesuatu yang diyakininya lebih tinggi derajatnya dari pada manusia (Drajat, 2025). Agama di dunia, baik agama samawi ataupun agama wad'i disampaikan serta dikembangkan oleh para utusan tuhan dan para pengikutnya. Diantara agama-agama besar di dunia yang memiliki pengikut terbanyak adalah agama islam. Agama islam merupakan ketetapan-ketetapan ilahi yang diwahyukan oleh Allah kepada Nabi Muhammad untuk menjadi petunjuk, pedoman serta penuntun manusia (Shihab, 1889).

Ajaran yang penting dalam agama islam adalah tauhid, yakni pengakuan tentang adanya tuhan yang berhak di sembah, yakni Allah, tuhan yang maha esa.



Islam mengajarkan hubungan antara manusia dengan tuhan, hubungan manusia dengan manusia, serta kehidupan manusia setelah kematian. Dalam islam terdapat rukun islam yang terdapat simpul nilai ibadah, yakni syahadat, shalat, puasa, zakat dan haji. Selain itu juga di ajarkan moral dan akhlak baik secara dzahir dan batin untuk menyempurnakan hubungan manusia terhadap tuhan nya maupun kepada sesama manusia.

Hasad merupakan salah satu penyakit yang membahayakan, sebab dapat membinasakan seseorang apabila tidak segera bertaubat kepada Allah SWT (Fathi, 1995). Ketika sifat dengki ini terdapat dalam hati maka tergelombang lah dia menjadi orang yang paling rugi karena nilai kebaikan yang di miliknya di hapus oleh sifat hasadnya (Elfikri, 2017). Hasad sama maknanya dengan dengki atau iri hati yaitu terdapat perasaan tidak senang dalam dirinya ketika orang lain mendapatkan kesenangan atau kenikmatan. Ia lebih senang ketika orang lain dalam keadaan kesusahan serta menginginkan hilangnya nikmat yang di peroleh oleh orang lain (Muhtarom, 2018).

Agama Islam sangat mengutamakan pendidikan akhlak karena tugas utama diutusnya Nabi Muhammad SAW ke muka bumi adalah untuk menyempurnakan akhlak mulia. Dalam Islam akhlak terbagi menjadi 2, akhlak terpuji (akhlak mahmudah) dan akhlak tercela (akhlak madzmumah). Diantara contoh akhlak terpuji adalah sabar, jujur, ikhlas, syukur, tawadhu, adil, amanah dan lain-lain. Adapun contoh akhlak tercela adalah hasad, takabbur, munafik, kikir, riya, dengki dan lain sebagainya. Semua akhlak tercela adalah penyakit hati yang berbahaya dan harus dihindari terutama penyakit hasad karena penyakit ini adalah dosa pertama yang dilakukan makhluk Allah yaitu Iblis yang tidak patuh atas perintah Allah untuk sujud kepada Adam a.s.

Hasad yang ada didalam diri seseorang dapat menjadikan kebbaikannya pada orang tersebut bersifat palsu. Kepalsuan akan kebaikan dapat menodai keimanannya dengan dosa dari hasad tersebut. Maka dari itu, manusia hendaknya selalu berdoa agar dapat dijauhkan dari sifat tercela ini. Sebab, hasad merupakan tipu daya setan yang ingin menjerumuskan manusia kedalam neraka yang sangat panas. Manusia ditipu dengan kebahagiaan semu di dunia, seakan-akan ia tidak akan mati dan tidak akan memasuki kuburan yang penuh dengan kegelapan. Manusia akan diiming-imingi oleh setan dengan kebahagiaan, kemewahan, harta kekayaan, anak dan keluarga yang sukses, agar dapat terlena dan melupakan kehidupan akhirat nantinya.

Agama islam merupakan agama yang sempurna yang mengatur setiap urusan manusia sehingga tidak terjerumus kedalam kemaksiatan. Dalam hal ini, hasad itu telah dilarang oleh agama islam dan bagi siapa yang masih melakukannya akan mendapatkan balasan nya dari Allah Swt. Hasad sangatlah merugikan diri sendiri yang dimana ia menghabiskan sisa hidup yang sudah



diberikan oleh Allah swt. Untuk menghancurkan dirinya sendiri namun berharap orang lainlah yang hancur. Ia menggerogoti kenikmatan sehat yang diberikan oleh Allah swt. Ia melewatkan keindahan-keindahan iman dan kenikmatan yang Allah berikan kepadanya karena ia sibuk memikirkan orang lain.

Para mufassir seperti ar-Râzî, al-Qurthubi, Abu Hayyan al-Andalusî dan lainlain sepakat bahwa hasad yaitu harapan seseorang akan hilangnya nikmat dari orang-orang yang dihasadkannya, atau benci dan tidak senang ketika dia melihat kebaikan ada pada diri orang yang dia hasadkan. Hasad adalah penyakit yang parah dan racun yang mematikan, tidak seorangpun yang selamat kecuali yang diselamatkan oleh Allah, oleh karena itu dikatakan: “Tidak ada tubuh yang selamat dari penyakit hasad, hanya saja seorang yang tercela menampakkannya dan seorang yang mulia menyembunyikannya.” Dan alangkah menjamurnya penyakit hasad ini di tengah-tengah kaum manusia, yang satu hasad karena ilmunya, yang lain hasad karena hartanya, yang ini karena kedudukannya, dan yang itu karena jabatannya. Hasad adalah akhlak yang tercela yang mendatangkan kemudharatan terhadap jasmani dan juga agama. Hasad adalah penyebab utama terjadinya perpecahan dan perselisihan. Sebagian ulama salaf mengatakan “Hasad adalah dosa pertama penyebab terjadinya maksiat kepada Allah di langit” yaitu hasad Iblis kepada Adam. Hasad pada hakikatnya adalah keberatan atau protes terhadap ketentuan Allah dan hikmahnya (Al-Hamad, 1425).

Oleh karena itu, hendaklah kita saling berkasih sayang dan saling tolong menolong dalam hal kebaikan. Kasih sayang dan tolong menolong merupakan suatu bentuk nyata dari kebaikan yang diberikan oleh orang-orang yang menanggung orang lain adalah ladang baginya untuk mendapatkan pahala.

Abu Bakar Al-Razi mengatakan bahwa dengki bersumber dari gabungan sifat pelit (Bakhil) dan keburukan jiwa. Sifat ini lebih buruk dari sifat pelit. Karena, sifat pelit tidak mengkehendaki agar orang lain memiliki apa yang kita miliki. Adapun sifat dengki selalu berharap orang lain tidak boleh lebih dalam mendapatkan kebaikan.

Pendengki senantiasa berada dalam kondisi terjepit dan resah, biasanya dibarengi dengan penyakit susah tidur (Insomnia). Semakin lama menderita insomnia, seorang akan merasa letih, capek, tidak ada nafsu makan, berat badan turun, sampai terlihat tanda-tanda gangguan jiwa yang membahayakan, seperti pusing dan dengungan di telinga. Sehingga bisa mengganggu ketenangannya, bahkan kadang timbul rasa nyeri di dadanya. Setiap kali rasa dengkinya timbul, rasa sakit terus bertambah dan rasa sakit tersebut terus-menerus kambuh, sehingga dadanya terasa sesak.

Hati, sebagai tuan yang menggerakkan anggota tubuh maka haruslah dirawat secara rutin, karna hati merupakan tolak ukur kualitas seorang hamba. Ada banyak belenggu yang menyebabkan hati sakit dan rusak, yang pada akhirnya membuat



pemilikinya celaka. Belenggu ini biasanya selalu akrab dengan kehidupan sehari-hari. Ia terus melakukan penyerangan dan pengaruh yang sangat kuat yang bisa membawa manusia kepada kehinaan. Tugas manusia adalah melepas belenggu itu agar cahaya Allah SWT bisa menembus hati nurani.

Meskipun hasad secara umum dilarang, terdapat pengecualian dalam hadis di mana hasad diperbolehkan jika tujuannya adalah motivasi positif (*ghibthah*), yaitu ingin menyamai kebaikan orang lain dalam hal ilmu dan kedermawanan tanpa menginginkan hilangnya nikmat pada orang tersebut. Namun, fokus utama penelitian ini tetap pada hasad yang bersifat destruktif yang menjadi akar dari berbagai masalah kesehatan fisik dan gangguan jiwa.

Tujuan dan Manfaat Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak negatif hasad dan dengki terhadap kesehatan manusia dengan merujuk pada teks-teks hadis serta menghubungkannya dengan temuan kesehatan modern. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang integrasi ilmu hadis dan kesehatan mental Islam, serta memberikan kesadaran bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui pembersihan hati (*tazkiyatun nafs*).

Metodologi Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Data primer diambil dari kitab-kitab hadis shahih seperti Shahih Bukhari dan Shahih Muslim. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis untuk membedah kandungan hadis dan relevansinya dengan dampak kesehatan fisik maupun psikis.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian kegiatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, mencatat, serta mengolah bahan-bahan pustaka yang relevan dengan objek kajian. Pendekatan yang digunakan adalah studi analisis terhadap teks-teks hadis untuk mengeksplorasi konsep hasad dan dengki serta dampaknya terhadap kesehatan manusia. Data dalam penelitian ini terdiri atas dua sumber, yakni sumber primer yang berasal dari kitab-kitab hadis otoritatif seperti *Shahih Bukhari* dan *Shahih Muslim*, serta sumber sekunder yang mencakup literatur kesehatan, jurnal ilmiah, dan buku-buku psikoterapi Islam yang berkaitan dengan topik bahasan.

Teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan secara mendalam makna yang terkandung dalam data yang telah dikumpulkan. Selain itu, peneliti menggunakan sistem deduktif, yaitu proses analisis yang berangkat dari kesimpulan atau teori umum mengenai hasad dalam perspektif Islam yang kemudian diuraikan menjadi fakta-fakta khusus terkait korelasi medisnya terhadap kondisi fisik dan psikis



manusia. Tahapan penelitian dilakukan secara sistematis mulai dari pengumpulan referensi, penyesuaian otentisitas data, hingga penarikan kesimpulan berdasarkan integrasi antara nilai spiritual dan temuan kesehatan modern.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasad dan Dengki

1. Pengertian Hasad

Hasad adalah suatu sikap seseorang yang tidak senang terhadap orang yang memperoleh keberuntungan, kenikmatan atau karunia dari Allah swt. Sifat ini adalah penyakit mental yang melahirkan rasa sakit hati apabila orang lain mendapatkan kesenangan dan kemuliaan itu hilang dari orang itu, dan pekerjaannya hanya berusaha menghilangkan kesenangan dan kemuliaan itu supaya ia merasa tenang. Kata hasad secara etimologi berarti menaruh perasaan marah (benci, tidak suka) karena sesuatu yang memberi keberuntungan terhadap orang lain. Hasad ialah rasa benci dalam hati terhadap kenikmatan orang lain dan disertai dengan maksud agar nikmat itu hilang atau berpindah kepadanya. Hasad merupakan sifat tercela, hukumnya haram karena dapat merugikan orang lain (Baharin, 2018). Rasulullah Saw bersabda :

Yang artinya : *“Telah tersebarlah di kalangan kamu penyakit umat-umat sebelum kamu, yaitu hasad dan kebencian. Dan kebencian itu adalah pencukur (yakni) yang mencukur agama bukannya pencukur rambut. Demi Allah yang memegang jiwa Muhammad di dalam genggam tangan-Nya, tidak beriman kamu sehingga kamu berkasih sayang, adakah kamu mahu sekiranya aku peringatkan kamu akan sesuatu sekiranya kamu melakukannya, kamu akan saling berkasih sayang? Sebarkanlah salam di kalangan kamu”* (Al-Bugha, 2013).

Hasad dapat dianalogikan sebagai berikut: suatu benda yang tidak terlihat secara kasat mata justru terkadang memiliki pengaruh dan dampak yang lebih besar serta bahaya yang lebih ganas dibandingkan dengan sesuatu yang dapat terlihat mata. Sebagai contoh bakteri yang sangat kecil justru paling membahayakan bagi tubuh dan mengancam kesehatan. Oleh karena itu, bukan berarti hasad yang tidak terlihat secara kasat mata tidak mempunyai pengaruh apapun. Dengan kemajuan teknologi seperti sekarang ini ditemukan sinar laser yang sering digunakan untuk pembedahan, meskipun hanya sebatas sinar tetapi manfaatnya sangat besar dan tingkat keakuratannya sangat tinggi. Hanya dengan bantuan sinar tanpa pisau operasi sekalipun dan tanpa keluar darah setetes pun sinar ini dapat membakar bakteri yang paling kecil dan paling sulit dibasmi. Ilmu kedokteran kontemporer saat ini mulai memanfaatkan sinar laser dalam banyak kasus, meskipun begitu pasien yang sedang melakukan operasi tidak dapat merasakan sinar laser masuk ke dalam tubuhnya, efek sinar tersebut lebih besar dari pada pisau operasi. Energi yang keluar



dari mata hasid dapat dianalogikan dengan sinar laser, energi tersebut keluar dari mata hasid dan kemudian masuk ke dalam tubuh manusia tanpa disadari (Fauziah, 2020).

2. Perbedaan sifat Hasad dan Dengki

Hasad adalah sifat yang tidak suka apabila melihat orang lain merasa senang (berhasil/beruntung) dan gembira melihat orang lain susah (gagal/ dapat musibah). Sedangkan Dengki adalah kelanjutan dari sifat Hasad. Setelah tidak suka melihat orang berhasil, lalu diusahakannya dengan sekuat tenaga agar orang yang didengki itu merugi (gagal).

Perlu dipertegas kembali bahwa pada zaman teknologi ini banyak penyebaran berbagai berita memberi kesan kepada masyarakat terutamanya berita-berita negatif yang memunculkan sifat hasad dalam diri seseorang. Setelah memahami penjelasan mengenai penyakit hasad ini, dan menyadari betapa bahayanya penyakit tercela ini bagi pelakunya, maka perlu diketahui pula bagaimana metode yang paling efektif untuk mengobati dan membersihkan hati darinya (Barozi, 2008). Nabi saw bersabda yang diriwayatkan dari Abdullah bin Amru ra,

Yang artinya : *“Pernah ditanya kepada Rasulullah saw ”siapaakah manusia yang paling utama?”. Rasulullah saw bersabda, ”manusia yang paling utama adalah yang bersih hatinya dan lurus pembicaraannya.” Para sahabat bertanya, ”kalau lurus pembicaraannya hal itu dapat kami mengerti, namun bagaimana dengan yang bersih hatinya?”. Beliau menjawab, ”yaitu yang bertakwa dan yang bersih. Dia tidak berdosa, tidak dengki, tidak iri dan tidak hasad (Ridha, 2013).*

Dalam Al Qur'an Allah menggambarkan sifat dengki itu seperti api memakan kayu bakar. (QS. Al-Lahab: 1-4)

تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ

“Binasalah kedua tangan Abu Lahab dan sesungguhnya dia akan binasa”.

مَا أَغْنَىٰ عَنْهُ مَالُهُ وَمَا كَسَبَ

“Tidaklah berfaedah kepadanya harta bendanya dan apa yang ia usahakan”.

سَيَصْلَىٰ نَارًا ذَاتَ لَهَبٍ

“Kelak dia akan masuk ke dalam api yang bergejolak”.

وَأُمْرَأَتُهُ حَمَّالَةَ الْحَطَبِ

“Dan (begitu pula) istrinya, pembawa kayu bakar”.

Kedua sifat tersebut sangat berbahaya menurut ajaran agama. Tidak hanya buruk bagi dirinya sendiri, tetapi juga bahaya bagi orang lain. Penyakit ini melahirkan sifat iri hati dan benci pada orang yang menjadi objek kedengkiannya.

B. Dampak Negatif Hasad Dan Dengki

a. Pengertian Dampak



Pengertian dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah benturan, pengaruh yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif. Pengaruh adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh adalah suatu keadaan dimana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi. (KBBI Online, 2010)

Dampak secara sederhana bisa diartikan sebagai pengaruh atau akibat. Dalam setiap keputusan yang diambil oleh seorang atasan biasanya mempunyai dampak tersendiri, baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Dampak juga bisa merupakan proses lanjutan dari sebuah pelaksanaan pengawasan internal. Seorang pemimpin yang handal sudah selangkah lebih jauh bisa memprediksi jenis dampak yang akan terjadi atas sebuah keputusan yang akan diambil.

b. Dampak Hasad

Pada hakikatnya, penyakit ini mengakibatkan si penderita tidak rela atas qadha' dan qadar Allah, sebagaimana perkataan Ibnu Qayyim ra:

Artinya : *“Sesungguhnya hakikat hasad adalah bagian dari sikap menentang Allah karena ia (membuat si penderita) benci kepada nikmat Allah atas hamba-Nya; padahal Allah menginginkan nikmat tersebut untuknya. Hasad juga membuatnya senang dengan hilangnya nikmat tersebut dari saudaranya, padahal Allah benci jika nikmat itu hilang dari saudaranya. Jadi, hasad itu hakikatnya menentang qadha' dan qadar Allah”*. (Al-Fawa'id, hal. 157).

Ada beberapa dampak negatif hasad yaitu :

- a) Dampak fisik
- b) Dampak psikis
- c) Dampak sosial
- d) Dampak terhadap kondisi keimanan

C. Dampak negatif hasad dan dengki dalam perspektif hadis.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ، كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ. أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ وَابْنُ مَاجَةَ مِنْ حَدِيثِ أَنَسٍ نَحْوَهُ

Artinya : Dari Abu Hurairah radhiallahu 'anhudhiyallahu 'anhu ia berkata, “Rasulullah ﷺ bersabda, “Jauhilah sifat hasad, karena sesungguhnya hasad itu dapat memakan kebaikan-kebaikan, sebagaimana api



memakan kayu bakar.” (Diriwayatkan oleh Abu Daud. Ibnu Majah juga meriwayatkan yang semakna dengan hadis ini dari Anas bin Malik).

Hadis ini berisi tentang peringatan agar seorang muslim berhati-hati terhadap sifat hasad karena hasad akan memakan (menghapus) kebaikan-kebaikannya sebagaimana api memakan kayu bakar. Ketika api membakar kayu maka kayu tersebut akan mudah terbakar. Demikian pula dengan hasad, kebaikan-kebaikan yang dimiliki sebelumnya akan terhapus oleh hasad yang tertanam didalam dadanya. Sehingga kebaikan-kebaikan yang ada didalam dirinya akan hilang dengan cepat seperti kayu yang cepat lenyap menjadi debu dimakan oleh kobaran api.

Hal ini disebabkan karena hasad pada umumnya akan mendorong *al-hasid* (orang yang hasad) untuk melakukan perbuatan-perbuatan zalim kepada *al-mahsud* (orang yang ia dengki). Sebagaimana kita ketahui bahwa di antara bentuk *qishas* (pembalasan setimpal) pada hari kiamat adalah kebaikan-kebaikan yang pernah dilakukan oleh para pelaku kezaliman akan diambil oleh orang-orang yang pernah dizaliminya selama di dunia.

Al-Ghazali berkata, "Hasad termasuk penyakit hati yang terparah. Tiada obat bagi penyakit hati kecuali dengan ilmu dan amal: Ilmu yang bermanfaat untuk mengobati penyakit hasad yaitu: engkau mengerahui bahwa hasad itu membahayakan agama maupun duniamu. Adapun orang yang engkau jadikan sebagai objek hasad itu, dunia dan agamanya tidak dirugikan sedikit pun. Bahkan dia akan diuntungkan di akhirat dari hasad. Karena dia sebagai pihak yang terzalimi, apalagi jika hasadmu engkau lampiaskan dengan perkataan atau perbuatan. Sedang keuntungan bagi dunia adalah siapa saja yang bermaksud membuat kesedihan di tengah-tengah manusia, maka tiada kesedihan yang lebih berat dibanding dengan apa yang dirasakan oleh orang yang hasad.

Bahaya hasad ada 4 (Al-Bassam, 2016) :

1. Hasad adalah bentuk protes terhadap takdir Allah
2. Hasad adalah sifatnya Iblis
3. Hasad adalah sifatnya orang-orang Yahudi

Hasad akan menghabisi amalan-amalan saleh yang telah dia kerjakan.

Menurut hadis hasad terbagi menjadi dua jenis yaitu hasad yang dibolehkan dan hasad yang diharamkan.

A. Hasad yang dibolehkan

Hasad atau iri hati yang dibolehkan ialah yang berupa ambisi yang serupa dengan orang lain dalam hal kebaikan dan tidak berhasrat untuk menghilangkan nikmat yang dimiliki oleh orang lain. Ia menginginkan agar ibadahnya juga bisa meningkat atau lebih baik seperti ibadahnya orang lain dan menginginkan keberhasilan seperti orang lain serta merasa bahagia



saat orang lain mendapatkan kenikmatan dan kebaikan. Seseorang yang telah dianugerahkan harta kekayaan (Nasrullah, 2020).

oleh Allah swt lalu ia mempergunakannya kepada jalan yang benar seperti bersedekah. Maka ini iri hati yang dibolehkan ialah adanya harapan bagi seseorang untuk memiliki kekayaan agar ia juga dapat melakukan perbuatan baik dengan menyedekahkan hartanya kepada fakir miskin. Seseorang juga boleh iri kepada orang yang arif dengan harapan supaya dianugerahi sebagian kearifannya dan ia juga dapat mengajarkannya kepada orang lain. Harapan seperti itulah cara yang dapat mengubah pikiran negatif seseorang menjadi pikiran positif (Yusuf, 2009).

B. Hasad yang diharamkan

Yaitu adanya rasa keinginan seseorang untuk memperoleh nikmat atau kemuliaan yang diperoleh oleh orang lain dan menginginkan agar nikmat dan kemuliaan yang dimiliki orang tersebut hilang. Yang dimana orang hasad ini lebih senang ketika orang lain dalam kesengsaraan artinya ia tidak memperoleh nikmat dan kemuliaan tersebut. Sebagaimana pendapat al-Muhasibi bahwa Allah dan rasulnya mencela hasad atau iri hati yang seperti ini (Azhari, 2016). Firman Allah dalam Qs. Al-Baqarah/2: 109, Banyak di antara Ahli Kitab menginginkan sekiranya mereka dapat mengembalikan kamu setelah kamu beriman, menjadi kafir kembali, karena rasa dengki dalam diri mereka, setelah kebenaran jelas bagi mereka. Maka maafkanlah dan berlapang dadalah sampai Allah memberikan perinyah-Nya. Sungguh, Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. Qs. An-Nisa'/4:54, atukah mereka dengki kepada manusia (Muhammad) karena karunia yang telah diberikan Allah kepadanya?. Dalam hadis nabi juga melarang orang-orang beriman berlaku hasad, Janganlah saling mendengki, saling memarahi, mencari-cari isu, mencari-cari kesalahan, saling menipu. Tetapi, jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara. HR. Muslim.

D. Pengaruh Hasad Dan Dengki Pada Kesehatan

Tidak ada orang yang tidak memiliki sifat hasad di dalam hatinya, yang berbeda hanya ukurannya, ada yang besar dan ada yang kecil, kecuali orang-orang yang dijaga oleh Allah swt. Karena itu sungguh tepat apa yang dikatakan oleh Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah rahimahullah, bahwa “jasad tidak pernah kosong dari hasad, yang buruk adalah yang menampakkannya dan yang mulia adalah yang menyembunyikannya.” Tetapi ia berbahaya, yakni membawa dampak atau akibat yang tidak baik apabila dilakukan (Karim, 2022).

Dalam Islam, hasad dan dengki adalah dua istilah yang mengacu pada kecemburuan dan iri hati. Mereka dianggap sebagai penyakit jantung berbahaya yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial, dan



kesejahteraan umum seseorang. Dampak hasad dan dengki terhadap kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Dampak fisik

Salah satu sumber menyatakan bahwa hasad dapat menyebabkan masalah pankreas, insomnia, kelelahan, dan masalah kesehatan lainnya (Jannati, 2018). Dr. Hamid Al-Ghaubi mencatat dampak buruk sifat dengki terhadap kesehatan tubuh dan menjelaskan bahwa sifat dengki menimbulkan reaksi kejiwaan bagi pendengki, sebagaimana gangguan pada kelenjar pankreas. Kondisi seperti ini menimbulkan rasa sakit pada tubuh dan dapat membuat yang bersangkutan menjadi kurus.

Pada hakikatnya, pendapat Al-Ghazali yang mengatakan bahwa sifat dengki tidak berdampak buruk kepada orang yang didengki, tidak selamanya benar. Karena dalam surat Al-Falaq, Allah Swt memerintahkan orang yang beriman untuk berlindung dari keburukan orang yang didengki.

2. Dampak psikologis

Iri hati dan dengki dapat menimbulkan efek psikologis yang negatif pada individu, seperti membuat mereka tidak bersyukur atas nikmat yang dimilikinya, membuat mereka melupakan hal-hal baik dalam hidup, membuat mereka tidak bahagia dan tidak puas. Efek psikologis lain dari rasa iri dan dengki dapat muncul berupa perasaan benci, sulit berbuat baik, dan sulit menerima kebaikan orang lain (Al-Asyhar, (2022).

Menurut Asy-Sya'rawi, penyakit jiwa bernama "hasad" benar-benar nyata. Al-Qur'an sendiri dengan jelas menyebut sifat ini. Dalam Alquran disebutkan tentang sikap sebagian ahli kitab terhadap Rasulullah Saw.

Yang Artinya Ataukah mereka dengki kepada manusia (Muhammad) karena karunia yang telah diberikan Allah kepadanya? (QS: an-Nisa: 54)

E. Penyebab Timbulnya Hasad Dan Dengki

Kualitas yang ada pada diri orang lain seperti intelektual, spiritual, dan moral kebaikan, atau perbuatan baik dan saleh, atau faktor luar seperti kehormatan, kedudukan dan harta dapat menyebabkan hasad. Begitu juga, sifat amoral dan negatif yang dibayangkan bermanfaat dapat menyebabkan hasad. Hampir semua penyebab hasad adalah hasil dari perasaan rendah diri dan kekecewaan. Keinginan untuk selalu berada diposisi nomor satu dalam prestasi, itu wajar saja, tetapi akan menjadi tidak wajar jika seseorang berambisi harus menjadi nomor satu dalam segala hal (Gymnastiar, 2001). Ketika seseorang memandang orang lain lebih sempurna darinya, perasaan rendah diri menguasainya, yang dengan bantuan faktor eksternal dan kecenderungan batin, menghasilkan perasaan dengki dalam hatinya.

Al-Ghazâlî dalam *ihyâ' 'ulûm ad-dîn* menyebutkan 6 penyebab hasad,



antara lain:

- a. Permusuhan dan kebencian (al-‘Adâwah wa al-Baghdhâ’)
- b. At-Ta’azzuz (Rasa Paling Mulia)
- c. Kesombongan (al-Kibr)
- d. At-Ta’ajjub (Merasa takjub dengan kehebatan diri sendiri)
- e. Ketakutan mendapat saingan dalam mencapai suatu tujuan (al-khauf min fût almaqâshid)
- f. *Hubb ar-Riyâsah* (Ambisi Kedudukan)
- g. Sikap Keji dan Kikir Dalam Hal Kebaikan Terhadap Hamba Allah

F. Karakteristik Hasad dan Dengki

Hasad merupakan perbuatan buruk yang dapat merusak pahala kebaikan. Tanda-tanda orang yang memiliki penyakit hasad ini dapat terlihat dari emosi yang ada pada dirinya saat melihat kenikmatan orang lain. Al-Ghazali (dalam Rusdi, 2018: 119), menjelaskan bahwa terdapat dua emosi yang terjadi saat seseorang mengalami hasad yakni benci dan suka, di mana ia benci saat orang lain mendapatkan nikmat(Rusdi, 2018).

Dalam buku Majmu’ah Rasa’il Imam al-Ghazali (505 H) menjelaskan bahwa sifat hasad merupakan cabang dari sifat tamak/rakus, orang rakus adalah orang yang pelit atas nikmat Allah untuk hamba-Nya. Sifat hasad membebani pelakunya atas segala anugerah Allah untuk hamba-Nya, baik berupa ilmu, harta, rasa cinta di hati manusia, atau keberuntungan-keberuntungan lain sehingga membuatnya menginginkan hilangnya anugerah tersebut dari pemiliknya meskipun dirinya tidak memperoleh apapun dari nikmat tersebut. Hasad adalah sifat yang menyiksa dan membuat pelakunya selalu merasakan siksa di dunia hingga kematiannya, padahal siksa di akhirat akan lebih besar dan pedih. Seseorang tidak akan sampai kepada hakikat keimanan selama dirinya tidak menyukai untuk saudaranya apa-apa yang ia sukai untuk dirinya sendiri.

Ada dua bentuk-bentuk Hasad, Yaitu :

1. *Hasad Haqiqi* (Dengki)

Hasad haqiqi ialah membenci nikmat yang diberikan kepada orang yang didengki secara mutlak. Karenanya berkata orang yang berpendapat, „Sesungguhnya hasad adalah menginginkan hilangnya suatu kenikmatan(Taimiyah, 2017). Padahal kenikmatan itu pemberian Allah, sedangkan hasad itu berisi kebencian kepada ketentuan Allah(Aziz, 2004).

2. *Hasad Gibta* (Iri Hati)

Dalam kamus al-Munawwir kata gibta berasal dari kata *Gobatho-Yaghibtu* yang bermakna menginginkan keadaan seperti dia(. Hasad gibta ialah hasad yang tidak menginginkan kenikmatan itu lenyap dari seseorang, tetapi ingin mendapatkan kenikmatan seperti yang diperoleh orang tersebut. Maksudnya,



engkau tidak membenci keberadaan nikmat itu dan tidak menginginkan ia lenyap, tetapi di dalam hatimu ada keinginan untuk mendapatkan kenikmatan yang serupa (Ahmad, 2009). Dalam hal ini, tidak tercela menurut Islam. Sekalipun Rasulullah saw. menamakan ini dengan hasad, sebagaimana disebutkan dalam hadis, sesungguhnya Nabi saw. bersabda:

Yang artinya:

Telah menceritakan kepada kami 'Ali bin Abdillah berkata, telah menceritakan kepada kami Sufyan, Zuhri berkata: dari Salim dari Ayahnya, dari Nabi saw. bersabda: Tidak dibenarkan hasad (iri/dengki) kecuali terhadap dua orang: (pertama) laki-laki yang dikaruniai al-Qur'an oleh Allah swt., lalu ia membacanya di waktu siang dan malam hari. (kedua) laki-laki yang dikaruniai kekayaan oleh Allah swt., lalu ia menginfakkannya di waktu siang dan malam hari (HR. Al-Bukhari).

G. Menghindari Sifat Hasad dan Dengki

Adapun upaya-upaya yang dapat menghindarkan diri dari penyakit hasad, yaitu:

1. Shalat

Salat adalah amal ibadah yang pelaksanaannya membuahkan sifat keruhanian dalam diri manusia yang menjadikannya tercegah dari perbuatan keji dan mungkar. Dengan demikian, hati menjadi suci dari kekejian dan kemungkaran serta menjadi bersih dari kekotoran dosa dan pelanggaran. Bahkan, salat adalah cara untuk memperoleh potensi keterhindaran dari keburukan dan tidak secara langsung dengan salat itu terjadi keterhindaran dimaksud. Sangat boleh jadi dampak dari potensi itu tidak muncul karena adanya hambatan-hambatan bagi kemunculannya, seperti lemahnya zikir atau adanya kelengahan yang menjadikan pelaku salat tidak menghayati makna zikirnya. Karena itu, kuatnya zikir seseorang maka akan sempurna rasa kehadiran Allah dalam jiwanya serta semakin dalam kekhusyukan dan keikhlasan, maka setiap itu pula bertambah dampak pencegahan.

2. Zakat

Zakat memiliki manfaat untuk meningkatkan kesederhanaan seseorang. Zakat dapat mencegah seseorang untuk tidak melakukan perbuatan yang mementingkan diri sendiri dan perbuatan tamak, yang merupakan karakter masyarakat modern, yang membahayakan orang lain dengan menahan sesuatu dari orang yang membutuhkan dan kurang mendapat perhatian.

Zakat memiliki makna penyucian dan pertumbuhan. Dalam hal ini, penyucian dari harta kekayaan yang telah didapatkan. Sebab banyak kejahatan



yang dilakukan dengan uang atau karena kecintaan mengumpulkan uang sehingga melakukan perilaku pelanggaran.

3. *Al-'Afwu* (Memberi Maaf)

Dalam pergaulan hidup bersama, tentu tidak semua orang yang berada disekeliling masyarakat bersikap baik dan baik dan manis, melainkan diantaranya bisa saja melakukan hal yang buruk, bahkan sangat mengesalkan. Tidak sedikit pula orang yang pernah menerima bantuan dan pertolongan orang lain, kemudian ia akan membalas dengan kebaikan pula, melainkan dia berbalik menentang dan memusuhi orang yang menolongnya.

Al-Qur'an memberi antara dua pilihan: dibalas menurut cara yang setimpal dan tidak berlebihan, atau dengan As-Safhu yakni berlapang dada dan memberi maaf. Untuk memilih antara keduanya, tentu akan melihat kenyataan dan akibat yang akan terjadi untuk selanjutnya. Namun, jika tidak dibalas dengan pembalasan yang setimpal, maka serangannya akan dilakukan terus-menerus. Tetapi jika dipandang lebih berguna, apabila kejahatan itu tidak dibalas, melainkan menerima dengan dada yang lapang dan memberi maaf. Tentu hal ini akan memadamkan permusuhan dan menumbuhkan perdamaian. Sebab itu sifat memberi maaf hendaklah ditanamkan dalam diri dan di pupuk dengan baik, demi tercapainya persatuan dalam masyarakat.

Penutup

Penelitian ini menyimpulkan bahwa hasad dan dengki merupakan penyakit hati yang memiliki dampak destruktif yang sangat luas, tidak hanya bagi kehidupan spiritual tetapi juga bagi kualitas kesehatan jasmani manusia. Berdasarkan analisis teks hadis, hasad diidentifikasi sebagai emosi negatif yang lahir dari ketidakmampuan individu untuk menerima pembagian nikmat dan ketetapan Allah SWT. Secara teologis, sifat ini sangat berbahaya karena dapat membinasakan pahala amal kebaikan seseorang secara cepat, sebagaimana api yang menghanguskan kayu bakar, sehingga menjadikan pelakunya rugi di dunia maupun di akhirat.

Dari sisi kesehatan fisik, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat yang nyata antara perilaku hasad dengan berbagai gangguan medis. Kondisi batin yang terus-menerus merasa resah, tidak tenang, dan emosional memicu ketidakseimbangan hormon dalam tubuh, seperti produksi kortisol dan adrenalin yang berlebihan. Hal ini bermanifestasi pada berbagai penyakit fisik mulai dari gangguan tidur atau insomnia, penurunan nafsu makan yang menyebabkan badan kurus, gangguan sistem pencernaan (pankreas), hingga gejala kardiovaskular seperti nyeri dada dan hipertensi. Bahkan, tekanan psikis akibat hasad terbukti mempercepat proses penuaan dini yang ditandai dengan perubahan raut wajah dan pertumbuhan uban yang prematur.



Secara psikologis, hasad dikategorikan sebagai hambatan kepribadian yang membuat seseorang kehilangan kedamaian mental dan kemampuan untuk bersosialisasi dengan sehat. Penyakit ini menciptakan siklus kecemasan dan stres yang tidak produktif, di mana kebahagiaan orang lain menjadi sumber penderitaan bagi si pendengki. Ketidakstabilan emosi ini melemahkan sistem imun tubuh (psikoneuroimunologi), sehingga individu tersebut menjadi lebih rentan terhadap serangan berbagai penyakit eksternal karena pertahanan tubuhnya telah terkikis oleh beban pikiran negatifnya sendiri.

Sebagai solusi holistik, Islam menawarkan terapi terpadu yang mencakup aspek preventif dan kuratif untuk menyembuhkan penyakit hasad ini. Solusi utama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah melalui metode *Tazkiyatun Nafs* atau pembersihan jiwa, yang dilakukan dengan memperkuat rasa syukur, mengasah keimanan terhadap takdir Allah, serta meningkatkan intensitas zikir dan doa. Selain itu, praktik ibadah fisik seperti salat dan puasa berperan penting sebagai sarana detoksifikasi mental dan stabilisator emosi. Dengan menerapkan ajaran-ajaran tersebut, manusia dapat mencapai kondisi *Qalbun Salim* (hati yang selamat), yang menjadi fondasi utama bagi kesehatan tubuh yang prima secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Al-Asyhar, T. *Bahaya Hasad bagi Peradaban Manusia*. (2021).
- Al-Bassam, A. bin A. (2016). *Syarah Kitab Al-Jami': Penjelasan Lengkap Hadits Adab, Zuhud dan Wara', Akhlak, serta Dzikir dan Doa dalam Kitab Bulughul Maram*.
- Al-Bugha, M. Muhyiddin Misto, *Al-Wafi Syarah Hadith 40 Imam Nawawi*, (Selangor: Al-Hidayah, 2013)
- Al-Syaikh, A. Ahmad bin Abdurrahman bin Qudamah al-Maqdisi, *Mukhtasar Minhajul Qasidin*. Terj. Kathur Suhardi, *Minhajul Qashidin: Jalan Orang-orang yang Mendapat Petunjuk* (Cet. XV; Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2009).
- Azhari, K, *Warisan Agung Tasawuf: Mengenal Karya Besar Para Sufi* (Cet. I; Jakarta: Sadra Press, 2015).
- Aziz, S,A. bin Abdullah bin Baz, ddk. *Al-Fatawa asy-Syar'iyah fi al-Masa'il al-'Asriyah min Fatawa Ulama' al-Balad al-Haram*. Terj. Amir Hamzah, dkk. *Fatwa-fatwa Terkini, Jilid 3* (Cet.I; Jakarta: Darul Haq, 1425 H/2004 M).
- Baharin, A. A. bin. (2018). *Terapi penanganan sifat hasad menurut perspektif islam*. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Darussalam.
- Barozi, A. dkk., *Penyakit Hati & Penyembuhannya*, (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2008).
- Daradjat,Z. *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 2005).



- Fauziah, D. N. (2020). *Hasad Dalam Perspektif Ulama (Tujuan Islam Tentang Hasad, Penyebab dan Penawarnya)*. Hawari: Jurnal Pendidikan Agama Islam.
- Gymnastiar, A. *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qalbu*, (Jakarta: Gema Insani Buku Andalan, 2001).
- Karim, B.A. & Nawira, A, *Implikasi Sifat Hasad dalam Pendidikan Karakter Mahasiswa*. Vol. 19, No. 2, 2022
- M. Dahlan dan Muhtarom, *menjadi Guru yang Beni Hati: Strategi Mengelola Hati di Abad Modren* (Yogyakarta: Deepublish, 2018),
- Muhammad bin Ibrahim al-Ḥamad, *Sû'ul Khuluq Mazhâhiruhu Asbâbuhu 'Ilâjuhu*, (Riyâdh: Wikâlah al-Mathbû'ât wa al-Baḥṡ al-'Ilmi Wizârah as-Syû'ûn al-Islâmiah wa al-Auqâf wa ad-Da'wah wa al-Irsyâd, 1425 H),
- Nasrullah, A, *Bebas Tes Surga atau Neraka* (t.c; t.t: Guepedia, 2020).
- Ridha, A, A. *Akhlak Ulama Salaf Dalam Bergaul*, (Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2013).
- Rusdi,A. *Pengembangan Skala Hasad (HS-8) dalam Psikologi Islam*, *Jurnal Psikologi*, Vol. 5 No. 2, 2018.
- Shihab, M,Q, *Membumikan Al-Qura'an Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan, 1889).
- Syahrul Akmal Latif dan Alfin el Fikri, *Super Spritual (SSQ): Sosiologi Qur'ani dan Revolusi Mental* (Cet. I: Jakarta: PT Elex Media, 2017),
- Taimiyah,S. *Makarim al-Akhlaq. Terj. M. Rasikh dan Muslim Arif, Tazkiyatun Nafs: Menyucikan Jiwa dan Menjernihkan Hati dengan Akhlak yang Mulia* (Cet. XV; Jakarta Timur: Darus Sunnah Press, 2017).
- Yakan, F, Qawaribu 'I-Najat fi hayati 'I-Du'at, ter. Aumur Rafiq Shaleh, *Perjalanan Aktivitas Gerakan Islam* (Cet. IV ; Jakarta: Gema Insani Press, 1995)
- Yusuf, H, Hatiku Surgaku: *Terapi itu Membersihkan Hati dari Sifat - sifat yang tidak disukai Allah* (Cet. I; Jakarta: Lentera Hati, 2009).