

Was Was dalam Shalat Perspektif Psikologi

Ziadatulilmi Zainuddin Putri¹, Robingatun², Nur Aziz Affandi³, Novi Wahyu Winastuti⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi Islam,
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri
ziaadatulilmi@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss the problem of anxious from the perspective of religion and psychology, as well as how to overcome it. This study uses a qualitative approach by applying descriptive analytical methods. The results of this study indicate that anxious behavior or OCD occurs when there is a push from outside human control, which when it is not carried out will cause anxiety, although it cannot be completely cured, it turns out that anxious or OCD can be minimized in various ways.

Keywords: Anxious; OCD; Worried

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas permasalahan was was dari sudut pandang agama dan psikologi, serta cara mengatasinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif analitis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku was was atau OCD terjadi ketika adanya dorongan dari luar kendali manusia, yang ketika tidak dilakukan akan menyebabkan kecemasan, walaupun tidak dapat disembuhkan secara total, ternyata was was atau OCD dapat diminimalisir melalui berbagai cara.

Kata kunci: Cemas; OCD; Was Was

Pendahuluan

Was was adalah adanya perasaan ragu yang sepatutnya tidak ada, dalam Islam was was disebabkan karena adanya godaan atau bisikan syaitan dalam diri manusia agar timbul syak atau perasaan ragu saat manusia melakukan sesuatu. Was was dalam psikologi disebut sebagai

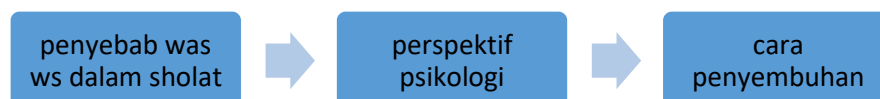
obsessive compulsive disorder atau OCD, OCD adalah gangguan kecemasan yang melibatkan pikiran dan dorongan-dorongan yang tidak dikehendaki ataupun tindakan berulang yang dimaksudkan untuk menekan pikiran dan dorongan tersebut (Durand & Barlow, 2006). Penyakit was was atau OCD sangat menyulitkan penderitanya, karena penderita akan kesulitan mengendalikan perilaku impulsif atau perilaku mengulang-ulang, ditambah lagi di dalam Islam beberapa ibadah memiliki rukun berupa niat, dan biasanya was was akan menyerang seseorang ketika melaksanakan niat ibadah, seperti wudhu atau sholat. Penderita akan kesusahan berniat karena akan terus terusan timbul perasaan was was atau ragu dalam hatinya.

Hasil penelitian terdahulu terkait masalah was was perspektif psikologi dan agama, yang telah dilakukan sejumlah peneliti. Antara lain Fuadah Fakhruddiana (2015), "Penghayatan dan Zikir Surah An-Nas untuk Mengurangi Gejala Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)." Obsesi diartikan sebagai pikiran atau impuls yang bersifat intrusif (mengganggu) berulang-ulang yang dicoba untuk ditekan oleh subjek/penderita, karena dirinya sadar bahwa pikiran dan impuls itu tidak ditimbulkan oleh kekuatan-kekuatan dari luar. Pada umumnya mereka menyadari bahwa pikiran mereka ini tidak realistis atau berlebihan, tetapi mereka merasa sulit untuk mengendalikannya (Durand & Barlow, 2006). Sedangkan kompulsi diartikan sebagai perilaku atau tindakan mental yang berulang-ulang, ritualistik, dan menyita waktu yang dilakukan oleh subjek karena ia merasa terdorong untuk melakukannya (Durand & Barlow, 2006). Kompulsi dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh obsesi. 'Aql, qalb, dan nafs yang merupakan unsur dalam jiwa manusia berpotensi besar untuk diganggu oleh makhluk Allah SWT yang lain, yang bernama setan. Setan melalui jin dan manusia mengganggu dengan membisik-bisikkan ke dalam dada (shudur) manusia, sehingga semua bagian jiwa dalam shudur itu pun menjadi terganggu. Pada saat itu, kekuatan nafs, 'aql, dan qalb pun diuji. Ketika nafs mampu untuk mengatasi, tetapi 'aql dan qalb, tidak mampu mengatasi atau menetralkannya, maka subjek mengalami obsesi. Tetapi jika nafs juga tidak mampu mengatasinya, maka energi yang dimiliki bisa terefleksi dalam perilaku, sehingga munculah kompulsi yang mengikuti obsesi. Di dalam Surah An-Naas, terkandung doa untuk berlindung kepada Tuhan yang sekaligus Raja dan Sembahan manusia yaitu Allah SWT, dari kejahatan berupa bisikan (kejahatan) setan yang bersembunyi ke dalam diri manusia, yang ditimbulkan oleh jin dan/atau manusia. Melalui penghayatan terhadap surah ini disertai zikir yang teratur minimal pagi dan petang sebagaimana yang dianjurkan

Rasulullah SAW, diharapkan kemunculan gejala OCD pada penderita, bisa berkurang. Obsesi diartikan sebagai pikiran atau impuls yang bersifat intrusive (mengganggu) berulang-ulang yang dicoba untuk ditekan oleh subjek/penderita, karena dirinya sadar bahwa pikiran dan impuls itu tidak ditimbulkan oleh kekuatan-kekuatan dari luar. Pada umumnya mereka menyadari bahwa pikiran mereka ini tidak realistis atau berlebihan, tetapi mereka merasa sulit untuk mengendalikannya (Durand & Barlow, 2006). Sedangkan kompulsi diartikan sebagai perilaku atau tindakan mental yang berulang-ulang, ritualistik, dan menyita waktu yang dilakukan oleh subjek karena ia merasa terdorong untuk melakukannya (Durand & Barlow, 2006). Kompulsi dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh obsesi. 'Aql, qalb, dan nafs yang merupakan unsur dalam jiwa manusia berpotensi besar untuk diganggu oleh makhluk Allah SWT yang lain, yang bernama setan. Setan melalui jin dan manusia mengganggu dengan membisik-bisikkan ke dalam dada (shudur) manusia, sehingga semua bagian jiwa dalam shudur itu pun menjadi terganggu. Pada saat itu, kekuatan nafs, 'aql, dan qalb pun diuji. Ketika nafs mampu untuk mengatasi, tetapi 'aql dan qalb, tidak mampu mengatasi atau menetralkannya, maka subjek mengalami obsesi. Tetapi jika nafs juga tidak mampu mengatasinya, maka energi yang dimiliki bisa terefleksi dalam perilaku, sehingga munculah kompulsi yang mengikuti obsesi. Di dalam Surah An-Naas, terkandung doa untuk berlindung kepada Tuhan yang sekaligus Raja dan Sembahan manusia yaitu Allah SWT, dari kejahatan berupa bisikan (kejahatan) setan yang bersembunyi ke dalam diri manusia, yang ditimbulkan oleh jin dan/atau manusia. Melalui penghayatan terhadap surah ini disertai zikir yang teratur minimal pagi dan petang sebagaimana yang dianjurkan Rasulullah SAW, diharapkan kemunculan gejala OCD pada penderita, bisa berkurang.

Hasil penelitian terdahulu dengan sekarang terdapat kesamaan dalam membahas beberapa cara penyembuhan ocd. Perbedaannya pada penelitian terdahulu hanya membahas penyembuhan ocd melalui surat an-Nas dan dzikir, sedangkan penelitian sekarang, menambah pembahasan penyembuhan ocd melalui pemahaman ilmu fiqih.

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Sholat merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh umat muslim, dalam sehari semalam seorang muslim wajib melaksanakan sholat lima waktu, mulai dari subuh, dhuhur, ashar, maghrib, dan isya. Dalam melaksanakan sholat tentu saja ada syarat dan rukun yang perlu dilaksanakan agar sholat menjadi sah, akan tetapi seseorang terkadang dihindangi perasaan impulsif atau dalam Islam disebut was was, was-was menurut Islam ialah satu perasaan yang tidak yakin terhadap apa yang dilakukan oleh si pelaku yang berpuncak daripada syaitan yang membisikkan ke dalam jiwa manusia agar timbul keraguan terhadap apa yang mereka lakukan. Imam Al-Ghazali pernah berkata bahwa “Asal-usul was-was itu adalah kerana kejahilan orang berkenaan tentang agama atau karena keenggannya untuk menggunakan akal waras. Kedua-duanya adalah cela yang sangat besar pada seseorang”, sedangkan menurut perspektif psikologi was was disebut sebagai OCD atau *Obsessive Compulsive Disorder* yang diartikan sebagai OCD adalah gangguan kecemasan yang lebih memperhatikan pikiran berulang-ulang dan atau perilaku berulang-ulang dengan menghabiskan banyak waktu (> 1 jam per hari) dan/atau menyebabkan distress atau distress or kecacatan fungsional (DSM-IV-TR; APA, 2000; dalam Clark, David A., Beck, Aaron T. 2010). Penelitian ini akan membahas bagaimana penyembuhan was was atau ocd menurut pandangan psikologi dan agama.

Permasalahan utama penelitian ini adalah bagaimana mengatasi was was sholat, menurut psikologi Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana cara mengatasi was was dalam sholat menurut psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi was was menurut pandangan psikologi. Setiap penelitian ilmiah pasti memiliki manfaat baik secara teoritis ataupun praktis, manfaat secara teoritis pada penelitian ini yakni mengetahui bagaimana was was dan cara mengatasinya menurut psikologi, sedangkan secara praktis pada penelitian ini yakni, mengetahui bagaimana was was sholat menurut psikologi dan bagaimana cara penanganannya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif analitis (STIKIP 2020). Jenis data penelitian ini bukan berupa angka. Sumber data ini meliputi sumber data primer jurnal yaitu “Penghayatan dan Zikir Surah An-Nas untuk Mengurangi Gejala *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) “Penghayatan dan Zikir Surah An-Nas untuk Mengurangi Gejala *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD)”

(Fakhruddin, Fuaddah 2015), serta data sekunder dari beberapa referensi berupa artikel atau jurnal tentang ocd dan was was.

Hasil dan Pembahasan

1. Perasaan Was-was dalam Islam

Secara lughoh atau bahasa was was berasal dari kata waswasa yang memiliki arti seseorang yang berbicara tidak jelas, sedangkan was wasah (akar kata atau dalam bentuk isim masdar) memiliki arti perkataan yang dilemparkan syaitan kepada diri manusia. Syaitan akan membisikkan sesuatu yang menyebabkan manusia menjadi ragu, hal tersebut bertujuan untuk menyesatkan manusia, mengganggu dan mempengaruhinya untuk melakukan keburukan. Perasaan was was yang berasal dari syaitan ini bahkan dibahas dalam surat an nas.

Sebab sebab was was menurut agama disebabkan karena berbagai hal, semisal lemahnya iman, kurangnya pemahaman terhadap ilmu fiqih, dan lalai dari berdzikir kepada Allah, bisa juga was was disebabkan karena terlalu menuntut kesempurnaan dalam beribadah. Menurut Abduh (1999) dalam tafsir juz amma mengatakan bahwa adanya bisikan keraguan ini berasal dari dua sumber, sumber yang pertama yakni dari syaitan, tentu saja bisikan syaitan akan mengajak manusia kepada kesesatan, jin memang tidak terlihat tapi mampu menyusup kedalam hati manusia, yang kedua yakni dari manusia, dia aman menyebarkan keraguan terhadap manusia lain, sedangkan pengaruh manusia yang menyesatkan juga sebenarnya berasal dari syaitan.

Banyak ragam was was yang bisa terjadi pada manusia, yang pertama yakni was was aqidah, was was aqidah yakni ketika kita merasa menghina Allah atau nabi Muhammad, padahal kata hati kita tidak ingin melakukan hal tersebut, yang kedua yakni was was niat, was was niat, ketika seseorang mengalami was was niat maka dia akan selalu mengulang ulang, yang ketiga yakni was was najis, was was najis dapat terjadi ketika seseorang kurang memahami ilmu fiqih dengan baik, bahkan ketika seseorang sudah sampai pada tingkat akut, maka bisa saja dia menganggap setiap hal tertempel najis.

2. Was Was Perspektif Psikologi

Psikologi adalah suatu ilmun yang mempelajari tentang tingkah laku manusia (Singgih Dirga Gumarsa). Dalam ilmu psikologi perilaku was was disebut dengan *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD), OCD adalah gangguan kecemasan yang melibatkan pikiran dan dorongan dorongan yang tidak dikehendaki ataupun tindakan berulang yang dimaksudkan untuk menekan pikiran dan dorongan tersebut (Durand & Barlow, 2006).

Menurut para ahli penderita OCD terdiri dari dua sikap yakni obsesif dan kompulsif, obsesi dapat diartikan sebagai ketekunan yang patologis dari suatu pikiran atau perasaan yang tidak dapat dihilangkan dari kesadaran oleh usaha logika, yang disertai dengan kecemasan, sedangkan kompulsi diartikan sebagai kebutuhan yang patologis untuk melakukan sesuatu, yang ketika ditahan akan menyebabkan kecemasan, seperti mencuci tangan berkali kali, mengecek pintu berkali kali dan lain lain (Nevid, Rathus & Kring, 2006).

Terkadang kompulsi muncul sebagai jawaban ketika muncul pikiran obsesi, kompulsi sering mengikuti obsesi karena kompulsi akan memberikan sedikit rasa lega atas kecemasan yang ditimbulkan perilaku obsesi. DSM membuat diagnosis bahwa seseorang yang mengalami gangguan obsesif dan kompulsif berulang, akan menyebabkan distresses yang berat, karena akan menyebabkan seseorang melakukan suatu kegiatan lebih dari satu jam, sehingga menjadikannya berbeda dari kebiasaan orang normal, hal itu tentu saja akan mengganggu fungsi sosial dan kerja manusia (APA, 2000 dalam Halgin, 2010).

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya OCD di antaranya: 1) Faktor keturunan atau genetik. Seseorang yang salah satu anggotanya terkena OCD, maka akan ada kemungkinan anggota lainnya juga dapat terkena gangguan OCD; 2) Faktor Biologis. Gangguan (norepinefrin) senyawa kimia yang ada di dalam otak, seperti serotonin dan norepinefrin; dan 3) Faktor Psikologis. Adanya gangguan mental seperti trauma, atau sejak kecil selalu dituntut untuk menjadi sempurna.

3. Cara penyembuhan Was was atau OCD

Terapi penyembuhan was was atau OCD dapat dilakukan melalui dua metode, metode agama, atau secara psikologis, walaupun menurut penelitian OCD hanya dapat diredam dan tidak bisa disembuhkan secara total. Untuk menyembuhkan was was secara agama dapat dilakukan melalui hal-hal.

Pertama, tidak peduli. Ahmad Al-Haitami mengatakan bahwa salah satu obat paling mujarab dari penyakit was was adalah dengan tidak peduli, karena jika muncul keraguan hebat dan kita terus mengikutinya maka hal tersebut mengakibatkan perasaan was was akan tinggal lebih lama di dalam hati. Kedua, mengambil sikap kebalikannya. Semisal ketika seseorang ragu apakah dia buang angin atau tidak saat sholat, maka sebaiknya tidak membatalkan sholat sampai dia mendengar suara atau mencium bau kentut tersebut, hal itu sudah dibahas dalam hadits nabi.

Ketiga, berlatih dengan sabar. Was was merupakan cobaan yang diberikan Allah kepada kita, sehingga sebagai makhluknya hendaknya kita

sabar dalam menerima cobaan. Keempat, banyak berlindung dari godaan syaitan. Karena was was terjadi akibat adanya bisikan syaitan, maka salah satu cara yang dapat dilakukan dalam menyembuhkan was was adalah dengan banyak berdzikir, dan meminta perlindungan, dikutip dari NU online, sebaiknya pengidap was was banyak membaca kalimat tahlil, karena tahlil adalah dzikir yang paling utama.

Kelima, belajar fqih. Banyak orang yang terkena was was disebabkan karena kebodohnya dalam beragama, ketika seseorang tidak faham masalah fiqih, maka akan menganggap bahwa ibadah di dalam Islam itu sulit, seperti ketika was was niat dalam sholat, padahal pengertian niat sendiri yakni “menyengaja suatu perkara bersama dengan perkara yang dikerjakan” sehingga ketika kita takbir dan mengangkat tangan lalu kita menyadari akan mengerjakan sholat, itu sudah cukup. Sama halnya ketika seseorang lupa hitungan basuhan wudhu, padahal kewajiban berwudhu hanya satu kali, basuhan kedua dan ketiga tidak dihukumi wajib, bahkan menurut buya Yahya dalam ceramahnya, seseorang yang tingkat was was sudah akut boleh memakai pendapat ulama yang paling mudah.

Keenam, menghayati arti sholat itu sendiri. Dalam buku *Secret of Divine Love*, dijelaskan, bahwa setiap waktu sholat ada eksistensinya tersendiri seperti: a) Sholat Maghrib yang merupakan simbol dari lahirnya manusia di dunia yaitu dari cahaya surga menuju kegelapan dunia; b) Sholat Isya melambangkan penyerahan diri secara penuh di hadapan Allah serta akan datangnya musim kematian kelak; c) Sholat subuh menyiratkan penghambaan kepada Allah secara langsung setelah dibangkitkan; d) Sholat dhuhur, mewakili kehidupan di bumi yang banyak diberkahi rezeki, dan juga waktu paling rentan dalam mengingat Allah; dan e) Sholat Ashar, memberi tanda pendewasaan diri dengan kehidupan yang melambat dan mengingat suatu saat kita akan kembali kepada Allah.

Ketujuh, banyak membaca amalan amalan dan ruqyah mandiri. Banyak amalan yang dapat dibaca ketika merasakan was was, seperti membaca surat An-Nas, membaca tahlil, juga membaca surat muawidzatain.

Selain itu dalam psikologi juga terdapat banyak hal yang dapat dilakukan saat merasakan was was atau OCD, di antaranya: 1) Mindfulness. Menyadari setiap hal yang kita lakukan, dan mengikuti alurnya dengan kesadaran penuh; 2) Dengan Obat-obatan. Penderita OCD bisa juga dibantu dengan obat-obatan yang disarankan dari psikiater; 3) Dengan terapi. Semisal terapi kognitif untuk menunjang kebiasaan mengulang ulang agar dapat lebih terkendali; 4) Dengan relaksasi. Sederhana latihan bernafas, ambil nafas dari hidung, tahan dan

hembuskan perlahan melalui mulut; dan 5) Makan makanan bergizi. Karena gizi juga menjadi hal penting yang mempengaruhi jasmani manusia.

Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, perasaan was was atau dalam psikologi disebut OCD, disebabkan dari dorongan di luar kendali manusia, yang jika tidak dilakukan akan menyebabkan kecemasan. Dalam Islam perasaan was was muncul di berbagai hal seperti sholat, wudhu atau bahkan tentang najis. Perasaan was was atau OCD tidak dapat disembuhkan, namun dapat diminimalisir dengan berbagai cara baik dari cara agama ataupun cara psikologis.

Referensi

- Fakhruddiana, Fuadah. (2015). "Penghayatan dan Zikir Surah An-Nas untuk Mengurangi Gejala Obsessive-Compulsive Disorder (OCD), <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/2667>
- Nor Risiah Bt Md Maarof, Terapi Al-quran Dalam Merawat Penyakit Waswas Dalam Kalangan Umat islam: Suatu analisis (Kuala Lumpur: Jabatan Akidah Dan pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2009)
- Fuad Siraj Abdul Ghaffar, Bisikan Setan Penyebab, Dampak dan Terapinya, alih bahasa Muhammad Alwan, (Solo: Aqwam, 2012), hlm.15
- Helwa, A. Secret of Divine Love, alih bahasa Marlina dan Arif, (Jakarta:PT Elex Media Komputindo, 2021)
- J.R. Suminar, et al., Konstruksi Identitas Penyandang Obsessive Compulsive Disorder, Jurnal Mahasiswa Universitas Padjadjaran, 2012, Vol. 1 ., No. 1.
- Syekh Abu Bakar Syatho ad Dimiyati, I'anah al Thalibin (Beirut: Dar Ihya al Kutub al Islamiyah, tt), Juz 1, hal. 155