



## 297773 - Hukum Menggunakan Obat Penenang dan Hipnotis Untuk Mengobati Kecemasan dan Insomnia

---

### Pertanyaan

Saya ingin mengetahui hukum terkait dengan terapi diri dalam Islam. Berbagai permasalahan saya hadapi dengan istri saya yang kecanduan dengan HP (Handphone) setiap waktu tanpa henti meskipun Ketika berbicara dengan saya. Seringkali terjadi pertikaian diantara kami sekitar dua tahun lalu, akan tetapi saya berusaha untuk tetap bersabar dan diam. Namun saya merasakan kecemasan, penolakan, sesak dada dan kesendirian serta saya tidak bisa tidur (insomnia) oleh karena itu saya mempergunakan (obat) pelemas otot. Jenis pertama yang saya gunakan tersedia tanpa resep dokter. Akan tetapi saya sekarang bertumpu kepadanya. Saya sering sekali merasakan putus asa dan kecemasan. Akan tetapi Ketika mengkonsumsi obat pelemas tadi saya dapat tidur dan bangun dengan tenang. Akan tetapi obat ini belum mendapatkan resep dari dokter. Saya punya riwayat tidak bisa tidur dengan baik dan menggunakan obat ini dari waktu ke waktu. Terasa reaksi obat ini antara 30 -40 menit setelah mengkonsumsinya. Dan berlangsung sekitar 4 - 6 jam. Akan tetapi setelah itu obat ini dapat menenangkan pikiran dan badan. Saya tahu yang memabukkan itu diharamkan dalam Islam. Apakah penggunaan obat ini juga termasuk terapi diri sehingga shalat saya tidak diterima selama 40 hari ?

### Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Seorang istri mempunyai hak dari suaminya berupa mempergauli dengan baik, nafkah, tempat tinggal dan mendapatkan iffah (menjaga diri) serta memenuhi kebutuhan batin. Semua hak-hak ini telah disebutkan dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Begitu juga seorang suami mempunyai hak-hak atas istrinya, berupa mempergauli dengan baik, taat dalam kebaikan, bersenang-senang dengannya, melayaninya dan tidak keluar rumah kecuali



dengan izinnya. Telah ada penjelasan hak-hak ini dalam jawaban soal no. [10680](#) .

Apa yang anda ceritakan akan kesibukan istri anda dari anda, solusinya adalah saling memahami dan mencari proyek bersama seperti mencari ilmu dan menghafal Qur'an juga keluar rekreasi di waktu-waktu kosong serta mengurangi penggunaan HP dan semisal itu.

Kedua:

Obat-obat tidur dan penenang tidak boleh dikonsumsi kecuali dengan izin dokter yang terpercaya. Karena didalamnya mengandung narkotika dan beberapa menyebabkan kecanduan. Sebagian lain malah menambah parah dibandingkan daripada manfaatnya. Maka pengobatan diri semacam ini termasuk pengobatan yang dilarang seperti yang kami sebutkan.

Syekh Ibu Utsaimin rahimahullah ditanya, "Apa hukum mengkonsumsi obat tidur yang disebut obat penenang. Apakah hal itu termasuk jenis narkotika atau tidak? Apakah diperbolehkan kalau terpaksa digunakan atau karena arahan dari dokter?"

Maka beliau menjawab, "Obat-obatan ini tidak boleh dipergunakan kecuali Ketika dibutuhkan dengan syarat ada izin dari dokter yang faham dan punya ilmu. Karena hal ini termasuk berbahaya. Dan itu berpengaruh terhadap kerja otak, kalau seseorang mengkonsumsinya dia akan tenang dan melunak saat itu, akan tetapi bahaya besar akan mengikutinya. Yang penting boleh dipergunakan Ketika dibutuhkan dengan syarat hal itu dibawah pengawasan dan izin dokter. Selesai dari 'Fatawa Nurun 'Alad Darbi, (kaset no. 82 / side pertama).

Ketiga:

Obat-obatan yang mengandung narkotika asalnya adalah dilarang dan diharamkan akan tetapi Ketika telah ditentukan untuk pengobatan dan tidak ada obat mubah lain yang menggantikannya, maka waktu itu diperbolehkan dengan syarat-syarat ini:

1. Pasien membutuhkan obat ini dalam kondisi terpaksa atau sangat membutuhkan sekali
2. Kesaksian dokter muslim terpercaya bahwa obat keras ini mempunyai faedah dan manfaat



untuk pasien.

3. Penggunaannya obat-obatan ini sesuai dengan kebutuhan sampai tidak darurat lagi.
4. Obat-obatan ini tidak menjadikan pasien lebih parah atau sama parahnya ketika mengkonsuminya.

Nasehat bagi anda, hendaknya berkonsultasi kepada dokter spesialis obat yang anda konsumsi, serta mengurangi penggunaan obat secara umum. Dan minta bantuan obat kecemasan dan insomnia dengan terapi syar'i yang bermanfaat baik dengan membaca Al-Qur'an, dzikir kepada Allah, bersholawat kepada Nabi sallallahu'alaihi wa sallam. Hal itu dapat menenangkan hati dan menghilangkan kegundahan.

Allah ta'ala berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

الرعد / 28

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” QS. Ar-Ra’du: 28.

Dari Ubay bin Ka'b radhiallahu'anhu berkata, biasanya Rasulullah sallallahu'alaihi wa sallam kalau telah melewati sepertiga malam berdiri (shalat) dan bersabda:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللَّهَ اذْكُرُوا اللَّهَ جَاءَتْ الرَّاجِفَةُ تَتَّبِعُهَا الرَّادِفَةُ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ ( قَالَ أُبَيُّ : قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ فَمَا أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي ؟ فَقَالَ مَا شِئْتُ قَالَ قُلْتُ الرَّبِيعُ قَالَ مَا شِئْتُ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ قُلْتُ النِّصْفَ قَالَ مَا شِئْتُ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ قَالَ قُلْتُ فَالثَّلَاثِينَ قَالَ مَا شِئْتُ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ قُلْتُ أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ إِذَا تَكْفَى هَمَّكَ وَيُغْفِرُ لَكَ ذَنْبَكَ

رواه الترمذي (2457) وحسنه الألباني في " صحيح الترمذي

“Wahai manusia ingatlah Allah, ingatlah Allah. Telah datang goncangan diikuti dengan goncangan, telah datang kematian dengan apa yang ada di dalamnya. Ubay Berkata, “Saya bertanya,”Wahai



Rasulullah, saya perbanyak bersholawat kepada anda, berapa saya jadikan shalawatku kepada anda? Beliau menjawab, “terserah anda. Berkata, saya mengatakan,”seperempat. Berkata, “Terserah anda, kalau kamu tambah itu lebih baik untukmu. Saya berkata, “Setengah? Beliau berkata, “Terserah anda, kalau kamu tambah itu lebih baik untukmu. Berkata (Ubay), saya berkata,”Dua pertiga. Beliau mengatakan, “Terserah anda, kalau kamu tambah itu lebih baik untukmu. Saya mengatakan, “Saya jadikan semua shalawat untukmu. Beliau mengatakan, “Kalau begitu akan menghilangkan kegalauanmu dan Allah Akan mengampuni dosamu. HR. Tirmizi, (2457) dan dihasankan oleh Albany di ‘Shoheh Tirmizi’.

Dalam kitab ‘Tuhfatul ahwadzi’ dikatakan, (Berapa banyak saya jadikan shalawatku) maksudnya sebagai pengganti doaku yang saya berdoa untuk diriku. Hal itu dikatakan oleh Al-Qori.

Maka bersholawat kepada Nabi sallallahu’alaihi wa sallam termasuk salah satu sebab teragung, dada menjadi lapang, tenangnya jiwa dan menghilangkan kesedihan dan kegalauan. Kita memohon kepada Allah semoga Allah perbaiki istri anda dan menghilangkan kegalauan dan kesedihan anda.

Wallahu’alam