

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Somatoform

a. Pengertian Somatoform

Somatoform adalah kelompok gangguan yang meliputi simtom fisik (misalnya nyeri, mual, dan pening) dimana tidak dapat ditemukan penjelasan secara medis. (Fausiah, Widury, 2005:25)

Somatoform adalah individu yang mengeluhkan gejala-gejala gangguan fisik, yang terkadang berlebihan, tetapi pada dasarnya tidak terdapat gangguan fisiologis. (Ardani, 2011:91)

Somatoform (terutama gangguan konversi atau disebut juga reaksi-reaksi konversi) adalah gangguan-gangguan neurotik yang khas bercirikan emosionalitas yang ekstrem, dan berubah menjadi simtom-simtom fisik, simtom-simtom fisik itu mungkin berupa kelumpuhan-kelumpuhan anggota tubuh, rasa sakit dan nyeri luar biasa, buta tuli, tidak bisa bicara, muntah terus-menerus, sakit kepala atau gementar. (Semiun, 2006:374)

Somatoform adalah adanya keluhan gejala fisik yang berulang yang disertai dengan permintaan pemeriksaan medis, meskipun sudah berkali-kali terbukti hasilnya negatif dan juga sudah dijelaskan oleh dokter bahwa tidak ditemukan kelainan fisik yang menjadi dasar keluhannya. (Departemen Kesehatan. Direktorat Jenderal Pelayanan Medis, 1993: 209)

Jadi, somatoform adalah individu yang mengeluhkan gangguan fisik, seperti sakit kepala, nyeri, mual, dan gemetar berangsur berulang-ulang, dimana secara medis mengatakan negatif, subjek yang tergolong *somatoform* ini sering berkunjung ke rumah sakit untuk memastikan gejalanya.

b. Sejarah Somatoform

Gangguan ini memiliki sejarah yang panjang dan gangguan ini biasanya dihubungkan dengan wanita. Pada awal tahun 1500 S.M. dalam buku karangan Hippokrates itu adalah penyakit fisik yang terbatas pada wanita. Karena itu, gangguan-gangguan tersebut dinamakan histeria, dan kata histeria itu berasal dari kata *hystero* yang berarti rahim, Hippokrates dan orang-orang Yunani pada umumnya beranggapan bahwa penyakit itu disebabkan oleh rahim tidak dipuaskan secara seksual, karenanya ia berkelana ke bagian-bagian tubuh lainnya (*wandering uterus*) untuk mencari kepuasan. Dan dalam perjalanan itu, ia meletakkan dirinya sedemikian rupa sehingga menyebabkan gangguan. Misalnya, bila seorang wanita mengalami kelumpuhan lengan, maka diandalkan bahwa rahim itu tertahan dipundak atau sikunya, meskipun Hippokrates tidak berbicara secara khusus tentang penyebab seksual pada gangguan somatoform. Galenus tidak menerima pandangan bahwa gangguan-gangguan somatoform disebabkan oleh gangguan pada rahim, tetapi mengemukakan bahwa gangguan-gangguan tersebut ada hubungannya dengan organ tersebut.

Selama abad pertengahan, orang-orang yang menderita gangguan-gangguan somatoform diperlakukan sebagai penganut bidaah karena tingkah laku mereka dianggap sebagai akibat langsung dari dosa-dosa mereka. Individu-

individu yang menderita gangguan-gangguan somatoform diduga kerasukan setan (roh-roh jahat), dan exorcisme sering kali dipakai sebagai usaha untuk mengusir roh-roh jahat itu dari dalam tubuh mereka.

Pada akhir abad ke-19 diadakan pendekatan-pendekatan baru terhadap gangguan somatoform. Pertama oleh Charcot (seorang dokter Prancis), dan kemudian oleh Janet dan Freud. Charcot berpendapat bahwa dengan menggunakan sugesti ia dapat menimbulkan dan menghilangkan semua simtom pada pasien-pasien wanita yang menderita apa yang dinamakan histeria. Akan tetapi, beberapa puluh tahun kemudian ada kemajuan yang pesat. Karena Horney menekankan faktor kebudayaan dalam perkembangan histeria dan neurosis-neurosis yang lain. Ia menekankan bahwa kecemasan dan permusuhan yang timbul dari konflik-konflik kebudayaan merupakan penyebab yang penting dari tingkah laku neurotik.

Pada tahun 1980, Diagnostik and Statistical Manual of Mental Disorders, Edisi III, yang revisi (DSM-III R), sebutan diagnostik histeria dihilangkan, ini dilakukan untuk menghilangkan semua konotasi yang dihubungkan dengan histeria, seperti ide bahwa histeria disebabkan oleh konflik seksual. Pada tahun 1987, semua ulasan yang mengemukakan bahwa gangguan-gangguan somatoform yang pada umumnya terdapat pada para wanita dihilangkan. (Semiun, 2006:374-377)

c. Teori-teori Tentang Somatoform

Ciri utama dari gangguan somatoform adalah adanya keluhan gejala fisik yang berulang yang disertai dengan permintaan pemeriksaan medis, meskipun sudah berkali-kali terbukti hasilnya negatif dan juga sudah dijelaskan oleh

dokter bahwa tidak ditemukan kelainan fisik yang menjadi dasar keluhannya. Seandainya ada gangguan fisik, maka gangguan tersebut tidak menjelaskan gejala atau distress dan preokupasi yang dikemukakan pasien. Meskipun onset dan kelanjutan dari gejala-gejala tadi mempunyai hubungan yang erat dengan peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan ataupun konflik-konflik, pasien biasanya menolak upaya-upaya untuk membahas kemungkinan adanya penyebab psikologis, bahkan meskipun ditemukan gejala-gejala ansietas dan depresi yang nyata. (Departemen Kesehatan. Direktorat Jenderal Pelayanan Medik, 1993:209)

Macam-macam gangguan Somatoform yaitu:

1. Gangguan nyeri (pain disorder)

Pada gangguan ini individu akan mengalami gejala sakit atau nyeri pada satu tempat atau lebih, yang tidak dapat dijelaskan dengan pemeriksaan medis (non psikiatri) maupun neurologis. Simtom ini menimbulkan stress emosional ataupun gangguan fungsional, dan gangguan ini dianggap memiliki hubungan sebab akibat dengan factor psikologis. Keluhan yang dirasakan pasien berfluktuasi intensitasnya, dan sangat dipengaruhi oleh keadaan emosi, kognitif, atensi, dan situasi. Dengan kata lain, factor psikologis mempengaruhi kemunculan, bartahannya, dan tingkat keparahan gangguan. (Fausiah, Widury, 2005:26)

Pasien pain disorder kemungkinan tidak mampu untuk bekerja dan menjadi tergantung dengan obat pada pereda rasa sakit. Rasa nyeri yang timbul dapat berhubungan dengan konflik atau stress atau dapat pula terjadi agar individu dapat terhindar dari kegiatan yang tidak menyenangkan dan untuk mendapatkan perhatian dan simpati yang sebelumnya tidak didapat. (Ardani, 2011:95)

Nyeri timbul dalam hubungan dengan adanya konflik emosional atau problem psikososial yang cukup jelas untuk dapat dijadikan alasan dalam mempengaruhi terjadinya gangguan tersebut. Dampaknya adalah meningkatnya perhatian dan dukungan, baik personal maupun medis untuk yang bersangkutan. (Departemen Kesehatan. Direktorat Jenderal Pelayanan Medic,1993:219)

2. Body Dysmorphic Disorder

Definisi gangguan ini adalah preokupasi dengan kecacatan tubuh yang tidak nyata (misalnya hidung yang dirasakannya kurang mancung), atau keluhan yang berlebihan tentang kekurangan tubuh yang minimal atau kecil. Perempuan lebih cenderung untuk memfokuskan pada bagian kulit, dada, paha, dan kaki. Sedangkan pria lebih terfokus pada tinggi badan, ukuran alat vital, atau rambut tubuh. (Fausiah, Widury,2005:27)

Pada body dysmorphic disorder, individu diliputi dengan bayangan mengenai kekurangan dalam penampilan fisik mereka, biasanya di bagian wajah, misalnya kerutan di wajah, rambut pada wajah yang berlebihan, atau bentuk dan ukuran hidung. Beberapa individu yang mengalami gangguan ini secara kompulsif akan menghabiskan berjam-jam setiap harinya untuk memperhatikan kekurangannya dengan berkaca di cermin. Beberapa bahkan mengurung diri di rumah untuk menghindari orang lain melihat kekurangan yang dibayangkannya. Factor social dan budaya memainkan peranan penting pada bagaimana seseorang merasa apakah ia menarik atau tidak, seperti pada gangguan pola makan. (Ardani,2011:96)

3. Hipokondriasis

Kata “hipokondriasis” berasal dari istilah medis lama “hypochondrium”, yang berarti di bawah tulang rusuk, dan merefleksikan gangguan pada bagian perut yang sering dikeluhkan pasien hipokondriasis. Hipokondriasis adalah hasil interpretasi pasien yang tidak realistis dan tidak akurat terhadap simtom atau sensasi. Sehingga mengarah pada preokupasi dan ketakutan bahwa mereka memiliki gangguan yang parah, bahkan meskipun tidak ada penyebab medis yang ditemukan. Pasien yakin bahwa mereka mengalami penyakit yang serius dan belum dapat dideteksi, dan tidak dapat dibantah dengan menunjukkan kebalikannya. (Fausiah, Widury, 2005:28)

Gangguan ini biasanya dimulai pada awal masa remaja dan cenderung terus berlanjut. Individu yang mengalami hal ini biasanya merupakan konsumen yang seringkali menggunakan pelayanan kesehatan, bahkan terkadang mereka menganggap dokter mereka tidak kompeten dan tidak perhatian (Pershing et al., dalam Davidson, Neale, Kring, 2004). Dalam teori disebutkan bahwa mereka bersikap berlebihan pada sensasi fisik yang umum dan gangguan kecil, seperti detak jantung yang tidak teratur, berkeringat, batuk yang kadang terjadi, rasa sakit, sakit perut, sebagai bukti dari kepercayaan mereka. *Hypochondriasis* seringkali muncul bersamaan dengan gangguan kecemasan dan mood. (Ardani, 2010 : 96)

Tanda dan gejala penyakit Hipokondria termasuk :

- a. Ketakutan atau kecemasan yang berlebihan mengalami penyakit tertentu
- b. Khawatir bahwa gejala minor berarti memiliki penyakit yang serius.

- c. Mencari mengulangi ujian atau konsultasi medis
- d. Sering berganti dokter
- e. Frustrasi dengan dokter atau perawatan medis
- f. Hubungan sosial tegang
- g. Gangguan emosi
- h. Sering memeriksa tubuh untuk masalah-masalah, seperti benjolan atau luka
- i. Sering memeriksa tanda-tanda vital seperti denyut nadi atau tekanan darah
- j. Ketidakmampuan diyakinkan oleh ujian medis
- k. Berpikir mempunyai penyakit setelah membaca atau mendengar tentang hal itu
- l. Menghindari situasi yang membuat merasa cemas, seperti berada di rumah sakit

Ciri utama dari hypochondriasis adalah kecenderungan untuk salah menafsirkan gejala fisik yang tidak berbahaya sebagai bukti dari penyakit fisik. Tafsiran umum tidak berbahaya diabaikan, dan ketika pasien merasakan gejala fisik, akan timbulnya pikiran negatif tentang makna gejala yang timbul dari pengalaman. Misalnya, sakit kepala akan segera dievaluasi sebagai bukti dari tumor otak, dan penjelasan yang lebih umum, seperti ketegangan atau mabuk, akan diabaikan. (Warwick, 1998: 3)

Ciri utama dari gangguan ini adalah adanya preokupasi yang menetap akan kemungkinan menderita satu atau lebih gangguan fisik yang serius dan progresif. Pasien menunjukkan keluhan-keluhan somatik yang menetap atau preokupasi yang menetap dengan penampilan fisiknya. Peginderaan dan penampilan yang

normal sebenarnya biasa dan oleh pasien seringkali ditafsirkan sebagai 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)

4. Gangguan Konversi

Gangguan konversi menurut DSM IV (Kaplan, sadock, & Grebb) adalah gangguan dengan karakteristik munculnya satu atau beberapa simtom neurologis yang ada. (fausiah, widury,2005: 29)

Pada conversion disorder, gejala sensorik dan motorik, seperti hilangnya penglihatan atau kelumpuhan secara tiba-tiba, menimbulkan penyakit yang berkaitan dengan rusaknya system saraf, padahal organ tubuh dan system saraf individu tersebut baik-baik saja. Aspek psikologis dari gejala conversion ini ditunjukkan dengan fakta bahwa biasanya gangguan ini muncul secara tiba-tiba dalam situasi yang tidak menyenangkan. Gejala conversion biasanya berkembang pada masa remaja atau awal masa dewasa, dimana biasanya muncul setelah adanya kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidup. Conversion disorder biasanya berkaitan dengan diagnosis Axis 1 lainnya seperti depresi dan penyalahgunaan zat-zat terlarang, dan dengan gangguan kepribadian. (Ardani,2011:96)

5. Gangguan Somatisasi

Gangguan somatisasi adalah gangguan dengan karakteristik berbagai keluhan atau gejala somatic yang tidak dapat dijelaskan secara adekuat dengan menggunakan hasil pemeriksaan fisik maupun laboratorium. Perbedaan antara

gangguan somatisasi dengan gangguan somatoform lainnya adalah banyaknya keluhan dan banyaknya system tubuh yang terpengaruh. Gangguan ini sifatnya kronis (muncul selama beberapa tahun dan terjadi sebelum usia 30 tahun), dan berhubungan dengan stres psikologis yang signifikan, hendaya dalam kehidupan social dan pekerjaan, serta perilaku mencari pertolongan medis yang berlebihan. (Fausiah, Widury,2005:33)

Ciri utamanya adalah adanya gejala-gejala fisik yang bermacam-macam, berulang dan sering berubah-ubah, yang biasanya sudah berlangsung beberapa tahun sebelum pasien datang ke psikiatri. Kebanyakan pasien mempunyai riwayat pengobatan yang panjang dan sangat kompleks, baik ke pelayanan kesehatan dasar, maupun spesialistik, dengan hasil pemeriksaan atau bahkan operasi yang negative. Keluhannya dapat mengenai setiap system atau bagian tubuh manapun, tetapi yang paling lazim adalah yang mengenai keluhan gastrointestinal (perasaan sakit, kembung, bertahak, muntah, mual, dsb) dan keluhan-keluhan perasaan abnormal pada kulit (perasaan gatal, rasa terbakar, kesemutan, pedih) serta bercak-bercak pada kulit. (Departemen Kesehatan. Direktorat Jenderal Pelayanan Medic,1993:210)

d. Treatment Somatoform

1. Terapi Pain Disorder

Pengobatan yang efektif cenderung memiliki hal-hal berikut:

- a. Memvalidasikan bahwa rasa nyeri itu adalah nyata dan bukan hanya ada dalam pikiran penderita
- b. Relaxation training

- c. Memberi reward kepada mereka yang berperilaku tidak seperti orang yang mengalami rasa nyeri

Secara umum disarankan untuk megubah focus perhatian dari apa yang tidak dapat dilakukan oleh penderita akibat rasa nyeri yang dialaminya, tetapi mengajari penderita bagaimana caranya menghadapi strees, mendorong untuk mengerjakan aktivitas yang lebih baik, dan meningkatkan control diri. (Ardani,2011:98)

2. Terapi Hypochondriasis

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

Cognitive-behavioral therapy dapat bertujuan untuk mengubah pemikiran pesimistis. Selain itu, pengobatan juga hendaknya dikaitkan dengan strategi yang mengalihkan penderita gangguan ini dari gejala-gejala tubuh dan meyakinkan mereka untuk mencari kepastian medis bahwa mereka tidak sakit (e.g.Salkovskis&Warwick, 1986;Visser&Bouman, 1992 ;Warwick & Salkovskis, 2001 dalam Davidson, Neale, Kring, 2004). (Ardani, 2010 : 99)

3. Terapi Somatization Disorder

Pada ahli kognitif dan behavioral meyakini bahwa tingginya tingkat kecemasan yang diasosikan dengan somatization disorder dipicu oleh situasi

husus. Akan tetapi semakin banyak pengobatan yang dibutuhkan, bagi orang yang “sakit” sekian lama maka akan tumbuh kebiasaan akan ketergantungan - untuk menghindari tantangan hidup sehari-hari daripada menghadapi tantangan tersebut sebagai orang dewasa. Dalam pendekatan yang lebih umum mengenai somatization disorder, dokter hendaknya tidak meremehkan validitas dari keluhan fisik, tetapi perlu diminimalisir penggunaan tes-tes diagnosis dari obat-obatan , mempertahankan hubungan dengan mereka terlepas dari apakah mereka mengeluh tentang penyakitnya atau tidak.(Ardani, 2011:99)

4. Penanganan gangguan Somatoform secara umum

Teknik kognitif-behavioral paling sering pemaparan terhadap pencegahan respon restrukturisasi kognitif. Secara sengaja memunculkan kerusakan yang dipersepsikan di depan umum, dan bukan menutupinya melalui penggunaan rias wajah dan pakaian. Dalam restrukturisasi kognitif, terapis menantang keyakinan klien yang terdistorsi mengenai penampilan fisiknya dan cara menyemangati mereka untuk mengevaluasi keyakinan mereka dengan bukti yang jelas.(Ardani, 2011:100)

e. Somatoform Dalam Islam

Seseorang harus mampu menerima kenyataan dengan jujur dan ikhlas. Dalam hal ini, stress dapat timbul karena seseorang tidak mampu menerima kebenaran atau kenyataan. Menurut ajaran islam, kejujuran kepada Allah merupakan sesuatu yang penting dilakukan. Seperti yang tercantum dalam surat Al-Ahqaaf ayat 13:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣٨﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah", Kemudian mereka tetap istiqamah [1388] Maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita”

Ayat di atas menjelaskan bahwa ketidakjujuran dapat membuat konflik dalam diri seseorang, antara pikiran dan perasaan. Kebohongan dan konflik dapat mempengaruhi kerja hormon yang menyebabkan perubahan detak jantung, pernapasan, dan membuat tubuh gemetar. (Hasan, 2008 : 89)

Keadaan yang dapat menimbulkan gejala pada fisik dan psikis, sesungguhnya telah ditegaskan Allah, sebagaimana disebutkan dalam (Q.S. al-Baqarah [2] : 155) :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ
الْصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “Dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan

Ayat diatas menjelaskan bahwa dalam menghadapi berbagai cobaan ini ada orang yang kuat dan tabah sehingga dapat mengatasi masalahnya, tapi tidak sedikit yang tidak tabah dan kuat. Hal ini sesuai dengan sifat dasar manusia yang selalu berkeluh kesah dan lemah, sehingga membutuhkan bantuan orang lain. (Palupi, 2006 : 8)

Al-Qur'an telah menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan dan ketakutan alamiah ini berikut berbagai gejala fisik dalam tubuh yang menyertainya. Secara berturut-turut, tingkat kecemasan dan ketakutan alamiah oleh manusia adalah sebagai berikut:

1. Kesempitan jiwa

Allah berfirman:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٧٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴿٧٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٧٩﴾

Artinya: "Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat), dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal). (QS. Al-Hijr:97-99)

2. Ketakutan

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ ۗ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْتَنَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۗ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِاللِّسَانِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ ۗ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ ۗ وَكَانَ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿١٩﴾

Artinya: " mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu Lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. mereka itu tidak beriman, Maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya. dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah". (QS. Al-Ahzab, 33:19)

3. Kegelisahan (kurang sabar)

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

Artinya: "Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah" (QS. Al-Maarif, 70:20)

4. Berkeluh kesah (kurang sabar disertai dengan ketamakan yang luar biasa atas segala sesuatu)

وَأَهْدِيكَ إِلَىٰ رَبِّكَ فَتَخْشَىٰ ﴿١٥﴾ فَأَرِنَهُ الْآيَةَ الْكُبْرَىٰ ﴿١٦﴾ فَكَذَّبَ وَعَصَىٰ ﴿١٧﴾ ثُمَّ أَدْبَرَ ﴿١٨﴾ يَسْعَىٰ ﴿١٩﴾

Artinya : “Dan kamu akan kupimpin ke jalan Tuhanmu agar supaya kamu takut kepada-Nya? lalu Musa memperlihatkan kepadanya mukjizat yang besar. tetapi Fir'aun mendustakan dan mendurhakai. kemudian Dia berpaling seraya berusaha menantang (Musa)” (QS. Al-Naziat, 79:19-22)

5. Ketakutan yang berlebihan (lebih tinggi tingkatannya daripada kegelisahan)

إِذْ يُوحَىٰ رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبِّتُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا ۗ سَأَلْتِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ

كَفَرُوا الرُّعْبَ فَأَضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَضْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ ﴿١٢﴾

Artinya: “(ingatlah), ketika Tuhanmu mewahyukan kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya aku bersama kamu, Maka teguhkan (pendirian) orang-orang yang telah beriman". kelak akan aku jatuhkan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, Maka penggallah kepala mereka dan pancunglah tiap-tiap ujung jari mereka” (QS, al-Anfal, 8:12)

وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِن صَيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا

تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا ﴿١٦﴾

Artinya: “Dan Dia menurunkan orang-orang ahli kitab (Bani Quraizhah) yang membantu golongan-golongan yang bersekutu dari benteng-benteng mereka, dan Dia memesukkan rasa takut ke dalam hati mereka. sebahagian mereka kamu bunuh dan sebahagian yang lain kamu tawan” (QS. Al-Ahzab,33:26)

6. Kepanikan (lebih tinggi tingkatannya dari kegelisahan)

Allah berfirman:

لَا تَحْزَنُهُمُ الْفَرَجُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّيْنَهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿١٣﴾

﴿١٣﴾

Artinya: “ mereka tidak disusahkan oleh kedahsyatan yang besar (pada hari kiamat), dan mereka disambut oleh Para malaikat. (Malaikat berkata): "Inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu". (QS. Al-Anbiya, 21:103)

7. Kebingungan/linglung (gangguan ringan pada akal sebagai akibat dari ketakutan yang luar biasa)

يَأْتِيهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ ۚ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ ﴿١٤﴾ يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ

كُلُّ مَرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا

هُم بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿١٥﴾

Artinya: “Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu; Sesungguhnya kegoncangan hari kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar

(dahsyat). (ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusunya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu Lihat manusia dalam Keadaan mabuk, Padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya” (QS. Al-Hajj, 22:1-2)

Adnan Syarif (2002) menyebutkan bahwa penyakit ketakutan dan kecemasan psikologis dari segi pangkal dan kemunculannya adalah sama yakni ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui yang sebab-sebab lahiriyahnya yang logis dan rasional sedikitpun tidak biasa dipahami oleh orang yang mengalaminya.

Batasan dan pengertian tentang ketenangan atau ketakutan psikologis adalah sebagaimana diisyaratkan oleh ayat al-Qur'an berikut ini:

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ۗ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ جَعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ



Artinya: “Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. dan Barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman” (QS. Al-Anam 6:125).(Rahayu, 2009: hlm 170-173)

Emosi juga menyebabkan aktivitas berpikir terhenti. Orang tidak bisa berpikir dengan jernih dalam menghadapi permasalahan, tidak sebagaimana yang biasa terjadi pada saat tanpa emosi. Al-Qur'an menyebutkan terhentinya aktivitas berpikir ketika emosi pada ayat 43 surat Ibrahim yang telah kami sebutkan sebelumnya. Dalam ayat tersebut terdapat firman yang berbunyi:

لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْئِدَتُهُمْ هَوَاءٌ ﴿١٦﴾

Firman menunjukkan terhentinya aktivitas berpikir ketika takut. Orang yang zalim seolah kosong dari akal dan pikiran.(Najati, 2007:130)

B. Kemampuan Pikiran Rasional

a. Pengertian Pikiran Rasional

Pikiran positif (*positive thinking*) 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.(Asmani, 2009:16)

Menurut Muhsin (2007), berpikir positif adalah pilihan terbaik bagi setiap orang dalam setiap situasi. Berpikir positif adalah berpihak pada apapun yang sifatnya positif dan lebih baik.(Asmani, 2009:31)

Menurut Wiranata (2010), pikiran positif adalah segumpal kotoran dan kotoran bisa menjadi pupuk yang sangat bagus. Pada dasarnya, ini adalah sebuah teori yang menantang bahwa mempercayai hal-hal bagus akan terjadi dan bisa menimbulkan semacam pergeseran di energi kita yang akan menyebabkan hal-hal bagus terjadi pada kita.

Jadi, pikiran rasional adalah segumpulan pikiran positif yang berada pada kita berupa informasi, fakta dan pendapat yang mempunyai makna yang bagus, sehingga akan menghasilkan suatu kesimpulan yang positif dan menyebabkan hal-hal bagus terjadi pada kita.

Setiap manusia memiliki potensi berpikir. Berpikir merupakan suatu kegiatan mental untuk memperoleh pengetahuan. Perkembangan kemampuan berpikir seseorang untuk memahami sesuatu, lahir dari kematangan intelektual yang diperoleh dari pengalaman. Pentingnya kemampuan berpikir dalam pembelajaran berhubungan dengan teori Piaget. Teori ini menyatakan bahwa proses pembelajaran terjadi apabila proses pengolahan data yang aktif di pihak yang belajar. Pengolahan data yang aktif tersebut merupakan aktivitas lanjutan dari kegiatan mencari informasi dan dilanjutkan dengan kegiatan penemuan-penemuan. Teori ini berpendapat bahwa setiap orang telah mempunyai kapasitas dasar intelektual (skema) yang berbeda satu sama lain dan menjadi dasar untuk menerima hal-hal, informasi yang baru. Skema ini selalu berkembang sesuai dengan kematangan bio-psikologis, pengalaman belajar, dan lingkungan sosialnya (Sigel dan Cocking dalam Hasan, 1995).

b. Indikator Berpikir Rasional

Berpikir positif menurut Muhsin (2007) (Dalam Buku Asmani, 2009:31-36), berpikir positif mempunyai beberapa indikator, yaitu:

1. Berani dan Mandiri

Anda adalah *positive thinker* (orang yang berpikir positif) jika anda lebih memilih menikmati hidup ketimbang mengeluhkan hidup. Anda juga dapat disebut *positive thinker* jika anda mau dan berani menghadapi kenyataan hidup. Anda bukanlah *positive thinker* jika anda hanya pandai menyembunyikan emosi. Anda adalah *positive thinker* jika anda menghadapinya, dan anda pandai menanganinya. Anda adalah *positive thinker* jika anda mau menghadapi emosi negatif, merasakan, dan belajar darinya. Anda adalah *positive thinker* jika anda mau bertanggung jawab atasnya, dan tidak menyalahkan apa dan siapa pun diluar diri anda.

2. Memahami Emosi

Anda adalah *positive thinker* jika anda menghadapi emosi negatif dengan kemauan untuk belajar. Anda adalah *positive thinker* jika anda memahami bahwa emosi adalah sinyal yang menjadi salah satu panduan dalam menentukan perilaku. Anda adalah *positive thinker* jika anda bisa melihat dan merasakan bahwa emosi adalah pesan. Anda adalah *positive thinker* jika anda merasa nyaman dan tahu bahwa anda telah mengerjakan hal yang benar, dan anda meneruskan atau mengulanginya. Tetapi, jika anda merasa tidak nyaman, anda tahu ada sesuatu yang salah. Anda tahu bahwa anda harus berhenti, melakukan analisis terhadap perilaku diri, belajar dari kesalahan, mengubah strategi, dan kemudian melanjutkan hidup anda. Anda adalah *positive thinker* jika anda mau belajar memahami emosi anda.

3. Action Oriented

Anda adalah *positive thinker* jika anda berorientasi pada tindakan. Jika anda melihat kekurangan, anda bertindak untuk mengisinya. Jika anda menghadapi hambatan, anda bertindak untuk menyingkirkannya. Jika anda merasakan ancaman, anda bertindak untuk mengantisipasinya. Jika anda melihat peluang, anda bertindak untuk mengambilnya. Jika anda merasa berlebihan, anda bertindak untuk mempertahankan dan berbagi dengan orang lain.

4. Bersyukur dan Bersabar

Anda adalah *positive thinker* jika anda membiasakan diri untuk bersyukur di kala senang dan bersabar di kala susah.

Indikator *positive thinker* di atas sangat penting untuk mengembalikan manusia pada jalan yang benar dan membakar semangat hidupnya untuk mencapai cita-cita hidup yang tinggi dan ideal. Berpikir positif di atas dengan berbagai indikator bisa dikembangkan dengan pesat. Menurut Dian Pradana, anda semakin bisa menyadari dan merasakan kebahagiaan jika anda berpikir positif dan berhenti mengkhawatirkan segala sesuatu. Oleh karena itu, latihlah diri anda untuk terus berpikir positif. Berikut ini ada beberapa tips untuk mengembangkan cara berpikir positif

- a. Selalu gunakan kata-kata yang positif saat anda berpikir dan berbicara. Gunakan kata-kata seperti “Tuhan pasti membuatku mampu!” atau “Dengan pertolongan Tuhan, aku pasti bisa melakukannya!”
- b. Biarkan pikiran anda dipenuhi dengan kebahagiaan, kekuatan, dan keberhasilan. Apa pun situasi yang anda hadapi, carilah dan isilah pikiran anda dengan sisi positif dari situasi tersebut. Dalam segala sesuatu, sisi positif dan negatif memang selalu ada. Seburuk apapun situasi yang anda alami, pasti ada sisi positif yang terkandung dalam situasi itu. Mungkin sulit untuk melihat sisi positif dari apa yang anda alami, tapi cobalah lihat lebih dalam, sisi positif itu pasti ada.
- c. Cobalah untuk menghilangkan dan mengabaikan pikiran yang negatif. Gantikan pikiran yang negatif dengan pikiran-pikiran yang

- membangun. Ganti pikiran, “Aku tidak bisa melakukan hal ini” dengan “Aku bisa melakukan hal ini dengan lebih baik!”
- d. Sebelum melakukan sesuatu, jangan bayangkan sebuah kegagalan, tapi bayangkanlah keberhasilan yang akan anda dapat setelah melakukannya. Jika anda membayangkannya dengan sungguh-sungguh dan penuh iman, anda akan terheran-heran apa yang terjadi nantinya.
 - e. Cobalah untuk tidak memikirkan sesuatu secara berlebihan. Seringkali, anda terjebak untuk terlalu banyak berpikir dan menimbang-nimbang atau memikirkan apa yang orang lain mungkin pikirkan tentang diri anda. Hal itu akan membuat anda tidak bisa mengeluarkan kemampuan terbaik anda.
 - f. Penuhi pikiran anda dengan talenta-talenta anugerah Tuhan yang anda miliki. Jangan biarkan pikiran anda dipenuhi dengan kelemahan-kelemahan yang mungkin anda miliki. Dengan memikirkan setiap talenta yang anda miliki, nantinya anda akan semakin mengenali kemampuan anda yang membedakan anda dari orang lain
 - g. Bergaullah dengan orang-orang yang berpikir positif. Pikiran itu seperti penyakit menular. Jika anda berada di dekat orang-orang yang pikirannya dipenuhi kebahagiaan dan optimisme, anda akan secara otomatis di pengaruhi oleh cara berpikir mereka yang positif. Sebaliknya, bila anda berada di dekat orang-orang yang dipenuhi kekecewaan dan keputusan, niscaya anda juga akan dipenuhi gejala-gejala tersebut.
 - h. Bacalah buku-buku yang membangkitkan inspirasi setidaknya satu halaman setiap harinya. Buku-buku inspiratif seperti itu akan membantu anda untuk dapat berpikir positif.
 - i. Biasakan untuk selalu duduk dan berjalan dengan punggung tegak. Kebiasaan seperti itu akan membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kekuatan yang ada dalam diri anda.
 - j. Berjalan, berenang, atau berolahragalah. Hal-hal tersebut akan membantu anda untuk mengembangkan pikiran dan sikap yang lebih positif. (Asmani, 2009:31-36)

Manusia memiliki potensi positif dan negative, yaitu:

- a) Positif : baik, mampu berpikir rasional, berbahasa, mencintai, berkomunikasi, beraktualisasi.
- b) Negatif : berpikir irasional, tidak mau berpikir, merusak diri, menunda, mengulang kesalahan, tidak toleransi, perfeksionis

Adanya hubungan antara pikiran, perasaan (emosi) dan perilaku. Gangguan terjadi Berakar pada bagaimana seseorang menangkap apa yang terjadi (persepsi, pikiran kemudian ke belief), Jika beliefnya irrasional (salah, tidak masuk akal, berlebih-lebihan).

Berikut adalah uraian beberapa hikmah berpikir positif.

- A. Tidak ada kekecewaan
Orang yang selalu berpikir positif dalam menghadapi persoalan hidup tidak akan terpenjara oleh perasaan kecewa. Ia selalu berpikir matang dan dewasa. Ia tidak terbawa perasaan kalut yang membalutnya. Ia hanya melihat sisi positifnya
- B. Tidak ada rasa putus asa
Dalam hidup orang yang berpikir positif dalam melihat segala sesuatu, tidak ada rasa putus asa. Ketika ia mengalami kegagalan dan kesusahan, mentalnya tetap tangguh, ia tidak mundur dan putus asa dalam melangkah.
- C. Tidak ada kebencian
Orang yang selalu berpikir positif akan berusaha menghilangkan segala bentuk kebencian kepada seseorang yang mengakibatkan waktu terbuang percuma untuk memikirkan orang yang dibenci. Orang yang *positive thinking* akan melihatnya dari sisi positif. Ia yakin bahwa seburuk-buruk masih bisa dibina, dibenahi, dan diperbaiki dengan pelan-pelan dan kontinu. Ia tidak akan pernah membenci pribadi yang menyimpang. Ia hanya membenci sikap dan perilakunya.
- D. Tidak ada kata mundur
Orang yang berpikir positif tidak akan mundur dari tujuan atau cita-citanya. Ia terus melihat ke depan dengan berbagai peluang yang ada. Ia akan menciptakan peluang-peluang baru secara progresif untuk memajukan diri dan masyarakat.
- E. Tidak ada kecemasan
Orang yang berpikir positif akan tegas dalam melangkah, terampil mengatur ritme, dan professional dalam membuat perencanaan dan pelaksanaan. Orang yang berpikir positif akan berusaha menghilangkan perasaan cemas yang membuatnya bingung, tidak membuat langkah dan kebijakan.
- F. Melatih kreativitas
Orang yang berpikir positif dalam hidup akan terus bergerak dalam situasi apa pun. Ia selalu bisa mencari celah di balik masalah dan kesulitan hidup yang membelitnya. Ia tertantang mencari jalan keluar terbaik dalam masalah yang menghadang. Lagi-lagi, kreativitas memegang peranan penting dalam melahirkan ide-ide, gagasan, wacana, dan pemikiran-pemikiran baru yang orisinal dan transformatif. (Asmani, 2009:57-63)

c. Kekuatan Jasmani dan Pikiran Positif

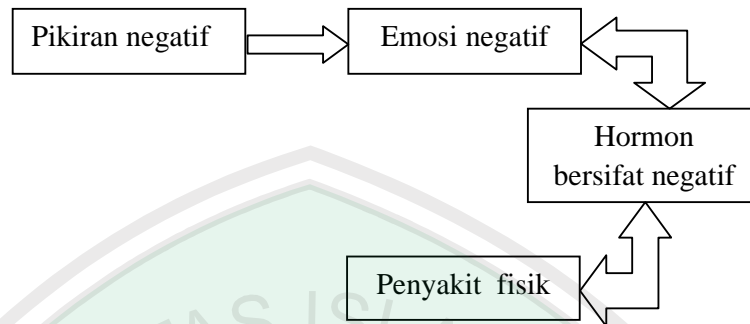
Menurut para peneliti, sikap optimistis Reeve dan pola pikir bahwa dirinya bisa mengerjakan segala sesuatu adalah penyebab kesembuhannya. Ketika menyingkirkan pikiran-pikiran negatif dari otak, kesehatan jasmani akan meresponnya dengan baik. Telah lama diketahui bahwa ada korelasi antara kesehatan emosi dan jasmani, sering dikenal sebagai “koneksi pikiran tubuh”. Meningkatkan pandangan dalam menggunakan pikiran positif akan memperkuat koneksi pikiran tubuh dan membuat sehat. (Wiranata, 2010:164)

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa depresi dan pikiran negatif menurunkan anti bodi dan membuat anda rentan terhadap infeksi dan penyakit. Mereka tidak bahagia atau stres menunjukkan respon kekebalan yang lebih lemah terhadap vaksin; membutuhkan waktu lebih lama untuk sembuh; lebih mudah mengidap flu dan virus; dan mengalami gejala-gejala yang lebih kuat. (Wiranata, 2010:165)

Pikiran-pikiran negatif menghasilkan gelombang aktivitas di kulit otak prefrontal bagian kanan, yang menyebabkan respons kekebalan jadi lemah. Sementara pikiran positif menciptakan aktivitas di kulit otak prefrontal bagian kiri dan memperkuat respons kekebalan. (Wiranata, 2010:166)

Pikiran, sangat berpengaruh pada kesehatan fisik. Banyak penyakit fisik yang berawal dari pikiran. Ketika kita memasukkan pikiran – pikiran negatif ke otak maka akan menimbulkan emosi (perasaan) negatif. Kemudian, emosi – emosi negatif tersebut melepaskan hormon – hormon didalam tubuh yang dapat menyebabkan munculnya penyakit.

Gambar 2.2 proses – proses berpikir negatif



Dalam bukunya *The Body is The Hero*, Ronald J. Glasser mengatakan, “Tertahannya pernapasan kita ketika terkejut, ketegangan dalam diri kita ketika merasa khawatir, dan kelelahan yang kita rasakan akibat kecemasan, merupakan bagian yang sama efeknya pada penyakit kita, seperti bakteri, virus, dan antibodi yang menyeerang kita. Sesungguhnya, itu semua sama – sama melemahkan dan mematikan. Emosi negatif lainnya yang dapat memicu penyakit fisik adalah permusuhan dan amarah. Sebuah penelitian di Finlandia menunjukkan bahwa sikap permusuhan merupakan sebuah faktor penyebab penyakit pembuluh koroner. Bahkan, sikap permusuhan jauh lebih berisiko terhadap penyakit koroner, dibandingkan dengan penyebab lainnya, seperti merokok, tekana darah tinggi, dan kolesterol tinggi.

Oleh karena itu, pastikanlah kita selalu berfikir positif dan mengonsumsi pikiran – pikiran positif. Pikiran positif akan menimbulkan emosi yang positif. Selanjutnya, emosi positif tersebut akan melepaskan hormon – hormon positif di dalam tubuh. Kemudian, hal ini dikomunikasikan oleh jantung ke seluruh sistem saraf dan tubuh. (El-Bantanie, 2010: 165-167)

d. Pikiran Rasional Menurut Islam

Al-Qur'an sendiri telah memberi kita suatu contoh yang jelas tentang langkah-langkah berpikir dalam memecahkan suatu problem. Contoh tersebut kita temui dalam kisah Nabi Ibrahim as dan dalam cara berpikir yang ditempuhnya untuk sampai pada pengetahuan akan Tuhan Yang Maha Agung dan Kuasa yang menciptakan alam semesta ini

﴿ وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ لِأَبِيهِ ءَازَرَ اتَّخِذْ أَصْنَامًا ءِإِلَهَةً ۗ إِنِّي أُرْسِلُ بِرَأْسِكَ وَقَوْمِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٧٤﴾
 وَكَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ ﴿٧٥﴾ فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَى كَوْكَبًا ۖ قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَأَأْتِيَنَّكَ مِنْ أَفْجَاءِ السَّمَوَاتِ ۗ فَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ مِنْكُمْ إِنِّي أَصْحَابُ النَّارِ ۗ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَائِمًا وَقَاغِيًا وَسُوًى ۚ وَسَبِّحْهُ حَكِيمًا ﴿٧٦﴾
 فَلَمَّا رَأَى الأَشْمَسَ بَازِغَةً قَالَ هَذَا رَبِّي هَذَا أَكْبَرُ ۖ فَلَمَّا أَفَلَتْ قَالَ يُرِيدُ بِرَبِّي مِمَّا تَشْرِكُونَ ﴿٧٧﴾ إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ والأَرْضَ حَنِيفًا ۚ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴿٧٨﴾

Artinya: "Dan (ingatlah) di waktu Ibrahim berkata kepada bapaknya, Aazar[489], "Pantaskah kamu menjadikan berhala-berhala sebagai tuhan-tuhan? Sesungguhnya aku melihat kamu dan kaummu dalam kesesatan yang nyata, dan Demikianlah Kami perlihatkan kepada Ibrahim tanda-tanda keagungan (kami yang terdapat) di langit dan bumi dan (kami memperlihatkannya) agar Dia Termasuk orang yang yakin. ketika malam telah gelap, Dia melihat sebuah bintang (lalu) Dia berkata: "Inilah Tuhanku", tetapi tatkala bintang itu tenggelam Dia berkata: "Saya tidak suka kepada yang tenggelam."kemudian tatkala Dia melihat bulan terbit Dia berkata: "Inilah Tuhanku". tetapi setelah bulan itu terbenam, Dia berkata: "Sesungguhnya jika Tuhanku tidak memberi petunjuk kepadaKu, pastilah aku Termasuk orang yang sesat."kemudian tatkala ia melihat matahari terbit, Dia berkata: "Inilah Tuhanku, ini yang lebih besar". Maka tatkala matahari itu terbenam, Dia berkata: "Hai kaumku, Sesungguhnya aku berlepas diri dari apa yang kamu persekutukan. Sesungguhnya aku menghadapkan diriku kepada Rabb yang menciptakan langit dan bumi, dengan cenderung kepada agama yang benar, dan aku bukanlah Termasuk orang-orang yang mempersekutukan tuhan.

Berpikir mempunyai kemungkinan untuk keliru. Sebab kadang-kadang berpikir menghadapi sebagian hambatan yang membuatnya melenceng dari jalannya yang lurus dan menghalanginya untuk sampai pada realitas yang ingin dicapainya. Apabila pemikiran seseorang banyak mengalami hambatan, ini akan membuatnya menjadi statis dan tidak mampu menerima pendapat-pendapat dan pikiran baru. Dan apabila seseorang sampai pada keadaan yang demikian ini, maka pemikiran akan kehilangan nilainya yang besar dalam kehidupan. Ia tidak lagi melaksanakan fungsi alamiahnya dalam proses pemilihan antara kebenaran dan kebatilan, antara kebajikan dan kejahatan.

Kestatisan pemikiran yang demikian ini oleh Al-Qur'an diberi berbagai sebutan, antara lain "hati yang terkunci", "tersumbat", atau "tertutup".

أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَسَمِعِهِمْ وَأَبْصَرِهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٥٨﴾

Artinya: "Mereka Itulah orang-orang yang hati, pendengaran dan penglihatannya telah dikunci mati oleh Allah, dan mereka Itulah orang-orang yang lalai" (QS, an-Nahl, 16:108)

خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَرِهِمْ غِشْوَةً وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٧﴾

Artinya: "Allah telah mengunci-mati hati dan pendengaran mereka, dan penglihatan mereka ditutup, dan bagi mereka siksa yang Amat berat"(QS, al-Baqarah, 2:7)

كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٥٩﴾

Artinya: "Demikianlah Allah mengunci mati hati orang-orang yang tidak (mau) memahami" (QS, ar-Rum, 30:59) (Najati, 1985: hlm 154-159)

Al-Qur'an senantiasa mengajak manusia untuk berpikir positif, optimistis, dan tidak mudah putus asa. Manusia harus menyakinkan dirinya (dan menyimpan di dalam kognisinya) bahwa Allah sangat dekat, bahkan lebih dekat dari urat lehernya sendiri (50:16). Karena kedekatan itu, Allah siap mengabulkan semua

harapan dan doa manusia (2:186). Rahmat Allah dekat kepada orang-orang baik dan yang berpikir positif (7:56), karena itu tak pantas manusia berputus asa, sedahsyat apa pun kesulitan menyimpannya (39:53; 12:87).

Husn al-zhann (atribut positif) adalah suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam wacana positif. Setiap masalah selalu dilihat dari aspek positifnya, dan dicoba untuk disingkirkan sisi-sisi negatifnya. Rasulullah sendiri selalu mengajarkan umatnya berpikir dan beratribusi positif, baik kepada Allah maupun sesama manusia, karena hal itu merupakan bagian dari ibadah. Atribut positif dan negative ini selalu mengiringi sebuah peristiwa, khususnya yang berbau konfliktual, yang berkecamuk dalam kehidupan manusia. Andai atribusi positif dikategorikan sebagai perbuatan baik, maka atribusi negative (prasangka buruk, su'al-zhann) tercatat sebagai dosa (ketika disebarkan). (Hude, 2006:271-274)

C. Terapi Kognitif-Perilaku (*Cognitive-Behavioral Therapy*)

a. Pengertian Terapi Kognitif-Perilaku

Terapi Kognitif-Behavioral (TKB) atau Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu bentuk konseling yang membantu klien agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan kognitif berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri (self talk) terhadap orang lain (misalnya, hidup saya sengsara sehingga sulit untuk dapat menentukan tujuan hidup saya). (Argitya, 2010: <http://www.iqeq.web.id/art/art10.shtml>)

Terapi Kognitif – Perilaku merupakan psikoterapi yang didasarkan pada pengamatan, asumsi, kepercayaan dan perilaku, dengan tujuan mempengaruhi emosi negative sebagai contoh penafsiran yang tidak akurat terhadap peristiwa nyeri (Priharji, 1993). Terapi kognitif - perilaku secara umum juga meliputi teknik relaksasi dan pengalihan perhatian. Telah terbukti terapi kognitif perilaku telah diterima secara luas, karena efektif terhadap psikoterapi pada yang mengalami gangguan dan masalah psikologis (Carpenito, 1998).

Kognitif adalah proses pemikiran kita yang meliputi ide, keadaan mental, kepercayaan, dan sikap, terapi kognitif didasarkan pada prinsip yang berfikir secara pasti untuk mengidentifikasi adanya bahaya dan situasi yang tidak dapat dipertahankan (Tamsuri, 2007). Sebagai contoh : kecemasan, depresi, fobia, dan lainnya, tapi terdapat masalah lain yaitu masalah fisik, terapi ini membantu seseorang untuk mengerti pola pemikiran, khususnya untuk mengidentifikasi beberapa bahaya yang akan muncul dan tidak dapat tertahankan, dan ide atau pemikiran yang salah untuk mengubah cara berfikir dengan menghindari ide-ide itu juga menolong pola berfikir seseorang untuk lebih realistic (Priharjo, 1993). (Rabi'al: 35)

Terapi kognitif adalah bahwa pemikiran-pemikiran yang bersifat konstruktif dapat berlaku sebagai oposisi, mengurangi, atau menghilangkan perasaan marah, takut, dan depresi.(Wade, 2007:388)

Jadi, terapi Kognitif – Perilaku adalah pendekatan psikoterapi yang merupakan gabungan dari terapi kognitif dan terapi perilaku, dimana terapi

kognitif akan mempengaruhi pada perilakunya serta mengubah pemikiran maladaptif ke adaptif.

b. Tujuan Terapi Kognitif-Perilaku

CBT memfokuskan pada terapi klien kognitif yang diharapkan dapat memperbaiki perilaku pasien. Terapi ini menganggap kesulitan-kesulitan emosional berasal dari pikiran atau keyakinan yang salah (kognisi) yang menyebabkan perilaku yang tidak produktif. CBT bertujuan untuk membantu klien dalam mengidentifikasi pola kognitif, emosi, perasaan dan perilaku yang muncul sebagai suatu pemikiran atas suatu situasi atau masalah. CBT dapat menolong klien untuk membuat semuanya masuk akal atau rasional dalam menghadapi banyaknya masalah yang sedang dialami. CBT membuat masalah menjadi lebih mudah untuk dilihat dan mengerti bagaimana mereka berhubungan dan bagaimana mereka saling mempengaruhi.

CBT merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk membantu klien menjadi lebih sehat dalam pikiran dengan mengubah bagaimana cara klien berpikir (kognitif). CBT ini bertujuan untuk mengoreksi konstruksi disfungsional kognisi yang salah, sehingga dapat menyebabkan perbaikan klinis dalam emosi dan aksi perilaku ketika menghadapi suatu masalah. Terapi ini lebih menanamkan dan menguatkan nilai-nilai pikiran dan wujud pikir yang positif dalam menghadapi suatu masalah. Terapis bekerjasama dengan pasien untuk mengidentifikasi dan mengoreksi salah persepsi dan perilaku yang salah. Terapi ini berfokus pada masalah atau kesulitan saat ini dan sekarang yang diharapkan dapat tertanam dalam diri klien ketika menghadapi suatu situasi

yang sama ataupun situasi sulit lainnya dimasa mendatang. CBT tidak memfokuskan pada kasus yang menyebabkan klien distress atau bergejala dimasa lampau, tetapi lebih mencari jalan untuk menarik keadaan pikiran klien yang menetap sekarang.

Terapi perilaku bertujuan untuk merubah perilaku yang dapat membahayakan bagi penderita nyeri kronis dan nyeri yang tidak dapat ditoleransi. (Rabi'al, 2009: 35)

c. Teknik Terapi Kognitif-Perilaku

Perspektif kognitif dalam masalah-masalah klinis menekankan peranan berpikir dalam etiologi dan pemeliharaan masalah-masalah. Terapi kognitif – perilaku berupaya memodifikasi atau mengubah pola berpikir yang diyakini berkontribusi terhadap permasalahan pasien.

Terdapat beberapa teknik yang termasuk *CBT* yang perlu dikemukakan, yakni *modeling*, *Rational Restructuring*, *Stress Inoculation Training*, *Beck's Cognitive Therapy*, dan *Dialectical Behavior Therapy*.

1. *Modeling*, dalam *modeling* pada dasarnya pasien diminta mencontoh, yang oleh Bandura sebagai penciptanya, disebut *observational learning*. Ia mengatakan bahwa dengan mencontoh seseorang akan lebih efektif melakukannya daripada melalui hukuman atau pujian. Selain lebih efektif, juga lebih efisien, termasuk dalam mengeliminasi atau mengurangi rasa takut atau kecemasan yang tidak masuk akal. Teknik ini sering digunakan untuk menghilangkan fobia atau rasa takut akan sesuatu yang tidak masuk akal, irasional.

2. *Restruktisasi Rasional* (Rational Restructuring), adalah teknik yang terutama ditampilkan Albert Ellis, 1962, dalam bentuk *Ratio-Emotive Therapy* (RET). Ellis yakin bahwa tingkah laku mengikuti hukum adanya belkiefs (B) mengenai activating kejadian atau situasi (A) yang menyebabkan consequenes (C) emosional dan perilaku yang poblemais. Baginya psikoanalisis dengan kekuatan terhadap kesadaran yang kuat, sebagai hal yang tidak efisien, asal dari pemikiran irasional mendekati nilai penting seperti diungkapkan kepadanya. Secara umum, dasar tujuan RET adalah membuat orang menghadapi pemikiran tak logisnya.
3. Pelatihan Inokulasi Stress (Stress Inoculation Training), didasarkan pada hasil riset sendiri, bahwa manusia dapat menggunakan self-talk atau instruksi diri untuk mengubah perilaku mereka dan bahwa terapis dapat melatih secara efektif pasien untuk mengubah self-talk nya.
4. Terapi kognitif dari Beck (Beck's Cognitif Therapy), yang dikembangkan oleh Aaron Beck untuk berbagai permasalahan klinis, 1991. Dalam terapi ini digunakan teknik berperilaku maupun kognitif untuk mengubah pola pikir yang menjadi karakter masalah atau gangguan dengan pertanyaan (Beck1993), misalnya orang yang depresi bisa jadi memiliki kecenderungan untuk itu, seperti sangat kritis terhadap dirinya, yang ditandai dengan seringnya ada perasaan bersalah, atau melihat dunia secara umum tidak menunjang dan tidak adil, serta tidak yakin bahwa masa datang akan lebih baik.

5. Terapi perilaku Dialektis (Dialectical Behavioral Therapy, DBT), karya Linehan, 1993, yang relative baru dalam cognitive-Behavioral treatment terhadap gangguan kepribadian borderline. Landasan teorinya adalah bahwa setiap individu dilahirkan dengan gaya temperamental yang secara emosional rawan, yang dalam interaksinya dengan lingkungan keluarga yang invalid memungkinkan terjadinya disregulasi emosional dan perilaku kekerasan atas diri sendiri. (Sutardjo, 2009 : 136-140)

Modifikasi kognitif-perilaku terdiri dari bermacam-macam teknik. Beberapa teknik yang digunakan dalam terapi kognitif-perilaku. (Wulandari, 2004 : 10)

- 1) Teknik relaksasi. Teknik ini dilakukan berdasar pada asumsi bahwa individu dapat secara sadar untuk belajar merilekskan otot-ototnya sesuai dengan keinginannya melalui suatu cara yang sistematis (Jacobson dalam walker dkk., 1981). Ada bermacam-macam teknik relaksasi, salah satunya yaitu teknik relaxation via *letting go* agar subjek mampu melepaskan ketegangan dan akhirnya mencapai keadaan tanpa ketegangan. Diharapkan subjek belajar menyadari ketegangannya dengan menegangkan otot-ototnya dan berusaha untuk sedapat mungkin mengurangi dan menghilangkan ketegangan otot tersebut. Selain itu dilatihkan pula teknik *differential relaxation* yang mengajarkan kepada subjek ketrampilan untuk merilekskan otot-otot yang tidak mendukung aktivitas yang dilakukan, karena dalam keadaan cemas seluruh otot cenderung tegang, walau otot tersebut kurang berperan dalam aktivitas tertentu. Pada penelitian ini materi teknik relaksasi yang digunakan diambil dari materi relaksasi yang digunakan oleh Andajani (1990).

- 2) Teknik pemantauan diri. Teknik ini berfungsi sebagai alat pengumpul data sekaligus berfungsi terapeutik. Dasar pemikiran teknik ini adalah pemantauan diri terkait dengan evaluasi diri dan penguatan diri (Kanfer, dikutip Andajani,1990). Subjek memantau dan mencatat perilakunya sendiri, sehingga lebih menyadari perilakunya setiap saat. Beberapa langkah dalam teknik pemantauan diri adalah sebagai berikut:
- a) mendiskusikan dengan subjek tentang pentingnya subjek memantau dan mencatat perilakunya secara teliti
 - b) subjek dan terapis secara bersama-sama menentukan jenis perilaku yang hendak dipantau
 - c) mendiskusikan saat-saat pemantauan dilaksanakan
 - d) terapis menunjukkan pada subjek cara mencatat data
 - e) *role play* Pemantauan diri hendaknya dilakukan untuk satu jenis perilaku dan relatif merupakan respon yang sederhana (Kanfer, 1975).
- 3) Teknik kognitif. Dasar pikiran teknik kognitif adalah bahwa proses kognitif sangat berpengaruh terhadap perilaku yang ditampakan oleh individu. Burns (1988) mengungkapkan bahwa perasaan individu sering dipengaruhi oleh apa yang dipikirkan individu mengenai dirinya sendiri. Pikiran individu tersebut belum tentu merupakan suatu pemikiran yang objektif mengenai keadaan yang dialami sebenarnya. Penyimpangan proses kognitif oleh Burns (1988) juga disebut dengan distorsi kognitif. Pemikiran Burns merupakan pengembangan dari pendapat Goldfried dan Davison (1976) yang menyatakan bahwa reaksi emosional tidak menyenangkan yang dialami

individu dapat digunakan sebagai tanda bahwa apa yang dipikirkan mengenai dirinya sendiri mungkin tidak rasional, untuk selanjutnya individu belajar membangun pikiran yang objektif dan rasional terhadap peristiwa yang dialami.

Terapi kognitif-perilaku didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara respirik dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis, serta konsekuensinya pada perilaku. Sebelum seseorang bertindak, didahului dengan adanya proses berpikir bila ingin mengubah suatu perilaku yang ada.

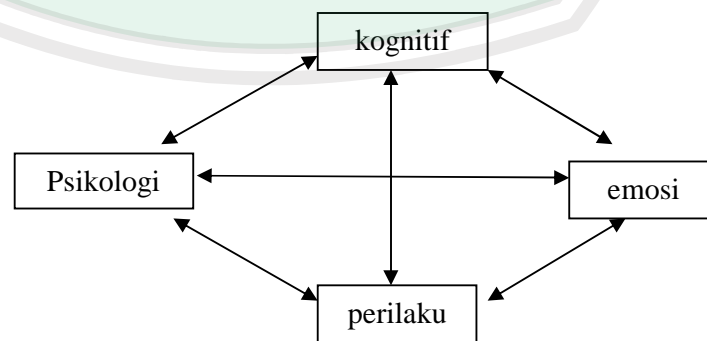
Langkah-langkah dalam membantu klien untuk mengubah kognitif dan perilakunya, yaitu :

1. Membantu klien mengerti bahwa emosi dan perilakunya disebabkan oleh kepercayaan dan pikirannya. Diberikan dalam bentuk penjelasan singkat dari petugas CBT.
2. Menunjukkan bagaimana cara menemukan pikiran yang relevan. Dengan format ABC. Menggunakan pengalaman yang sedang dialami klien. Terapis mencatat kemudian Klien diminta untuk mempertimbangkan apa yang aku katakan pada diriku sendiri adalah tentang aku, namun merasakan dan berperilaku adalah tentang, jadi klien mengembangkan pemahaman tentang berfikir rasional, dengan begini proses akan menjadi lebih mudah.
3. Mengajarkan kepada klien bagaimana cara membantah, menolak dan mengubah kepercayaan yang irrasional, serta menepatkan pikiran alternatif yang lebih rasional.

4. Menolong klien untuk dapat mengambil tindakan. CBT dapat digunakan untuk menolong klien.

Menurut (Michael J. Scott & Stephen G. Stradling: 45), dari sudut tingkah laku-kognitif, pengalaman-pengalaman manusia terlihat seperti yang melibatkan empat elemen-elemen saling berinteraksi fisiologi, kesadaran, tindakan dan emosi. dengan demikian jika saya tegang (fisiologi). untuk menulis sebuah ini bisa menyebabkan saya berpikir tidak akan menulis sesuatu yang baik (kesadaran) yang mana pada gilirannya mungkin memimpin saya merasa cemas (emosi) dan itu pada gilirannya mungkin memimpin saya pergi (tindakan). efek pergi untuk mengurangi ketegangan saya (kembali ke fisiologi), saya mungkin menjadi lebih condong berpikir sebenarnya saya tahu cukup baik bahan untuk ini (kesadaran) dan ini bisa pada gilirannya santai saya (emosi). dalam hal ini tindakan telah rusak rantai reaksi-reaksi negatif. tindakan ini dirinya mungkin telah bagian dari pengetahuan umum saya (kesadaran) yang pergi untuk sebuah jalan mengangkat suasana hati saya.

Gambar 2.3 :Model Kognitif – Perilaku Sederhana



Teknik-teknik yang digunakan dalam pelaksanaan terapi kognitif – perilaku menurut Beck berikut:

1. Jadwal aktivitas harian
Pasien membuat jadwal aktivitas yang dilakukannya setiap hari sehingga memungkinkan pasien untuk fokus kepada rencana-rencana yang akan dilakukannya setiap hari. Jadwal kegiatan harian seperti ini akan mengurangi kecenderungan pasien untuk selalu bersedih hati di rumah, selain itu penderita diminta mencatat keberhasilan yang diperolehnya, sehingga dengan mengetahui keberhasilannya maka diharapkan konsep dirinya akan berubah. Pasien juga mencatat pengalaman-pengalaman yang menyenangkan yang diperoleh dari aktivitasnya sehingga diharapkan meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman yang positif.
2. Catatan harian pemikiran tidak rasional
Mencatat pemikiran yang terlintas di benak seseorang jika sedang memikirkan atau melaksanakan tugas tertentu. Kemudian ia harus menuliskan tanggapan rasional yang sesuai yang akan menunjukkan bahwa pemikiran tersebut ternyata tidak benar.
3. Menilai pola pikir
Melakukan identifikasi terhadap pola pikir dan sikap yang tidak sesuai dengan realitas, kemudian dinilai bersama untuk memperoleh kebenarannya.
4. Latihan aktif
Membayangkan diri mengikuti aktivitas sehingga pasien dapat mengemukakan dan mendiskusikan rintangan-rintangan yang mungkin dihadapi.
5. Tugas rumah
Sejumlah tugas rumah harus dibuat tiap minggu untuk membantah simtom depresinya. Penderita diminta mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memantau dan mencatat peristiwa dan pikiran-pikiran di luar konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data pasien tersebut, konselor dan pasien dapat menentukan yang mana pikiran-pikiran negatif dan tidak rasional dan menggantinya menjadi positif dan rasional.

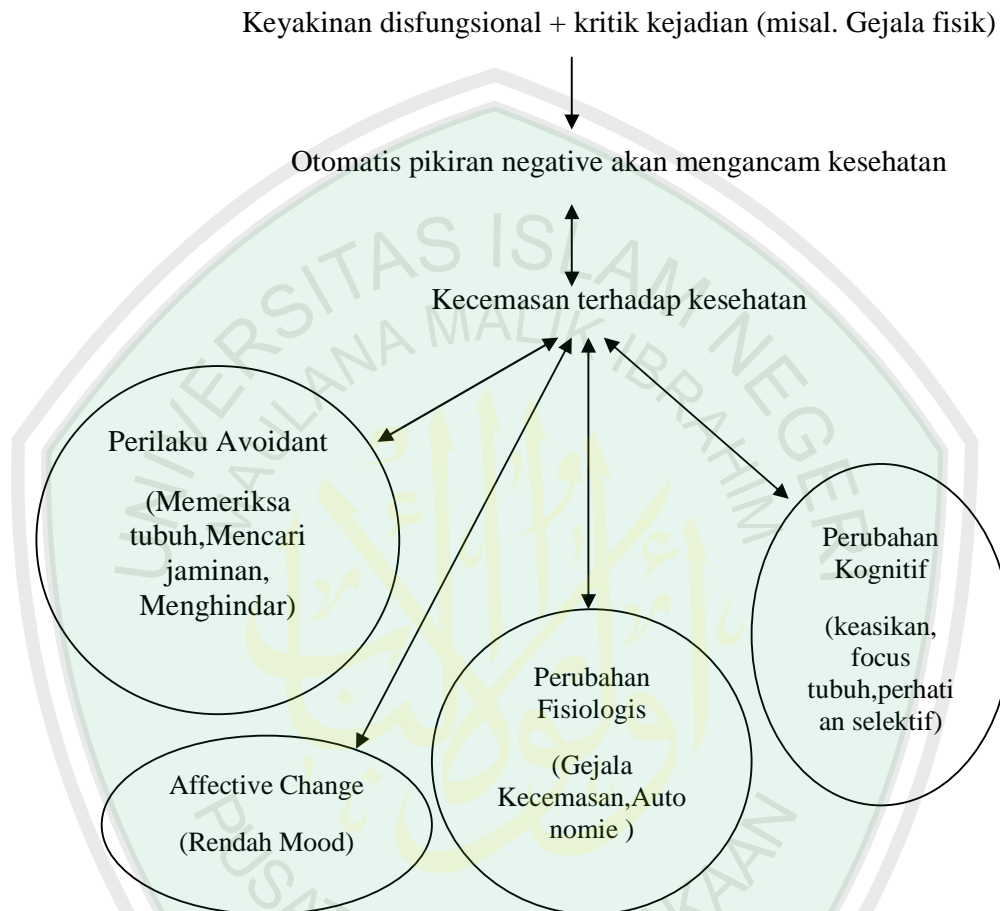
Selain itu, Gilliland, James, dan Bowman (1994) mengemukakan beberapa teknik utama dalam terapi perilaku kognitif yaitu :

1. *Beck's cognitive therapy*
2. *Relaxation training dan relaxation therapy*
Relaxation therapy digunakan untuk mengajarkan bagaimana untuk:
 - a. Merilekskan seluruh otot-ototnya dan mengupayakan agar seluruh tubuh berada dalam keadaan rileks fisik yang sempurna.
 - b. Rileks secara mental
 - c. Mengurangi kecemasan saat berada dalam keadaan benar-benar rileks.
 - d. Menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan tidak rasional yang mengganggu saat dalam keadaan bimbang.

- e. Menggunakan *self-relaxation* secara tetap untuk menjaga diri dan tidak hanya pada saat keadaan bimbang tetapi juga saat harus menghadapi tekanan-tekanan yang dapat melemahkan diri dalam kehidupan nyata.
3. *Systematic desensitization*
Systematic desensitization merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan respons yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Cara yang digunakan dalam keadaan santai, hal-hal (situasi, benda, atau binatang) yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan hal-hal yang menimbulkan keadaan santai. Dipasangkan secara berulang-ulang sehingga hal yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur.
4. *Mental and emotive imagery*
Mental imagery adalah proses di mana individu diminta untuk fokus pada gambaran mental yang hidup dari pengalaman atau kejadian, baik dimasa lalu, saat ini, atau di masa depan. Pada emotive *imagery* klien berfokus pada *image*, positif dan menyenangkan untuk dapat mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan dalam kehidupan nyata.
5. *Meditation*
Meditasi artinya memusatkan pikiran pada satu objek tertentu saja. Objek yang paling sering digunakan adalah pernapasan. Dalam meditasi pikiran diarahkan untuk benar-benar sadar (*mindfulness*) pada satu objek saja sehingga gangguan dari pikiran yang kacau dapat dihilangkan dan meningkatkan konsentrasi. (Lumongga, 2009: 143-146)

d. Treatmen Strategi

Gambar 2.4.Strategi pengobatan menurut (Warwick, 1998 :4)



e. Terapi Kognitif-Perilaku (*Cognitive-Behavioral Therapy*) Dalam Islam

Banyak penelitian ilmiah dilakukan untuk meningkatkan cara berpikir positif yang memiliki dampak terhadap kehidupan seseorang, dengan metode yang tidak hanya menghasilkan relaksasi fisiologis, namun juga membantu manusia untuk bertahan dengan efektif dalam kehidupannya. Dalam hal ini Islam mengajarkan shalat yang merupakan cara untuk membuat seseorang memasrahkan

segala kekuatannya untuk menghadapi masalah dan kegagalan dengan kembali kepada Tuhan yang merupakan sumber dari segala kekuatan.

Dalam Islam, terdapat beberapa tata cara yang dapat dilakukan untuk mengingat Allah sebagai alat untuk menyelesaikan masalah. Diantara yang terpenting adalah shalat, membaca Al-Qur'an dan membaca doa. Tata cara ini juga sering dianggap merupakan media untuk berkomunikasi dengan Allah.

a. Mendirikan Sholat

Shalat, sebagai alat untuk menyelesaikan masalah, banyak dikupas dalam Al-Qur'an, seperti yang tercantum dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبَّهُمْ
وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿٤٦﴾ وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾ الَّذِينَ
يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبَّهُمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿٤٦﴾

Artinya: "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusuk. Yaitu orang yang menyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan mereka akan kembali kepada-Nya". (Al-Baqarah [2]: 45-46)

Shalat dimulai dari azan, wudu, dan kemudian pelaksanaan shalat itu sendiri. Sebelum shalat, seorang muslim, biasanya diwajibkan untuk berwudu. Wudu merupakan sarana untuk membersihkan segenap anggota tubuh dari segala kotoran yang ada. Dengan berwudu, seseorang menyiramkan air kepada seluruh anggota tubuhnya. Air bersifat membersihkan. Sifat air yang mendinginkan dianggap sebagai alat yang dapat menenangkan emosi seseorang. Islam juga mengajarkan seseorang untuk berwudu dalam keadaan marah atau gelisah. Selain itu, dalam berwudu, seseorang juga secara perlahan dapat melakukan pemijatan

pada titik akupuntur tertentu pada anggota tubuh yang berhubungan dengan kesehatan.

Shalat memiliki berbagai unsur penting. *Pertama*, shalat mengurangi stimulasi reaksi psiko-fisiologis sehingga menghasilkan respons relaksasi. Kemudian, hal ini akan memberikan keadaan mental yang mencerminkan penerimaan dan kepasrahan yang dikenal sebagai respons relaksasi tingkat lanjut. *Kedua*, sebagai alat komunikasi, shalat dapat memberikan dukungan psikologis bagi mereka yang melaksanakannya.

b. Membaca Al-Qur'an

Pembacaan Al-Qur'an dapat dilakukan secara terpisah di luar shalat. Bagi umat Islam, Al-Qur'an merupakan petunjuk yang dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. Dengan membaca Al-Qur'an, hati seseorang akan menjadi tenang karena mengingat Allah.

Al-Qur'an juga merupakan alat penyembuh dan penawar dari berbagai penyakit. Dalam Al-Qur'an dinyatakan dalam surat Yunus ayat 57 dan Al-Isra ayat 82:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ



Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepada-Mu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman". (QS Yunus 10: 57)

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

Artinya: "Dan kami turunkan Al-Qur'an sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Dan Al-Qur'an tidak menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian". (Al-Isra ayat [17]: 82)

Penelitian ilmiah yang menguji pengaruh Al-Qur'an pada pendengarnya pernah dilakukan oleh Dr. Ahmed E. Qazi dan kawan-kawan. Hasilnya menunjukkan bahwa tekanan darah yang tinggi menurun selama mendengar Al-Qur'an, detak jantung kembali menjadi normal, dan ketegangan otot tubuh menurun. Pengaruh ini tidak hanya terjadi pada kaum muslimin, melainkan juga yang tidak beragama islam.

c. Membaca Doa

Islam juga mengajarkan umatnya untuk berdoa meminta pertolongan langsung kepada Allah. Dalam keadaan sulit, seorang muslim diajarkan untuk kembali kepada Allah, melakukan koreksi diri dan meminta ampun kepada Allah. Setelah itu, umat islam harus berusaha untuk memperbaiki dirinya.

Doa merupakan alat komunikasi dengan Allah yang dapat memberikan dukungan dalam menghadapi konflik. Doa dapat memberikan ketenangan. Stres merupakan hasil kurangnya ketenangan internal karena konflik di dalam diri manusia yang mendorong gangguan eksternal pada perilaku dan kesehatan. Ketenangan internal hanya dapat diraih dengan percaya kepada Allah Yang Maha Perkasa, mengingatnya sesering mungkin dan memohon pertolongan dan pengampunan pada waktu sulit. (Hasan, 2008: 88-96)

Sasaran atau objek yang menjadi fokus penyembuhan perawatan atau pengobatan psikoterapi islam adalah manusia secara utuh yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada:

- 1) Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas

berfikir, tidak mau berkonsentrasi, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar.

- 2) Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiewa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan. Seperti syirik (menduakan allah), lemah keyakinan dan tertutup atau terhibabnya alam ruh.
- 3) Moral (akhlak), yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang akan melahirkan perbuatan – perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku, sebagai ekspresi kejiwaan.
- 4) Fisik (jasmaniyah), tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan psikoterapi islam, kecuali memang ada izin Allah swt.

Beberapa ayat al – Qur'an menunjukkan bahwa agama mempunyai sifat terapeutik bagi gangguan jiwa

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ



Artinya:”Hai manusia, Sesungguhnya Telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”

وُنزِّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

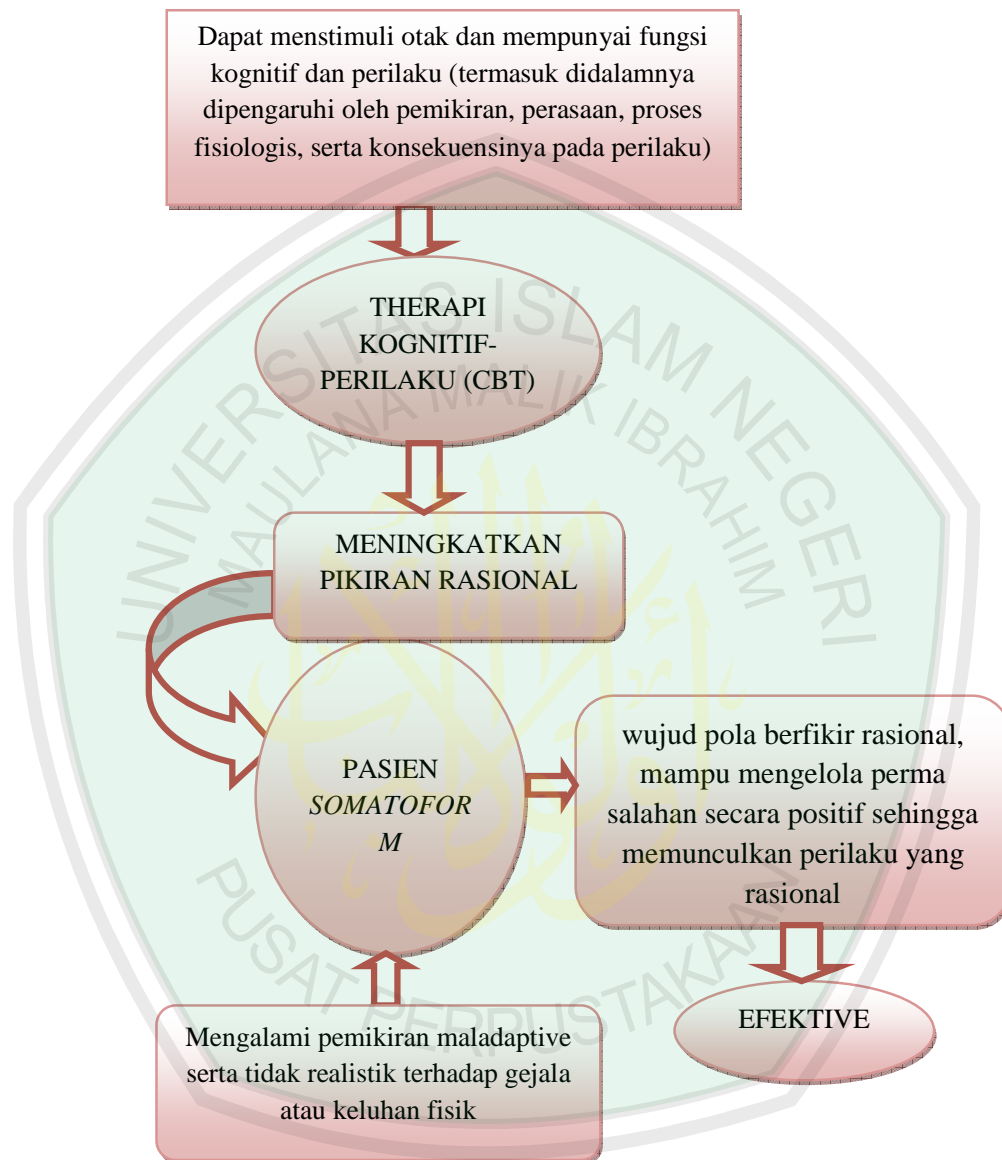
Artinya:”Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا
 هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ
 يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿١٣٤﴾

Artinya:” Dan Jikalau kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka[1334]. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh". [1334] yang dimaksud Suatu kegelapan bagi mereka ialah tidak memberi petunjuk bagi mereka. (Rahayu, 2009:210-211)



D. Kerangka Berfikir



Gambar 2.5 : Kerangka pikiran

Keterangan:

Modifikasi kognitif-perilaku didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara respirik dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis, serta konsekuensi pada perilaku. Jadi bila ingin mengubah perilaku yang

maladaptive dari manusia, maka tidak hanya sekedar mengubah perilakunya saja, namun juga menyangkut aspek kognitifnya. Terapi kognitif-perilaku memiliki berbagai prosedur, termasuk di dalamnya antara lain mengenali pikiran atau emosi negative, mengenali dan mengelola situasi konflik serta mengenali dan mengelola emosi dengan cara melakukan jadwal aktivitas harian, catatan harian pemikiran tidak rasional, menilai pola pikir, latihan aktif serta tugas rumah

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis penelitian ini adalah terapi kognitif – perilaku (*Cognitive-Behavioral Therapy*) efektif untuk meningkatkan wujud pola berfikir positif atau rasional sehingga akan memunculkan perilaku yang sesuai pada pasien *somatoform*.