224718 - Terapi Penyakit Waswas Dengan Berlindung Kepada Allah Dari Setan Dan Berpaling Darinya

Pertanyaan

Saya menderita gangguan waswas terkait dengan takdir Allah Azza wa Jalla, bahwa Dia berkuasa atas segala sesuatu. Suka muncul dalam benak saya pikiran aneh yang tidak logis. Saya berusaha menundukkannya dalam benak saya sebagai bagian dari takdir Allah, sehingga saya mengira bahwa Allah tidak berkuasa atas perkara semacam ini. Juga muncul pikiran waswas karena sebab itu bahwa saya telah kafir. Saya tidak mengerti bagaimana saya dapat terlepas dari gangguan ini. Mohon nasehat dan arahannya.

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Jika anda memiliki tanki air yang bocor pipa airnya, maka solusinya bukan mengeringkan bagian rembesan itu, tapi solusinya adalah menutup rapat-rapat pipa airnya agar rembesan airnya berhenti.

Inilah yang diminta dari anda sekarang. Anda tidak dapat mengambil manfaat sedikitpun jika anda mendapatkan jawaban terhadap dua perkara yang disebutkan dalam pertanyaan. Karena, jika tali pemikiran tidak terputus, tanki setan berupa waswas masih penuh tidak kering, keran anda masuk terbuka, maka kapan akan selesai problem ini?

Solusinya adalah anda harus berusaha menghentikan waswas tersebut. Hal tersebut dapat dilakukan denagn dua perkara;

Pertama, berlindung kepada Allah Taala dari setan yang terkutuk dan banyak berzikir kepada Allah Taala serta tilawah Al-Quran, khususnya surat Al-Fatihah, Al-Baqarah, Al-Mu’awwizaat (surat-surat yang mengandung permohonan perlindungan; Al-Ikhlas, Al-Falaq An-Nas) dan ayat Kursi.

Perbanyak itu semua jika anda mampu.

Allah Taala berfirman,

(إِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنْ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (سورة فصلت: 36

“Dan jika kamu ditimpa sesuatu dengan godaan setan, maka berlindunglah kepada Allah, sesungguhnya Dia Maha Mendengar dan Maha Mengetahui.” (QS. Fushilat: 36)

(وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ * وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ (سورة المؤمنون: 97–98

“Dan katakanlah: Ya Tuhanku, aku berlindung kepada Engkau dari bisikan-bisikan setan. Dan aku berlindung (pula) kepada Engkau ya Tuhanku, dari kedatangan mereka kepadaku.” (QS. Al-Mukminun: 97-98)

Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam bersabda,

وَآمُرُكُمْ أَنْ تَذْكُرُوا اللَّهَ ، فَإِنَّ مَثَلَ ذَلِكَ كَمَثَلِ رَجُلٍ خَرَجَ الْعَدُوُّ فِي أَثَرِهِ سِرَاعًا ، حَتَّى إِذَا أَتَى عَلَى حِصْنٍ حَصِينٍ فَأَحْرَزَ نَفْسَهُ مِنْهُمْ . كَذَلِكَ الْعَبْدُ لَا يُحْرِزُ نَفْسَهُ مِنْ الشَّيْطَانِ إِلَّا بِذِكْرِ اللَّه (رواه الترمذي، رقم 2863 وصححه الألباني في صحيح الترمذي)

“Aku perintahkan kalian untuk berzikir kepada Allah, karena sesungguhnya perumpamaannya seperti seseorang yang dikejar musuh dengan cepat, sehingga ketika dia memasuki benteng yang kokoh, maka dirinya dapat berlindung dari kejaran mereka. Demikian pula seorang hamba, dia tidak dakan dapat melindungi dirinya dari setan kecuali dengan berzikir kepada Allah.” (HR. Tirimizi, no. 2863, dishahihkan oleh Al-Albani dalam Shahih Tirmizi)

Kedua:

Tinggalkan total perasaan waswas tersebut dan dipikirkan. dan jangan disibukkan olehnya serta jangan cari solusi dan jawabannya. Karena itu yang diinginkan setan dari anda; yaitu anda sibuk dengan perasaan waswas sehingga hidup anda menjadi keruh, agama dan dunia anda menjadi rusak.

Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam telah mengumpulkan kedua perkara ini dalam satu hadits,

beliau bersabda, ketika ditanya tentang sebagian perasaan waswas yang menghinggapi seseorang,

(فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ ، وَلْيَنْتَهِ (رواه البخاري، رقم 3276 ومسلم ، 134

“Berlindunglah kepada Allah dan sudahilah.” (HR. Bukhari, no. 3276 dan Muslim, no. 134)

An-Nawawi berkata, “Adapun sabda Nabi shallallahu alaihi wa sallam “Berlindunglah kepada Allah dan sudahilah.” Maknanya adalah; Jika datang perasaan waswas tersebut, belindunglah kepada Allah Taala dalam menolak keburukan tersebut dan berpalinglah dari pemikiran itu. Ketahuilah bahwa bahaya ini berasal dari bisikan setan. Tujuannya ingin mendatangkan kerusakan dan kesesatan maka berpalinglah dan jangan dengarkan bisikannya. Segeralah putus hal itu dengan kesibukan lain. Wallahu a’lam.

Al-Khatabi rahimahullah berkata, “Kandungan hadits ini adalah bahwa setan jika membisikkan perasaan waswas seperti itu, maka berlindunglah kepada Allah darinya. Dan hentikan berlama-lama dalam masalah ini. Hal ini berbeda jika seseorang melakukan hal itu, maka dia mungkin dihadapi dengan menyampaikan argument dan dalil. Dia berkata, ‘Perbedaan di antara keduanya adalah bahwa manusia dapat dihadapi dengan soal jawab, masalahnya terbatas. Jika dia mempertimbangkan jalan yang benar dan hujjahnya benar, maka godannya dapat diputus.

Adapun setan godaan waswasnya tidak ada putusnya. Justeru kalau dihadapi dengan hujjah, dia akan menggoda dengan cara yang lain sehingga seseorang akan dibuat bimbang. Kita berlindung kepada Allah dari hal itu.”

Ibnu Hajar, ulama fiqih dari mazhab Syafii berkata dalam masalah mengatasi perasaan waswas dalam kitabnya, ‘Al-Fatawa Al-Fiqhiyah Al-Kubro, 1/149, beliau ditanya tentang penyakit waswas, apakah ada obatnya?

Beliau menjawab, “Ada obat bermanfaat bagi penyakit ini, yaitu berpaling darinya secara total, meskipun di dalam diri masih tersisa keragu-raguan masa lalu. Karena kapan saja dia tidak menghiraukannya, maka waswas tersebut tidak akan menetap, bahkan tak lama kemudian dia

akan hilang, sebagaimana telah dialami orang-orang yang berhasil melaluinya.

Adapun orang yang masih bersedia mendengarkannya dan memperdulikannya, maka dia akan terus waswas dan bertambah hingga dapat menggiringnya seperti orang gila, bahkan lebih buruk dari itu, sebagaimana telah kami saksikan pada kebanyakan mereka yang mendapatkan ujian dalam hal ini dan terus memperdulikannya dan mendekati setannya.

Disebutkan dalam riwayat Ash-Shahihain perkara yang menguatkannya, yaitu bahwa siapa yang dicoba dengan perasaan waswas hendaknya dia berlindung kepada Allah dan segera menyudahinya. Perhatikanlah obat ampuh ini yang telah diajarkan oleh orang yang berbicara tidak berdasarkan hawa nafsunya untuk umatnya.

Ketahuilah, siapa yang terhalang dari obat ini, dia akan terhalang dari semua kebaikan, karena perasaan waswas disepakati berasal dari setan. Makhluk yang terlaknat ini tidak ada tujuannya selain menjerumuskan seorang mukmin dalam kubangan kebimbangan dan kesesatan serta derita kehidupan, kegelapan jiwa serta nestapa hingga akhirnya hal tersebut tanpa terasa dapat mengeluarkan seseorang dari Islam.

(إن الشيطان لكم عدو فاتخذوه عدوا (سورة فاطر: 6

“Sesungguhnya setan adalah musuh bagi kalian, maka hendaklah kalian menjadikannya sebagai musuh.” (QS. Fathir: 6)

Dengan demikian, menjadi jelaslah bahwa bisikan setan tidak dapat diputus dengan mencari jawaban dalam masalah ini, akan tetapi dapat diputus dengan memohon pertolongan Allah Taala dan berpaling darinya.

Kami mohon kepada Allah Taala semoga Dia melindungi anda dari godaan setan yang terkutuk.

Wallhu a’lam.