

PSIKOTERAPI BERSAMA NABI

Muhammad Nuh Siregar

Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatera Utara
Jl. Williem Iskandar, Pasar V, Kenangan Baru, Medan Estate, Percut Sei Tuan, 20371
Sumatera Utara, Indonesia
Email: siregarnuhmuhamma@gmail.com

Abstract

This paper talks about psychotherapy to various psychiatric disorder based on hadith. It was found that many hadith of Rasulullah saw. mentioned the solutions which can be used as therapy to heal various psychiatric disorder. It mentioned that zikr, dua and istighfar may heal hallucinating problem, depression, and 'Gegana'. As stress can be relieved through communicating to God, stubbornness and hard-hearted also healed by seeking for God forgiveness and try to open the heart by doing full submission to Him. As reciting God's names and calling him continuously may provide the feel of peace and secure, those who tortured by bad tempered or heartbroken may healed by fasting. If these psychotherapy taught by prophet Muhammad were applied consistently, undoubtedly, Muslims will be spared form any psychiatric disorders as mentioned.

Keywords: *Psychotherapy, Depression, Zikr, Fasting*

Abstrak

Tulisan ini membahas tentang psikoterapi dari berbagai penyakit kejiwaan berdasarkan hadis-hadis Nabi Muhammad saw. Hadis-hadis psikoterapis telah memberikan banyak solusi bagi penyakit kejiwaan sehari-hari. Terapi stres adalah komunikasi dengan Allah swt., terapi halusinasi adalah zikir dan doa, terapi gangguan mental adalah berfikir positif kepada Allah, terapi depresi adalah salat khusuk, zikir dan doa, terapi "gegana" adalah memperbanyak istigfar, terapi keras hati adalah membiasakan istigfar dan membuka penutup hati, terapi keamanan diri adalah senantiasa menyebut nama Allah, terapi putus cinta dan pemarah adalah puasa. Apabila ajaran-ajaran Nabi Muhammad saw. tentang psikoterapi ini diamalkan secara konsisten, maka umat Islam akan terhindar dari penyakit-penyakit kejiwaan.

Kata Kunci: *Psikoterapi, Depresi, Zikir*

Pendahuluan

Nabi Muhammad saw. adalah sebagai suri teladan bagi ummat Islam dalam setiap hal. Bukan hanya dari segi amal ibadah, perilaku, tindak tanduk, berbicara dan pergaulan sehari-hari, tetapi dari seluruh perbuatan yang dilakukannya mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali. Kesemuanya itu bagi ummatnya merupakan sesuatu yang mesti dicontoh dan diterapkan dalam hidup dan kehidupan ini.

Banyak di antara ajaran Nabi saw. yang oleh ummatnya belum mengetahui apa tujuan dari sesuatu yang diperintahkan, dianjurkan dan yang dilarang oleh Nabi. Umat Islam dalam melaksanakan itu semua sebenarnya tidak terlalu memikirkan tujuan dan hikmah yang terkandung di dalamnya. Tetapi yang terpenting adalah meyakini bahwa semua yang dilakukan Nabi saw. itu merupakan suri teladan bagi manusia dalam menjalani kehidupan dan akan memberikan

kemaslahatan bagi manusia baik itu di dunia maupun di akhirat.

Namun demikian, sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan, para ilmuan baik muslim maupun non muslim, mulai mengkaji ajaran Islam yang terdapat dalam Alquran dan Hadis Nabi. Kajian-kajian mereka tidak hanya dari segi ilmu sejarah, ilmu sains teknologi, ilmu kesehatan tetapi dari berbagai kelimuan sesuai dengan perkembangan zaman.

Dari sudut ilmu kesehatan, banyak para ilmuan Barat melakukan penelitian-penelitian ilmiah yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi manusia. Sesuai dengan perkembangan zaman, banyak penyakit baru yang bermunculan yang tidak ada sebelumnya. Sehingga mau tidak mau para ahli berusaha meneliti faktor yang melatarbelakangi sekaligus obat penawarnya. Dari hasil penelitian mereka tersebut banyak temuan-temuan mereka yang mengejutkan. Banyak temuan dari hasil penelitian mereka, penyebab munculnya penyakit-penyakit tersebut adalah karena faktor kejiwaan. Sehingga obat yang diberikan dalam bentuk tablet dan lainnya oleh para dokter selama ini tidak dapat mengatasi dan menyembuhkan penyakit tersebut, bahkan ada yang semakin parah. Atas dasar hal itu, para ahli sebagian berkesimpulan bahwa penyakit-penyakit

tersebut hanya bisa diobati dengan cara psikoterapi.

Psikoterapi yang ditawarkan mereka dalam mengatasi berbagai penyakit tersebut setelah dikaji lebih lanjut ternyata umumnya sudah disinggung dalam Alquran dan Hadis bahkan sudah ada diterapkan Nabi. Hanya saja belakangan ini para ahli baru mengetahui dan memahaminya sesuai dengan perkembangan zaman dan perkembangan ilmu pengetahuan mereka. Dalam tulisan ini akan diuraikan beberapa temuan mereka yang berkaitan dengan psikoterapi terhadap berbagai penyakit kejiwaan, seperti gelisah, galau, merana (gegana), stress, depresi dan lainnya dan menguraikan psikoterapi yang ditawarkan dan diterapkan Nabi Muhammad saw. di dalam Hadisnya.

Terapis Stres

Psikologi memahami stres sebagai suatu tekanan (baik internal maupun eksternal) yang mengakibatkan terjadi perubahan secara kognitif, emosi dan perilaku. Stres memiliki pemahaman yang berbeda-beda bagi setiap individu. Orang awam memahami stres sebagai tekanan, ketegangan atau respons emosi yang tidak menyenangkan. Para ahli psikologi mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang melibatkan perubahan biokimia, fisiologis, psikologi, dan perilaku individu.

Menurut Lazarus & Launier, stres merupakan sebuah transaksi antara individu dengan lingkungannya.¹ Dalam kesempatan lain, Lazarus dan Cohen, beranggapan bahwa stres melibatkan transaksi antara individu dengan dunia di luar dirinya.²

Para ilmuan menegaskan pentingnya berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar dan mempergunakan sebaik mungkin waktu pagi dan sore, terutama setelah bangun dan sebelum tidur. Dua waktu inilah pikiran bawah sadar berada dalam kontak maksimum dengan pikiran luar. Dengan demikian sangat mudah menerima informasi, menangkap dan meresponnya.³ Dalam agama-agama zaman dulu para imam memberikan obat kepada pasien dan melakukan sugesti hipnotis waktu pasien akan tertidur, dengan mengatakan kepadanya bahwa dewa-dewa akan datang dalam tidurnya dan akan menyembuhkan ia. Banyak penyembuhan terjadi oleh karenanya. Tentu saja semua hal ini pekerjaan dari sugesti-sugesti yang kuat kepada batin bawah sadar.⁴

Dalam agama Islam setiap detik, menit dan setiap saat selalu berkamuikasi dengan Tuhan sebagaimana dicontohkan Nabi. Nabi saw. melakukan komunikasi dengan yang menciptakan pikiran (Allah swt.) setiap waktunya. Baik itu pagi, siang, sore maupun malam. Demikian juga halnya dengan ummatnya yang mendirikan salat fardu setiap waktunya. Bukankah salat bagi ummat Islam adalah salah satu cara berkomunikasi dengan penciptanya (Allah swt.)

Selain salat ada banyak cara yang bisa dilakukan berkomunikasi dengan Allah swt. sebagaimana yang dituntun oleh Rasulullah saw. dalam Hadisnya. Di antaranya adalah sebagai berikut:

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ حَدَّثَنَا سُهَيْلٌ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ كَانَ يَقُولُ إِذَا أَصْبَحَ «اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ». وَإِذَا أَمْسَى قَالَ «اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ».⁵

Telah menceritakan kepada kami Mūsā bin Ismā'īl telah menceritakan kepada kami Wuhaib telah

¹Firmanzah, *et al. Mengatasi Narkoba dengan Welas Asih* (Jakarta: Gramedia, 2011), 66-67.

²Firmanzah, *et al. Mengatasi*, 71.

³Abdel Daeem Kaheel, *Asrar as-Sunnah an-Nabawiyah*, terj. Muhammad Misbah (Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 2006), 54.

⁴Joseph Murphy, *The Power of Your Subconscious Mind: Daya Batin Bawah Sadar Cara Mengatasi Kegagalan Anda* (Semarang: Dahara Prize, 2004), 70.

⁵Sulaymān Ibn al-Asy'as Abū Dāwud al-Sijistānī al-Azdī (selanjutnya ditulis Abū Dāwud saja), *Sunan Abī Dāwud*, juz II (Beirut: T.p., t.th.), 737. Muḥammad Ibn Yazīd Abū 'Abdullāh al-Qazwīnī Ibn Mājāh, *Sunan Ibn Mājāh*, juz II (Beirut: t.p., t.th.), 1272. Muḥammad Ibn 'Īsā Abū 'Īsā al-Tirmizī al-Sulamī (selanjutnya ditulis al-Tirmizī saja), *Sunan al-Tirmizī*, juz V (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāṡ al-'Arabī, t.th.), 466.

menceritakan kepada kami Suhail dari ayahnya dari Abū Hurayrah dari Nabi saw. bahwa Nabi bersabda; Apabila di waktu pagi Nabi membaca: “Ya Allah, dengan nama-Mu kami berpagi (berada di waktu pagi), dan di waktu petang Nabi membaca; dengan nama-Mu kami berpetang (berada di waktu petang), dengan nama-Mu kami hidup, dengan nama-Mu kami wafat, dan kepada-Mu kami akan bangkit.

Dengan membaca doa ini di waktu pagi dan petang, kita berinteraksi dengan Allah swt. dengan menyerahkan semua perjalanan hidup, pekerjaan kita, kepada Allah swt. bahkan menyerahkan hidup dan mati kita kepada-Nya secara totalitas. Sehingga tidak akan muncul berbagai masalah dalam menjalani kehidupan ini dan terbebas dari yang namanya stres.

Terapis Penyakit Jiwa (Halusinasi)

Salah satu pemicu terjadinya berbagai masalah dalam kesehatan jiwa adalah dampak modernisasi di mana tidak semua orang siap menghadapi cepatnya perubahan kemajuan teknologi baru.⁶ Para psikolog mengatakan, penting sekali bagi siapapun yang dilanda guncangan psikologis, seperti akizofrenia (penyakit jiwa yang ditandai oleh ketidakacuhan atau halusinasi), ketakutan yang sangat atau depresi, supaya meminta bantuan kepada orang yang kuat dan merasa bahwa orang

itu mampu melindungi atau menyelamatkannya dari kekhawatirannya ini.⁷

Allah swt. adalah Yang Maha Kuat, Maha Pelindung dan Maha Penyelamat, maka kepada-Nya lah tempat memohon perlindungan dan penyelamatan yang tepat. Inilah yang diajarkan Rasulullah saw. dalam Hadis berikut sebagai terapis bagi seseorang untuk menghindari penyakit psikologis. Dengan mengamalkan zikir atau doa dalam Hadis ini pada waktu pagi, siang dan malam hingga seratus kali niscaya terhindar dari berbagai penyakit jiwa maupun lainnya dan walaupun sudah terkena penyakit insya Allah akan menyembuhkannya.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ سُمَيِّ مَوْلَى أَبِي بَكْرٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ «مَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ، كَانَتْ لَهُ عِدَلُ عَشْرِ رِقَابٍ، وَكُتِبَتْ لَهُ مِائَةُ حَسَنَةٍ، وَوُحِيَتْ عَنْهُ مِائَةُ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ حِرْزًا مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ حَتَّى يُمْسَى، وَمَنْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلِ مِمَّا جَاءَ بِهِ، إِلَّا أَحَدًا عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ»⁸

⁷Kaheel, *Asrar*, 56.

⁸Muhammad Ibn Ismā'īl Abū 'Abdullāh al-Bukhārī al-Ju'fī (selanjutnya ditulis al-Bukhārī saja), *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, juz III, juz V (Beirut: al-

⁶Firmanzah, *et al. Mengatasi*, 79.

Telah menceritakan kepada kami 'Abdullāh bin Yūsuf telah memberitakan kepada kami Mālik dari Sumay hamba Abū Bakr dari Abū Šālih dari Abū Hurayrah ra. Rasulullah saw. bersabda: "Siapa yang membaca; "tidak ada sesembahan yang haq (benar) diibadahi kecuali Allah satu-satunya, tidak ada sekutu bagi-Nya, milik-Nya segala kekuasaan dan milik-Nya pula segala puji, Dia Maha Kuasa atas Segala Sesuatu", seratus kali dalam sehari akan dicatat baginya seratus kebaikan dan dihapus seratus kejelekan Dan tidak seorang pun yang datang di hari kiamat dengan membawa sesuatu yang paling baik kecuali seseorang yang banyak membaca doa ini.

Terapis Gangguan Mental

Ada sebuah kaidah dalam ilmu psikologi yang menegaskan bahwa 90 % gangguan mental disebabkan oleh ketidakpuasan dengan realitas yang dihadapi oleh manusia. Para psikolog berusaha menemukan cara untuk membuat para pasien kejiwaan puas dengan kehidupan dan keadaan mereka serta menerima apa yang terjadi di sekelilingnya. Beberapa penelitian menegaskan bahwa orang ateis paling sedikit yang bisa menerima apa yang terjadi di sekitarnya. Ini dikarenakan mereka memiliki banyak

pertanyaan yang tidak ditemukan jawabannya. Seperti: siapa yang menciptakan alam semesta ini? Kenapa aku dilahirkan? Apa yang terjadi setelah kematian? Semua pertanyaan ini membuat bingung mereka, sehingga dengan demikian muncul masalah psikologis dikarenakan ketidakpuasan mereka dengan apa yang terjadi di sekitarnya.⁹

Seseorang yang selalu tidak rida menerima apa yang terjadi di sekitarnya dapat dipastikan bahwa kehidupannya tidak akan bahagia. Orang yang paling sering merasakan bahagia adalah orang yang paling sering rida. Ini merupakan penelitian terbaru yang diterbitkan oleh jurnal di Amerika.¹⁰ Dalam ajaran Islam kita diajarkan untuk selalu rida terhadap sesuatu yang diberikan Allah swt. Selain itu kita diajarkan untuk berbaik sangka (*ḥusn al-ẓann*) dan atau berfikir positif kepada Allah dengan meyakini bahwa sesuatu yang diberikan Allah kepada hambanya adalah yang terbaik bagi diri kita sendiri. Dengan berfikir positif kepada Allah maka musibah yang menimpanyapun akan menjadi kebaikan bagi dirinya.

Sesuatu yang baik terhadap orang lain belum tentu baik bagi kita dan sebaliknya sesuatu yang baik bagi kita belum tentu baik bagi orang lain. Ketika

Yamāmah, 1987 M/1407 H), 1198, 2351. Muslim Ibn al-Hajjāj Abū al-Husayn al-Qusyayrī al-Naysābūrī (selanjutnya ditulis Muslim saja), *Ṣaḥīḥ Muslim*, juz IV (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turās al-Arabī, t.th.), 2071.

⁹Kaheel, *Asrar*, 58.

¹⁰Kaheel, *Asrar*, 58.

seseorang menerapkan ini di dalam prinsip hidupnya, maka apapun yang terjadi pada dirinya selalu dianggapnya sebagai kebaikan dan yang terbaik bagi dirinya. Terapi untuk menerapkan berfikir positif kepada Allah dengan rida terhadap apa pun yang diberikan Allah kepadanya adalah dengan membaca doa setiap sesudah azan dikumandangkan bilal. Dalam Hadis Nabi saw. dijelaskan bahwa:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رُمْحٍ أَخْبَرَنَا اللَّيْثُ عَنِ الْحَكِيمِ
بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ قَيْسِ الْفَرَشِيِّ عَنْ عَامِرِ بْنِ
سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ
عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ «مَنْ قَالَ حِينَ
يَسْمَعُ الْمُؤَذِّنَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا
شَرِيكَ لَهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ رَضِيَتْ بِاللَّهِ
رَبًّا وَمُحَمَّدٍ رَسُولًا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا. غُفِرَ لَهُ
ذَنْبُهُ».¹¹

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Rumh telah memberitakan kepada kami Al-Lais dari al-Hakim bin 'Abdullah bin Qais al-Qurasyi dari 'Amir bin Sa'd bin Abi Waqqas dari Sa'd bin Abi Waqqas dari Rasulullah saw. beliau bersabda: "Siapa yang mendengar seruan azan lalu membaca doa; Tidak ada Tuhan kecuali Allah semata dan tidak mensekutukan-Nya dan bahwa Muhammad itu hamba-Nya dan utusan-Nya, saya meridai Allah itu adalah yang Maha mengatur dan Muhammad itu adalah

¹¹Muslim, *Ṣaḥīḥ*, juz I h. 290. Abū Dāwūd, *Sunan*, juz I, 478. Ibn Mājah, *Sunan*, juz I, 238.

Rasulullah dan Islam itu adalah agama yang benar, maka diampunilah dosanya."

Ketika merutinkan doa ini, meyakini dan menghayatinya dengan mendalam niscaya batin kita akan tetap merasa puas apapun yang anda peroleh dan dapati dalam hidup dan kehidupan ini.

Terapis Depresi

Depresi secara umum didefinisi-kan sebagai perasaan sedih dan tidak tertarik pada kehidupan sehari-hari, dan dapat berkisar dari yang ringan sampai parah. Untuk bisa digolongkan sebagai depresi klinis, perasaan sedih harus berlangsung selama lebih dari dua minggu. Secara fisiologis, kita percaya bahwa depresi berasal dari ketidakseimbangan kimia di dalam otak—yang berarti bahwa anda mungkin memiliki kadar kandungan bahan kimia yang tidak normal yang digunakan oleh sistem saraf anda untuk mengirim sinyal dari dan ke otak. Orang yang mengalami depresi pada umumnya memiliki kadar serotonin—hormon kegembiraan—yang rendah di dalam otak mereka; secara khusus, neuron-neuron mereka bermasalah dalam memuat serotonin.¹²

¹²Mehmet C. Oz & Michael F. Roizen, *Sehat Tanpa Dokter: Panduan Lengkap Memahami Tubuh agar Tetap Sehat dan Awet Muda* (Bandung: Qanita, 2011), 82.

Penyakit mental terkait sekaligus dengan kimia dan lingkungan—dan sementara itu merupakan masalah kimia, ada juga dasar emosional untuk depresi. Sesungguhnya scan otak membuktikan bahwa depresi ditemukan di bagian-bagian otak yang berhubungan dengan emosi...Depresi adalah penyakit yang saling terkait yang memengaruhi banyak bagian otak.¹³ Orang yang mengalami depresi juga mengalami bagian-bagian yang patah—hampir bisa dipastikan karena reaksi kimia di dalam otak mereka—yang membuat mereka tidak mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari.¹⁴

Kini depresi telah jauh dikenal secara luas sebagai penyakit fisiologis dan psikologis. Lebih dari 11 juta orang berusaha mengobati depresi, dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memasukkan depresi ke dalam daftar sebagai penyebab kedua dari cacat yang berhubungan dengan penyakit.¹⁵ Data statistic WHO menyebutkan bahwa setiap saat 1 % dari seluruh penduduk berada dalam kondisi membutuhkan pertolongan dan pengobatan untuk berbagai bentuk gangguan jiwa. Angka kejadian (prevalensi) berbagai bentuk gangguan jiwa mulai dari spectrum ringan sampai berat di Asia Selatan dan Timur sebesar lebih kurang 25 %. Data

¹³C. Oz, *Sehat*, 3.

¹⁴C. Oz, *Sehat*, 82.

¹⁵C. Oz, *Sehat*, 82.

WHO menunjukkan bahwa rata-rata 5-10 % dari populasi masyarakat di suatu wilayah menderita depresi dan memerlukan pengobatan psikiatrik dan intervensi psikososial. Untuk kalangan perempuan angka gangguan depresi dijumpai lebih tinggi lagi, yaitu berkisar 15-17 %.¹⁶

Untuk mengantisipasi dari timbulnya depresi ini Rasulullah saw. 14 abad yang lalu sudah menyampaikan kepada umatnya untuk selalu membaca doa berikut:

حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مُحَمَّدٍ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ قَالَ
حَدَّثَنِي عَمْرُو بْنُ أَبِي عَمْرٍو قَالَ سَمِعْتُ أَنَسًا
قَالَ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ
مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ
وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ»¹⁷

Telah menceritakan kepada kami Khālid bin Makhlad telah menceritakan kepada kami Sulaymān telah menceritakan kepadaku 'Amr bin Abū 'Amru. Ia berkata saya mendengar Anas berkata adalah Nabi saw. bersabda: "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa susah dan duka, dan aku berlindung kepada-Mu dari sifat lemah dan malas, dan aku berlindung kepada-Mu dari sifat pengecut dan kikir, serta aku berlindung kepada-Mu dari utang yang tak terbayar dan dari belenggu orang lain.

¹⁶Firmanzah, *et al.*, *Mengatasi*, 81.

¹⁷Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ*, juz V, 2342. Aḥmad ibn Syu'ayb Abū 'Abd al-Raḥman al-Nasā'ī, *Sunan al-Nasā'ī*, juz VIII (Halab: Maktab al-Maṭbu'āt al-Islāmiyah, 1986 M/1406 H), 257. Al-Tirmizī, *Sunan*, juz V, 520. Abū Dāwud, *Sunan*, juz I, 484.

Doa ini mampu mengobati depresi. Depresi ini penyebab utama bunuh diri sebagaimana diungkapkan oleh para peneliti. Dalam penelitian terbaru ditegaskan bahwa 3,4 % orang yang didiagnosis depresi akut akan melakukan bunuh diri.¹⁸ Statistik mengatakan bahwa penyakit depresi mengakibatkan Amerika Serikat menanggung biaya 44 Miliar Dolar setiap tahun. Lebih dari 17 juta orang amerika mengalami depresi. Mereka berobat ke Dokter, namun kebanyakan mereka (lebih dari dua pertiga) gagal.¹⁹

Dalam suatu kajian, pria dan wanita yang menderita penyakit jantung sekaligus depresi memiliki 69 % tingkat kematian yang lebih tinggi akibat penyakit jantung dibanding mereka yang hanya menderita penyakit jantung tanpa depresi. Dalam kajian lainnya, wanita yang mengidap depresi ternyata memiliki kepadatan tulang yang lebih rendah dibanding mereka yang tidak depresi.²⁰

Praktik spiritual seperti meditasi, berdoa atau berpartisipasi dalam kegiatan melayani dan membantu orang, terbukti dapat menurunkan perasaan cemas dan depresi secara bermakna, menguatkan kepercayaan diri, memperbaiki kualitas hubungan interpersonal, dan lebih

menciptakan hidup yang positif.²¹ Melakukan salat yang khusus, zikir dan doa merupakan salah satu dari manajemen serotonin,²² untuk mengatasi penyakit depresi tersebut.

Terapis Gelisah, Galau Dan Merana (Gegana)

Penyakit yang banyak menimpa masyarakat modern saat ini adalah apa yang disebut dengan istilah Gegana (gelisah, galau dan merana). Hampir setiap orang baik secara sadar maupun tidak sadar penyakit ini selalu menemani diri seseorang dalam menghadapi kehidupan. Hanya saja tingkat dari kegelisahan tersebut bervariasi dalam diri setiap masing-masing individu. Itu sebabnya Nabi Muhammad menekankan kepada kita untuk mengantisipasi penyakit ini atau paling tidak untuk meminimalisir perasaan gelisah, galau dan merana tersebut dengan mengamalkan doa berikut dan memperbanyak mengucapkan istigfar sebagai disampaikan Rasul dalam Hadis berikut:

حَدَّثَنَا حَجَّاجُ بْنُ عَمْرَانَ السَّدُوسِيُّ، حَدَّثَنَا
عَمْرُو بْنُ الْحُصَيْنِ الْعُقَيْلِيُّ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ
عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَلَاءَةَ، حَدَّثَنَا ثَوْرُ بْنُ يَزِيدَ، عَنْ

²¹Taufiq Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia* (Bandung: Mizan, 2012), 230.

²²Cara untuk *memenej* serotonin dalam tubuh dengan baik, Iftachul'ain Hambali menulis sebuah buku yang berjudul *Islamic Pineal Therapy*.

¹⁸Kaheel, *Asrar*, 60.

¹⁹Kaheel, *Asrar*, 63.

²⁰C. Oz, *Sehat*, 83.

خَالِدِ بْنِ مَعْدَانَ، قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ الْمَلِكِ بْنِ مَرْوَانَ يُحَدِّثُ عَنْ أَبِيهِ، عَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ، قَالَ: أَصَابَنِي أَرْقُ اللَّيْلِ، فَشَكَوْتُ ذَلِكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، فَقَالَ: قُلِ: اللَّهُمَّ غَارَتِ النُّجُومُ، وَهَدَّاتِ الْعُيُونُ، وَأَنْتَ حَيٌّ قَيُّومٌ، يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ أَنْمِ عَيْنِي وَأَهْدِنِي لَيْلِي، فَقُلْتُهَا فَذَهَبَ عَنِّي).²³

Telah menceritakan kepada kami Hajjāj bin ‘Imrān al-Sadūsī telah menceritakan kepada kami ‘Amr bin al-Huṣayn al-‘Uqaylī telah menceritakan kepada kami Muḥammad bin ‘Abdullāh bin ‘Ulāsah telah menceritakan kepada kami Ṣawr bin Yazīd dari Khālīd bin Ma’dān ia berkata saya mendengar ‘Abd al-Mālik bin Marwān diceritakan dari ayahnya dari Zayd bin Šābit, ia berkata, Saya selalu payah tidur malam, maka saya menyampaikan hal itu kepada Rasulullah saw. maka ia bersabda: “Bacalah; Ya Allah terbenamkanlah bintang-bintang, tenangkan-lah mata-mata, yā Ḥayyu ya Qayyūm, yā Ḥayyu ya Qayyām pejamkanlah mataku dan berikanlah ketenangan malam bagiku.” Setalah aku membaca doa tersebut maka hilanglah ia (payah tidur) dariku.

حدثنا يزيد بن هارون ثنا فضيل بن مرزوق ثنا أبو سلمة الجهني عن القاسم بن عبد الرحمن عن أبيه عن عبد الله بن مسعود قال قال رسول الله ﷺ: مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ

²³Al-Ṭabrānī, *al-Mu‘jam al-Kabīr*, juz V, 124. Al-Nawāwī, *al-Aẓkār* (Bandung: Syirkah al-Ma‘ārif li al-Ṭaba’ wa al-Nasyr, t.th.), 97.

فَقَالَ اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ بِنِ عَبْدِكَ بِنِ أُمَّتِكَ فِي قَبْضَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِّيَتْ بِهِ نَفْسِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ عَلَى أَحَدٍ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حُزْنِي وَنُورَ بَصَرِي وَذَهَابَ هَمِّي إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرِحًا قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا نَتَعَلَّمُهَا قَالَ بَلَى يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا.²⁴

Telah menceritakan kepada kami Yazīd bin Hārūn telah menceritakan kepada kami Fuḍayl bin Marzūq telah menceritakan kepada kami Abū Salamah al-Juhanī dari al-Qāsim bin ‘Abd al-Raḥman dari ayahnya dari ‘Abdullāh bin Mas‘ūd, ia berkata, Rasulullah saw. bersabda: “Siapa yang ditimpa kegundahan dan kesedihan maka bacalah: Ya Allah sesungguhnya aku adalah hamba-Mu, putra hamba laki-laki-Mu, putra hamba perempuan-Mu, ubun-ubunku ada di Tangan-Mu, telah berlalu padaku hukum-Mu, adil ketentuan-Mu untukku. Aku meminta kepada-Mu dengan seluruh Nama yang negkau miliki, yang Engkau menamakannya untuk Diri-Mu atau yang engkau ajarkan kepada seseorang dari makhluk-Mu atau yang Engkau turunkan dalam kitab-Mu atau yang Engkau simpan dalam ilmu gaib yang ada di sisi-Mu. Jadikanlah Alquran sebagai musim semi (penyejuk) hatiku

²⁴Al-Hayṣamī, *Bagyah al-Bāḥiṣ ‘an Zawāi’d Musnad al-Hāriṣ*, juz II (Madinah: Markaz Khidmah al-Sunnah wa al-Sīrah al-Nabawiyah, 1413 H/1992 M), 957.

dan cahaya dadaku, pengusir kesedihanku serta penghilang kegundahanku”. Ibn Mas‘ūd bertanya; Ya Rasulullah, tidakkah kami ajarkan doa ini kepada yang lainnya? Rasulullah menjawab; Ya, selayaknya bagi siapa saja yang mendengarnya agar mengajarkannya kepada yang lainnya.

أخبرنا محمد بن المسيب بن إسحاق قال: حدثنا محمد بن عبد الله بن عبيد بن عقيل قال: حدثنا سهل بن حماد قال: حدثنا حماد بن سلمة عن ثابت عن أنس أن رسول الله ﷺ قال: (اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ سَهْلًا إِذَا شِئْتَ)²⁵ (وفي رواية: إِذَا شِئْتَ سَهْلًا).²⁶

Telah memberitakan kepada kami Muḥammad bin al-Musayyab bin Ishāq, ia berkata, telah menceritakan kepada kami Muḥammad ibn ‘Abdullāh bin ‘Ubayd bin ‘Uqayl, ia berkata, telah menceritakan kepada kami Sahl bin Hammād, ia berkata. Telah menceritakan kepada kami Hammād bin Salamah dari Sābit dari Anas bahwa Rasulullah saw. bersabda; “Tidak ada yang mudah kecuali yang Kau mudahkan dan Engkau menjadikan kesusahan itu menjadi mudah apabila engkau mudahkan.”

Nabi saw. membiasakan dirinya beristigfar dalam sehari lebih dari 70 kali, sebagaimana dalam riwayat berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو الْيَمَانِ أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ عَنِ الزُّهْرِيِّ قَالَ أَخْبَرَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ قَالَ قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ «وَاللَّهِ إِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ فِي الْيَوْمِ أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً». ²⁷

Telah menceritakan kepada kami Abū al-Yamān telah memberitakan kepada kami Syu‘ayb dari al-Zuhrī, ia berkata, telah memberitakan kepadakami Abū Salamah bin ‘Abd al-Raḥman, ia berkata, Abū Hurayrah berkata, saya mendengar Rasulullah saw. bersabda: “Demi Allah, sesungguhnya aku beristigfar dan bertaubat kepada Allah dalam setiap harinya lebih dari 70 kali.”

Nabi saw. adalah terpelihara dari perbuatan dosa tetapi beliau tetap beristigfar kepada Allah setiap harinya lebih dari 70 kali. Ini menunjukkan bahwa Nabi saw. beristigfar tujuannya bukanlah untuk permohonan ampunan dosa semata, tetapi beliau melakukan itu adalah untuk mendapat kelapangan dari setiap kesusahan dan mendapat jalan keluar dari setiap kesulitan yang dihadapinya dalam mensyiarkan Islam dan dalam menjalani kehidupannya. Ini dipahami dari Hadis Nabi berikut:

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ حَدَّثَنَا الْحَكَمُ بْنُ مُصْعَبٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ أَنَّهُ حَدَّثَهُ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ

²⁵Ibn Hibbān, *Ṣaḥīḥ Ibn Hibbān*, juz III (Beirut: Mu’assasah al-Risālah, 1414 H/1993 M).

²⁶Al-Nawāwī, *al-Aẓkār*, 126.

²⁷Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ*, juz V, 2324.

عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «مَنْ لَزِمَ
الِاسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَمِنْ
كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا
يَحْتَسِبُ».²⁸

Telah menceritakan kepada kami Hisyām bin ‘Ammār telah menceritakan kepada kami al-Walīd bin Muslim telah menceritakan kepada kami al-Ḥakam bin Mus‘ab dari Muḥammad bin ‘Alī bin ‘Abdullāh bin ‘Abbās, bahwa telah menceritakan kepadanya ‘Abdullāh bin ‘Abbās, ia berkata, Rasulullah saw. bersabda: “Siapa yang melazimkan istigfar maka Allah akan memberikan kelapangan dari setiap kesusahannya memberikan jalan keluar dari setiap kesulitannya dan memberinya rizki dengan tanpa terduga.”

Tentunya kita sebagaimana umatnya yang tidak luput dari kesalahan dan dosa mesti lebih banyak mengucapkan istigfar setiap harinya dibandingkan dengan Nabi Muhammad saw. Kalaupun tidak lebih banyak, paling tidak sama dengan yang dilakukan oleh Rasulullah saw. Mudah-mudahan dengan mengamalkannya kita terlepas dari kesusahan dan kesulitan yang dihadapi dalam hidup dan kehidupan ini dan diberikannya kelapangan dan jalan keluar dari segala permasalahan yang dihadapi.

Lalu berikutnya adalah kalimat istigfar yang mana dari sekian banyak

kalimat istigfar yang selalu dibacakan Nabi dalam kesehariannya? Di antara kalimat istigfar yang selalu dibacakan Nabi adalah kalimat berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو مَعْمَرٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ حَدَّثَنَا
الْحُسَيْنُ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ بُرَيْدَةَ عَنْ بُشَيْرِ بْنِ
كَعْبِ الْعَدَوِيِّ قَالَ حَدَّثَنِي شَدَادُ بْنُ أَوْسٍ رَضِيَ
اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ «سَيِّدُ الْإِسْتِغْفَارِ أَنْ
تَقُولَ اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي
وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا
اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ
لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي، اغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا
يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ».²⁹ قَالَ «وَمَنْ قَالَهَا مِنَ
النَّهَارِ مُوقِنًا بِهَا، فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ أَنْ
يُمَسِّيَ، فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ، وَمَنْ قَالَهَا مِنَ اللَّيْلِ
وَهُوَ مُوقِنٌ بِهَا، فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ، فَهُوَ مِنْ
أَهْلِ الْجَنَّةِ».²⁹

Telah menceritakan kepada kami Abū Ma‘mar telah menceritakan kepada kami al-Wārīs telah menceritakan kepada kami al-Husayn telah menceritakan kepada kami ‘Abdullāh bin Buraydah dari Busayyr bin Ka‘b al-‘Adawī, ia berkata, telah menceritakan kepadaku Syaddād bin Aws ra. dari Nabi saw.: “Sayyid al-istigfār adalah membaca: “Ya Allah, engkau adalah Rabbku, tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkaulah yang telah menciptakanku dan aku

²⁸Ibn Mājah, *Sunan*, juz II, 1254.

²⁹Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ*, juz V, 2323. Abū Dāwud, *Sunan*, juz II, 738. Ibn Mājah, *Sunan*, juz II, 1274. Al-Tirmizī, *Sunan*, juz V, 467.

adalah hamba-Mu. Aku setia di atas perjanjian-Mu dan janjiku kepada-Mu sesuai kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan yang aku perbuat. Aku mengakui nikmat-Mu kepadaku serta aku mengakui dosaku, maka ampunilah aku. Karena sesungguhnya tiada yang mengampuni dosa kecuali Engkau.” Rasulullah saw. mengatakan bahwa; Siapa yang membaca istigfar ini pada siang hari dan ia yakin terhadapnya, lalu ia wafat pada hari itu maka ia akan masuk ke dalam surga. Siapa yang membaca istigfar ini di malam hari dan ia yakin terhadapnya, lalu ia wafat sebelum pagi (subuh) maka ia akan masuk surga.

Bisa juga dengan kalimat istigfar berikut:

حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاذٍ الْعَنْبَرِيُّ حَدَّثَنَا أَبِي
حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ عَنْ أَبِي بُرْدَةَ بْنِ
أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ
كَانَ يَدْعُو بِهَذَا الدُّعَاءِ «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي خَطِيئَتِي
وَجَهْلِي وَإِسْرَافِي فِي أَمْرِي وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي جِدِّي وَهَزْلِي وَخَطِيئِي وَعَمْدِي
وَكُلُّ ذَلِكَ عِنْدِي اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا
أَخَّرْتُ وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ
بِهِ مِنِّي أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ وَأَنْتَ عَلَيَّ
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».³⁰

Telah menceritakan kepada kami 'Ubaydillāh bin Mu'az al-'Anbarī telah menceritakan kepada kami ayahku telah menceritakan kepada kami kami Syu'bah dari Abū Ishāq dari

³⁰Muslim, *Ṣaḥīḥ*, juz IV, 2087. Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ*, juz V, 2350.

Abū Burdah bin Abū Mūsā al-Asy'arī dari ayahnya dari Nabi saw. Rasulullah saw. berdoa dengan doa berikut: “Ya Allah ampunilah aku, kesalahanku, kebodohanku, kecerobohanku dalam urusanku, dan engkaulah yang lebih mengetahui semua itu. Ya Allah ampunilah aku, kesalahanku, kesengajaanku dan semua itu ada padaku, Ya Allah ampunilah aku, dosa-dosaku yang telah lalu dan dosa-dosaku yang akan datang, yang tersembunyi dan yang nampak serta Engkaulah yang Lebih Mengetahuinya dari aku. Engkau adalah maha Terdahulu dan Engkaulah MahaTerakhir dan Engkau Adalah Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Terapis Keras Hati

Diriwayatkan dari Abū Hurayrah bahwa Rasulullah saw. bersabda:

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ حَدَّثَنَا حَاتِمُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ
وَالْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ قَالَا حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَجْلَانَ
عَنِ الْقَعْقَاعِ بْنِ حَكِيمٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي
هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا
أَذْنَبَ كَانَتْ نُكْتَةٌ سَوْدَاءَ فِي قَلْبِهِ فَإِنْ تَابَ
وَنَزَعَ وَاسْتَعْفَرَ صُقِلَ قَلْبُهُ فَإِنْ زَادَ زَادَتْ فَذَلِكَ
الرَّانُ الَّذِي ذَكَرَهُ اللَّهُ فِي كِتَابِهِ (كَلَّا بَلْ رَانَ
عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ)».³¹

Telah menceritakan kepada kami Hisyām bin 'Ammār telah menceritakan kepada kami Hātim bin Ismā'il dan al-Walīd bin Muslim, keduanya berkata, telah menceritakan

³¹Ibn Mājah, *Sunan*, juz II, 1418.

kepada kami Muḥammad bin ‘Ajlān dari al-Qa‘qa’ bin Ḥakīm dari Abū Ṣāliḥ dari Abū Hurayrah bahwa Rasulullah saw. bersabda: “Sesungguhnya jika seorang mukmin berbuat dosa, tergoreslah satu noda hitam di dalam hatinya. Jika ia bertaubat meninggalkan perbutana dosanya dan beristigfar, maka hatinya akan bersih. Namun, bila ia menambah (berbuat dosa), maka dosa itupun akan bertambah, hingga ia menutupi hatinya. Itulah ar-Ran (penutup) yang disebutkan oleh Allah dalam Alquran: “Sekali-kali tidak (demikian), sebenarnya apa yang selalu mereka usahakan itu menutupi hati mereka.”

Perbuatan dosa mengakibatkan kerasnya hati seseorang sehingga tertutup hatinya untuk menerima kebenaran dan kenyataan yang dihadapinya. Selalu menganggap dirinya yang paling benar bahkan ketika dia melakukan maksiat dia menganggapnya itu bukanlah sebuah kesalahan. Oleh karena itu dengan membiasakan diri untuk beristigfar merupakan terapi untuk membersihkan hati dari maksiat, membuka penutup hati dan melembutkan hati yang keras sebagaimana dijelaskan dalam Hadis di atas.

Terapis Keamanan Diri

Hadis Rasulullah saw. dalam riwayat Abū Dāwud dituliskan:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ حَدَّثَنَا أَبُو مَوْدُودٍ عَمَّنْ سَمِعَ أَبَانَ بْنَ عَثْمَانَ يَقُولُ سَمِعْتُ

عُثْمَانَ -يَعْنِي ابْنَ عَفَّانَ- يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ «مَنْ قَالَ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ تُصِبْهُ فَجَاءَةٌ بَلَاءٌ حَتَّى يُصْبِحَ وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ تُصِبْهُ فَجَاءَةٌ بَلَاءٌ حَتَّى يُمْسِيَ».³²

Telah menceritakan kepada kami ‘Abdullāh bin Maslamah telah menceritakan kepada kami Abū Mawdūd dari Abān bin ‘Usmān, ia mengatakan; saya mendengar ‘Usmān (yaitu Ibn ‘Affān) mengatakan; saya mendengar Rasulullah saw. bersabda; “Siapa yang membaca: “Dengan menyebut nama Allah yang tidak ada sesuatupun baik di bumi maupun langit yang bisa mendatangkan bahaya bersama dengan nama-Nya. Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui,” sebanyak 3 kali (malam) maka tidak ada sesuatupun yang bisa mencelakakannya hingga pagi hari. Siapa yang membacanya di pagi hari 3 kali maka tidak ada sesuatupun yang bisa mencelakakannya hingga sore hari (malam).

Terapis Putus Cinta

Dalam sebuah Hadis yang diriwayatkan al-Bukhārī dijelaskan:

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ حَدَّثَنَا أَبِي حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ قَالَ حَدَّثَنِي إِبرَاهِيمُ عَنْ عَلْقَمَةَ قَالَ كُنْتُ مَعَ عَبْدِ اللَّهِ فَلَقِيَهُ عُثْمَانُ بِيَمِي فَقَالَ يَا أَبَا

³²Abū Dāwud, *Sunan*, juz II, 744. Ibn Mājah, *Sunan*, juz II, 1273. Al-Tirmizī, *Sunan*, juz V, 465.

عَبْدِ الرَّحْمَنِ إِنَّ لِي إِلَيْكَ حَاجَةً. فَخَلَيْتَا فَقَالَ
عُثْمَانُ هَلْ لَكَ يَا أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ فِي أَنْ
نُزَوِّجَكَ بِكَرًا، تُذَكِّرُكَ مَا كُنْتَ تَعْهَدُ، فَلَمَّا رَأَى
عَبْدُ اللَّهِ أَنْ لَيْسَ لَهُ حَاجَةٌ إِلَى هَذَا أَشَارَ إِلَى
فَقَالَ يَا عَلْقَمَةَ، فَأَنْتَهَيْتِ إِلَيْهِ وَهُوَ يَقُولُ أَمَا
لَنْ قُلْتَ ذَلِكَ لَقَدْ قَالَ لَنَا النَّبِيُّ ﷺ «يَا
مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ
فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ
وَجَاءٌ».³³

Telah menceritakan kepada kami 'Umar bin Hafṣ telah menceritakan kepada kami ayahku telah menceritakan kepada kami al-A'masy, ia berkata; Telah menceritakan kepada kami Ibrahim dari 'Alqamah, ia berkata; Saya bersama 'Abdullāh bertemu dengan 'Usmān di Mina dan ia memanggil wahai 'Abd al-Rahman sesungguhnya aku ada perlu padamu? Maka kami berdua menyahutnya. Lalu 'Usmān berkata; Apakah engkau ya 'Abd al-Rahman mau kami nikahkan dengan seorang gadis? Mengingatkan engkau apa yang engkau janjikan. Maka ketika 'Abdullāh tidak berhajat atas hal itu, lalu ia mengisyaratkan (menunjuk) kepadaku. Lalu 'Abdullāh berkata; ya 'Alqamah, sama kamu sajalah. Dan dia mengatakan; Jika kamu mengatakan demikian, sesungguhnya Nabi mengatakan kepada kami; Wahai para pemuda! Siapa di antara kamu yang sudah mampu untuk menikah, menikahlah! Jika kamu tidak mampu untuk menikah, maka hendaklah kamu berpuasa. Karena

sesungguhnya puasa itu menjadi benteng bagimu.”

Bagi pemuda atau pemudi yang lagi dilanda cinta ketika diputuskan kekasihnya sering kita lihat menjadi prustasi dan menyiksa diri. Mereka melakukan ini karena beratnya menerima keadaan tersebut bahkan ada yang sampai bunuh diri. Tekanan putus cinta ini memang cukup membuat para pemuda/i lupa akan segalanya. Lupa akan dirinya, lupa perintah dan larangan Allah, yang ada dalam hatinya adalah pujaannya yang tega meninggalkannya. Ironisnya lagi penyakit putus cinta ini bukan hanya kepada mereka yang masih lajang bahkan bagi mereka yang sudah menikahpun ketika istri/suaminya meninggalkannya bisa juga melakukan hal yang sama. Banyak kisah kita baca dan dengar tentang masalah percintaan ini. Seperti kisah laila dan majnun, Romeo dan Juliet bahkan di depan mata kita sekarang ini banyak terjadi hal yang semisal dengan itu. Kalaupun ada yang tidak sampai bunuh diri tetapi paling tidak banyak juga yang mengalami gangguan jiwa (gila).

Untuk menghindari hal tersebut Nabi Muhammad saw. telah memberikan terapis bagi seseorang yang dilanda putus cinta dengan melaksanakan puasa. Puasa merupakan benteng bagi mereka yang mengalami putus cinta. Andrea Wyler

³³Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ*, juz V, 1950.

seorang ahli dietetics Amerika yang menyatakan keislamannya setelah beberapa kali melakukan uji coba tentang manfaat puasa. Di antara temuannya adalah bahwa puasa akan mengurangi pelepasan *hormone masculine* dan *hormone feminine* sekitar sepuluh kali lipat, yang mana pengurangan ini mampu membantu manusia untuk mengontrol dan mengarahkan dorongan seksualnya.³⁴

Terapis Pemarah (Tempramen)

Sama halnya dengan terapi putus cinta, terapis pemarah juga bisa dilakukan dengan melaksanakan puasa. Dalam hadis Nabi dijelaskan sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ عَنْ مَالِكٍ عَنْ أَبِي الزِّنَادِ عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ «الصَّيَّامُ جُنَّةٌ، فَلَا يَرُفُثُ وَلَا يَجْهَلُ، وَإِنْ امْرَأُ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ».³⁵

Telah menceritakan kepada kami 'Abdullāh bin Maslamah dari Mālik dari Abū al-Zinād dari al-A'raj dari Abū Hurayrah ra. bahwa Rasulullah saw. bersabda: "Puasa adalah benteng, maka janganlah kamu melakukan perbuatan keji dan berteriak-teriak. Jika ada orang yang membunuhmu dan mencacimu,

hendaklah ia mengatakan sesungguhnya saya sedang berpuasa.

Ucapan “sesungguhnya saya sedang berpuasa” adalah peringatan kepada diri sendiri bahwa saatnya untuk mengontrol diri dan tidak keluar dari batasan akhlak yang seharusnya dipraktikkan bagi yang berpuasa. Pada waktu yang sama, sebagai peringatan agar merespon sikap buruk dengan cara yang baik.³⁶

Seseorang yang selalu melaksanakan puasa adalah merupakan terapi bagi diri yang bersifat temperamental atau pemarah agar mampu mengontrol amarahnya menahan amarahnya. Dengan sering berpuasa maka semakin terbiasa dalam menyikapi sesuatu yang mengakibatkan naiknya emosi. Dengan berpuasa sehingga terlatih diri untuk meredam emosi dan mengendalikan nafsu amarah dalam dirinya.

Muhammad Abdul Kadir menjelaskan bahwa ketika marah, benci atau dengki terhadap orang lain merasuki anda, maka setan berhasil menguasai anggota tubuh dan merasuki pribadi anda. Sehingga andapun berubah layaknya setan dalam tindak tanduk dan emosi anda. Pesan marah, benci serta dengki tadi berpindah ke sisi otak bagian atas dan diterima pusat-pusat kimia di otak, lalu berinteraksi dengannya. Pesan tadi kemudian dibawa

³⁴Hasan bin Ahmad Hammam, *et al. Terapi dengan Ibadah*, terj. Tim Aqwam (Solo: Aqwam, 2013), 364.

³⁵Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ*, juz II, 670.

³⁶Hammad, *et al., Terapi*, 384.

lagi dengan proses kimia yang amat ajaib ke organ yang disebut Hypotalus. Dari sana, pesan dibawa ke kelenjar pituitary yang bertugas menyempatkan hormone-hormon utama ke dalam darah (yang membawa semua perintah ke kelenjar-kelenjar hormon dalam tubuh dan bertugas menstimulasi pengeluaran hormon).³⁷

Pada saat kemarahan memuncak, kelenjar adrenal mengeluarkan hormone-hormonnya berdasarkan perintah yang diterima dari kelenjar pituitary. Kelenjar ini pun mengeluarkan kelenjar adrenalin, kelenjar *cortisone*, dan hormone-hormon lain yang dapat merusak proses kimia tubuh dan memporandakan jaringan-jaringan tubuh. Tubuh menjadi mudah terserang penyakit seperti angina *pectoris* (kejang jantung), *arteriosclerosis* (penyempitan pembuluh nadi/pengerasan nadi), diabetes, peningkatan kolesterol, dan tekanan darah tinggi.³⁸

Kesimpulan

Dari uraian di atas, dipahami bahwa segala sesuatu yang dipraktikkan dan diajarkan oleh Nabi sebenarnya banyak hikmah yang terkandung di dalamnya. Semua itu tidak terlepas dari kemaslahatan bagi seseorang dalam menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Hanya saja banyak di antara umat Islam yang lalai dalam mengamalkannya. Sehingga tidak heran kalau pada masa sekarang ini, banyak umat Islam yang mengalami dan mengidap berbagai penyakit, baik itu penyakit kejiwaan maupun lainnya. Padahal sebenarnya kalau umat Islam konsisten mengamalkan apa yang diamalkan dan diajarkan oleh Rasulullah saw. niscaya umat Islam tidak akan mengalami yang namanya stres, gelisah, galau, merana dan berbagai penyakit lainnya.

Mereka lebih memilih untuk mendatangi tempat-tempat terapis yang ada di berbagai tempat yang tidak sedikit mengeluarkan biaya daripada mengamalkan apa yang diajarkan oleh Rasulullah saw. Padahal, ketika kita mengamalkan yang diajarkan oleh Rasulullah saw. selain kita terhindar dari penyakit kita juga mendapatkan pahala dari Allah swt. Atas dasar hal itu, mari sama-sama kita meningkatkan volume ibadah kita dalam berbagai aktifitas sehari-hari untuk mengamalkan ajaran-ajaran Islam sebagaimana yang dipraktikkan oleh Rasulullah saw. Mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali kita jalani hari-hari kita dengan berzikir dan berdoa kepada Allah swt. sebagaimana zikir dan doa yang diajarkan oleh Rasulullah saw. di dalam Hadisnya.

³⁷Hammad, *et al.*, *Terapi*, 384.

³⁸Hammad, *et al.*, *Terapi*, 384.

Daftar Pustaka

- al-Azdī, Sulaymān Ibn al-Asy‘as Abū Dāwud al-Sijistānī. *Sunan Abī Dāwud*. Beirut: T.p., t.th.
- C. Oz, Mehmet, & Michael F. Roizen. *Sehat Tanpa Dokter: Panduan Lengkap Memahami Tubuh agar Tetap Sehat dan Awet Muda*. Bandung: Qanita, 2011.
- Firmanzah, et al. *Mengatasi Narkoba dengan Welas Asih*. Jakarta: Gramedia, 2011.
- Hambali, Iftachul’ain. *Islamic Pineal Therapy*. Depok: Prestasi, 2011.
- Hammam, Hasan bin Ahmad, et al. *Terapi dengan Ibadah*. Terj. Tim Aqwam. Solo: Aqwam, 2013.
- al-Hayṣamī. *Bagyah al-Bāhiṣ ‘an Zawāi’d Musnad al-Ḥāriṣ*. Juz II. Madinah: Markaz Khidmah al-Sunnah wa al-Sīrah al-Nabawiyah, 1413 H/1992 M.
- Ibn Ḥibbān, *Ṣaḥīḥ ibn Ḥibbān*. Juz III. Beirut: Mu’assasah al-Risālah, 1414 H/1993 M.
- Ibn Mājah, Muḥammad Ibn Yazīd Abū ‘Abdullāh al-Qazwinī. *Sunan Ibn Mājah*. Beirut: T.p., t.th.
- al-Ju‘fī, Muḥammad Ibn Ismā‘īl Abū ‘Abdullāh al-Bukhārī. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: al-Yamāmah, 1987 M/1407 H.
- Kaheel, Abdel Daeem. *Asrar as-Sunnah an-Nabawiyah*, terj. Muhammad Misbah. Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 2006.
- Murphy, Joseph. *The Power of Your Subconscious Mind: Daya Batin Bawah Sadar Cara Mengatasi Kegagalan Anda*. Semarang, Dahara Prize, 2004.
- al-Nasā’ī, Aḥmad ibn Syu‘ayb Abū ‘Abd al-Raḥman. *Sunan al-Nasā’ī*. Halab: Maktab al-Maṭbu‘āt al-Islāmiyah, 1986 M/1406 H.
- al-Nawāwī. *Al-Aḥkām*. Bandung: Syirkah al-Ma‘ārif li al-Ṭaba‘ wa al-Nasyr, t.th.
- al-Naysābūrī, Muslim Ibn al-Ḥajjāj Abū al-Ḥusayn al-Qusyayrī. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turās al-‘Arabī, t.th.
- Pasiak, Taufiq. *Tuhan dalam Otak Manusia*. Bandung: Mizan, 2012.
- al-Sulamī, Muḥammad Ibn ‘Īsā Abū ‘Īsā al-Tirmizī. *Sunan al-Tirmizī*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turās al-‘Arabī, t.th.
- al-Ṭabrānī, Sulaymān Ibn Aḥmad Ibn Ayyūb Abū al-Qāsim. *Al-Mu‘jam al-Kabīr*. Al-Mawṣil: Maktab al-‘Ulūm wa al-Ḥukm, 1404 H/ 1983 M.

