

SIFAT IRI DAN CARA MENGATASINYA

¹Muslimah

Dosen STAI An-Nadwah Kuala Tungkal

E-Mail: muslimah.anas@yahoo.com

²siti khamim

Dosen IAI Yasni Bungo

E-Mail: Sitikhamim1985@gmail.com

Abstrak

Dapat dikatakan, bahwa rasa iri, dengki sebagai kumpulan dari rasa marah, rasa ingin memiliki dan rasa rendah diri, akan tetapi lebih dari itu adalah memiliki karakteristiknya dan egonya sendiri. Dan di antara gejala-gejala yang nampak adalah marah dengan segala bentuknya mulai dari memukul, mencela, menghina, membuka rahasia orang lain, dan lainnya, Sebab seseorang iri itu karena banyak hal, tapi umumnya lewat tujuh pintu yaitu: Permusuhan, Kesombongan, Ujub, Takut tidak tercapainya tujuan, Cinta kepada kepemimpinan, Jiwa yang kotor dan Kebakhilan. Sifat iri termasuk dari penyakit hati bahkan yang paling bejat dan paling keji. Tidak ada yang menyembuhkan penyakit hati kecuali dengan metode ilmu, yang berupa konsep dan teori dan juga metode praktek yang diterapkannya.

PENDAHULUAN

Hati adalah tempat untuk memahami juga mengendalikan diri, hati adalah aspek dari jiwa manusia yang dapat menilai salah dan benar, hasrat, sikap yang ada pada dirinya.¹ Hati inilah yang menjadi cerminan manusia dimana jika hatinya baik maka perilakunya juga akan baik, dan sebaliknya jika hatinya buruk maka ia juga akan berperilaku menyimpang atau kurang baik. Hati yang buruk ini sering disebut juga dengan penyakit hati, manusia yang mempunyai penyakit hati tidak akan menyukai kebenaran tetapi akan lebih suka dengan hal-hal yang bersifat

¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil-Pustaka Pelajar Offset, 2001), Hlm. 147.

kemudharatan. Menurut Ibnu Taimiyah penyakit hati adalah nafsu syahwat seperti, iri, hasad, sombong, serakah, tidak bersyukur yang menyebabkan kufur nikmat.²

Jika hati dalam keadaan sakit maka manusia perlu mengobati agar dapat kembali menemukan jati diri, hatinya tidak hampa, gersang dan kembali kepada cahaya ilahi. Penyakit hati atau (*psychoses*) adalah kelainan kepribadian yang ditandai oleh mental dalam (*profound-mental*), dan gangguan emosional yang mengubah individu normal menjadi tidak mampu mengatur dirinya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dua istilah yang dapat diidentifikasi dengan *psychoses* ini adalah *insanity* dan *dementia*. *Insanity* adalah istilah resmi yang menunjukkan bahwa seseorang itu kacau akibat dari tindakannya. Pada saat lain istilah *demensia* digunakan untuk kebanyakan kelainan mental, tetapi secara umum kini diinterpretasikan sebagai sinonim dengan kekacauan mental (*mental disorder*) yang menyolok. Sebab mereka sering melakukan tingkah laku yang semaunya sendiri.³

berdasarkan penjelasan tersebut, maka penulis ingin menguraikan lebih spesifik penyakit hati yaitu sifat iri dan bagaimana cara mengatasinya.

PEMBAHASAN

Diantara buah dari sifat marah adalah sifat iri yang kemudian berkorelasi dengan sifat dengki. Sedangkan sifat marah merupakan muara dan asalnya. Efek dari sifat iri ini sangatlah banyak dan sifat iri merupakan sumber daripada sifat-sifat yang jelek lainnya dan merupakan kearoganan seorang hamba kepada tuhan, sebagaimana hadis-hadis berikut ini:

Pertama Sifat iri itu akan memakan kebaikan pelakunya sebagaimana api memakan kayu bakar (H.R. Abu Daud) kedua Janganlah kalian saling dengki, janganlah kalian saling iri, janganlah kalian saling membeci dan janganlah kalian saling membelakangi, jadilah kalian saling bersaudara kepada sesama

² Ibnu Taymiyah, *Terapi Penyakit Hati* (Jakarta: Gema Insani, 1998), Hlm. 78.

³ James D. Page, *Abnormal Psychology: Clinical Approach to Deviant*, New Delhi, Tata Mc. Graw-Hill, 1978, Hlm. 209.

hamba Allah (muttafaq alaih) ketiga: Ada tiga perkara yang tidak ada seseorangpun yang selamat darinya yaitu buruk sangka, rasa sugesti dan sifat iri. Dan aku beri tahu kalian dengan solusi daripada tiga hal tersebut yaitu apabila kamu disangka buruk jangan kamu buktikan, apabila kamu melihat ada sial, maka lawanlah, apabila kamu iri dengan seseorang maka janganlah kamu melewati batas (HR, ibn Abi Dunya)⁴

Ada enam golongan yang masuk neraka belum dihisab satu tahun sebelumnya, maka dikatakan kepada Rasullulah, siapa mereka? Beliau bersabda yaitu para pejabat yang dzalim, orang arab yang fanatic dengan golongannya, para kepala dengan kesombongannya, para pedagang dengan khinatnya dan orang-orang dusun dengan kebodohnya serta para ulama karena sifat kedengkiannya. (H.R. Abu Mansur Ad-Dailami)

Berkata salafunnassholih bahwasanya dosa pertama yang dilakukan adalah dosa iri, yaitu ketika iblis iri kepada nabi Adam dimana derajatnya Adam lebih tinggi daripadanya.

Berkata seseorang kepada imam hasan apakah seorang mukmin mempunyai iri? Kemudian beliau menjawab “apakah kamu lupa dengan apa yang terjaditerhadap anak-anak ya’qub kepada yusuf” (yang berarti jawabannya iyalah iya), dan ketahuilah bahwasanya kesusahan dan kegelisahan yang terpendam pada diri seseorang yang terdapat sifat iri akan selalu membahayakannya, apalagi seumpama dilampiaskan dengan tangan maupun dengan lidah dan itu merupakan sifat dengki.

Berkata sahabat Abu Darda “Tidak ada seseorang yang banyak mengingat kematiannya kecuali pasti dia akan sedikit gembiranya dan sedikit sifat irinya” Berkata Sebagian ahli bijak, “sifat iri itu adalah luka yang tidak akan dapat disembuhkan. Dan cukup bagi seseorang yang iri kkepada orang lain merupakan suatu bencana bagi dirinya karena kesusahan dan kesedihan hatinya setiap saat,”

⁴ Segaf Hasan Baharun, *Terapi Hati dan Jiwa* (Jawa Timur: Yayasan Pondok Pesantren Darulluhghah Wadda’wah Bangil, 2016), Hlm.300-301

Berkata Imam Hasan, “Wahai manusia kenapa engkau harus iri kepada orang lain? Karena jika seumpama sifat iri disebabkan oleh kenikmatan yang Allah berikan kepadanya, lalu kenapa engkau merasa iri kepada seseorang yang Allah muliakan? Kalau seumpama engkau iri kepada suatu kenikmatan yang bukan karena kemuliaan yang Allah berikan (kenikmatan yang Allah berikan kepada ahli maksiat dan orang kafir). Maka kenapa kamu iri kepada seseorang yang tempat kembalinya nanti di dalam neraka?”

Berkata Sebagian salafunassholih, “Seorang yang iri itu tidak mendapatkan sesuatu apapun dari majlis-majlisnya, kecuali kehinaan atau cacian. Dan tidak mendapatkan apapun dari malaikat kecuali laknat dan kebencian. Dan tidak mendapatkan apapun daripada sesama makhluk kecuali pengaduan dan kesedihan. Dan tidak akan mendapatkan Ketika dia naza` (sakaratul maut) kecuali kesakitan dan ketakutan. Dan tidak mendapatkan seseorang yang iri itu Ketika di mahsyar kecuali rasa malu dan pertentangan.

1. Definisi dari Sifat Iri

Iri hati atau juga disebut dengki merupakan gejala-gejala luar yang kadang-kadang menunjukkan perasaan dalam hati. Akan tetapi gejala-gejala tersebut tidak mudah untuk diketahui, sebab seseorang akan berusaha semaksimal mungkin menyembunyikan gejala-gejala tersebut.⁵ Secara umum dapat dikatakan, bahwa rasa iri muncul akibat kegagalan seseorang dalam mencapai sesuatu tujuan. Oleh sebab itu emosi ini sangat kompleks, dan pada dasarnya terdiri atas rasa ingin memiliki. Di antara gejala-gejala yang nampak adalah marah dengan segala bentuknya mulai dari memukul, mencela, menghina, membuka rahasia orang lain, dan seterusnya.

Sifat iri adalah jika seseorang merasa tidak senang dengan apa yang diberikan oleh Allah Ta`ala berupa karunia kepada orang lain dan dia mengharapkan kenikmatan itu hilang darinya. Sifat iri selalu terjadi pada diri

⁵ Al-Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Mental II*, Terj. Zakiah Darajat, (Jakarta, Bulan Bintang, 1974), Hlm. 228.

seseorang yang mendapatkan kenikmatan dan biasanya tidak terlepas daripada dua keadaan sebagai berikut:

Pertama, dia tidak suka kenikmatan itu terjadi padanya dan dia berharap supaya kenikmatan itu hilang darinya. Keinginan semacam inilah yang disebut dengan iri.

Kedua, dia tidak berharap hilangnya kenikmatan pada orang lain dan tidak benci adanya kenikmatan itu. Hanya saja dia menginginkan kenikmatan itu terjadi juga padanya. Maka ini dinamakan Ghibtoh dan bukan sifat iri yang diharamkan. Ini juga bisa dikatakan sifat persaingan. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad:

Sesungguhnya orang mukmin melakukan ghibtoh (berharap untuk mendapatkan kenikmatan seperti kenikmatan yang Allah berikan kepada orang lain tapi tidak berharap hilangnya kenikmatan darinya), sedangkan seorang munafik mempunyai sifat iri. (H.R. Ibn Abi Dunya)

Maka sifat iri hukumnya haram kecuali jika iri terhadap suatu kenikmatan yang diberikan kepada orang kafir atau orang fajir untuk membantu orang lain supaya memecah belah atau mengganggu orang lain, maka sifat iri yang semacam ini tidak apa-apa karena kita mengharapkan hilangnya nikmat dari orang fasik dan fajir.⁶

2. Hukum Sifat Iri

Sifat iri jika berada di dalam hati seseorang, maka pelakunya dihukumi dosa. Dan haram atas semua manusia untuk mempunyai sifat iri kepada orang lain dengan dasar Firman Allah: *Jika kamu memperoleh kebaikan, niscaya mereka bersedih hati, tetapi jika kamu tertimpa bencana mereka bergembira karenanya. (Q.S. Ali Imron:120)*⁷

⁶ Segaf Hasan Baharun, *Terapi Hati dan Jiwa* (Jawa Timur: Yayasan Pondok Pesantren Darulluhughah Wadda'wah Bangil, 2016), Hlm. 304-305.

⁷ Abdul Aziz Abdul Rauf, *Al-Qura'an Hafalan* (Bandung:Cordoba, 2021), Hlm.65.

dengan dasar hadist-hadist yang telah disebutkan di dalam bab tercelanya sifat iri. Adapun sifat ghibtoh yaitu berkehendak atau berkeinginan untuk supaya mendapatkan kenikmatan seperti kenikmatan yang Allah berikan kepada orang lain dan tidak mengharapkan hilangnya nikmat itu darinya, maka itu tidak diharamkan. Bahkan Nabi memujinya jika didalam hal yang baik.

Tidak boleh seseorang mempunyai sifat iri kepada orang lain kecuali dalam dua hal, yaitu seseorang yang diberikan harta yang banyak kemudian dia menghabiskannya untuk jalan kebaikan dan seseorang yang diberikan oleh Allah Ta'ala karunia ilmu dan dia mengamalkannya serta mengajarkannya.

(H.R.Bukhari Muslim)

Sifat gibthoh atau yang dikatakan dengan bersaing untuk menjadi yang terbaik, itu adalah sesuatu yang dianjurkan dan dihimbau kepada orang mu'min sebagaimana firman Allah SWT . *Berlomba-lombalah kalian untuk mendapatkan ampunan dari tuhan kalian* (QS: Al-Hadid:21)⁸

3. Tingkatan sifat iri

Sifat iri seseorang berbeda-beda tingkatannya, ada yang ringan ada yang sedang dan ada pula yang parah, yang semuanya tidak terlepas daripada empat keadaan berikut ini

Yang pertama, seseorang iri kepada orang lain mengharapkan hilangnya nikmat itu dari orang itu walaupun kenikmatan itu tidak akan Kembali kepada dirinya. Ini adalah tingkatan yang paling parah, sifat orang munafik dan orang-orang kafir.

Kedua, seseorang iri kepada orang lain dan mengharapkan kenikmatan itu hilang darinya, karena dia menginginkan kenikmatan itu ada pada dirinya. Seperti jika ada orang yang iri kepada orang yang punya rumah mewah, istri yang cantik, jabatan yang berpengaruh tau kekayaan yang sangat banyak yang tidak dimilikinya dan dia berharap semua itu berpindah kepada dirinya.

⁸ Abdul Aziz Abdul Rauf, *Al-Qura'an Hafalan* (Bandung:Cordoba, 2021), Hlm.540.

Yang ketiga, dia tidak menginginkan seperti kenikmatan itu akan tetapi dia menginginkan kenikmatan sepertinya , bukan kenikmatan yang ada pada dirinya. Jika dia tidak mampu untuk mendapatkannya yang seperti kenikmatan tersebut, maka dia berharap hilangnya kenikmatan itu darinya, supaya tidak ada perbedaan antara keduanya dengan kata lain sama-sama tidak punya.

Yang keempat, dia berharap kenikmatan sepertinya yang didapatkannya tapi dia tidak berharap untuk hilang darinya, hanya berharap untuk mendapatkan seperti kenikmatan yang dimilikinya. Maka kalau untuk urusan dania, hukumnya mubah. Tapi dalam urusan agama dan urusan ibadah, maka itu adalah hukumnya sunah dan dianjurkan.⁹

4. Sebab-sebab sifat iri

Sebab-sebab seseorang iri itu karena banyak hal , tapi umumnya lewat tujuh pintu yaitu:

- a. Permusuhan
- b. Kesombongan
- c. Ujub
- d. Takut tidak tercapainya tujuan
- e. Cinta kepada kepemimpinan
- f. Jiwa yang kotor
- g. Kebakhilan

Karena biasanya orang yang bakhil itu tidak suka jika ada suatu kenikmatan pada seseorang yang dia iri kepadanya. Yang semacam ini bukan hanya terjadi didalam yang sejawat atau satu jenis pekerjaan, bisa juga terjadi pada yang tidak sejawat. Minsalnya rakyat jelata benci kepada seorang raja dan iri kepadanya, dalam artian dia ingin kenikmatan yang ada pada raja itu hilang dari padanya karena sebab dia telah menzolomi rakyat jelata tersebut. Sedangkan rincian dan penjelasannya adalah sebagai berikut:

⁹ *Ibid*, Hlm.306-307

Sebab yang pertama adalah permusuhan dan kebencian, ini merupakan sebuah sebab yang paling utama. Banyak orang merasa iri kepada orang lain karena biasanya jika orang diganggu oleh orang lain karena suatu sebab, atau dia menentang tujuan yang dia tuju, maka orang itu pasti akan membencinya dan akan terpendam kebencian itu di dalam hatinya. Sedangkan sifat dengki itu menuntut dirinya untuk membalaskan dendamnya itu. Dan Ketika seseorang tidak mampu untuk melampiaskan kebenciannya dengan suatu Tindakan, maka terkadang dia lampiaskan dengan sebuah keinginan dan harapan. Hingga tatkala menimpanya suatu musibah, maka dia akan senang dengannya dan dia menyangka hal itu terjadi karena Allah membalaskan untuknya dengan dasar kebenciannya kepada orang itu. Karena dia telah melakukan kesalahan kepada dirinya, sehingga Allah membalasnya dengan musibah itu. Bisa jadi akan terlintas dihatinya bahwa orang itu tidak mempunyai kedudukan di sisi Allah, dimana Allah tidak membalas dirinya karena sifat irinya pada orang itu sehingga berarti yang benar adalah dirinya dengan sifat irinya tersebut. Dan ini adalah sesuatu yang berbahaya bagi agamanya karena mengira bahwasanya apa yang dilakukannya itu benar padahal salah dan jelas-jelas bathil karena itu adalah suatu sifat iri yang mengandung unsur dosa

Kesimpulannya bahwa sifat iri itu mengharuskan seseorang untuk memusuhi dan membenci, tidak akan terlepas dari keduanya. Sedangkan orang yang bertakwaberusah untuk membenci lintasan-lintasan semacam itu dan memeranginya dengan cara menerapinya dan bermujahadah darinya.

Sebab kedua adalah memandang dirinya lebih mulia sehingga akan berat rasa hatinya jika ada orang lain yang berada diatas kedudukannya atau lebih dimuliakan dan lebih dihormati oleh orang lain. Maka jika Sebagian teman-temannya yang sebaya dengannya dan sejawat memperoleh kekuasaan yang lebih atau ilmu dan harta melebihi miliknya, maka dia takut teman tersebut akan sombong kepadanya sedangkan dia tidak bisa mengatasi kesombongannya dan kebanggaan orang itu kepadanya. Dengan sifat irinya itu, sebenarnya dia tidak bermaksud untuk menyombongkan diri di depannya, akan tetapi dia tidak mau ada orang lain sombong kepadanya.

Sebab yang ketiga adalah sombong. Jika tabiat seseorang itu sombong, maka dia tidak berkehendak jika ada orang lain yang merendharkannya begitupula dibawahnya yang mana nantinya dia akan memerintah dirinya dengan suatu pekerjaan sementara dia harus mengikuti dan tunduk kepadanya. Jika seseorang memperoleh suatu kenikmatan, dia takut tidak dapat sombong kepadanya bahkan ditakutkan justru dia akan sombong diatasnya. Dan termasuk jenis iri yang semacam ini , kesombongan orang-orang quraisy kepada Nabi Muhammad SAW dimana mereka berkata, “Bagaimana seorang anak yatim yang kedudukannya berada di bawah kita kemudian dia akan memimpin kita dan menjadi seorang Nabi?”

Sebab yang keempat adalah merasa ujub dengan amal nya,Tindakan, maupun ucapannya. Sebagaimana firman Allah Ta`ala: *Kamu tidak lain hanyalah manusia seperti kami. (Q.S.Yasin:15)* Dalam firman lain: *Apakah patut bagi kami untuk percaya kepada dua orang seperti kita. (Q.S. Al-Mu`minun:47)* *Sesungguhnya jika kami menaati manusia seperti kamu, niscaya bila demikian terjadi, kamu tidak akan pernah menjadi orang yang merugi. (Q.S. Al-Mu`minun:34)*

Dimana mereka merasa kagum bahwa manusia seperti mereka mempunyai kedudukan *risalah* yang tinggi dan mendapatkan wahyu serta dekat dengan Allah SWT. Lalu kemudian timbullah kedengkian mereka kepada Nabi dan berharap hilangnya nikmat tersebut dari mereka.

Sebab yang kelima adalah takutnya tidak tercapai keinginannya. Biasanya yang semacam ini terjadi kepada yang sejawat atau yang sebaya dengannya, sama-sama santri, sama-sama pedagang, sama-sama pejabat dan yang lain-lain. Dari pintu inilah kemudian seorang Wanita yang dimadu membenci dan iri kepada madunya. Begitupula antara satu pejabat dengan pajabat lainnya, antara satu pedagang dengan pedagang lainnya, antara anak-anak untuk mendapatkan cinta dari orang tuanya, antara santri untuk mmendapatkan perhatian dari gurunya, antara orang -orang dekat raja untuk mengambil hati sang raja supaya mendapatkan jabatan yang lebih tinggi daripada jabatannya, begitupula antara satu

orang alim dengan ulama lainnya berebutan untuk mendapatkan pengaruh di suatu tempat.

Sebab yang keenam adalah senang dengan kepemimpinan. Yang demikian itu seperti jika seseorang ingin tidak ada tandingan dirinya yang akan menyainginya dalam bentuk apapun.

Sedangkan sebab yang ketujuh adalah karena kekotoran jiwanya dan kebakhilan. Karena berangkat dari jiwanya yang kotor maka timbullah lintasan dan perbuatan yang tidak baik juga seperti hatinya yang keji dan kotor. Semoga kita semua diselamatkan dari tujuh sebab ini, sehingga tidak ada sifat iri dalam hati kita Amin ya Rabbal`alamin.¹⁰

5. Obat mujarab untuk menerapi dan menghilangkan sifat iri

Sifat iri termasuk dari penyakit hati bahkan yang paling bejat dan paling keji. Tidak ada yang menyembuhkan penyakit hati kecuali dengan metode ilmu, yang berupa konsep dan teori dan juga metode praktek yang diterapkannya . Adapun ilmu dan teori yang harus diketahui terkait dengan sifat iri itu adalah hendaknya kita tahu bahwasanya sifat iri itu sangat membahayakan diri kita baik dalam urusan dunia maupun urusan agama kita, padahal tidak ada bahaya sedikitpun yang akan Kembali kepada orang yang kita iri kepadanya, baik dalam dunia maupun akhiratnya. Bahkan justru orang yang kita iri kepadanya itu beruntung mendapatkan dengan beberapa keuntungan dari kita, baik dalam urusan dunia maupun akhiratnya diantaranya dia akan selalu mendapatkan pahalanya. Maka hendaknya jika kita tahu akan hal ini, kita hindarkan dari sifat iri itu dari hati kita, karena bahaya sifat iri terkait dengan agama dan akhirat kita disebabkan dengan kita iri kepada orang lain berarti kita menerima dengan ketentuan Allah kepada orang itu dan berarti kita tidak senang dengan nikmat Allah yang telah dikaruniakan kepada orang tersebut padahal Allah SWT telah memberikan kenikmatannya kepada semua hambanya dengan adil.

Sedangkan semua yang Allah tentukan adalah terbaik dan semua yang ditentukan pasti akan mengandung hikmah yang terkandung di dalamnya dan bukan semua orang yang mengetahuinya. Dan jika seseorang merasa iri kepada

¹⁰ *Ibid*, Hlm.307-311

orang lain, berarti dia telah menghujat Allah dan sebenarnya kurang ajar kepada Allah karena seakan-akan dia menentangnya dalam pemberian dan keadilannya. Dan dengan begitu berarti dia telah menipu dan membenci seseorang daripada kaum mukminin dan tidak bersifatkan dengan sifat muslim sejati yaitu merasa senang dan Bahagia karena kebaikan yang didapatkan oleh hamba-hamba Allah dari kaum mukminin. Bahkan dengan begitu berarti diaq sama saja dengan orang iblis dan orang kafir, dimana mereka tidak suka jika ada kenikmatan pada seorang mukmin, maka sifat iri akan membuahkan Tindakan-tindakan yang buruk dan keji akan memajukan hasanat-hasanatnya sebagaimana api membakar dan melahap kayu bakar.

Lain lagi bahaya bagi pelaku iri dari segi dunianya, karena dengan begitu dia akan merasa tersiksa. Selalu dalam kesedihan, selalu dalam kesumpekan, selalu dalam kegundahan dan kegalauan setiap kali melihat kenikmatan yang Allah berikan kepada orang yang dia iri kepadanya. Karena setiap kali orang yang dia iri kepadanya itu mendapat suatu kenikmatan baru , tambah sumpeklah dia, tambah sakit dan tambah sedihlah dia. Begitupula Ketika dia terlepas daripada sesuatu bencana, mungkin akan menyebabkannya tidak nafsu makan,tidak bisa tidur dan yang seharusnya dia Bahagia menjadi tidak Bahagia karena sifat iri itu. Itulah yang akan dirasakan di dunia, belum lagi di akhirat kelak. Bukankah tujuan dari orang yang iri kepada orang lain sebenarnya adalah terjadi malapetaka dan bencana kepadanya? Akan tetapi justru itu terjadi pada dirinya karena sebab sifat irinya sifat irinya adalah sebaliknya. Itu baru di dunia, bagaimana kelak di akhirat? Di dunia celaka, di dunia susah, di dunia sengara, tambah lagi di akhirat dengan adzab (siksa) yang sangat pedih. Wal iyadzu billa Maka sangat mengherankan jika orang itu berakal, bagaimana dia menyodorkan dirinya untuk mendapat murka Allah karena sesuatu yang sama sekali tidak ada manfaatnya bagi dirinya dan justru ada bahaya padanya? Orang yang seperti ini berarti akan menghancurkan agamanya dengan sesuatu yang tidak ada manfaatnya, bahkan menyusahkannya. Sedangkan bagi orang yang kita iri padanya, justru tidak ada pengaruh dan tidak membahayakannya baik terkait dengan agama maupun dunia nya. Masalahnya harta benda dunia dan semua kenikmatannya tidak akan hilang

begitu saja karena dia iri kepadanya. Akan tetapi yang terjadi adalah apapun yang Allah tentukan dan Allah berikan, tidak ada satu makhlukpun yang bisa mencegahnya apalagi semua itu telah ditentukan oleh Allah Ta'ala dengan keadilan dan kebijaksanaannya.

Dan jika seandainya semua manusia dan jin Bersatu padu untuk menghilangkan suatu kenikmatan yang Allah berikan kepada seseorang, mereka tidak akan mampu untuk melakukannya. Begitupula sebaliknya, jika semua manusia dan jin Bersatu padu untuk memberikan suatu hal yang membahayakan seseorang jika Allah tidak menghendaki, maka hal itu tidak akan terlaksana. Apakah kita berfikir bahwasanya dengan kita mempunyai sifat iri kepada seseorang berarti kenikmatan yang ada pada dirinya akan tercabut darinya? Itu adalah sebuah pikiran yang super bodoh dan suatu yang tidak masuk akal. Karena kalau seumpamasuatu kenikmatan itu akan hilang dengan sifat iri dan dengki yang tertuju padanya, maka niscaya tidak ada satu pun kenikmatan yang ada di dunia yang akan tetap dan kekal pada seseorang, bahkan walaupun nikmat iman. Karena orang-orang kafir itu sangat iri dan dengki kepada kaum mu`minin dan berharap hialng keimanan yang ada pada diri mereka, sebagaimana firman Allah SWT: *Sebagian besar Ahli Kitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu kepada kekafiran setelah kamu beriman, karena dengki yang (timbul) dari diri mereka sendiri (Q.S. Al-Baqarah: 109)*

Begitupula nikmat-nikmat yang lainnya. Apalagi seseorang yang kita iri kepadanya nanti kelak di akhirat, dia akan mendapatkan keuntungan dari kita dengan sebab iri kita kepadanya. Dimana berarti kita telah mendholiminya dengan sifat iri kita kepadanya. Dan sebagai seseorang yang didzolimi, maka dia berhak mendapatkan kebaikan kita di akhirat kelak. Apalagi sifat iri itu akan membawa seseorang untuk melakukan kemaksiatan-kemaksiatan lainnya seperti ghibah, menuduh yang tidak-tidak, menyingkap sebuah rahasia ataupun kejelekannya. Bukankah berasrti hal ini merupakan sebuah hadiah yang kita berikan untuknya? Dan ketahuilah bahwasanya hadiah yang kita berikan untuknya adalah buah daripada pahala yang kita laksanakan daripada ibadah. Seperti ibadah sholat malam, sholat sunnah, shodaqoh, maupun yang lainnya yang kita

melaksanakannya dengan capek, dengan rasa penat, dengan susah dan upaya yang luar biasa. Akan tetapi celakanya, ternyata pahalanya kita berikan kepada orang yang kita iri kepadanya dan menyebabkan kita nanti na`udzubillah menghadap kepada Allah dalam keadaan muflis, bangkrut dan tidak mempunyai suatu kebaikan apapun karena sifat iri.

Adapun manfaat bagi orang yang kita iri kepadanya di dunia adalah “Apa sih tujuan yang paling pokok dan paling diinginkan oleh seorang musuh? Bukankah jika seseorang melihat musuhnya dalam keadaan tersakiti, terganggu dan gelisah hatinya karena dirinya?” itulah yang terjadi Ketika seseorang iri kepada orang lain. Dimana tidak ada sesuatu yang lebih mengembirakannya daripada tatkal akita sebagai musuhnya dalam keadaan gelisah, sengsara dan sedih. Bahkan mungkin saja musuh kita tersebut berangan-angan dan berharap kita tidak cepat meninggal akan tetapi panjang umur, namun dalam keadaan tersiksa karena sifat iri itu . Sehingga orang yang iri itu akan mati karena sifat irinya dalam keadaan hatinya terpotong-potong dan tercabik-cabik.

Apalagi akibat daripada dosa iri tidak akan lenyap hanya dengan kematian, akan tetapi akan tetap bersamanya dengan kematiannya yang nantinya akan dituntut oleh Allah serta akan mengiringinya menuju murka Allah dan nerakanya. Lebih baik kita kehilangan mata di dunia daripada kita mempunyai mata, tapi kemudian mata itu akan membawa dan mengiring kita ke neraka. Maka dapat dibayangkan bagaimana Allah SWT akan membalas orang yang mempunyai sifat iri dengan siksa yang sangat pedih. Dengan sebab seakan-akan dengan sifat irinya itu dia menuntut kepada Allah dan menyalahkan-Nya karena telah memberikan suatu kenikmatan kepada orang yang salah dan bukan kepadanya.

Itulah ilmu dan teori yang terkait dengan bahaya sifat iri dan dengki. Maka dari itu hendaknya dihindari dan dijauhi supaya dia tidak rugi dunia dan akhiratnya. Adapun metode praktek dan Tindakan yang sangat berguna untuk mengobati sifat iri dan dengki dari hati seseorang adakah setiap datang tuntutan atau lintasan untuk merasa iri kepada orang lain, maka hendaknya dia lawan dengan memaksakan dirinya untuk tidak terbawa dan hanyut didalam sifat iri itu. Sehingga sekiranya hatinya itu mendorong dirinya untuk menjelekkkan atau

membuka aibnya, maka lawanlah dengan cara memujinya. Dan jika dirinya itu menuntut untuk merasa congkak dan sombong kepadanya, maka lawanlah dengan cara bertawaddhu` (merendahkan diri) dan minta maaf kepadanya. Dan jika sifat iri itu mendorong kita untuk tidak memberikan kenikmatan kepadanya, maka lawanlah dengan memberikannya. Bahkan jika memungkinkan, melebihi pemberiannya melebihi dari biasanya.¹¹

Jika hal yang semacam itu terus dilakukan dan dia bersabar untuk melawan hawa nafsunya, maka suatu waktu nanti akan hilang sifat iri dari hatinya. Memang pertama kali berat namun lambat laun akan menjadi ringan. Yang tadinya orang tersebut dibenci dan dia iri kepadanya, nantinya suatu waktu-waktu nanti dia akan mencintainya. Karena dengan sifat tawaddhu`, memuji orang lain dan menampakkan kesenangan dan membuat senang orang lain akan membuat hati orang yang kita iri kepadanya berbalik menjadi kasihan dan senang kepadanya yang kemudian akan membalas kebaikannya dan tatkala orang yang kita iri kepadanya itu telah berbuat baik kepada kita, respon kita kepadanya sudah berbeda. Yang tadinya benci berubah menjadi kita mencintainya. Dengan begitu kita akan mendapatkan hati kita lapang, senang dan gembira tidak ada kesedihan, kesengsaraan dan kesumpekan. Karena tidak ada lagi permusuhan antara dirinya dengan siapapun. Memang metode praktek semacam ini berat dilaksanakan dan pahit rasanya. Akan tetapi sebagaimana dikatakan oleh orang yang bijak, oleh orang yang sabar kepada pahitnya obat, maka pasti dia akan mendapatkan manisnya kesembuhan. Dan barang siapa yang tidak sabar dengan pahitnya obat, maka tidak mungkin dia mendapatkan manisnya kesembuhan yang diinginkan.

KESIMPULAN

Dapat dikatakan, bahwa rasa iri, dengki sebagai kumpulan dari rasa marah, rasa ingin memiliki dan rasa rendah diri, akan tetapi lebih dari itu adalah memiliki karakteristiknya dan egonya sendiri. Dan di antara gejala-gejala yang nampak

¹¹ *Ibid*, Hlm.316-317.

adalah marah dengan segala bentuknya mulai dari memukul, mencela, menghina, membuka rahasia orang lain, dan lain-lain.

Sebab-sebab seseorang iri itu karena banyak hal , tapi umumnya lewat tujuh pintu yaitu: Permusuhan, Kesombongan, Ujub, Takut tidak tercapainya tujuan, Cinta kepada kepemimpinan, Jiwa yang kotor dan Kebakhilan.

Sifat iri termasuk dari penyakit hati bahkan yang paling bejat dan paling keji. Tidak ada yang menyembuhkan penyakit hati kecuali dengan metode ilmu, yang berupa konsep dan teori dan juga metode praktek yang diterapkannya.

Adapun ilmu dan teori yang harus diketahui terkait dengan sifat iri itu adalah hendaknya kita tahu bahwasanya sifat iri itu sangat membahayakan diri kita baik dalam urusan dunia maupun urusan agama kita, padahal tidak ada bahaya sedikitpun yang akan Kembali kepada orang yang kita iri kepadanya, baik dalam dunia maupun akhiratnya. Bahkan justru orang yang kita iri kepadanya itu beruntung mendapatkan dengan beberapa keuntungan dari kita, baik dalam urusan dunia maupun akhiratnya diantaranya dia akan selalu mendapatkan pahalanya. Maka hendaknya jika kita tahu akan hal ini, kita hindarkan dari sifat iri itu dari hati kita, karena bahaya sifat iri terkait dengan agama dan akhirat kita disebabkan dengan kita iri kepada orang lain berarti kita menerima dengan ketentuan Allah kepada orang itu dan berarti kita tidak senang dengan nikmat Allah yang telah dikaruniakan kepada orang tersebut padahal Allah SWT telah memberikan kenikmatannya kepada semua hambanya dengan adil.

Sedangkan semua yang Allah tentukan adalah terbaik dan semua yang ditentukan pasti akan mengandung hikmah yang terkandung di dalamnya dan bukan semua orang yang mengetahuinya. Dan jika seseorang merasa iri kepada orang lain, berarti dia telah menghujat Allah dan sebenarnya kurang ajar kepada Allah karena seakan-akan dia menentangnya dalam pemberian dan keadilannya.

Itulah ilmu dan teori yang terkait dengan bahaya sifat iri dan dengki. Maka dari itu hendaknya dihindari dan dijauhi supaya dia tidak rugi dunia dan akhiratnya. Adapun metode praktek dan Tindakan yang sangat berguna untuk mengobati sifat iri dan dengki dari hati seseorang adakah setiap datang tuntutan atau lintasan untuk merasa iri kepada orang lain, maka hendaknya dia lawan

dengan memaksakan dirinya untuk tidak terbawa dan hanyut didalam sifat iri itu. Sehingga sekiranya hatinya itu mendorong dirinya untuk menjelekkkan atau membuka aibnya, maka lawanlah dengan cara memujinya. Dan jika dirinya itu menuntut untuk merasa congkak dan sombong kepadanya, maka lawanlah dengan cara bertawaddhu` (merendahkan diri) dan minta maaf kepadanya. Dan jika sifat iri itu mendorong kita untuk tidak memberikan kenikmatan kepadanya, maka lawanlah dengan memberikannya Bahkan jika memungkinkan, melebihi pemberiannya melebihi dari biasanya.

Jika hal yang semacam itu terus dilakukan dan dia bersabar untuk melawan hawa nafsunya, maka suatu waktu nanti akan hilang sifat iri dari hatinya. Memang pertama kali berat namun lambat laun akan menjadi ringan Yang tadinya orang tersebut dibenci dan dia iri kepadanya, nantinya suatu waktu-waktu nanti dia akan mencintainya. Karena dengan sifat tawaddhu`, memuji orang lain dan menampakkan kesenangan dan membuat senang orang lain akan membuat hati orang yang kita iri kepadanya berbalik menjadi kasihan dan senang kepadanya yang kemudian akan membalas kebaikannya dan tatkala orang yang kita iri kepadanya itu telah berbuat baik kepada kita, respon kita kepadanya sudah berbeda. Yang tadinya benci berubah menjadi kita mencintainya. Dengan begitu kita akan mendapatkan hati kita lapang, senang dan gembira tidak ada kesedihan, kesengsaraan dan kesumpekan. Karena tidak ada lagi permusuhan antara dirinya dengan siapapun. Memang metode praktek semacam ini berat dilaksanakan dan pahit rasanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, *Al-Qura'an Hafalan* (Bandung:Cordoba, 2021).
- Al-Qussy. *Pokok-pokok Kesehatan Mental II*. Terj. Zakiah Darajat. (Jakarta: Bulan Bintang. 1974).
- Hanna Djumhana Bastaman. *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil-Pustaka Pelajar Offset. 2001).
- Ibnu Taymiyah. *Terapi Penyakit Hati* (Jakarta: Gema Insani. 1998).
- James D. Page. *Abnormal Psychology: Clinical Approach to Deviant*. New Delhi. Tata Mc. Graw-Hill, 1978.
- Segaf Hasan Baharun. *Terapi Hati dan Jiwa* (Jawa Timur: Yayasan Pondok Pesantren Darulluuhgah Wadda'wah Bangil. 2016).