



## 21677 - Apa Solusi Terbaik Pengobatan Kegelisahan

---

### Pertanyaan

Seseorang sedang mengalami kondisi kejiwaan yang sulit, ia telah berdoa untuk keluar dari kegelisahan dan tekanan jiwa, apakah boleh baginya meminta bantuan kepada dokter jiwa yang muslim?, jika dibolehkan, maka apakah wajib memastikan bahwa akidahnya dokter tersebut lurus? dan apakah boleh mengkonsumsi obat penenang?

### Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Melakukan pengobatan dari banyak penyakit yang menimpa manusia tidak masalah, tidak dilarang, namun dengan syarat obat itu tidak menyebabkan bertambahnya efek samping yang lebih berbahaya dari pada yang ada sekarang.

Dan kami nasehatkan kepada para pasien –baik mereka terkena penyakit batin – seperti kegelisahan dan kesedihan- atau penyakit fisik seperti rasa sakit yang bermacam-macam, maka pertama hendaknya mereka segera berobat dengan ruqyah syar’iyyah, yaitu dengan ayat-ayat dan hadits yang diwasiatkan oleh syari’at dan di dalamnya terdapat pengobatan untuk penyakit.

Lalu, nasehat kami juga agar anda melakukan pengobatan dengan bahan alami yang telah diciptakan oleh Allah seperti madu dan tumbuh-tumbuhan, karena semua itu Allah telah menjadikan di dalamnya secara khusus untuk pengobatan banyak penyakit, dan pada saat yang sama tidak ada efek samping bagi orang yang mengkonsumsinya.

Pendapat kami sebaiknya tidak mengkonsumsi obat kimia buatan untuk penyakit “kegelisahan”, karena penyakit ini pelakunya lebih membutuhkan obat spiritual daripada obat kimia.

Dia membutuhkan tambahan keimanan dan percaya kepada Tuhannya dan banyak berdoa dan



sholat. Jika dia telah melakukan itu maka kegelisahan akan lebih menjauh lagi, dada dan hatinya menjadi lapang, dampaknya kepada jiwa untuk mengusir banyak penyakit kejiwaan. Oleh karenanya kami tidak setuju anda pergi ke dokter jiwa yang rusak akidahnya, apalagi dia masih sebagai non muslim. Jika ada dokter muslim, maka lebih mengetahui akan Allah dan agama-Nya, maka dia akan lebih memberi nasehat kepada pasien.

Allah Ta'ala berfirman:

من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون

سورة النحل: 97

“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (QS. An-Nahl: 97)

Shuhaib berkata: “Rasulullah -shallallahu ‘alaihi wa sallam-:

عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له (رواه مسلم، رقم 2999) .

“Urusan orang mukmin itu menakjubkan; semua urusannya baik, hal itu tidak seorang pun yang mendapatkannya kecuali orang beriman, jika ia ditimpa kebahagiaan ia bersyukur, maka itu lebih baik baginya, dan jika ia ditimpa keburukan ia bersabar, maka itu lebih baik baginya”. (HR. Muslim: 2999)

Tidak selayaknya bagi seorang muslim menjadikan dunia sebagai obsesi terbesarnya, dan tidak menjadikan kegelisahannya akan rizekinya merusak hati dan pikirannya. Jika terus seperti itu maka akan menambah penyakit dan kegelisahannya.

Dari Anas -radhiyallahu ‘anhu berkata: “Nabi -shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda:

من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه و جمع له شمله و أتته الدنيا و هي راغمة ، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره



بين عينيه و فرق عليه شمله و لم يأتته من الدنيا إلا ما قدر له (رواه الترمذي، رقم 2389 وصححه الشيخ الألباني في صحيح الجامع، رقم 6510) .

“Barang siapa yang akhirat menjadi obsesinya, maka Allah akan menjadikan kekayaannya di dalam hatinya, dan menghimpun (mempermudah) baginya (urusannya), dunia akan datang kepadanya dengan hina, dan barang siapa yang dunia menjadi obsesinya maka Allah akan menjadikan kefakirannya berada di depan matanya, dan akan menceraikan-beraikan urusannya, dan dunia tidak datang kepadanya kecuali apa yang telah ditakdirkan kepadanya”. (HR. Tirmidzi: 2389 dan telah dinyatakan shahih oleh Syekh Al-Albani dalam Shahih Al Jami, no. 6510)

Ibnul Qayyim -rahimahullah- berkata:

“Jika seorang hamba di pagi dan sore hari dan tidaklah ada tujuan kecuali Allah semata, maka Allah -subhanahu- akan menanggung semua kebutuhannya, dan akan menanggung darinya semua kegelisahannya, dan memfokuskan hatinya untuk mencintai-Nya, dan lisannya dengan berdzikir kepada-Nya, dan anggota tubuhnya untuk taat kepada-Nya. Jika dia pagi sore hanya terobsesi dunia, maka Allah akan membebaskan kegelisahan, kegundahan dan kesedihannya dilimpahkan kepada dirinya. Allah akan palingkan hatinya dari mencintai-Nya, dan lisannya dari berdzikir kepada-Nya dengan menyebut-nyebut makhluk, dan anggota tubuhnya dari taat kepada-Nya dengan melayani mereka dan kesibukan mereka. Lalu dia bekerja seperti hewan liar dalam menghadapi orang lain...maka setiap orang yang berpaling dari beribadah kepada Allah, taat dan cinta kepada-Nya maka dia akan menyembah makhluk, cinta dan melayaninya. Allah ta’ala berfirman:

ومن يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نَقِيضٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

سورة الزخرف: 36

“Barangsiapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan Yang Maha Pemurah (Al Quran), kami adakan baginya syaitan (yang menyesatkan) maka syaitan itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya.” QS. Az-Zuhruf: 36



(Al Fawaid: 159)

Syeikh Ibnu Utsaimin -rahimahullah- pernah ditanya:

Apakah seorang mukmin akan mengalami sakit jiwa?, dan apa obatnya di dalam syari'at ?, seperti diketahui bahwa kedokteran modern akan mengobati penyakit ini dengan obat-obatan modern saja.

Beliau menjawab:

“Tidak diragukan lagi bahwa manusia akan terkena penyakit-penyakit kejiwaan, seperti kegelisahan akan masa depan, kesedihan atas masa lalu, dan penyakit kejiwaan ini akan mempengaruhi (kesehatan) fisik lebih banyak dari pada pengaruh keluhan fisik. Obat dari penyakit ini adalah dengan jalan syari'at, yaitu; dengan ruqyah. Ini lebih efektif daripada pengobatan dengan obat-obatan fisik sebagaimana yang dikenal.

Dan di antara obat-obatannya adalah: hadits shahih dari Ibnu Mas'ud -radhiyallahu 'anhu-: (Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam bersabda):

“Jika seorang mukmin mengalai gelisah, gundahan atau kesedihan, lalu dia membaca:

اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ، ناصيتي بيدك ، ماضٍ فيَّ حكمك عدلٌ فيَّ قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو علمته أحداً من خلقك أو أنزلته في كتابك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي وغمي : إلا فرج الله عنه

“Ya Allah, sungguh aku ini hamba-Mu, anak dari hamba-Mu, anak dari hamba sahaya-Mu, ubun-ubunku ada dalam genggamannya, hukum-Mu telah berlaku kepadaku, keputusan-Mu telah adil kepadaku, aku mohon dengan setiap Nama-Mu, yang telah Engkau namakan diri-Mu dengannya, atau telah Engkau ajarkan kepada salah seorang dari hamba-Mu, atau telah Engkau turunkan ke dalam Kitab-Mu, atau telah Engkau simpan di dalam ilmu ghaib-Mu, agar Engkau menjadikan Al Qur'an yang agung menjadi musim semi (penyejuk) hatiku, dan cahaya dadaku, dan tersingkapnya kesedihanku, hilangnya kegelisahan dan kegundahanku”.



Maka Allah akan memberikan jalan keluarnya.”

Inilah termasuk bagian dari pengobatan yang syar’i.

Demikian juga hendaknya seseorang membaca:

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين

“Tidak ada tuhan (yang berhak disembah) kecuali Engkau, Maha Suci Engkau, sungguh aku termasuk orang-orang yang zalim.”

Barangsiapa yang ingin lebih dari itu maka, hendaklah merujuk kepada apa yang telah ditulis oleh para ulama pada bab Al Adzkar seperti Al Wabil As Shayyib karya Ibnul Qayyim dan Al Kalimu At Thayyib karya Syeikhul Islam Ibnu taimiyah, dan Al Adzkar karya Imam Nawawi dan Zaad al Ma’ad karya Ibnul Qayyim.

Akan tetapi ketika imannya lemah, maka jiwa juga lemah untuk menerima obat-obatan syar’i, dan manusia sekarang lebih dominan bersandar kepada obat-obatan fisik dari pada mereka bersandar kepada obat-obatan syar’i. Namun ketika iman itu menguat, maka obat-obatan syar’i akan berpengaruh dengan baik, bahkan pengaruhnya lebih cepat dari pada obat-obatan fisik.

Tidak asing lagi bagi kita kisah para sahabat yang telah diutus oleh Nabi -shallallahu ‘alaihi wa sallam- pada sebuah peperangan, lalu ia memasuki suatu kaum Arab, namun kaum yang mereka masuki ini tidak menjamu mereka, lalu Allah -‘azza wa jalla- berkehendak ketua mereka digigit ular berbisa, lalu sebagian mereka berkata kepada sebagian lainnya: “Pergilah kalian kepada kaum yang memasuki wilayah ini, bisa saja di antara mereka ada yang ahli ruqyah”, lalu para sahabat berkata kepada mereka: “Kami tidak meruqyah pimpinan kalian, kecuali jika kalian memberikan kepada kami ini dan itu dari kambing”, mereka menjawab: “Tidak masalah, maka salah satu dari para sahabat membacakan kepada orang yang tersengat itu surat Al Fatihah saja, lalu orang yang tersengat itu langsung berdiri sembuh.

Demikianlah bacaan Al Fatihah telah mempengaruhi orang ini; karena berasal dari hati yang penuh dengan keimanan, lalu Nabi -shallallahu ‘alaihi wa sallam- berkata setelah mereka



menemui beliau: “dari mana kalian tahu kalau surat Al Fatihah adalah ruqyah ?”

Namun di zaman kita ini agama dan keimanan melemah, dan manusia bersandar pada perkara-perkara yang zahir saja, dan mereka diuji dengannya pada realitanya.

Namun yang bertentangan dengan mereka adalah tukang sulap dan mempermainkan pikiran manusia, kemampuan mereka dan ucapan mereka mereka mengklaim sebagai peruyah yang baik, akan tetapi mereka pemakan harta dengan batil, dan manusia berada di antara dua kutub yang berlawanan: Sebagian mereka ada yang ekstrim dan tidak berpendapat bahwa bacaan (Al Qur’an) mempunyai dampak sama sekali, dan sebagian mereka ekstrim dan mempermainkan pikiran manusia dengan bacaan dusta yang menipu, dan sebagian mereka ada yang pertengahan.

(Fatawa Islamiyah: 4/465-466)

Semoga Allah menjaga kita dari buruk dan keruhnya kegelisahan, dan melapangkan dada kita dengan iman, petunjuk dan ketenangan.