

Sakit Hati Karena Omongan Orang, Hilangkan Dengan 4 Ajaran Al-Quran Ini

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Sudah menjadi rahasia umum bahwa kehidupan di dunia ini penuh liku-liku. Rasa senang, rasa sedih dan rasa sakit sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan dunia ini. Salah satu hal yang membuat seseorang sakit hati adalah omongan orang, apalagi orang terdekat.

Dalam Al-Quran sendiri dinyatakan dengan jelas bahwa salah satu penyebab orang sakit hati adalah omongan orang. Setiap hal dalam fase kehidupan bisa menjadi bahan omongan orang. Misalkan, masih sekolah, ditanya kapan lulus, sudah lulus ditanya kapan kerja, sudah kerja ditanya kapan menikah. Pertanyaan-pertanyaan ini tentu berundak. Omongan orang memang kadang pedas. Dan ini sudah dinyatakan dalam Al-Quran

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ * فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ * وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

Artinya, “Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat), dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal).” (QS Al-Hijr: 97-99).

Ayat ini dengan jelas menyatakan bahwa hati seseorang bisa menjadi sakit atau sempit disebabkan oleh omongan orang. Syaikh Wahbah Zuhaili menafsirkan bahwa ayat turun sebab [Nabi saw](#) merasa sempit hatinya sebab perkataan-perkataan buruk yang diucapkan oleh orang-orang musyrik dan juga penghinaan yang mereka lakukan.

Dan untuk menghilangkan kesempitan dan sakit hati karena omongan orang, Allah dalam ayat tersebut memberikan obatnya. Obat menghilangkan sakit hati karena omongan orang lain berdasarkan ayat ini ada 4 yaitu

Pertama, memperbanyak membaca tasbih kepada Allah, perbanyaklah membaca kalimat “Subhanallah” niscaya sakit hati itu akan sirna.

Kedua, memperbanyak membaca “hamdalah” dalam hati

Ketiga, memperbanyak [sujud](#) atau shalat. Dengan memperbanyak shalat insya Allah hatinya akan tenang dan tidak mudah sakit hati karena omongan orang

Keempat, istikamahlah dalam beribadah sampai ajal menjemput. Walaupun kita boleh giat beribadah saat mempunyai hajat, namun ketika hajat sudah terkabul ibadah jangan dilupakan.

Demikianlah cara menghilangkan rasa sakit hati sesuai petunjuk Al-Quran.