



Received: 20-06-2026	Revised: 17-07-2026	Accepted: 17-07-2026
--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Konsep Was-Was dalam Perspektif Tafsir Ibn Katsir dan Relevansinya dengan Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

Nursumayyah Damanik

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: nursumayyahdamanik2019@gmail.com

Farid Adnir

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: faridadnir@uinsu.ac.id

Abstract

This study examines the concept of was-was according to Ibn Kathīr's exegesis and its relevance to Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) in modern psychology. Employing a library research method with a conceptual-comparative approach, this research analyzes the interpretation of Qur'anic verses on was-was in Tafsīr Ibn Kathīr and compares them with the clinical characteristics of OCD based on DSM-5 criteria and contemporary psychiatric literature. The findings reveal that was-was and OCD share phenomenological similarities, particularly in the manifestation of recurrent intrusive thoughts, pathological doubt, and compulsive behaviors performed as a response to anxiety. However, fundamental differences remain: was-was is understood as a spiritual whisper originating from satanic temptation that can be overcome through religious practices such as dhikr and isti'ādah, whereas OCD is classified as a neuropsychiatric disorder with specific diagnostic criteria, multifactorial etiology, and requires professional clinical intervention. This study concludes that OCD can be regarded as an extreme form of was-was that necessitates an integrative treatment approach combining psychotherapy, pharmacotherapy, and spiritual guidance. This research contributes to the interdisciplinary dialogue between Qur'anic exegesis and mental health studies.

Keywords: Was-was, Obsessive-Compulsive Disorder, Ibn Kathīr, Tafsīr.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji konsep was-was dalam penafsiran Ibn Katsīr serta relevansinya dengan Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) dalam psikologi modern. Dengan menggunakan metode penelitian kepustakaan dan pendekatan konseptual-komparatif, tujuan penelitian ini menganalisis penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang was-was dalam Tafsīr Ibn Katsīr dan membandingkannya dengan karakteristik klinis OCD berdasarkan kriteria DSM-5 serta literatur psikiatri terkini. Hasil kajian menunjukkan bahwa was-was dan OCD memiliki kemiripan fenomenologis, terutama pada munculnya pikiran intrusif yang berulang, keraguan patologis, serta perilaku kompulsif sebagai respons terhadap kecemasan. Namun, terdapat perbedaan fundamental di antara keduanya: was-was dipahami sebagai bisikan spiritual yang berasal dari godaan setan dan dapat diatasi melalui praktik keagamaan seperti zikir dan isti'ādah, sedangkan OCD

tergolong sebagai gangguan neuropsikiatri dengan kriteria diagnosis yang tegas, etiologi multifaktorial, dan memerlukan intervensi klinis profesional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa OCD dapat dipandang sebagai bentuk was-was yang ekstrem sehingga memerlukan pendekatan penanganan integratif yang menggabungkan psikoterapi, farmakoterapi, dan pendampingan spiritual. Penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pengayaan wawasan interdisipliner antara studi tafsir dan kesehatan mental.

Kata Kunci: Was-was, Obsessive-Compulsive Disorder, Ibn Katsir, Tafsir.

Pendahuluan

Was- was merupakan rasa ragu yang seharusnya tidak ada. Dalam Islam, was-was disebabkan adanya bisikan dan godaan syaitan yang masuk dalam diri manusia sehingga timbul *syak* yaitu rasa ragu saat tengah melakukan sesuatu. Dalam Islam, masyarakat mengenalnya dengan sebutan was-was. Sedangkan dalam psikologi, was-was disebut dengan OCD yaitu *Obsessive Compulsive Disorder*. OCD ini juga melibatkan gangguan yang melibatkan pikiran dalam bekerja. Penderita amat merasakan kesulitan disebabkan was-was atau OCD ini.

Perilaku yang muncul dari adanya was-was serta OCD ini yaitu melakukan suatu kegiatan berulang-ulang. Bisa dalam bentuk ibadah atau kegiatan lainnya. Misalnya ada seseorang yang berwudhu hendak sholat. Namun, ia melakukan wudhu secara berulang-ulang dan terus menerus sebab ia terkena gangguan setan yaitu was-was dan OCD. Ia merasa belum sempurna dalam melakukan wudhu dan merasa bahwa wudhu yang dilakukannya belum benar, sehingga ia terus mengulang-ulang kegiatan berwudhu tersebut.¹

Dalam tafsirnya, Ibn Katsir mengatakan bahwa was-was merupakan bisikan setan yang menunjukkan serta bertujuan untuk menanamkan kuatnya suatu keraguan baik dalam hal akidah maupun ibadah. Perasaan was-was muncul bukanlah sebab tanda lemahnya iman. Namun lebih kepada seberapa besar usaha seseorang dalam beribadah dengan baik dan benar. Perasaan was-was serta OCD adalah penyakit yang sangat mengganggu penderitanya. Sebab ia akan terus mengulang-ulang suatu kegiatan yang sama. Was-Was dan OCD banyak dialami masyarakat, tetapi mereka tidak menyadarinya. Namun, meskipun was-was datang, kita tidak boleh membiarkan penyakit tersebut menguasai kita.

Usaha yang dapat dilakukan apabila diserang was-was dan OCD adalah dengan membiarkannya, berdoa, berdzikir dan yakin kepada Allah bahwa itu merupakan gangguan dari setan. Was- was dan OCD ditandai dengan adanya *obsessive*, yaitu perilaku yang mengganggu, yang dilakukan berulang sampai kecemasan yang dirasakan penderitanya mereda. Was-was dan OCD adalah bentuk tipu daya setan yang sangat amat kuat yang bertujuan untuk menggiring seseorang kepada kelalaian dan bertujuan untuk melemahkan iman seseorang.²

Kajian mengenai was-was dan *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) telah menarik perhatian sejumlah peneliti dari berbagai disiplin ilmu. Dalam ranah sumber primer Islam, Afeez Babatunde dkk. (2025) mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang

¹ Ziadatulilmi Zainuddin Putri, Was-Was dalam Shalat Perspektif Psikologi, *Jurnal Gunung Djati Conference Series*, Vol. 29, 2023, h. 42-43.

² Irsyad Alrasyidi Lubis, Was-was dalam Perspektif Hadis, (Riau: Repository UIN Sultan Syarif Kasim, 2025), h. 12-13.

was-was serta menawarkan strategi spiritual untuk mengatasi gangguan tersebut, namun penelitian ini belum mengaitkannya secara mendalam dengan konstruk psikologi klinis modern.³ Sementara itu, Alrasyidi Lubis (2025) menelusuri was-was dalam perspektif hadis dengan menyoroti bagaimana bisikan setan mengganggu ketenangan batin dan praktik ibadah.⁴ Kedua studi ini menjadi landasan teologis yang penting, tetapi belum menyentuh perbandingan sistematis dengan gangguan kejiwaan spesifik.

Penelitian lain menyoroti manifestasi was-was dalam praktik ibadah tertentu. Ayu Khoirunnisa dkk. (2023) mengkaji perilaku was-was saat berwudhu dari sudut pandang Islam dan psikologi, dan menemukan bahwa keraguan berlebihan dalam bersuci merupakan bentuk was-was yang berdampak signifikan pada kondisi psikologis pelakunya. Senada dengan itu, Ziadatuilmi Putri (2023) membahas was-was dalam shalat melalui lensa psikologi dan menunjukkan adanya kemiripan gejala dengan pikiran obsesif yang mengganggu konsentrasi. Studi-studi ini menunjukkan relevansi tema yang diangkat, namun cakupannya masih terbatas pada ibadah tertentu dan belum menggunakan rujukan tafsir secara spesifik seperti Tafsir Ibnu Katsir.

Sejumlah studi secara langsung mengomparasikan konsep was-was dengan OCD. Mohd Zahir Abdul Rahman dkk. (2021) dalam dua artikelnya mengeksplorasi istilah was-was dan kaitannya dengan OCD dalam perspektif Islam,⁵ dan menyimpulkan bahwa meskipun memiliki kesamaan dalam bentuk pikiran berulang dan kecemasan, OCD merupakan entitas klinis yang lebih kompleks sementara was-was beroperasi dalam kerangka spiritual.⁶ Temuan ini diperkuat oleh Husein Rassool (2020) yang melalui laporan kasus menawarkan intervensi psiko-spiritual berbasis Islam sebagai pelengkap terapi psikologis standar untuk OCD, khususnya manifestasi *Waswās al-Qahri* yang ditemukan pada populasi Muslim.⁷ Di samping itu, Della Vega Boys dkk. (2025) mengkaji urgensi kolaborasi antara pendekatan spiritual dan medis dalam penanganan OCD dari perspektif ulama dan perawat jiwa, di mana perawat jiwa memandang OCD sebagai gangguan neuropsikiatri yang menghambat fungsi sosial dan kualitas hidup, sementara ulama memaknainya sebagai was-was atau godaan setan yang merupakan ujian dari Allah Swt.

Dalam ranah terapi, Mohd Faiz Hadi Mohd Sanadi dkk. (2025) mengkaji efektivitas psikoterapi spiritual berbasis Al-Qur'an yang dikombinasikan dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Exposure and Response Prevention (ERP).⁸ Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa amalgamasi terapi spiritual dan kontemporer berhasil meringankan

³ Busari Afeez Babatunde, Ibnu Fitrianto, Aris Munandar, & Nasih Muhammad, "Waswas in the Quran: Insights and Strategies for Overcoming Spiritual Distractions," *Amorti: Jurnal Studi Islam Interdisipliner* 4, no. 3 (2025): 84–90

⁴ Irsyad Alrasyidi Lubis, "Was-was dalam Perspektif Hadis" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2025).

⁵ Mohd Zahir Abdul Rahman, Shah Rizul Izzyan Zulkipli, and Ahmad Murshidi Mustapha, "The Term Waswas and Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) in Islamic Perspectives," *Al Hikmah International Journal of Islamic Studies and Human Sciences* 4, no. 3 (2021): 452–69

⁶ Mohd Zahir Abdul Rahman, Ahmad Murshidi Mustapha, and Shah Rizul Izzyan, "Waswas Dan Kaitanya Dengan Masalah Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)," *Proceedings of the 7th International Conference on Quran as Foundation of Civilization (SWAT)* (October 2021): 6–7.

⁷ G. Hussein Rassool, "Obsessional Compulsive Disorder (Waswās al-Qahri - Overwhelming Whisperings): Case Report and Psycho-Spiritual Interventions," *Malaysian Journal for Islamic Studies* 4, no. 1 (2020)

⁸ Mohd Faiz Hadi Mohd Sanadi, Mazlan Ibrahim, Noraziah Mohamad Zin, and Arif Yahya, "Quran-Based Spiritual Psychotherapy: Insights from Islamic Scholarship and Modern Psychology on Obsessive-Compulsive Disorder (Was-Was)" (2025).

gejala OCD sekaligus memperkuat iman sebagai benteng terhadap gangguan spiritual. Selain itu, Moh. Ali Aziz (2020) dalam bukunya menyebut was-was sebagai gangguan kecemasan atau OCD, yaitu gangguan berupa pikiran negatif yang terus-menerus muncul sehingga mendorong individu untuk melakukan tindakan repetitif atau kompulsif.

Berdasarkan penelusuran di atas, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik dan mendalam mengkaji pemahaman tentang was-was dalam Tafsir Ibn Katsir dan kemudian merelevansikannya secara konseptual-komparatif dengan *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) dalam psikologi modern. Studi-studi yang ada cenderung menggunakan pendekatan psikologi secara umum, merujuk pada ayat atau hadis tanpa analisis tafsir yang komprehensif, atau membahas integrasi terapi tanpa mengupas perbandingan karakteristik inti dari kedua konsep. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menelaah secara mendalam penafsiran Ibn Katsir terhadap ayat-ayat was-was dan membandingkannya dengan gejala klinis OCD, guna memperkaya perspektif interdisipliner antara ilmu tafsir dan kesehatan mental.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), karena data yang digunakan bersumber dari literatur tertulis yang relevan dengan tema penelitian. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan analisis konseptual-komparatif untuk melihat relevansi antara pemahaman was-was dalam tafsir dengan *Obsessive Compulsive Disorder* dalam psikologi modern.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer adalah kitab-kitab tafsir karya Ibnu Katsir. Adapun data sekunder meliputi buku-buku, jurnal ilmiah, dan literatur psikologi yang membahas konsep was-was dalam perspektif Islam serta teori *Obsessive Compulsive Disorder* dalam psikologi modern.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan cara menelaah serta mengkaji literatur yang berkaitan dengan fokus penelitian. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu dengan mendeskripsikan penafsiran Ibn Katsir tentang was-was, kemudian merelevansikannya dengan teori *Obsessive Compulsive Disorder*.

Hasil dan Pembahasan

A. Interpretasi Ayat Was-Was dalam Tafsir Ibn Katsir

Secara etimologis, Asal kata was-was diambil dari huruf *waw* dan *sin* yang memiliki makna bisik. Dari aspek *balaghah*, was-was adalah bisikan berulang kali yang menerusi perbuatan. Was-was menurut para ulama yaitu merupakan suatu penyakit berupa angan-angan yang bersifat keduniaan yang diakibatkan adanya bisikan hati serta didasarkan pada hawa nafsu. Oleh sebabnya, apabila ada perasaan was-was saat beraktivitas misalnya saat berwudhu, hendaknya kita abaikan dan segera meminta perlindungan kepada Allah Swt sebab was-was bukanlah suatu tindakan yang baik dan benar.

Pembahasan mengenai was-was ini terdapat dalam banyak ayat dalam al-Quran dan penjelasan mengenai ayat-ayat tersebut telah dijelaskan pula oleh Ibn Katsir. Namun penelitian ini membatasi kajian tersebut pada lima surah yang dianggap relevan dengan tema penelitian. Dalam QS. *An-Nas* ayat 4, Allah memerintahkan agar berlindung kepadaNya

apabila hendak memohon pertolongan. Memohon perlindungan dari bisikan syaitan *khannas*, ialah syaitan yang bertugas menggoda manusia. QS. An-Nas ayat 4 yang berbunyi:

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ

Ayat tersebut bermakna syaitan yang biasa bersembunyi. Yaitu saat manusia lengah dan lalai, syaitan yang bercokol di dalam hati manusia memberi bisikan. Dan syaitan akan bersembunyi apabila manusia tersebut berdzikir kepadaNya. Mereka yang membisikkan kejahatan ke dalam dada manusia terdiri dari golongan syaitan, jin dan manusia.⁹ Kemudian di dalam QS. *An-Nas* ayat 6 yang berbunyi:

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Allah menjelaskan bahwa ada dua bisikan kejahatan, yaitu dari bangsa manusia dan jin. Mereka membujuk, merayu manusia yang tengah lengah. Sehingga muncullah penyakit OCD atau was was tersebut. Penyakit yang membuat seseorang tersebut tidak mampu menangkis yang salah, dan kehilangan keberanian dalam mengukuhkan kebenaran. Bisikan-bisikan setan masuk ke dalam hati manusia yang memunculkan *syak*, keragu-raguan. Selain itu, di dalam QS. *Qaf* ayat 16, Allah berfirman,

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh dirinya. Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya.”

Dalam tafsir Ibn Katsir, Allah Swt. menjelaskan kekuasaan dan pengetahuan-Nya yang sempurna atas manusia. Dialah yang menciptakan mereka dan mengetahui seluruh keadaan serta urusan hidup mereka. Bahkan, Allah mengetahui segala bisikan yang terlintas dalam hati manusia, baik yang berupa kebaikan maupun keburukan. Dalam sebuah hadis sahih, Rasulullah ﷺ menjelaskan bahwa Allah memaafkan bisikan-bisikan hati umatnya selama bisikan tersebut tidak diucapkan atau diwujudkan dalam perbuatan.

Mengenai firman Allah yang menyatakan bahwa Dia lebih dekat kepada manusia daripada urat lehernya, sebagian ulama menafsirkan bahwa yang dimaksud adalah para malaikat Allah yang senantiasa dekat dengan manusia. Sementara itu, sebagian lainnya memahami kedekatan tersebut sebagai kedekatan ilmu dan pengetahuan Allah yang meliputi segala sesuatu.

Penafsiran ini dilakukan untuk menegaskan bahwa Allah tidak menyatu atau menempati tubuh makhluk, karena keyakinan seperti itu telah ditolak oleh kesepakatan para ulama. Selain itu, susunan ayat menunjukkan bahwa Allah berfirman dengan menggunakan kata “Kami lebih dekat kepadanya,” bukan “Aku lebih dekat kepadanya,” sehingga penafsiran tersebut tidak secara langsung menunjukkan keberadaan Allah dalam diri manusia.¹⁰

Dalam ayat lainnya, yaitu QS. *Taha* ayat 120 yang berbunyi:

فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَٰأَدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبُلَىٰ

⁹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurahmanbin Ishaq, Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8, (Kairo: Mu-assasah Daae al-Hilaal Kairo, 1994), h.581-582.

¹⁰ Abdullah bin Muhammad bin Abdurahmanbin Ishaq, Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7, h.510.

“Maka, setan membisikkan (pikiran jahat) kepadanya. Ia berkata, “Wahai Adam, maukah aku tunjukkan kepadamu pohon khuldi (keabadian) dan kerajaan yang tidak akan binasa?”

Dalam tafsirnya, telah dijelaskan bahwa Allah Ta'ala memberikan perintah kepada Nabi Adam dan istrinya, Hawa, untuk menikmati seluruh buah-buahan yang ada di surga, kecuali mendekati satu pohon yang telah ditetapkan-Nya. Namun, iblis terus berupaya menggoda keduanya hingga akhirnya mereka memakan buah dari pohon khuld, yaitu pohon yang diyakini dapat memberikan kehidupan yang kekal. Mengenai pohon khuld ini, terdapat sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Dawud ath-Thayalisi melalui jalur Abu Hurairah dari Rasulullah Saw.

إِنَّ فِي الْجَنَّةِ شَجَرَةً يَسِيرُ الرَّكَّابُ فِي ظِلِّهَا مِائَةَ عَامٍ مَا يَفْطُرُهَا وَهِيَ شَجَرَةُ الْخُلْدِ

Dalam hadis tersebut, Rasulullah Saw menjelaskan bahwa di surga terdapat sebuah pohon yang sangat besar, sehingga seorang pengendara yang berjalan di bawah naungannya selama seratus tahun pun tidak akan mampu mencapai ujungnya. Pohon itulah yang disebut sebagai pohon khuld atau pohon keabadian (HR. Ahmad).¹¹

Dalam QS. *al-Mu'minun* ayat 97, Allah berfirman:

وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ

“Dan katakanlah, “Ya Tuhanku, aku berlindung kepada Engkau dari bisikan-bisikan setan”

Dalam tafsirnya, Ibn Katsir menjelaskan Allah Ta'ala memerintahkan manusia untuk memohon perlindungan kepada-Nya dari gangguan setan, karena tipu daya mereka tidak membawa manfaat dan mereka tidak akan tunduk kepada kebaikan. Firman Allah yang bermakna “Dan aku berlindung kepada-Mu, wahai Tuhanku, dari kedatangan mereka kepadaku” menunjukkan permohonan agar dijauhkan dari gangguan setan dalam berbagai urusan kehidupan.

Oleh sebab itu, Allah menganjurkan hamba-Nya untuk senantiasa mengingat-Nya pada setiap awal aktivitas, seperti ketika makan, berhubungan suami istri, menyembelih hewan, dan kegiatan lainnya, agar terhindar dari gangguan setan. Imam Ahmad meriwayatkan sebuah hadis dari 'Amr bin Syu'aib, dari ayahnya, dari kakeknya, bahwa Rasulullah saw. mengajarkan doa yang dibaca ketika seseorang merasa takut saat hendak tidur.

بِسْمِ اللَّهِ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَمِنْ شَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ
وَأَنْ يَحْضُرُونَ

Doa tersebut berisi permohonan perlindungan kepada Allah dengan kalimat-kalimat-Nya yang sempurna dari murka dan siksa-Nya, dari keburukan para hamba-Nya, dari godaan setan, serta dari kehadiran mereka. Abdullah bin 'Amr kemudian mengajarkan doa itu kepada anak-anaknya yang telah dewasa. Adapun bagi anak-anak yang belum mampu menghafalnya, doa tersebut dituliskan lalu dipakaikan kepada mereka. Hadis ini juga

¹¹Abdullah bin Muhammad bin Abdurahmanbin Ishaq, Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7, h.423.

diriwayatkan oleh Abu Dawud, At-Tirmidzi, dan An-Nasa'i, sementara At-Tirmidzi menilai hadis tersebut berstatus hasan gharib.¹²

Allah berfirman pula dalam QS. al-A'raf: ayat 200:

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۚ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Jika setan benar-benar menggodaamu dengan halus, berlindunglah kepada Allah. Sesungguhnya Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”

Dalam tafsirnya, Ibn Katsir menjelaskan dalam menafsirkan firman Allah tentang perintah berlindung dari godaan setan, Ibnu Jarir menjelaskan bahwa ketika seseorang diliputi kemarahan akibat gangguan setan yang mendorongnya untuk membalas keburukan orang-orang bodoh, maka ia diperintahkan untuk memohon perlindungan kepada Allah. Berlindung kepada Allah berarti meminta penjagaan-Nya dari berbagai godaan dan bisikan setan. Allah Maha Mendengar segala ucapan, termasuk keburukan yang ditujukan kepada seseorang serta doa permohonan perlindungan yang dipanjatkan kepada-Nya.

Selain itu, Allah juga Maha Mengetahui segala sesuatu, termasuk hal-hal yang dapat menyelamatkan manusia dari godaan setan dan berbagai urusan makhluk-Nya.¹³ Jadi, was-was dalam pandangan Ibn Katsir yaitu bisikan setan yang masuk ke dalam hati manusia yang menimbulkan keraguan, sehingga manusia dianjurkan untuk memohon perlindungan kepada Allah dari godaan-godaan setan tersebut. Dalam hal ini, was-was merupakan salah satu tema yang berulang dalam ajaran Islam, khususnya dalam Al-Qur'an.

Was-was digambarkan sebagai sarana yang halus namun kuat yang digunakan setan untuk menyesatkan manusia. Penanganan was-was dapat dilakukan dengan berbagai strategi yang diajarkan Islam, seperti doa, dzikir, dan berpegang teguh pada ajaran Islam guna menjaga ketahanan spiritual seseorang.¹⁴

B. Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) merupakan gangguan mental yang ditandai oleh adanya obsesi, yaitu pikiran, dorongan, atau bayangan yang muncul secara berulang, intrusif, dan tidak diinginkan sehingga menimbulkan kecemasan, serta kompulsi, yakni perilaku atau aktivitas mental berulang yang dilakukan sebagai upaya meredakan kecemasan tersebut¹. OCD berbeda dengan *Obsessive-Compulsive Personality Disorder* (OCPD) maupun gangguan psikotik, karena penderita OCD pada umumnya menyadari irasionalitas dari pikiran dan tindakannya, meskipun dalam kasus tertentu dapat kehilangan wawasan (*insight*).

Secara epidemiologis, prevalensi seumur hidup OCD diperkirakan mencapai 1–3% dari populasi global, dengan onset rata-rata pada usia 19–20 tahun dan lebih banyak ditemukan pada perempuan.¹⁵ Di Indonesia, OCD menyumbang sekitar 19% dari total kasus gangguan kesehatan mental dengan kecenderungan peningkatan, terutama pada kelompok

¹²Ibid., h.606.

¹³ Abdullah bin Muhammad bin Abdurahmanbin Ishaq, Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3, h.512.

¹⁴ Busari Afeez Babatunde, dkk, Was-Was in The Quran: Insights and Strategies for Overcoming Spiritual Distractions, *Jurnal Studi Islam Interdisipliner*, Vol. 4, No. 3, 2025, h. 84.

¹⁵ Matti Cervin, "Obsessive-compulsive disorder: Diagnosis, clinical features, nosology, and epidemiology," *Psychiatric Clinics of North America* 46, no. 1 (2023): 1–14.

usia 25–34 tahun.¹⁶ Etiologi OCD bersifat multifaktorial, melibatkan interaksi faktor genetik, neurobiologis (disregulasi sirkuit *cortico-striato-thalamo-cortical*), psikososial (trauma, stres berat), serta ciri kepribadian perfeksionis. Pada anak-anak, infeksi *Streptococcus* juga dapat memicu OCD melalui mekanisme autoimun (PANDAS).¹⁷

Gejala klinis OCD terdiri atas obsesi dan kompulsi. Obsesi mencakup ketakutan kontaminasi, keraguan patologis, kebutuhan akan keteraturan dan simetri, serta pikiran agresif atau seksual yang intrusif. Kompulsi meliputi mencuci tangan atau mandi berulang, memeriksa berulang kali (pintu, kompor), menyusun barang dengan pola kaku, mengulang kata atau doa, serta menimbun barang. Untuk memenuhi kriteria diagnosis berdasarkan DSM-5, obsesi atau kompulsi harus memakan waktu lebih dari satu jam per hari dan/atau menyebabkan gangguan klinis yang signifikan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau area penting lainnya.¹⁸ *Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale* (Y-BOCS) digunakan sebagai instrumen baku untuk mengukur tingkat keparahan.¹⁹

Penanganan OCD dilakukan melalui dua modalitas utama yang sering dikombinasikan, yaitu psikoterapi dan farmakoterapi. Psikoterapi dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), khususnya *Exposure and Response Prevention* (ERP), terbukti sebagai terapi paling efektif.²⁰ Farmakoterapi menggunakan *selective serotonin reuptake inhibitors* (SSRI) seperti fluoxetine, sertraline, dan fluvoxamine, serta klomipramine, meskipun 40–60% pasien tidak mencapai respons optimal.²¹ Untuk kasus resisten, terapi neuromodulasi seperti stimulasi magnetik transkraniyal dan *deep brain stimulation* (DBS) terus dikembangkan.²² OCD bersifat kronis dan sering melumpuhkan, dengan rata-rata jeda 17 tahun antara onset gejala dan penegakan diagnosis yang tepat, serta prognosis lebih buruk jika onset terjadi sebelum usia 18 tahun.

Secara konseptual, OCD memiliki kemiripan fenomenologis dengan was-was dalam tradisi Islam, terutama pada aspek pikiran intrusif berulang, keraguan patologis, dan dorongan melakukan tindakan repetitif. Namun, was-was dipahami sebagai bisikan spiritual yang bersumber dari godaan setan, sedangkan OCD merupakan gangguan neuropsikiatri

¹⁶ Marchelya Della Vega Boys, Wulan Indriani Rahayu, Fina Rozalina, Eprilia Putri Nurhaliza Sumardi, Kento Pirmanto, and Tedi Supriyadi, "Kolaborasi Antara Spiritualitas dan Medis dalam Penanganan Obsessive-Compulsive Disorder (OCD): Perspektif Ulama dan Perawat Jiwa," *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 9, no. 2 (2025): 130–145.

¹⁷ Susan E. Swedo, James F. Leckman, and Noel R. Rose, "From Research Subgroup to Clinical Syndrome: Modifying the PANDAS Criteria to Describe PANS (Pediatric Acute-onset Neuropsychiatric Syndrome)," *Pediatrics & Therapeutics* 2, no. 2 (2012): 113.

¹⁸ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. (DSM-5) (Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013).

¹⁹ Wayne K. Goodman, Lawrence H. Price, Steven A. Rasmussen, Carolyn M. Mazure, Peter Fleischmann, Carol L. Hill, George R. Heninger, and Dennis S. Charney, "The Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale: I. Development, Use, and Reliability," *Archives of General Psychiatry* 46, no. 11 (1989): 1006–1011.

²⁰ Edna B. Foa, "Cognitive Behavioral Therapy of Obsessive-Compulsive Disorder," *Dialogues in Clinical Neuroscience* 12, no. 2 (2010): 215–221.

²¹ Michael H. Bloch, Joseph T. McGuire, Anna Landeros-Weisenberger, James F. Leckman, and Christopher Pittenger, "Meta-analysis of the Dose-Response Relationship of SSRI in Obsessive-Compulsive Disorder," *Molecular Psychiatry* 15, no. 8 (2010): 850–855.

²² Damiaan Denys, "Pharmacotherapy of Obsessive-Compulsive Disorder and Obsessive-Compulsive Spectrum Disorders," *Psychiatric Clinics of North America* 29, no. 2 (2006): 553–584.

klinis dengan kriteria diagnosis dan protokol penanganan yang terstandarisasi.²³ Dengan demikian, OCD dapat dipandang sebagai bentuk was-was yang ekstrem dengan karakteristik klinis spesifik, sehingga memerlukan pendekatan penanganan profesional yang mengintegrasikan aspek psikoterapi, farmakoterapi, dan pendampingan spiritual secara simultan.

C. Relevansi Was-Was dengan Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

Dalam *Obsessive Compulsive Disorder* adalah gabungan dua kata yaitu *obsesif* dan *compulsive*. *Obsesif* merupakan dorongan untuk melakukan sesuatu berulang-ulang. Dan *kompulsif* adalah perbuatan yang dilakukan berulang-ulang untuk menghilangkan kecemasan di dadanya.²⁴ Dalam pandangan psikologi, *Obsessive Compulsive Disorder* merupakan dorongan yang melibatkan pikiran sehingga menyebabkan adanya kecemasan yang berlebihan serta memunculkan tindakan berulang-ulang.²⁵

Secara klinis, dalam studi gangguan ini, OCD merupakan gangguan kejiwaan yang ditandai dengan adanya obsesi berupa pikiran atau sensasi mengganggu yang terus-menerus serta kompulsi, yaitu perilaku berulang yang dilakukan untuk meredakan kecemasan tersebut. Pikiran atau situasi yang bagi orang umum terasa netral, justru dirasakan sebagai sesuatu yang menyiksa dan memicu tindakan berulang bagi penderita OCD.²⁶

Dalam perspektif Islam, kondisi ini kerap dikaitkan dengan was-was, yaitu bisikan setan yang menimbulkan keraguan berlebihan, khususnya dalam pelaksanaan ibadah. Keadaan tersebut tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi spiritual hingga menimbulkan perasaan putus asa dalam beragama. Oleh sebab itu, penanganan OCD memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual. Sejumlah penelitian telah mengemukakan pentingnya integrasi antara terapi psikologis modern, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dengan praktik keagamaan seperti shalat, zikir, dan tilawah Al-Qur'an.

Was-was dan OCD memiliki beberapa titik temu, yaitu adanya pikiran yang mengganggu, suatu pemikiran dan tindakan yang muncul berulang kali, dan pikiran yang menimbulkan kecemasan. Dalam perspektif Islam, was-was dipahami sebagai fenomena spiritual berupa bisikan yang dapat menjauhkan seseorang dari ketenangan hati dan ingatan kepada Allah. Sebaliknya, OCD dipandang sebagai gangguan psikologis yang ditandai oleh obsesi dan perilaku kompulsif yang mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari.²⁷ Was-was dan ocd sama-sama berkaitan dengan adanya bisikan yg berulang, kemudian adanya

²³ Mohd Zahir Abdul Rahman, Shah Rizul Izyan Zulkipli, and Ahmad Murshidi Mustapha, "The Term Waswas and Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) in Islamic Perspectives," *Al Hikmah International Journal of Islamic Studies and Human Sciences* 4, no. 3 (2021): 452–469.

²⁴ Mohd Zahir Abdul Rahman, Was-was dan Kaitannya dengan Masalah Obsessive Compulsive Disorder, t.t: t.p, 2021, h. 940-943.

²⁵ Andini Ayu Khoirunnisa, dkk, Perilaku Was-was Saat Berwudhu Menurut Perspektif Agama Islam dan Psikologi, *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, Vol. 1, No. 4, 2023, h. 1140.

²⁶ Matti Cervin, *Obsessive-compulsive disorder: Diagnosis, clinical features, nosology, and epidemiology*, *Psychiatric Clinics of North America*, Vol 46 No. 1, 2023, h.1.

²⁷ Mohd Zahir Abdul Rahman, dkk, The Term Was-Was and Obsessive Compulsive Disorder in Islamic Perspectives, h. 452

dorongan agar seseorang tersebut melakukan secara berulang-ulang atas suatu tindakan sehingga berdampak pada ketenangan jiwa dan emosi seseorang tersebut.

Was-was merupakan bentuk gangguan yang memiliki karakteristik serupa dengan *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD). Hal ini ditandai dengan adanya distorsi kognitif, serta dorongan untuk melakukan tindakan tertentu secara repetitif, terutama yang berkaitan dengan akidah, ibadah, dan taharah. Meskipun banyak individu menyadari bahwa pikiran tersebut tidak masuk akal dan bertentangan dengan keyakinannya, mereka tetap tidak mampu mengendalikan atau menolaknya. Hal ini menunjukkan bahwa ada titik temu antara was-was dengan OCD, terutama pada aspek pikiran obsesif, keraguan yang berulang, dan perilaku kompulsif yang menyebabkan distress psikologis.²⁸

Dari sudut pandang medis, OCD termasuk gangguan kecemasan yang dapat ditangani melalui terapi kognitif perilaku maupun farmakoterapi. Selain itu, faktor-faktor psikologis seperti stres, pengalaman traumatis, serta rendahnya harga diri juga sering dianggap sebagai pemicu munculnya gangguan ini. Perawat jiwa memandang OCD sebagai gangguan neuropsikiatri yang ditandai oleh gejala obsesif dan kompulsif yang dapat menghambat fungsi sosial, pekerjaan, serta kualitas hidup penderitanya. Sementara itu, ulama memaknainya sebagai bentuk was-was atau godaan setan yang merupakan ujian dari Allah Swt.

Dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia, pendekatan medis dan keagamaan tidak seharusnya dipertentangkan, melainkan dipandang sebagai dua perspektif yang saling melengkapi. Integrasi keduanya menjadi penting agar individu yang mengalami OCD tidak menghadapi konflik antara keyakinan agama dan kondisi psikologis yang dialaminya. Oleh karena itu, pendekatan terpadu yang mengombinasikan terapi medis dengan pembinaan spiritual dapat menjadi alternatif penanganan yang lebih holistik, komprehensif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.²⁹

Was-was dan *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) memiliki beberapa kesamaan karakteristik. Keduanya ditandai oleh munculnya pikiran yang berulang dan sulit dikendalikan, sehingga menimbulkan keraguan serta kekhawatiran yang terus-menerus. Keraguan tersebut dapat berkaitan dengan berbagai hal, seperti kesucian, pelaksanaan ibadah, keamanan, maupun rasa takut melakukan kesalahan atau dosa. Selain itu, baik was-was maupun OCD sama-sama dapat memicu perasaan cemas, gelisah, takut, dan ketidaknyamanan psikologis yang mengganggu ketenangan individu. Kondisi ini juga sering mendorong munculnya perilaku berulang sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan, seperti mengulangi wudhu atau salat, memeriksa sesuatu secara berulang, serta terus-menerus mencari kepastian atas hal yang diragukan.³⁰

Walaupun memiliki sejumlah kesamaan, was-was dan *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) merupakan dua konsep yang berbeda. Was-was merujuk pada keraguan atau bisikan yang muncul dalam hati dan pikiran seseorang, sedangkan OCD adalah

²⁸ G. Husein Rassool, *Obsessional Compulsive Disorder (Waswās al-Qahri-Overwhelming Whisperings): Case Report and Psycho-Spiritual Interventions*, *Malaysian Journal of Islamic Studies*, Vol. 4, No.1, 2020, h. 116-117.

²⁹ Marchelya Della Vega Boys, dkk, *Kolaborasi Antara Spiritualitas dan Medis dalam Penanganan OCD: Perspektif Ulama dan Perawat Jiwa*, *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, Vol. 9, No. 2, 2025, h. 505-508.

³⁰ Mohd Zahir Abdul Rahman, dkk, *The Term Was-Was and Obsessive Compulsive Disorder IN Islamic Perspectives*, h. 460.

gangguan psikologis yang ditandai oleh munculnya obsesi dan kompulsi secara berulang. Selain itu, was-was umumnya masih dapat diatasi melalui pendekatan spiritual, seperti memperbanyak zikir dan membaca isti'adzah. Sebaliknya, OCD sering kali membutuhkan penanganan profesional karena gejalanya dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, meskipun keduanya sama-sama berkaitan dengan keraguan dan kecemasan yang berulang, OCD tidak dapat disamakan sepenuhnya dengan was-was.³¹

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian, penelitian ini menyimpulkan bahwa was-was dalam Tafsir Ibn Katsir dipahami sebagai bisikan setan yang menimbulkan keraguan dan kecemasan berlebihan dalam hati manusia, yang dapat diatasi melalui penguatan iman, zikir, dan isti'adzah. Sementara itu, OCD dalam psikologi modern merupakan gangguan mental yang ditandai oleh obsesi dan kompulsi, dengan etiologi multifaktorial serta penanganan melalui psikoterapi dan farmakoterapi. Kedua konsep memiliki kemiripan fenomenologis pada aspek pikiran intrusif berulang, keraguan patologis, dan perilaku repetitif. Namun, terdapat perbedaan fundamental: was-was merupakan dimensi spiritual yang dapat diatasi melalui pendekatan keagamaan, sedangkan OCD adalah gangguan klinis yang memerlukan intervensi profesional. Dengan demikian, OCD dapat dipandang sebagai bentuk was-was yang ekstrem yang membutuhkan penanganan integratif antara psikoterapi, farmakoterapi, dan pendampingan spiritual. Penelitian ini merekomendasikan kajian empiris lebih lanjut mengenai efektivitas model terapi integratif berbasis Islam dalam penanganan OCD.

Daftar Pustaka

- Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq. *Tafsir Ibnu Katsir*. Kairo: Mu-assasah Daae al-Hilaal Kairo, 1994.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
- Babatunde, Busari Afeez, Ibnu Fitrianto, Aris Munandar, and Nasih Muhammad. "Waswas in the Quran: Insights and Strategies for Overcoming Spiritual Distractions." *Amorti: Jurnal Studi Islam Interdisipliner* 4, no. 3 (2025): 84–90.
- Bloch, Michael H., Joseph T. McGuire, Anna Landeros-Weisenberger, James F. Leckman, and Christopher Pittenger. "Meta-analysis of the Dose-Response Relationship of SSRI in Obsessive-Compulsive Disorder." *Molecular Psychiatry* 15, no. 8 (2010): 850–855.
- Cervin, Matti. "Obsessive-compulsive disorder: Diagnosis, clinical features, nosology, and epidemiology." *Psychiatric Clinics of North America* 46, no. 1 (2023): 1–14.
- Denys, Damiaan. "Pharmacotherapy of Obsessive-Compulsive Disorder and Obsessive-Compulsive Spectrum Disorders." *Psychiatric Clinics of North America* 29, no. 2 (2006): 553–584.
- Foa, Edna B. "Cognitive Behavioral Therapy of Obsessive-Compulsive Disorder." *Dialogues in Clinical Neuroscience* 12, no. 2 (2010): 215–221.

³¹ Ibid, h. 459.

- Goodman, Wayne K., Lawrence H. Price, Steven A. Rasmussen, Carolyn M. Mazure, Peter Fleischmann, Carol L. Hill, George R. Heninger, and Dennis S. Charney. "The Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale: I. Development, Use, and Reliability." *Archives of General Psychiatry* 46, no. 11 (1989): 1006–1011.
- Khoirunnisa, Andini Ayu, dkk. "Perilaku Was-was Saat Berwudhu Menurut Perspektif Agama Islam dan Psikologi." *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 4 (2023): 1138–1146.
- Lubis, Irsyad Alrasyidi. "Was-was dalam Perspektif Hadis." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2025.
- Putri, Ziadatulilmi Zainuddin. "Was-Was dalam Shalat Perspektif Psikologi." *Jurnal Gunung Djati Conference Series* 29 (2023): 42–43.
- Rahman, Mohd Zahir Abdul, Ahmad Murshidi Mustapha, and Shah Rizul Izyan. "Waswas Dan Kaitanya Dengan Masalah Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)." *Proceedings of the 7th International Conference on Quran as Foundation of Civilization (SWAT)* (October 2021): 6–7.
- Rahman, Mohd Zahir Abdul, Shah Rizul Izyan Zulkipli, and Ahmad Murshidi Mustapha. "The Term Waswas and Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) in Islamic Perspectives." *Al Hikmah International Journal of Islamic Studies and Human Sciences* 4, no. 3 (2021): 452–469.
- Rassool, G. Hussein. "Obsessional Compulsive Disorder (Waswâs al-Qahri - Overwhelming Whisperings): Case Report and Psycho-Spiritual Interventions." *Malaysian Journal for Islamic Studies* 4, no. 1 (2020): 17–32.
- Sanadi, Mohd Faiz Hadi Mohd, Mazlan Ibrahim, Noraziah Mohamad Zin, and Arif Yahya. "Quran-Based Spiritual Psychotherapy: Insights from Islamic Scholarship and Modern Psychology on Obsessive-Compulsive Disorder (Was-Was)." 2025.
- Swedo, Susan E., James F. Leckman, and Noel R. Rose. "From Research Subgroup to Clinical Syndrome: Modifying the PANDAS Criteria to Describe PANS (Pediatric Acute-onset Neuropsychiatric Syndrome)." *Pediatrics & Therapeutics* 2, no. 2 (2012): 113.
- Vega Boys, Marchelya Della, Wulan Indriani Rahayu, Fina Rozalina, Eprilia Putri Nurhaliza Sumardi, Kento Pirmanto, and Tedi Supriyadi. "Kolaborasi Antara Spiritualitas dan Medis dalam Penanganan Obsessive-Compulsive Disorder (OCD): Perspektif Ulama dan Perawat Jiwa." *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 9, no. 2 (2025): 130–145.