90819 - Gangguan was-was qahri (Obsessive Compulsive Disorder) dengan mencaci maki dan mengumpat

Pertanyaan

Saya mengalami gangguan was-was qahri (Obsessive Compulsive Disorder atau disingkat OCD), terutama pada saat sedang mengerjakan shalat, atau ketika sendiri, adapun bentuk gangguan was-was yang menimpa saya adalah dengan mengeluarkan caci maki dan umpatan diluar kemauan (kendali) saya, seperti mengutuk diri saya sendiri, ayah atau ibu saya. Saya mohon pencerahan dan arahanya untuk saya bisa mendapatkan metode penyembuhan yang benar, saya juga mohon didoakan.

Semoga Allah membalas anda dengan kebaikan.

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Was-was qahri (OCD) adalah termasuk jenis penyakit, bagi penderitanya hendaknya mencari penyembuhan dengan berbagai cara:

1. Takut dan berlindung kepada Allah subhanahu wa ta'ala, karena sesungguhnya Allah Yang Maha suci akan menjawab doa orang yang terimpa kesusahan jika ia berseru kepada-Nya dan menghilangkan segala kejahatan yang menimpanya, dan hendaknya ia mengucapkan sebagaimana Nabi Ayub 'alaihi as-salam ucapkan:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

الأنبياء/83

(Ingatlah) Ayyub ketika dia berdoa kepada Tuhannya, "(Ya Tuhanku,) sesungguhnya aku telah

ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang.” QS. Al-anbiya /83.

Dan Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ دَوَاءً ، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ ، وَجَهِلَهُ مَنْ جَهِلَهُ رواه أحمد (3727). وحسنه الألباني في غاية المرام برقم (292)

“Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit melainkan Dia juga menurunkan obatnya. Mereka yang mengetahuinya, maka mereka mengetahuinya, dan mereka yang tidak mengetahuinya, maka mereka tidak mengetahuinya.” Diriwayatkan oleh Ahmad,(3727) digolongkan hasan (suara) oleh al-Albani dalam Ghayat al-Maram. (292).

Maksudnya adalah bahwa obat datang dari-Nya Subhanahu wa ta’ala, dan kesembuhan ada di tangan-Nya, maka bersikukuhlah kepada Allah dengan berdo’a, dan manfaatkanlah waktu-waktu ajaib (terkabulnya do’a), dan sesungguhnya pada setiap malam Allah ta’ala turun ke langit dunia pada waktu akhir dari sepertiga malam dan berkata:

مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ ، مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ ، مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ رواه البخاري (6321) ومسلم (758)

“barang siapa yang berdo’a kepada-Ku maka aku akan menjawabnya, barang siapa yang meminta kepada-Ku maka aku akan memberikannya, dan barang siapa memohon ampunan-Ku niscaya aku akan mengampuninya”. Diriwayatkan oleh Al-Bukhari (6321) dan Mulim (758).

1. Hendaknya menghidar dari was-was dan apa yang dibisikkan kepadanya, dan hendaknya ia menyibukkan diri dengan ibadah dan ketaatan sebanyak mungkin. Oleh karena itu Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda kepada orang yang terkena ganguan waswas:

(فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَهِ رواه البخاري (3276) ومسلم (134)

“Hendaklah dia berlindung kepada Allah dan menghentikan (pikiran seperti itu).” Diriwayatkan oleh al-Bukhari (3276), dan Muslim (134).

Jika datang keinginan untuk mencaci maki dan mengumpat, maka berlindunglah kepada Allah dari

godaan setan yang terkutuk, dan sibukkanlah diri dengan mengingat Allah dan mengagungkan-Nya, atau dengan mengeraskan suara saat membaca Al-Quran, atau dengan berbicara dengan teman, dan lain sebagainya.

1. Memperbanyak dzikir kepada Allah ta'ala, terutama dengan istighfar memohon ampun kepada Allah, karena sesungguhnya gangguan (was-was) itu berasal dari setan, atau ada keterlibatan setan didalamnya, dan setan ketika nama Allah disebutkan ia akan melarikan diri dan berpaling, Allah ta'ala berfirman:

وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

"Jika setan sungguh-sungguh menggodamu dengan halus (untuk meninggalkan perilaku baik itu), maka berlindunglah kepada Allah! Sesungguhnya Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui". QS. Fussilat /36.

Ibnu katsir rahimahullah dalam tafsirnya mengatakan: adapun setan dari golongan jin, jika ia mengganggu maka tidak ada cara mengusirnya kecuali dengan meminta perlindungan kepada Penciptanya yang memberinya kekuasaan atas kamu, dan jika kamu berlindung kepada Allah dan kembali kepada-Nya, niscaya Dia akan menghalanginya dari kamu dan menggagalkan rencana jahatnya, Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam ketika akan mengerjakan shalat ia berkata:

أَعُوذُ بِاَللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنْ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ مِنْ هَمْزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ

"Aku berlindung kepada Allah, Rabb yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui, dari gangguan syaitan yang terkutuk, serta dari kegilaannya, kesombongannya, dan syairnya yang tercela."

Diriwayatkan Muslim (2203), bahwa ['Utsman bin Abu Al 'Ash] datang kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam lalu bertanya;

يَا رَسُولَ اللَّهِ ، إِنَّ الشَّيْطَانَ قَدْ حَالَ بَيْنِي وَبَيْنَ صَلَاتِي وَقِرَاءَتِي يَلْبِسُهَا عَلَيَّ ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ذَاكَ شَيْطَانٌ يُقَالُ لَهُ خَنْزَبٌ ، فَإِذَا أَحْسَسْتَهُ فَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنْهُ ، وَاتْفِلْ عَلَى يَسَارِكَ ثَلَاثًا) قَالَ : فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَهُ اللَّهُ عَنِّي

"Ya, Rasulullah! Aku sering diganggu setan dalam shalat, sehingga bacaanku menjadi kacau

karenanya. Bagaimana itu?" Maka bersabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam: 'Ya, yang demikian itu memang gangguan setan yang dinamakan Khanzab. Karena itu bila engkau diganggunya, maka segeralah mohon perlindungan kepada Allah dari godaannya, sesudah itu meludah ke sebelah kirimu tiga kali! ' Kata Usman; 'Setelah kulakukan yang demikian, maka dengan izin Allah godaan seperti itu hilang.'

Dan dalam nasihatYahya alaihi as-salam kepada para sahabatnya: “Aku memerintahkan kalian untuk mengingat Allah, sesungguhnya perumpamaannya seperti seseorang yang dikejar musuh dengan cepat, hingga ketika tiba di benteng yang kokoh, ia menjaga dirinya dari mereka, demikian halnya hamba, ia tidak menjaga diri dari setan kecuali dengan mengingat Allah.” Diriwayatkan oleh al-Tirmidzi (2863), digolongkan sahih oleh al-Albani dalam Shahih al-Tirmidzi.

1. Berobat ke dokter muslim yang bisa dipercaya, karena gangguan was-was adalah termasuk jenis penyakit sebagaimana dijelaskan diatas, sebagaimana Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

تَدَاوَوْا ، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً ، غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ : الْهَرَمُ رواه أحمد (17726) وأبو داود (3855) والترمذي (2038) وابن ماجه (3436) وصححه الألباني في صحيح أبي داود

“berobatlah, karena Allah tidak pernah menurunkan penyakit, kecuali Dia juga menurunkan obatnya, kecuali untuk satu penyakit, yaitu kepikunan." Diriwayatkan oleh Ahmad (17726), dan Abu Daud (3855), dan Tirmidzi (3855), dan Ibnu Majah (3436), dan dimasukkan dalama golongan Sahih oleh Al-Albani dalam Sahih Abi Daud.

1. Perlu anda ketahui bahwa orang yang sedang diuji dengan penyakit semacam ini maka ia dimaklumi dan dimaafkan atas kalimat yang terucap, karena itu diluar kendalinya, dan dia sendiri tidak menyukainya, sebaliknya jika ia menerimanya dengan sabar ia akan mendapatkan pahala insyaAllah, ia juga akan diberi pahala karena dia sendiri tidak menyukai (yang ditimbulkan dari) gangguan penyakit was-was dan berusaha menghindarinya. Dalam sebuah riwayat Hadist

لما جَاءَ نَاسٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَأَلُوهُ : إِنَّا نَجِدُ فِي أَنْفُسِنَا مَا يَتَعَاظَمُ أَحَدُنَا أَنْ يَتَكَلَّمَ بِهِ . قَالَ : (وَقَدْ

وجدتموه وقَالُوا : نَعَمْ . قَالَ : (ذَاكَ صَرِيحُ الإِيمَانِ) رواه مسلم (132) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه

"Sekelompok orang dari kalangan sahabat Nabi shallallahu 'alaihi wasallam datang, maka mereka bertanya kepada beliau, 'Sesungguhnya kami mendapatkan dalam diri kami sesuatu yang salah seorang dari kami merasa besar (khawatir) untuk membicarakannya? ' Beliau menjawab: 'Benarkah kalian telah mendapatkannya? ' Mereka menjawab, 'Ya.' Beliau bersabda: "Itu adalah tanda bersihnya iman." Diriwayatkan oleh Muslim (132) dari Hadist Abi Hurairah radhiyallahu ‘anhu.

Al-Nawawi berkata dalam Sharh Muslim:

Maksudnya adalah kenyataan bahwa Anda merasa terlalu buruk untuk membicarakannya adalah tanda keimanan yang nyata, karena merasa terlalu buruk untuk dibicarakan dan merasa takut serta mengucapkannya, apalagi mempercayainya, adalah tandanya orang yang telah mencapai keimanan yang benar dan sempurna, dan telah menghilangkan segala keragu-raguan.

Lihat juga soal no. (62839) dan (25778).

Kami memohon kepada Allah untuk menyembuhkan Anda dan membuat Anda sehat.

Wallahu a’lam.