

BAB IV
HASIL ANALISIS TERAPI KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN
MENURUT M. QURAISH SHIHAB

A. Solusi Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kecemasan Menurut M. Quraish Shihab

Dalam ilmu psikologi terdapat berbagai psikoterapi untuk mengatasi penyakit mental, terkhusus gangguan kecemasan. Salah satu psikoterapi yang biasa dipakai adalah dengan psikoterapi agama. Dari hasil analisis saya terhadap berbagai jenis gangguan kecemasan, saya menarik kesimpulan bahwa permasalahan utama dari gangguan kecemasan adalah hati yang tidak tenang, selalu merasa gelisah, khawatir dan takut, oleh karena itu menurut saya psikoterapi agama berperan sangat penting dalam mengatasi gangguan kecemasan. Dalam agama Islam dapat ditemukan ayat-ayat dalam Al-Qur'an, hadis Nabi dan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana agar bisa terlepas dari perasaan cemas yang berlebihan, tegang, depresi, dan lain sebagainya.

Al-Qur'an diturunkan sebagai mukjizat yang diberikan Allah kepada nabi Muhammad Saw untuk seluruh umat manusia. Dari segi aspek, Al-Quran mengandung ajaran bagaimana seharusnya kita menjalani kehidupan agar kita selamat baik itu di dunia dan di akhirat. Dari segi aspek kesehatan Al-Qur'an juga dapat menjadi obat (*Syifa*), sebagaimana yang dijelaskan dalam firman Allah Q.S. Al-Isra/17: 82

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْبُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

Muhammad Abd al-‘Aziz al-Khalidi membagi obat (*syifa*) dengan dua bagian: *pertama*, penjelasan obat untuk penyakit fisik seperti, berobat degan air, madu, buah-buahan yang disebutkan dalam Al-Qur’an. *Kedua*, penjelasan tentang obat untuk penyakit jiwa, seperti do’a-do’a dan isi kandungan ayat-ayat Al-Qur’an.¹ Banyak dari orang-orang terdahulu ataupun sekarang menggunakan Al-Qur’an sebagai sarana untuk pengobatan atau mencari solusi untuk pengobatan penyakit fisik ataupun kejiwaan.

Kecemasan adalah salah satu penyakit kejiwaan yang sering dialami oleh setiap orang, hal ini harus dicegah ataupun jika telah sudah terlanjur mengalami kecemasan perasaan tersebut harus segera untuk ditanggulangi. Al-Qur’an memberikan solusi bagaimana cara untuk menenangkan hati sehingga terhindar ataupun mengatasi rasa cemas. Seperti yang difirmankan Allah dalam Al-Qur’an surah Q. S. Ar-Ra’d/13: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

¹ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islami* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), 209.

Dalam ayat ini dapat dipahami bahwa cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa adalah dengan cara berzikir kepada Allah. Kata zikir diambil dari bahasa arab yang artinya ingat atau mengingat, sedangkan menurut istilah zikir ialah suatu perbuatan atau pekerjaan yang dilakukan untuk mengingat Tuhan yang menciptakannya.

Kata zikir dalam berbagai bentuknya ditemukan dalam Al-Qur'an tidak kurang dari 280 kali. Kata tersebut pada mulanya digunakan oleh pengguna bahasa arab dalam arti sinonim "lupa" ada juga sebahagian pakar mengartikan kata zikir itu adalah "mengucapkan dengan lidah /menyebut sesuatu" . Kemudian makna ini dikembangkan menjadi mengingat, karena mengingat sesuatu seringkali mengantarkan lidah menyebutnya. Sebaliknya juga dengan sering menyebut-nyebut sesuatu juga dapat mengantarkan hati menjadi mengingatnya.²

Kemudian kata "menyebut" berarti dikaitkan dengan sesuatu yaitu adalah namanya. Kemudian nama sesuatu tersebut terucapkan karena mengingat sifat, perbuatan, maupun peristiwa atau sesuatu yang berkaitan dengannya. Dari sini kata zikrullah yang dimaksud dalam surah ar-Ra'd ayat 28 ialah mencakup makna menyebut keagungan Allah, surga atau neraka-Nya, rahmat dan siksa-Nya, atau perintah dan larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya.³

Dapat kita simpulkan bahwa dalam upaya untuk mendapatkan ketenangan batin dan ketentraman jiwa sehingga dapat terhindar dari gangguan kecemasan, khawatir,

² M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir dan Do'a* (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 10.

³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 271.

ataupun takut menurut M. Quraish Shihab adalah dengan cara berzikir, sesuai dengan apa yang tertera dalam Al-Qur'an surah ar-Ra'd tersebut, akan tetapi menurut beliau zikir yang dimaksud disana dapat dipahami secara luas bukan hanya sebatas dengan mengucapkan kalimat-kalimat zikir saja akan tetapi juga melakukan segala perbuatan yang baik yang menggiring kita untuk mengingat Allah seperti berinteraksi dengan Al-Qur'an baik itu mentafakuri, mentadabburi, ataupun hanya sekedar membacanya, kemudian Sholat, berdo'a, dll.

Dalam penelitian saya ini akan saya jelaskan beberapa contoh zikir yang dimaksudkan oleh M. Quraish Shihab sebagai pencegah ataupun mengatasi gangguan kecemasan. Di penelitian ini saya ahnay mengambil 3 contoh yaitu; melengkapi diri dengan iman, sholat, berinteraksi dengan Al-Qur'an, dan do'a.

1. Melengkapi Diri dengan Iman (Kepercayaan)

Menurut Thabathab'i ketentraman hati pada surah ar-Ra'd ayat 28 dihasilkan dari zikir yang dilandaskan dengan keimanan bukan hanya pengetahuan. Keimanan yang sesungguhnya bukanlah pengetahuan tentang objek iman semata, tetapi kesadaran dan keyakinan mendalam.⁴ Al-Qur'an dan juga Rasulullah memberikan perhatian besar kepada penguatan spritual yakni dengan cara menanamkan keimanan di dalam diri seseorang. Apabila keimanan seseorang sudah tertanam dengan kuat, begitu pula interaksinya dengan Allah maka itu akan memberikan dampak yang besar kepada kesehatan fisik terlebih lagi kepada kesehatan psikisnya. Orang itu akan memiliki

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, 272.

kekuatan dan semangat, sehingga kelemahan dan penyakit yang dideritanya akan lenyap. Jiwanya akan kuat dan tidak mudah terkena penyakit kejiwaan seperti stres, khawatir, dan juga kecemasan.

Ketika seseorang mengalami kecemasan maka dapat dipastikan ada yang bermasalah dengan hatinya, didalam sebuah hadis Rasulullah:

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ، حَدَّثَنَا زَكَرِيَّا، عَنْ عَامِرٍ، قَالَ: سَمِعْتُ النُّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ، يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " الْحَلَالُ بَيِّنٌ، وَالْحَرَامُ بَيِّنٌ، وَبَيْنَهُمَا مُشَبَّهَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الْمُشَبَّهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِرْضِهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ: كَرَاعٍ يَرَعَى حَوْلَ الْحِمَى، يُوشِكُ أَنْ يُوَاقِعَهُ، أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى، أَلَا إِنَّ حِمَى اللَّهِ فِي أَرْضِهِ مَحَارِمُهُ، أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً: إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ " ⁵

“Yang halal sudah jelas dan yang haram juga sudah jelas. Namun diantara keduanya ada perkara syubhat (samar) yang tidak diketahui oleh banyak orang. Maka barang siapa yang menjauhi diri dari yang syubhat berarti telah memelihara agamanya dan kehormatannya. Dan barang siapa yang sampai jatuh (mengerjakan) pada perkara-perkara syubhat, sungguh dia seperti seorang penggembala yang menggembalakan ternaknya di pinggir jurang yang dikhawatirkan akan jatuh ke dalamnya. Ketahuilah bahwa setiap raja memiliki batasan, dan ketahuilah bahwa batasan larangan Allah di bumi-Nya adalah apa-apa yang diharamkan-Nya. Dan ketahuilah pada setiap tubuh ada segumpal darah yang apabila baik maka baiklah tubuh tersebut dan apabila rusak maka rusaklah tubuh tersebut. Ketahuilah, ia adalah hati”.

Didalam arti hadis yang telah saya garis bawahi tersebut dijelaskan tentang pentingnya untuk memperbaiki hati. Cara memperbaiki hati itu adalah dengan cara

⁵ Muhammad Bin Isma'il Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, cet. I, Jilid 1 (Dar Thuq An-Najah, 1422 H), 20.

mengokohkan keimanan kepada Allah, bertauhid kepada-Nya, serta mendekatkan diri kepada Allah dengan cara bertaqwa, beribadah, dan mengerjakan berbagai bentuk ketaatan. Allah Berfirman dalam Q.S an-Nahl/16: 97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا

يَعْمَلُونَ

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.

Dalam ayat tersebut dapat kita pahami bahwa apabila seseorang yang memiliki iman yang baik pasti akan mendorong diri mereka sendiri untuk berbuat sesuatu yang baik dari hati mereka, mereka dapat menyikapi diri mereka dalam berurusan dengan situasi senang maupun sedih. Ketika mendapatkan kesenangan mereka mengingat bahwa kesenangan itu datangnya dari Allah sehingga mereka akan menerimanya dengan rasa syukur. Sebaliknya jika menghadapi suatu musibah yang membuat mereka mengalami rasa stres, khawatir dan cemas mereka akan menghadapinya dan mengurangnya semampu mereka, dan mereka bersabar pada hal-hal yang tidak ada pilihannya. Mereka akan mendapatkan banyak manfaat, seperti: rasa gembira, dan kuat menghadapi keadaan sulit, pengalaman yang berguna, keinginan yang kuat, kesabaran

serta manfaat lain yang dapat mengurangi stres mereka. Selain itu, rasa cemas akan berganti menjadi rasa bahagia dan harapan mendapatkan rahmat dan pahala dari Allah.⁶

Dari penjelasan di atas dapat kita simpulkan bahwa memperkokoh keimanan kepada Allah adalah salah satu bentuk zikir untuk pencegahan atau terapi terhadap gangguan kecemasan. Orang yang selalu berzikir dengan keimanan yang kuat akan selalu berperasangka baik tentang apapun yang menyimpannya, dia akan meyakini bahwa hal tersebut adalah kehendak yang terbaik dari Allah sehingga dengan pemikiran seperti itu dia akan terlepas dari pemikiran-pemikiran yang bisa membuatnya merasa cemas.

2. Sholat

Al-Qur'an menyebutkan Sholat sebagai media atau sarana dan cara berzikir kepada Allah, sebagaimana firmanNya dalam Q.S. Thaha/20: 14

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

“sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah sholat untuk berzikir mengingat-Ku”

Sholat dimasukkan dalam bentuk zikir kepada Allah dikarenakan Sholat yang dilakukan dengan baik dan benar akan mengantarkan seseorang mengingat kebesaran Allah dan mengantarkannya untuk mentaati segala perintah serta menjauhi larangan-larangannya.⁷

⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, 720.

⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7, 568.

Ritual sholat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah dan cemas yang dialami oleh manusia. Sholat yang dimaksud disini bukan berarti sholat wajib yaitu subuh, zuhur, ashar, maghrib, dan isya, tapi sholat yang dimaksud disini adalah sholat sunnah seperti: tahajud, hajat, muthlaq, tasbih tarawih, dan witr.⁸ Ketika hubungan seseorang dengan Tuhannya ketika sholat akan menghasilkan kekuatan spritual yang sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik maupun psikisnya. Kekuatan spritual ini seringkali menghilangkan rasa stres, menyingkitkan kelemahan dan menyembuhkan berbagai penyakit, orang yang melaksanakan sholat juga akan merasakan tenang, tentram dan damai. Rasa gundah, stres, cemas, dan galau yang senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah al-Ma'arij/70: 19-23

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ

(22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23)

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya,

⁸ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perpektif Islam & psikologi Kontemporer* (Yogyakarta: Sukses Offset, 2009), 228.

Pada ayat 19-21 membahas mengenai sifat manusia yang mudah gelisah, khawatir, takut dengan yang akan dihadapi. Sedangkan ayat kelanjutannya, 22-23 merupakan cara mengatasi sifat-sifat tersebut, yaitu sholat. Sholat dengan khusyuk dan dilakukan tepat pada waktunya secara berkesinambungan adalah cara yang manjur, jika benar-benar khusyuk dalam shalatnya, berarti hati dan pikirannya tertuju kepada Allah semata. Orang tersebut akan merasa berhadapan langsung dengan Allah dalam shalatnya. Timbul dalam hatinya takut karena dosa-dosa yang telah diperbuatnya di samping penuh harap akan limpahan pahala, rahmat dan karunia-Nya. Oleh karena itu, dia berjanji dalam hatinya akan menjauhi dan menghentikan larangan-larangan-Nya. Hatinya pasrah dan tenteram menyerahkan diri kepada-Nya. Orang yang salat secara demikian akan terhindar dari perbuatan keji, mungkar dan sifat kecemasan.⁹

Kemudian diteruskan bahwa sholat itu selalu dikerjakan pada setiap waktu yang ditentukan, terus menerus, tidak ada yang luput dikerjakan walaupun satu sholat. Inilah syarat mengerjakan sholat yang dapat menghilangkan kegelisahan hati dan kekikiran. Ketika seorang muslim melaksanakan sholat, dia dituntut untuk khusyuk dalam shalatnya. Kekhusyukan dalam sholat adalah proses meditasi. Beberapa hasil penelitian tentang pengaruh meditasi untuk mengatasi kecemasan jiwa telah dilakukan oleh Eugene Walker¹⁰. Penelitian yang dilakukan oleh Zurof juga menunjukkan bahwa meditasi dapat menghilangkan kecemasan.¹¹

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 14, 321.

¹⁰ Clarence Eugene Walker, profesor psikologi Amerika. Psikolog berlisensi, Oklahoma

¹¹ In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & psikologi Kontemporer*, 229.

Kalau dikaitkan dengan sholat yang juga berisikan proses meditasi maka sholatpun akan dapat menghilangkan kecemasan tersebut. Dengan begitu dapat kita simpulkan bahwa jika kita melaksanakan sholat secara terus menerus dengan khusyuk maka akan membuat hatinya menjadi tenang, ketika hati menjadi tenang maka kita akan bebas dari rasa cemas dan terhindar dari penyakit kecemasan.

3. Berinteraksi dengan Al-Qur'an

Psikoterapi dengan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sudah banyak dilakukan oleh orang-orang, hal ini sudah terbukti dapat mengatasi penyakit-penyakit mental termasuk kecemasan. Seseorang yang mengalami kecemasan dibiasakan bermunajat kepada Tuhannya seraya memanjatkan keluhan dan penderitaan hidup yang dialami yang kesullitan-kesulitan ini sangat mengganggu dan membuatnya gelisah dan cemas, untuk kemudian memohon agar Allah memberikan pertolongan dan jalan keluar terhadap semua persoalan yang menimpa seseorang. Kalau kita cermati, sekedar bercerita kepada orang lain mengenai problem kita yang mengganggu dan membuat cemas saja dapat mengurangi perasaan cemas, hal itu dikarenakan dapat menciptakan relaksasi pada diri seseorang yang sangat berlawanan dengan kecemasan, apalagi ketika kita meluapkannya kepada sang pencipta masalah Allah, dengan melalui lantunan ayat-ayat Al-Qur'an.

Dengan melantunkan ayat-ayat Al-Qur'an dalam berbagai bentuk do'a dan pujian kepada Allah, seseorang berharap Allah dapat membantu memecahkan segala problem hidup yang dia alami. Terlepas dari apakah Allah mengabulkan do'anya atau tidak, yang jelas dalam kondisi ini ada semacam sugesti dalam diri seseorang tentang

kemungkinan Allah mengabulkan do'anya, sehingga hal ini dapat meringankan intensitas kecemasan yang dia alami.¹²

Membaca dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an dapat menjadi sarana terapi untuk menghadirkan rasa ketenangan dan ketentraman dalam hati. Kondisi ini akan membuat seseorang berkonsentrasi dalam menghadapi masalah, membaca Al-Qur'an dengan hati yang ikhlas dan mengharap ridha Allah akan menciptakan ketenangan ke dalam hati orang yang beriman. Dalam surah az-Zumar/39: 23

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَقَشَعُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ

وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكِ اللَّهُ يَهْدِي بِهٖ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِّ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun.

Ayat di atas menjelaskan tentang bagaimana dampak ayat Al-Qur'an terhadap mereka yang terbuka hatinya, ketenangan dan kegembiraan menerima tuntunan ayat Al-Qur'an. Orang-orang akan mengalami rasa gentar dan ketakutan ketika membaca atau mendengar ayat-ayat Al-Qur'an. Ini dikarenakan jiwanya mengarah kepada ayat-ayat itu sambil menyadari kelemahannya di hadapan Allah yang menurunkan ayat-ayat

¹² Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami* (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), 90.

itu dengan segala keagungan dan kebesaran yang dapat muncul dalam benaknya. Kelemah lembut itu dilahirkan oleh ayat-ayat yang memberikan harapan serta menjanjikan curahan rahmat dan juga membuat pembaca dan pendengarnya menjadi sadar betapa sempurnanya sifat-sifat Allah.

Hal itu menunjukkan ayat Al-Qur'an mengandung informasi dan tuntunan yang demikian menyentuh hati. Ini tentu saja bagi yang tekun mendengar dan membacanya, apalagi jika kandungan pesan yang terkandung didalamnya dapat dipahami dan diamalkan dengan baik sehingga dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa.¹³ Pengaruh ini tidak hanya terjadi pada kaum muslimin, melainkan juga yang tidak beragama Islam.¹⁴

Dalam penafsiran M. Quraish Shihab tersebut dapat kita pahami bahwa menurut beliau menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman hidup dengan cara membaca atau mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an apalagi memahami dan memaknai ayat-ayat yang dibaca atau dibacakan tersebut akan memberikan pengaruh besar bagi pembaca atau pendengarnya, dia akan menjadi lebih rileks, hatinya akan merasa tenang dan tenang sehingga perasaannya akan jauh dari rasa cemas, takut dan khawatir.

4. Do'a

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 486.

¹⁴ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, 92.

Pada hakekatnya do'a adalah adab (kesopanan) yang disebabkan karena dalam keadaan bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah. harus dilakukan seorang hamba pada penciptanya. Hal ini disebabkan karena dalam keadaan bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. al-Baqarah/2: 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ

يُرْشَدُونَ

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.

Do'a merupakan kebutuhan seseorang hamba kepada Allah. Do'a termasuk perintah Allah dan sunnah Rasulullah Saw. Seseorang yang sadar akan kehinaan dirinya sebagai seorang hamba, tentu dia akan berdo'a kepada Allah. Sebelum kita berdo'a kita dituntut untuk untuk memenuhi segala perintah Allah kemudian berserah diri hanya kepada-Nya, mempercayainya bukan hanya mempercayai keesaan-Nya tapi juga mempercayai bahwa Allah akan memberikan yang terbaik kepada hambanya. dia tidak akan menyia-nyiakan do'a yang di panjatkan oleh hambanya.

Allah kadang akan memperlakukan orang yang berdo'a kepada-Nya seperti ayah kepada anaknya. Sekali memberi sesuai permintaannya, di lain kali diberi-Nya yang tidak dia mohonkan tetapi lebih baik untuknya, dan tidak jarang juga Allah menolak

permintaannya namun diberi sesuatu yang lebih baik di masa mendatang. Kalau tidak di dunia maka di akhirat kelak. Kehidupan manusia, disukai atau tidak, mengandung penderitaan, kesedihan, dan kegagalan, di samping kegembiraan, prestasi dan keberhasilan. Banyak kepedihan yang dapat dicegah melalui usaha yang sungguh-sungguh serta ketabahan dalam menanggulangnya. Tetapi, ada juga misalnya kematian yang tidak dapat dicegah oleh upaya apapun. Nah disinilah akan terasa sangat manfaat do'a. harus di ingat pula bahwa walaupun apa yang di mohonkan tidak sepenuhnya tercapai, dengan do'a tersebut seseorang telah hidup dalam suasana optimisme, harapan dan hal lain tidak syak lagi mempunyai dampak yang sangat baik dalam kehidupannya.¹⁵

Do'a adalah harapan dan permohonan kepada Allah swt. selama seorang masih memuja dan mau berdo'a (atas sakitnya) berarti memiliki harapan kuat untuk hidup lebih lama (dengan kesehatan). Dalam pujian atau do'a dapat menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit.¹⁶

Dalam kesehatan jiwa do'a berperan penting dalam pengobatannya, karena do'a mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikorelegius ini tidak kalah penting dengan psikoterapi psikiatrik, karena mengandung kekuatan

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 1, 494.

¹⁶ Farida, *Bimbingan Rohani Pasien* (Kudus: Stain Kudus, 2009), 131.

spritual/kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme.¹⁷ Dua hal, yaitu rasa percaya diri dan optimisme ini merupakan unsur penting untuk penyembuhan atau menghadapi penyakit kecemasan.

Sebagai seorang muslim, sudah seharusnya kita menggantungkan hidup kita pada Allah. Begitu pula ketika kita merasa cemas dan takut. Saat merasa cemas dan takut, kita di anjurkan untuk membaca do'a menghilangkan rasa cemas dan takut berlebihan, dan berharap ketenangan kepada Allah. Allah berfirman dalam Q.S Al-Fath/48: 4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ

وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana,

Sebagai seorang muslim sudah sepantasnya kita tidak berlarut-larut dalam merasa cemas ataupun takut. Islam adalah agama yang sempurna dan penuh perhatian, ketika seorang muslim memiliki perasaan cemas, gelisah, dan takut, dirinya akan bisa menenangkan diri hanya dengan mengingat Allah dan melafalkan do'a menghilangkan rasa cemas dan takut berlebihan. Adapun beberapa do'a untuk menghilangkan perasaan

¹⁷ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1999), 478.

cemas yang diambil dari Al-Qur'an ataupun hadis nabi Muhammad ialah sebagai berikut:

رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

"Ya Tuhan kami, tuangkanlah kesabaran atas diri kami, dan kokohkanlah pendirian kami dan tolonglah kami terhadap orang-orang kafir"

Do'a ini di ambil dari potongan Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 250, do'a ini adalah do'a yang dipanjatkan tentara Talut ketika mereka merasa cemas dan takut melawan tentara Jalut yang terlihat perkasa dan kuat.

Ada juga beberapa do'a yang diajarkan oleh nabi Muhammad yang termuat dalam hadis-hadis beliau, antara lain ialah:

a. Hadis Riwayat Thabrani no. 7490

حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ جَرِيرٍ الصُّورِيُّ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَبْدِ الْعَفَّارِ الْبَيْرُوتِيُّ، حَدَّثَنِي رَوَاحَةُ بِنْتُ

عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَمْرٍو الْأَوْزَاعِيِّ، حَدَّثَنِي أَبِي قَالَ: سَمِعْتُ سُلَيْمَانَ بْنَ حَبِيبِ الْمُحَارِبِيِّ يَقُولُ:

حَدَّثَنِي أَبُو أُمَامَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِرَجُلٍ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ نَفْسًا بِكَ مُطْمَئِنَّةً،

تُؤْمِنُ بِلِقَائِكَ، وَتَرْضَى بِفَضَائِكَ، وَتَقْنَعُ بِعَطَائِكَ»¹⁸

Telah menceritakan kepada kami al-Hasan bin Jarir al-Suriy, telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Abdulgofar al-Bairut, telah menceritakan kepada kami Rawahah binti Abdurrahman bin Umar al-'Auza'iy telah menceritakan kepadaku ayah ku berkata: aku mendengar dari Sulaiman bin Habib al-Muharibi berkata: telah menceritakan kepadaku Abu Umamah,

¹⁸ Sulaiman Bin Ahmad Ath-Thabrani, *Al-Mu'jam Al-Kabir Li At-Thabrani cet. II*, Jilid 8 (Kairo Mesir: Maktabah Ibnu Taimiyah, t.th), 99.

sesungguhnya nabi Saw bersabda kepada seorang laki-laki: “Ya Allah, aku memohon kepada-Mu jiwa yang merasa tenang kepada-Mu, yang yakin akan bertemu dengan-Mu, yang ridho dengan ketetapan-Mu, dan yang merasa cukup dengan pemberian-Mu.

b. Hadis Riwayat Abu daud no. 1555

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عُبَيْدِ الْعُدَايِيِّ، أَخْبَرَنَا عَسَّانُ بْنُ عَوْفٍ، أَخْبَرَنَا الْجُرَيْرِيُّ، عَنْ أَبِي نَضْرَةَ، عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ، قَالَ: دَخَلَ رَسُولُ صَلَّى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ الْمَسْجِدَ، فَإِذَا هُوَ بِرَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ، يُقَالُ لَهُ: أَبُو أُمَامَةَ، فَقَالَ: «يَا أُمَامَةَ، مَا لِي أَرَاكَ جَالِسًا فِي الْمَسْجِدِ فِي غَيْرِ وَقْتِ الصَّلَاةِ؟»، قَالَ: هُمُومٌ لَزِمْتَنِي، وَدُيُونٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: «أَفَلَا أُعَلِّمُكَ كَلَامًا إِذَا أَنْتَ قُلْتَهُ أَذْهَبَ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّكَ، وَقَضَى عَنْكَ دَيْنَكَ؟»، قَالَ: قُلْتُ: بَلَى، يَا رَسُولَ، قَالَ: " قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَقَهْرِ الرِّجَالِ "، قَالَ: فَفَعَلْتُ ذَلِكَ، فَأَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمِّي، وَقَضَى عَنِّي دَيْنِي¹⁹

Telah menceritakan kepada ku Ahmad bin ‘ubaid al-Ghudani, telah mengkhabarkan kepada kami Gassan bin ‘Auf, telah menkhabarkan kepada kami al-jurairiy dari Abi Nadroh dari Abi Sa’id al khudriy berkata: pada suatu hari Rasulullah Saw masuk ke mesjid, saat itu dia bersama seorang laki-laki dari Anshar yang dipanggil Abu Umamah. lalu beliau bersabda: “wahai Abu Umamah, tidakkah aku melihat engkau duduk di mesjid selain dari waktu sholat saja?”. Beliau menjawab: “aku selalu gelisah dan berhutang ya Rasulullah”. Lalu Nabi bersabda: “maukah kamu aku ajarkan ucapan yang jika engkau katakan Allah ‘Azza wa Jalla akan menghapus kegelisahanmu dan melunaskan hutangmu?”. Dia menjawab: “tentu ya Rasulullah”. Rasulullah bersabda: “bacalah setiap pagi dan sore: Ya Allah sesungguhnya saya berlindung kepadaMu dari gelisah dan rasa sedih, dan aku berlindung

¹⁹ Abu daud Sulaiman bin al-asy’ats bin ishaq, *Sunan Abi Daud*, Jilid 2 (Beirut: Al-Maktabah Al-‘Ashriyyah. t.th), 93.

kepadaMu dari kelemahan dan kemalasan, dan aku berindung kepadaMu dari rasa takut dan pelit, dan aku berindung kepadaMu dari lilitan hutang (ghalabatid dain) dan tekanan manusia (qahrir rijaal).” Berkata Abu Umamah: “Lalu saya lakukan hal itu, maka Allah ‘Azza wa Jalla menghilangkan kegelisahan dan hutang saya.”

c. Hadis Riwayat Ahmad no. 4318

حَدَّثَنَا يَزِيدُ، أَخْبَرَنَا فُضَيْلُ بْنُ مَرْزُوقٍ، حَدَّثَنَا أَبُو سَلَمَةَ الْجُهَيْمِيُّ، عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " مَا قَالَ عَبْدٌ قَطُّ إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ وَحَزَنٌ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَا ضِيقٌ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ فَرَحًا "، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ يَنْبَغِي لَنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ هَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ؟ قَالَ: «أَجَلْ، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهُنَّ أَنْ يَتَعَلَّمَهُنَّ»²⁰

Telah menceritakan kepada ku Yazid, telah mengkhabarkan kepada kami Fudail bin Marzuki, telah menceritakan kepada kami Abu Salamah al-Juhani dari Qasim bin Abdirrahman dari ayahnya dari Abdullah berkata, Rasulullah bersabda: “Tidak ada seorang pun yang sedang dilanda kegundahan dan kesedihan, lalu mengucapkan doa ini: "Ya Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu, anak hamba-Mu, (Adam) dan anak hamba perempuan-Mu (Hawa), ubun-ubunku di tangan-Mu, keputusan-Mu berlaku padaku, qadha`-Mu kepadaku adalah adil. Aku mohon kepada-Mu dengan setiap nama (baik) yang telah Engkau gunakan untuk diri-Mu, yang Engkau turunkan dalam kitab-Mu. Engkau ajarkan kepada seseorang dari makhluk-Mu atau yang Engkau khususkan untuk diri-Mu dalam ilmu ghaib di sisi-Mu, hendaknya Engkau jadikan Al-Qur an sebagai penenteram hatiku, cahaya di dadaku, pelenyap

²⁰ Abu Abdillah Ahmad Bin Muhammad Bin Hanbal Asy-Syaibani, *Musnad Al-Imam Ahmad Bin Hanbal Cet. I, Jilid 7* (Beirut: Muassasatu Ar-Risalah. 2001/1421), 341.

duka dan kesedihan), kecuali Allah 'Azza wa Jalla akan menghilangkan kesedihan dan menggantikan kedukaan menjadi kebahagiaan,"Tidaklah seorang mengucapkan do'a tersebut, melainkan Allāh akan hilangkan kesedihannya, dan akan jadikan kebahagiaan untuknya, kemudian mereka berkata: "Wahai Rasulullah,seharusnyakita mempelajari dan menghafal doa tersebut? Rasulullah bersabda: "Betul sekali, hendaknya seorang yang mendengar do'a ini untuk mempelajarinya"

Demikian adalah do'a-do'a dalam Islam yang digunakan untuk mengurangi, mengatasi, ataupun mencegah seseorang agar terhindar dari gangguan keceemasan.