

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia memiliki sifat yang holistik, dalam artian manusia adalah makhluk psikologis, fisik dan rohani, ketiga aspek-aspek ini saling berkaitan satu sama lain dan saling mempengaruhi. Sebagai makhluk yang berfisik, memiliki kelemahan-kelemahan fisik adalah hal yang nyata bahkan ungkapan yang umum mengatakan bahwa manusia mulai mati sejak ia dilahirkan, tetapi banyak kelemahan fisik yang diakibatkan oleh psikologis. Sehingga sebagai makhluk soaial mampu menyeimbangkan ketiga aspek tersebut yaitu psikologis, fisik, dan rohani dalam diri manusia.

Permasalahan fisik yang terjadi pada manusia dapat disebabkan oleh pemikiran negatif, sehingga emosi akan memunculkan respon negatif terhadap dirinya. Pemikiran negatif atau psikologis pada manusia merupakan tokoh utama dalam menggerakkan struktur tubuh kita, sehingga jika menginginkan kondisi tubuh yang sehat maka langkah awal yaitu memulai berpikir secara rasional terhadap lingkungan sekitar, teman, terutama pada diri kita sendiri.

Apa yang dipikirkan seseorang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan pola hidup. Misalnya trauma tentang suatu hal dapat memicu kelenjar adrenalin sehingga tubuh akan menjadi lebih tegang. Hal ini mengakibatkan seseorang akan membenci hal tersebut dan tidak akan mau berhubungan lagi tentang suatu hal

yang dulu pernah menyebabkan trauma. Kecemasan akan memicu ketidakseimbangan asam lambung yang setelah sekian lama dapat menciptakan penyakit maag. Jadi . segala gejala fisik yang terjadi dalam diri pasti dapat ditelusuri pada setiap ide yang menyebabkan situasi mental dan emosional pada diri anda. (widodo, 2011:<http://www.confusemind-mindset.blogspot.com> )

Dengan munculnya berbagai macam gangguan fisik (seperti: sakit kepala, asam lambung, nyeri pada bagian tubuh tertentu, dll) yang disebabkan oleh faktor psikologis disebut dengan gangguan *somatoform*. *Somatoform* merupakan Respon yang di hadapi pasien dalam menerima gejala fisik ringan (misalnya nyeri, mual, dan pening) meskipun sudah berkali-kali terbukti hasilnya negative dan tidak ditemukan secara akurat, serta penderita *somatoform* selalu berfikir irasional terhadap dirinya sendiri, dan hasil diagnosa dari dokter. Ada beberapa macam tentang *somatoform* yaitu gangguan nyeri; merupakan gejala sakit atau nyeri pada satu tempat atau lebih yang tidak dapat dijelaskan dengan pemeriksaan medis serta menimbulkan stress emosional, body dysmorphic; adanya kecacatan tubuh yang tidak nyata (misalnya hidung dirasakan kurang mancung), hypochondriasis; merupakan ketakutan bahwa mereka memiliki gangguan yang parah bahkan meskipun tidak ada penyebab medis yang ditemukan, konversi; menimbulkan penyakit yang berkaitan dengan rusaknya system saraf, dan somatisasi; banyaknya keluhan dan banyaknya system tubuh yang terpengaruh gangguan ini sifatnya kronis.(Fausiah, Widury, 2005:25-33).

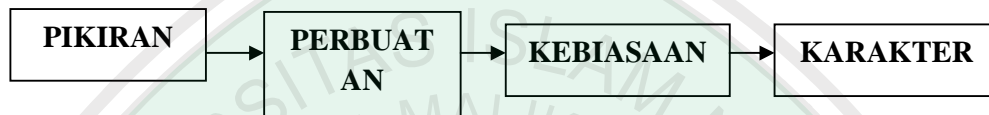
Dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seseorang akan selalu terhindar dari beban-beban berat yang menekannya, apalagi pada zaman modern ini. Siapapun akan rentan untuk terkena stres. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, misalnya saja promosi jabatan, seperti khalifah Abu Bakar ketika harus menggantikan posisi Rasulullah Saw. Untuk memimpin umat Islam sepeninggal beliau. Jika beban tersebut dapat diemban dengan baik, bahkan dilakukan dengan senang hati, maka ia tidak dikatakan stress, melainkan disebut *eustres*. (Sapuri, 2009 : 417)

Berpikir positif merupakan cara berpikir yang berangkat dari hal-hal baik yang mampu menyulut semangat perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik. *Positive thinking* telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya. Setiap manusia memiliki potensi berpikir rasional. Berpikir merupakan suatu kegiatan mental untuk memperoleh pengetahuan. Perkembangan kemampuan berpikir seseorang untuk memahami sesuatu, lahir dari kematangan intelektual yang diperoleh dari pengalaman. (Asmani, 2009:16)

Pikiran positif seseorang sebenarnya memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap fisik dirinya sendiri. Ketika mendengar kabar yang begitu buruk, pikiran bisa membuat seketika tubuh menjadi lemas bahkan pingsan. Perbuatan timbul dari pikiran. Apa pun yang kita lakukan dan yang dikerjakan, merupakan perintah dari otak untuk mewujudkan apa yang ada dalam pikiran. Sebelum kita melakukan sesuatu, tentu hal itu telah melalui proses pemikiran. Kemudian,

diwujudkan melalui perbuatan. Selanjutnya, sebuah perbuatan yang dilakukan berulang – ulang, akan menjadi kebiasaan. Lalu, kebiasaan akan melahirkan karakter (sifat melekat kuat).(El-Bantanie, 2010: 54)

**Gambar 1.1 Perbuatan Timbul Dari Pikiran**



Ada dua hal yang membuat seseorang tidak dapat melihat kelebihan – kelebihan yang dimiliki. Pertama, seseorang sering memfokuskan pikiran kita pada kekurangan – kekurangan. Akibatnya, kita merasa terbebani dengan kekurangan – kekurangan yang dimiliki. Lebih jauh lagi, dapat menyalahkan orang tua, orang – orang disekitar, bahkan sampai menyalahkan tuhan. Sudah tentu hal ini akan menjauhkan kita dari kesuksesan dan kebahagiaan. Kedua, membandingkan diri kita dengan orang lain. Membanding – bandingkan diri kita dengan orang lain bukanlah perbuatan bijak. Hal ini seringkali menimbulkan perasaan tidak percaya diri. Kemana saja kita melangkah, selalu ada orang yang lebih cantik atau tampan, lebih pintar, dan lebih kaya. Padahal setiap manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan masing – masing. Oleh karena itu, hindarilah memfokuskan pikiran pada kekurangan – kekurangan dan membanding – bandingkan diri dengan orang lain. Sebaliknya, fokuslah pikiran kita pada kelebihan – kelebihan yang dimiliki. Dengan berfokus pada kelebihan – kelebihan yang dimiliki, kita akan mampu berpikir positif terhadap diri sendiri, serta akan lebih percaya diri dalam melangkah. (El-Bantanie, 2010: 85-86)

Satu kasus (Dalam pengalaman kami, banyak sekali kasus-kasus dari macam ini. Karena alasan teknis kami tidak mau menyebutkannya lalu kami ambil kasus yang sama dari buku : Ress : Health of mind : p. 100. ). Gadis berumur delapan belas tahun yang tidak disayangi di rumah dan di tempat kerjanya. Pada suatu hari setelah pertemuan yang tidak menggembarakan dengan atasannya di kantor, dia tergelincir waktu turun tangga, maka pergelangan kakinya keseleo sedikit. Seharusnya ia sembuh setelah beberapa hari, akan tetapi kakinya keseluruhan menjadi lumpuh. Dengan demikian dia berhasil tidak pergi ke kantornya dan mendapat perhatian dari semua orang di rumah. (Dalam Buku El-Quussy:193)

Pemikiran manusia sangat menentukan perilaku dan kesuksesan kita sekarang dan masa depan. Sebab, kesedihan dan kebahagiaan kita bermula dari cara kita berpikir, baik dengan berpikir rasional maupun berpikir irasional. Jika pikiran kita selalu positif dalam memandang apa pun realitas yang terjadi, maka perjalanan hidup kita akan senantiasa diwarnai ketentraman, kenyamanan, dan kebahagiaan lahir batin. Sebaliknya, jika pikiran kita selalu negatif memandang realita, maka kesedihan, kecemasan, dan kekhawatiran akan nasib buruk akan selalu menghantui kita. Setiap orang memiliki pandangan yang berbeda dalam merespons suatu masalah. Baik buruknya setiap pandangan sangat terkait dengan *frame* masing-masing, *positive thinking* atau *negative thinking*. Misalnya, setiap siswa memiliki pandangan yang berbeda ketika merespons fenomena ketidاكلulusan mereka dalam Ujian Nasional. Bagi anak yang mau berfikir positif, peristiwa “tragis” tersebut akan mendorongnya belajar lebih giat, lebih aktif, dan lebih intens. Sementara seseorang yang menggunakan *frame negative thinking* dalam dirinya, maka ia akan terpurung dalam kekecewaan yang mendalam, frustrasi, dan putus asa. (Asmani, 2009:16-17)

Pasien sering menunjukkan keluhan-keluhan gejala fisik yang menetap. Seringkali pasien yang menderita gejala fisik ringan selalu menganggap penyakit tersebut merupakan sebagai gejala abnormal dan tidak mengenakkan, dan perhatiannya biasanya hanya terfokus pada satu atau dua organ atau system tubuhnya. (Departemen Kesehatan. Direktorat Jenderal Pelayanan Medik, 1993 : 213)

Terapi kognitif – perilaku merupakan salah satu teknik yang bisa merubah cara berfikir subjek ke arah rasional, terapi kognitif – perilaku merupakan sebuah pendekatan psikoterapi yang bertujuan untuk memecahkan masalah mengenai disfungsi emosi, perilaku dan kognisi melalui berorientasi tujuan, prosedur sistematis. Terapi kognitif – perilaku memfokuskan pada terapi klien kognitif yang diharapkan dapat memperbaiki perilaku pasien *somatoform* yang selalu merasakan keluhan – keluhan pada dirinya, sehingga dengan melakukan terapi kognitif – perilaku mampu berpikir rasional terhadap penyakit yang dideritanya sehingga akan menampakan perilaku yang baik.. Terapi ini lebih menanamkan dan menguatkan nilai-nilai pikiran dan wujud pikir yang positif dalam menghadapi suatu masalah. Terapi kognitif – perilaku tidak memfokuskan pada kasus yang menyebabkan klien distress atau bergejala dimasa lampau, tetapi lebih mencari jalan untuk menarik keadaan pikiran klien yang menetap sekarang. (Rabi'al, 2009: 35)

Terapi kognitif – perilaku memiliki banyak teknik dan proses, sehingga terapi kognitif – perilaku yang digunakan berupa konseling, terdiri dari bermacam-macam teknik yaitu konseling dan merelaksasikan subjek jika dalam

keadaan tegang, mencatat pemikiran irasional, menilai pemikiran tersebut serta subjek berusaha mencari jalan keluarnya, evaluasi, tugas dirumah, dan mencatat aktifitas sehari-hari (Lumongga, 2009: 143-146).

Fakta sejarah menunjukkan bahwa ilmuwan muslim, pada abad ke-9, telah mengenal dan mengobati sindroma penyakit yang sekarang dikenal sebagai psikosomatik. Sebagai berikut:

Penelitian Al-Razi (841-926) (Dalam Buku Hasan, 2008:73), “Sering memberikan kejutan psikologis untuk mengobati penyakit fisik. Ketika mengobati penyakit *arthritis* yang menyebabkan kelumpuhan Khalifah Mansur Ibnu Nuh Al-Samani, Al-Razi mengancam melakukan pembunuhan ketika Khalifah sedang mandi air panas atas anjurannya. Provokasi ini memancing energy kalori alamiah yang tinggi yang memberikan kekuatan untuk lebih melunakkan kelenjar persendian, dan hasilnya khalifah tersebut sembuh dan dapat bangkit dengan lutunya.” Kemudian Al-Razi juga mengobati pembantu perempuan yang menderita kram parah pada persendiannya yang membuatnya tidak dapat bangkit berdiri, setelah ia merusakkan meja ketika sedang menyajikan makanan. Al-Razi menyembuhkannya dengan mengangkat roknya yang membuatnya malu sehingga menghasilkan panas yang naik yang kemudian melunakkan kelenjar persendiannya.

Penelitian Ibnu Sina (980-1037 M) (Dalam Buku Hasan, 2008:73) juga pernah mengobati penyakit parah dari seorang pemuda kerabat Sultan Qabus ibnu Washmakir dengan menggunakan asosiasi kata. Ibnu Sina memerhatikan denyut nadi pasiennya itu pada saat ia menyebutkan nama provinsi, distrik, kota, jalan, dan nama orang. Dengan memerhatikan bagaimana dan kapan denyut nadi menjadi bergerak lebih cepat, Ibnu Sina dapat mengambil kesimpulan bahwa pasien mencintai seorang perempuan. Orang itu kemudian menikahi perempuan itu dan kemudian pulih dari penyakitnya.

Fakta-fakta di atas menunjukkan bahwa ilmuwan kesehatan, baik muslim nonmuslim, telah menyadari bahwa factor-faktor psikologis memiliki peran terhadap kondisi fisik, psikis serta rohani dan proses terjadinya kemunculan penyakit. Jika dilihat kontinum yang merefleksikan factor psikologis dalam

penyakit, gangguan yang terjadi sangat bervariasi. Terdapat gangguan yang murni bersifat psikologis. (Hasan, 2008 : 73)

Penelitian dari Wulandari (2004 : 12), meneliti tentang efektivitas modifikasi kognitif-perilaku untuk mengurangi kecemasan komunikasi antar pribadi. Teknik modifikasi kognitif-perilaku berupa relaksasi dan teknik pemantauan diri. Yang pada akhirnya dapat diambil kesimpulan bahwa teknik modifikasi kognitif-perilaku ternyata dapat digunakan dan hasilnya efektif untuk menurunkan kecemasan komunikasi antar individu, efektivitas modifikasi kognitif-perilaku untuk mengurangi kecemasan komunikasi antar pribadi dapat bertahan selama beberapa waktu lamanya, jadi tidak merupakan perubahan sesaat saja. Hal ini dimungkinkan karena proses modifikasi sendiri mampu direkam oleh sisi kognitif individu yang dapat digunakan sewaktu-waktu dan motivasi adalah faktor yang sangat penting dalam perubahan perilaku individu.

Peneliti dari Dyah Tjittawati, meneliti tentang therapy cognitive – behavior, relaksasi dan meditasi (studi kasus menangani kompleks inferior). Dari hasil penanganan kasus kompleks inferior yang dialami klien dewasa (usia 28 tahun) dapat diambil kesimpulan bahwa perkembangan emosi sejak kecil yang tidak merasakan kasih sayang dan kehangatan, juga tanpa pembelaan dari orang tua, menyebabkan anak tidak bisa mengontrol emosinya dengan sehat. Karena dukungan tersebut tidak didapatkan klien maka terjadi rasa putus asa, rasa rendah diri, tidak mampu untuk bekerja, minder, merasa tidak berguna. Terapis menggunakan cognitive -behavior terapi, digabungkan dengan relaksasi dan meditasi, dengan pertimbangan untuk merubah persepsi klien yang negatif. Terapi meditasi mampu membuat klien lebih tenang. Klien diajak untuk pejamkan mata dan mengimajinasikan suasana yang membuat klien nyaman karena imajinasi klien diarahkan ke hal positif seperti tenang, damai, indah, hal tersebut ternyata mampu mempengaruhi kondisi emosi menjadi rileks. Dengan iringan musik dan intruksi terapis akan mampu mengantar imajinasi ke arah yang lebih positif.

Selain itu adanya kasus sederhana menurut Sri Palupi,(2006), tentang “Islam dan Menopause: Urgensitas Bimbingan dan Konseling Islam Bagi Persoalan Psikologis Wanita Menopause”. perubahan fisik menopause juga menimbulkan perubahan secara psikologis. Dalam masa ini wanita menopause sering mengalami depresi (*menopausal depression*) yang ditandai dengan *the emptyness syndrom*. Sindrom ini muncul dalam bentuk perilaku yang seringkali berada di luar kontrol dan susah dimengerti oleh lawan interaksinya. Secara psikis sindrom ini terjadi karena wanita kehilangan peran reproduksinya, disamping dipengaruhi oleh terjadinya berbagai perubahan yang menimbulkan keluhan-keluhan fisik dan psikologis, seperti terjadi sakit pada punggung dan kepala, badan



panas, keringat malam, pikiran kacau, vagina mengering dan menciut dan kulit mulai mengeriput. Dengan demikian, bimbingan dan konseling Islam ini sekaligus merupakan bimbingan dan konseling agama. Bimbingan dan konseling agama dapat dirumuskan sebagai usaha untuk memberikan bantuan pada seseorang yang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam dirinya untuk mendorongnya mengatasi masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu penanganan persoalan psikologis menopause menjadi sangat efektif melalui pendekatan ini.

Secara umum, pendekatan cognitive-behavioral terbukti efektif dalam mengurangi *hypochondriasis* (e.g. Bach, 2000; Feranandez, Rodriguez & Fernandez, 2001), penelitian ini menunjukkan bahwa penderita *hypochondriasis* memperlihatkan biasa kognitif dalam melihat ancaman ketika berkaitan dengan isu kesehatan (Smeets et al., dalam Davidson, Neale, Kring, 2004). (Dalam buku Ardani, 2010 : 99).

Menurut pengamatan peneliti pada saat observasi di Rumah Sakit Saiful Anwar Malang yang dilakukan pada tanggal 23 November 2011, peneliti juga mendapatkan informasi dari psikolog di poli jiwa, bahwa terdapat banyak sekali pasien *Somatoform* yang diakibatkan oleh psikis atau jiwa. Mereka sering kali memeriksakan dirinya di dokter umum, tetapi tidak mengalami perubahan sehingga pihak dokter merujuk pasien tersebut ke psikolog untuk di periksa secara psikisnya, dan hasilnya sebagian besar pasien tersebut mengalami depresi dan tekanan serta cemas terhadap dirinya maupun lingkungannya, oleh karena itu dari fisiknya seolah-olah terkena sakit kapala atau lambung, dll. Dari sinilah peneliti mempunyai ketertarikan terhadap permasalahan diatas maka dengan segala kerendahan hati, peneliti akan mengkaji lebih dalam tentang “efektivitas terapi perilaku kognitif (*cognitive behavioral therapy*) untuk meningkatkan

kemampuan berfikir rasional pasien *somatoform* di poli jiwa Rumah Sakit Saiful Anwar Malang”.

### **A. Rumusan Masalah**

Dalam eksperimen ini, rumusan masalah yang diangkat adalah:

1. Bagaimana tingkat berfikir rasional pada pasien somatoform di Poli Jiwa Rumah Sakit Saiful Anwar Malang sebelum diberikan terapi kognitif – perilaku ?
2. Bagaimana tingkat berfikir rasional pada pasien somatoform di Poli Jiwa Rumah Sakit Saiful Anwar Malang sesudah diberikan terapi kognitif – perilaku ?
3. Bagaimana efektivitas kognitif-perilaku(*cognitive behaviour therapy*) dalam meningkatkan pikiran rasional pada pasien *Somatoform* ?

### **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam eksperimen ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat berfikir rasional pada pasien somatoform di Poli Jiwa Rumah Sakit Saiful Anwar Malang sebelum diberikan terapi kognitif – perilaku
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat berfikir rasional pada pasien somatoform di Poli Jiwa Rumah Sakit Saiful Anwar Malang sesudah diberikan terapi kognitif – perilaku

3. Untuk mengetahui bagaimana efektivitas terapi kognitif-perilaku (*cognitive behaviour therapy*) untuk meningkatkan pikiran rasional pasien *somatoform*

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini dapat menyumbangkan keilmuan bagi keilmuan yang terkait, sekaligus sebagai bahan telaah bagi penelitian selanjutnya, serta memberikan informasi sebagai ilmu psikologi klinis khususnya pengetahuan menyangkut pada pasien *Somatoform*.

#### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis penelitian ini adalah pengetahuan tersebut dapat digunakan sebagai tolak ukur terapis, orang tua, masyarakat dan bangsa dalam terapi kognitif-perilaku pada pasien *Somatoform*.