

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Masa Perkembangan Dewasa Tengah

Masa dewasa tengah biasa disebut dengan masa paruh baya. Masa dewasa tengah tampak lebih awal di usia 30 tahun, tetapi pada beberapa titik di usia 40 tahun. Menurut Hurlock (1996), usia 52 tahun berada dalam rentang perkembangan dewasa madya, yaitu antara usia 40 – 60 tahun. Masa dewasa madya mencakup waktu yang lama dalam rentang hidup. Pada masa dewasa madya, individu melakukan penyesuaian diri secara mandiri terhadap kehidupan dan harapan sosial. Kebanyakan orang telah mampu menentukan masalah-masalah mereka dengan cukup baik sehingga menjadi cukup stabil dan matang secara emosinya.

Dalam *California Longitudinal Study*, pada waktu individu berusia 34 sampai 50 tahun, mereka adalah kelompok usia yang paling sehat, paling tenang, dan paling bisa mengontrol diri, dan juga paling bertanggung jawab (Levinson & Peskin, 1981 dalam Santrock, 2002).

Ada berbagai perubahan yang terjadi pada masa dewasa tengah, di antara yaitu:

##### 1. Perubahan biologis

Melihat dan mendengar adalah dua perubahan yang paling menyusahakan dan paling tampak dalam masa dewasa tengah. Daya akomodasi mata mengalami penurunan paling tajam antara usia 40 – 59

menilai bahwa menopause sebagai pengalaman positif, bahwa mereka tidak lagi harus khawatir tentang kehamilan atau periode menstruasi, atau perasaan netral tentang semua hal itu (McKinlay & Mckinley, 1984 dalam Santrock, 2002). Hanya tiga persen yang berkata menyesal mencapai menopause. Kecuali untuk beberapa gejala sementara yang menyusahkan seperti semburan panas, berkeringat, dan ketidakteraturan menstruasi, sebagian besar perempuan secara sederhana berkata bahwa menopause bukan lagi persoalan yang begitu penting, seperti yang diributkan oleh banyak orang.

## **2. Perkembangan kognitif**

Berbagai kemunduran dalam daya ingat terjadi selama masa dewasa tengah, walaupun strategi-strategi dapat digunakan untuk mengurangi kemunduran tersebut. Kekurangan yang lebih besar terjadi dalam memori jangka panjang (*long term*) dari pada dalam memori jangka pendek (*short term*). Proses-proses seperti organisasi dan pembayangan dapat digunakan untuk mengurangi kemunduran daya ingat. Kemunduran yang lebih besar terjadi ketika informasi yang diperoleh bersifat baru atau ketika informasi yang diterima saat ini tidak sering digunakan, dan ketika yang digunakan adalah proses mengingat kembali (*recall*) dari pada proses mengenali (*recognition*). Buruknya kesehatan dan sikap-sikap yang negatif berkaitan dengan kemunduran daya ingat.

### 3. Karir dan kerja

Sebagian besar kemajuan karir terjadi pada awal dalam kehidupan orang dewasa, sekitar usia 40 hingga 45 tahun. Dan individu yang dipromosikan lebih dahulu naik lebih jauh.

Kepuasan kerja mengalami peningkatan secara konsisten sepanjang kehidupan. Dari usia 20 hingga 60 tahun, bagi orang dewasa lulusan perguruan tinggi dan bukan lulusan perguruan tinggi. Suatu pola kerja yang terus menerus lebih umum di antara laki-laki dari pada di antara perempuan. Meskipun laki-laki berpenghasilan rendah pola kerjanya lebih tidak stabil dari pada laki-laki dengan penghasilan rata-rata (*middle income*). Hal biasa jika perempuan kembali pada pekerjaan dengan alasan bukan uang.

Hanya sekitar 10% dari orang Amerika Serikat yang mengalami perubahan pekerjaan dalam paruh kehidupan. Sebagian karena mereka dipecat, lainnya karena motivasi mereka sendiri. Dalam paruh-kehidupan, kita sering kali mengevaluasi kemungkinan-kemungkinan kita dalam artian berapa banyak waktu yang masih dimiliki dalam suatu pekerjaan.

### 4. Perkembangan psikososial

Selama masa dewasa, dunia sosial dan personal dari individu menjadi lebih luas dan kompleks dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Pada masa dewasa ini, individu memasuki peran kehidupan yang lebih luas. Pola dan tingkah laku sosial orang dewasa berbeda dalam

beberapa hal dari orang yang lebih muda. Perbedaan-perbedaan tersebut tidak disebabkan oleh perubahan-perubahan fisik dan kognitif yang berkaitan dengan penuaan, tetapi lebih disebabkan oleh peristiwa-peristiwa kehidupan yang dihubungkan dengan keluarga dan pekerjaan.

Selama periode ini orang melibatkan diri secara khusus dalam karir, pernikahan dan hidup berkeluarga. Menurut Erikson, perkembangan psikososial selama masa dewasa ini ditandai dengan dua gejala penting, yaitu keintiman dan generativitas.

**a. Keintiman**

Keintiman dapat diartikan sebagai suatu kemampuan memperhatikan orang lain dan membagi pengalaman dengan mereka. Orang yang tidak dapat menjalin hubungan intim dengan orang lain akan terisolasi. Menurut Erikson, pembentukan hubungan intim ini merupakan tantangan utama yang dihadapi oleh orang yang memasuki masa dewasa.

Dalam suatu studi ditunjukkan bahwa hubungan intim mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan psikologis dan fisik seseorang. Orang-orang yang mempunyai tempat untuk berbagi ide, perasaan dan masalah, merasa lebih bahagia dan lebih sehat dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki tempat untuk berbagi (Traupmann & Hatfield, 1981 dalam Desmita, 2006).

## b. Generativitas

Generativitas (*generativity*) adalah tahap perkembangan psikososial ke tujuh yang dialami individu selama pertengahan masa dewasa. Ciri utama tahap generativitas adalah perhatian terhadap apa yang dihasilkan (keturunan, produk-produk, ide-ide, dan sebagainya). Serta pembentukan dan penetapan garis-garis pedoman untuk generasi mendatang. Transmisi nilai-nilai sosial ini diperlukan untuk memperkaya aspek psikoseksual dan aspek psikososial kepribadian. Apabila generativitas lemah atau tidak diungkapkan, maka kepribadian akan mundur, mengalami pemiskinan dan stagnasi.

Apa yang disebut Erikson dengan generativitas pada masa setengah baya ini ialah suatu rasa kekhawatiran mengenai bimbingan dan persiapan bagi generasi yang akan datang. Pemeliharaan terungkap dalam kepedulian seseorang pada orang-orang lain, dalam keinginan memberikan perhatian pada mereka yang membutuhkannya serta berbagi dan membagi pengetahuan serta pengalaman dengan mereka. Nilai pemeliharaan ini tercapai lewat kegiatan membesarkan anak, mengajar, memberi contoh dan mengontrol.

Manusia sebagai suatu spesies memiliki kebutuhan inheren untuk mengajar, suatu kebutuhan yang dimiliki oleh semua orang dalam setiap bidang pekerjaan. Perasaan puas pada tahapan ini timbul dengan menolong anak menjadi dewasa, mengajarr orang-orang dewasa lain, menyediakan bantuan yang diperlukan orang lain, serta

menyaksikan bahwa sumbangan yang mereka berikan kepada masyarakat memiliki manfaat. Aktivitas ini merupakan penting untuk menimbulkan perasaan bahwa diri mereka berarti. Perasaan putus asa mungkin timbul dari adanya kesadaran bahwa ia merasa belum mencapai tujuan yang dicanangkan semasa muda atau kesadaran bahwa apa yang dilakukan tidak begitu berarti.

Menurut hasil penelitian Bernice Neugarden (dalam Desmita, 2006), orang dewasa yang berusia antara 40, 50 dan awal 60 tahun adalah orang-orang yang mulai suka melauan introspeksi diri dan banya merenungkan tentang apa yang sebetulnya sedang terjadi di dalam dirinya. Banyak di antara mereka yang berpikir untuk “berbuat sesuatu dalam sisa waktu hidupnya”.

## **5. Waktu luang**

Individu pada masa dewasa tengah tidak hanya butuh untuk belajar bekerja dengan baik, tetapi juga butuh belajar menikmati waktu luang. Paruh kehidupan mungkin suatu waktu khusus yang penting untuk waktu luang karena persiapan untuk suatu pengunduran diri dari aktivitas.

## **6. Agama**

Banyak orang yang berusia madya, baik pria ataupun wanita yang tertarik pada kegiatan yang berhubungan dengan keagamaan, dari pada yang pernah mereka kerjakan pada waktu masih muda. Walaupun

keinginan ini mungkin bukan karena alasan keagamaan. Banyak orang usia madya, terutama wanita yang karena mempunyai banyak waktu luang menganggap bahwa kegiatan keagamaan atau sosial dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhannya. Keinginan untuk terlibat dalam kegiatan keagamaan akan semakin besar setelah seseorang kehilangan anggota keluarga atau teman dekatnya (Jahja, 2011).

Banyak juga wanita dan pria usia madya menemukan agama sebagai sumber kesenangan dan kebahagiaan yang lebih besar dari pada yang pernah diperoleh dulu sewaktu usianya masih muda.

Pada masa ini, kematangan spiritual dan moral mendorong individu untuk mengasihi dan melayani orang lain dengan baik. Seseorang yang telah berkembang pertumbuhan moral dan spiritualnya akan lebih pandai dan lebih tenang dalam menghadapi berbagai masalah dan kesulitan hidup yang menimpa dirinya. Sebab dengan demikian, segalanya akan dipasrahkan kepada Allah yang Maha Kuasa dengan disertai ikhtiar menurut kemampuannya sendiri (Jahja, 2011)

## **B. Gangguan Obsesif Kompulsif**

### **1. Pengertian Gangguan Obsesif Kompulsif**

Gangguan obsesif kompulsif (*Obsessive compulsive disorder/ OCD*) berasal dari dua kata yaitu *obsession* dan *compulsion*. Obsesi (*obsession*) adalah pikiran, ide, atau dorongan yang kuat dan berulang yang sepertinya berada di luar kemampuan seseorang untuk

mengendalikannya. Sedangkan Kompulsi (*compulsion*) adalah tingkah laku yang repetitif (seperti mencuci tangan atau memeriksa kunci pintu atau gembok) atau tindakan mental repetitif (seperti mengulang kata-kata tertentu atau menghitung) yang dirasakan oleh seseorang sebagai suatu keharusan atau dorongan yang harus dilakukan (APA, 2000; dalam Nevid, dkk, 2003).

Obsesi bisa menjadi sangat kuat dan menetap sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan menimbulkan *distress* serta kecemasan yang signifikan. Tercakup di dalamnya adalah keragu-raguan, impuls-impuls, dan citra (gambaran) mental (Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B., 2003). Misalnya orang yang bertanya-tanya tanpa berkesudahan apakah pintu-pintu sudah dikunci dan jendela-jendela sudah ditutup. Atau seseorang mungkin terobsesi dengan impuls untuk menyakiti pasangannya. Seseorang dapat mempunyai berbagai macam gambaran mental, seperti fantasi berulang dari seorang ibu muda bahwa anaknya dilindas mobil dalam perjalanan pulang ke rumah.

Kompulsi sering kali muncul sebagai jawaban terhadap pikiran obsesif dan muncul dengan cukup sering serta kuat sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari atau menyebabkan *distress* yang signifikan. Kompulsi sering menyertai obsesi dan seperti halnya memberi sedikit kelegaan untuk kecemasan yang ditimbulkan oleh pikiran-pikiran obsesif.

Epidemiologi telah mendokumentasikan bahwa tingkat prevalensi seumur hidup gangguan obsesif kompulsif adalah sebesar 2-3%. Pria

biasanya mengembangkan OCD antara usia 6 dan 15 tahun, wanita biasanya mengembangkan OCD antara usia 20 dan 29 tahun (*American Psychiatric Association*, 2000, dalam Richard:217). Beberapa peneliti telah memperkirakan bahwa gangguan obsesif kompulsif ditemukan pada sebanyak 10% pasien rawat jalan di klinik psikiatrik. Angka tersebut menyebabkan gangguan obsesif kompulsif sebagai diagnosis psikiatrik tersering yang keempat setelah fobia, gangguan berhubungan zat, dan gangguan depresif berat (Kaplan, Sadok, 2010: 57). Suatu studi di Swedia menemukan bahwa meskipun kebanyakan pasien OCD menunjukkan perbaikan, banyak juga yang terus berlanjut mempunyai gejala gangguan ini sepanjang hidup mereka (APA, 2000; dalam Nevid, dkk, 2003).

Penderita OCD adalah seorang perfeksionis, terfokus berlebihan pada detail, aturan, jadwal dan sejenisnya (Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M., 2006). Orang-orang tersebut sering kali terlalu memerhatikan detail sehingga mereka tidak pernah menyelesaikan proyek. Mereka berorientasi pada pekerjaan dan bukan pada kesenangan serta sangat sulit mengambil keputusan karena takut salah. Hubungan interpersonal mereka sering kali buruk karena mereka keras kepala dan menuntut agar segala sesuatu dilakukan dengan cara mereka. Secara umum mereka serius, rigid, formal, dan tidak fleksibel, terutama mengenai isu-isu moral. Orang dengan gangguan obsesif kompulsif mungkin percaya bahwa tindakan kompulsif tersebut akan mencegah terjadinya suatu peristiwa yang menakutkan, meskipun tidak ada dasar realistik untuk

keyakinan ini dan juga tingkah lakunya jauh dari masuk akal untuk situasi seperti tersebut.

## 2. Bentuk-bentuk OCD

Kompulsi yang paling umum terjadi melibatkan pengulangan perilaku yang spesifik, seperti mencuci dan membersihkan, menghitung, meletakkan benda sesuai dengan urutan, memeriksa, atau memastikan sesuatu. Kompulsi lainnya yang telah mencuri perhatian para ahli di bidang ini melibatkan penimbunan barang (Steketee & Frost, 2003 dalam Halgin, 2010: 216) yang membuat individu menyimpan benda-benda yang tidak berguna.

Secara umum, tampaknya terdapat empat dimensi utama dari simtom OCD, yaitu obsesi yang diasosiasikan dengan kompulsi memeriksa sesuatu, kebutuhan akan simetri dan meletakkan sesuatu sesuai dengan urutan, obsesi akan kebersihan yang diasosiasikan dengan kompulsi untuk membersihkan, dan perilaku menumpuk barang (Mataix-Cols, do Rosario-Campos, & Leckman, 2005, dalam Halgin, 2010:217).

Kebanyakan kompulsi jatuh ke dalam dua kategori: ritual pengecekan (*checking*) dan ritual bersih-bersih (*cleaning*) (Nevid, dkk, 2003). Dengan mencuci tangan sedikitnya 40 atau 50 kali berturut-turut setiap kali menyentuh gagang pintu di tempat umum, pencuci tangan yang secara kompulsif mungkin merasakan sedikit kelegaan dari kecemasan

yang dimunculkan oleh pikiran obsesif bahwa kuman-kuman atau kotoran masih bermukim di lipatan-lipatan kulit.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, terdapat berbagai bentuk OCD, yaitu:



**a. *Washer or cleaner***



Orang yang memiliki ketakutan irasional terkontaminasi kuman, sehingga secara kompulsif akan berusaha menghindarkan diri dari kontaminasi tersebut, misalnya selalu membersihkan diri. Walaupun sudah berkali-kali mencuci, ia tidak kunjung merasa aman.

**b. *Checkers***

Orang yang terobsesi untuk selalu memeriksa. Penyebabnya adalah kecemasan yang irasional. Misalnya, bila ia tidak mengecek berulang kali (oven dimatikan, pintu terkunci, dll) dia merasa bahaya mengintai setiap saat dan bisa mencelakasi diri dan sekelilingnya. Jika hal buruk tersebut terjadi, maka ia menganggap dialah orang pertama yang harus disalahkan.

**c. *Doubters and sinners***

Merupakan orang yang memiliki perasaan obsesif dan intrusif, bahkan terkadang menakutkan jika dirinya tidak melakukannya maka akan mengakibatkan kemalangan atau kecelakaan.

**d. *Orderers***

Merupakan orang yang fokusnya mengatur segala sesuatu agar tepat pada tempatnya. Mereka akan menjadi sangat tertekan apabila benda-

benda tersebut dipindahkan, dipegang, atau ditata dengan orang lain. Mereka mungkin memiliki takhayul tentang angka tertentu, warna, atau pengaturan.

e. *Hoarders*

Merupakan orang yang senang mengumpulkan barang-barang yang tidak berharga.

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi OCD

Coleman (1984, dalam Slamet, 2003) menyatakan bahwa penyebab tingkah laku abnormal dan gangguan jiwa tidaklah tunggal. Tapi terkait dengan kompleksnya perkembangan kepribadian. Gangguan psikologis umumnya memiliki banyak penyebab (*multicausal*) dan berkaitan dengan apa yang telah ada sebelum gangguan itu muncul, yaitu faktor-faktor bawaan, predisposisi, kepekaan (*sensitivity*) dan kerapuhan (*vulnerability*). Predisposisi, kepekaan, dan kerapuhan merupakan hasil interaksi antara faktor-faktor bawaan dengan pengaruh-pengaruh luar yang terjadi pada seseorang.

Berdasarkan tahap berfungsinya, Coleman (1984, dalam Slamet, 2003) membahas beberapa perspektif penyebab tingkah laku abnormal dengan membedakan antara penyebab primer, penyebab predisposisi, penyebab yang mencetuskan dan penyebab yang menguatkan (*reinforcing*).

**a. Penyebab primer (*Primary Cause*)**

Penyebab primer adalah kondisi yang harus dipenuhi agar suatu gangguan dapat muncul, meskipun dalam kenyataan gangguan tersebut tidak atau belum muncul. Misalnya kecemasan yang terjadi ketika anak masih kecil. Hal ini merupakan penyebab primer yang harus ada untuk terjadinya gangguan obsesif kompulsif. Meskipun gangguan obsesif kompulsif itu belum tentu ada dalam kenyataannya.

**b. Penyebab predisposisi (*Predisposing Cause*)**

Yaitu keadaan sebelum munculnya suatu gangguan yang merintis kemungkinan terjadinya suatu gangguan di masa yang akan datang. Misalnya sifat tertutup dapat merupakan predisposisi gangguan menghindar di kemudian hari.

**c. Penyebab yang mencetuskan (*Precipitating Cause*)**

Penyebab yang mencetuskan ialah tegangan-tegangan atau kejadian-kejadian traumatik yang langsung atau segera menyebabkan gangguan jiwa atau mencetuskan gejala gangguan jiwa..Misalnya seseorang yang sejak lama memendam frustrasi, setelah terjadinya suatu peristiwa sepele (peristiwa pencetus) mengalami gangguan jiwa, mengalami kecelakaan, atau menderita penyakit berat.

**d. Penyebab yang menguatkan (*Reinforcing Cause*)**

*Reinforcing* adalah kondisi yang cenderung mempertahankan atau memperkuat tingkah laku maladaptive yang sudah terjadi. Misalnya

sekelompok suku tertentu yang diberi informasi yang mendukung rasa dendam itu.

Adapun berdasarkan sumber asalnya, faktor-faktor yang mempengaruhi penderita OCD adalah sebagai berikut:

## 1) Faktor biologis

### a) Neurotransmitter

Banyak uji coba klinis yang telah dilakukan terhadap berbagai obat mendukung hipotesis suatu disregulasi serotonin adalah terlibat di dalam pembentukan gejala gangguan obsesif kompulsif. Penelitian klinis telah mengukur konsentrasi metabolit serotonin. Sebagai contoh 5-hydroxyindoleacetic acid (5-HIAA) di dalam cairan serebrospinalis, afinitas, dan sejumlah tempat ikatan trombosit pada pemberian imipramine (yang berkaitan dengan tempat ambilan kembali serotonin) telah ditemukan pada pasien OCD.

Berbagai penelitian pencitraan otak fungsional (PET; *positron emission tomography*) telah menemukan peningkatan aktivitas di lobus frontalis, ganglia basalis, dan singulum pada pasien OCD. Terapi farmakologis dan perilaku telah dilaporkan membalikkan kelainan tersebut. Data dari penelitian pencitraan otak fungsional adalah konsisten dengan data dari penelitian pencitraan otak structural.

## **b) Genetika**

Data genetik yang ada tentang gangguan obsesif kompulsif adalah konsisten dengan hipotesis bahwa penurunan gangguan obsesif kompulsif memiliki suatu komponen genetika yang signifikan. Penelitian kesesuaian pada anak kembar yang menderita OCD telah secara konsisten menemukan adanya angka kesesuaian yang lebih tinggi pada kembar monozigot dibandingkan kembar dizigot. Penelitian keluarga pada pasien gangguan obsesif kompulsif telah menemukan bahwa 35% sanak saudara juga menderita gangguan OCD.

## **c) Data biologis lainnya**

Penelitian elektrofisiologis, penelitian elektroensefalogram (EEG) tidur, dan penelitian neuroendokrin telah menyumbang data yang menyatakan adanya kesamaan antara gangguan depresif dan gangguan obsesif kompulsif. Penelitian EEG tidur telah menemukan kelainan yang mirip dengan yang terlihat pada gangguan depresif, seperti penurunan latensi REM (*rapid eye movement*).

Individu yang memiliki gangguan obsesif mengalami penurunan latensi REM dalam tidurnya. Akibatnya dia tidak bisa tidur dengan tenang atau sulit untuk tidur.

Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak

dan badaniah yang berbeda (Tarwoto, 2006 dalam Bertha, 2013). Tidur adalah salah satu irama biologis tubuh yang sangat kompleks.

Aktivitas tidur diatur dan dikontrol oleh dua system pada batang otak, yaitu Reticular Activating System (RAS) dan Bulbar Synchronizing Region (BSR). RAS di bagian atas batang otak diyakini memiliki sel-sel khusus yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran; memberi stimulus visual, pendengaran, nyeri, dan sensori raba; serta emosi dan proses berfikir. Pada saat sadar, RAS melepaskan katekolamin, sedangkan pada saat tidur terjadi pelepasan serum serotonin dari BSR .

Saat bangun RAS mengeluarkan katekolamin seperti norepineprin. Ketika seseorang mencoba tidur, mereka akan menutupkan mata dan berada dalam posisi relaks. Stimulus ke RAS menurun. Jika ruangan gelap dan tenang, maka aktifitas SAR menurun. Pada beberapa bagian , SBR mengambil alih.

Ada beberapa fungsi tidur, di antaranya yaitu:

1. Regenerasi sel-sel tubuh yang rusak menjadi baru
2. Menambah konsentrasi dan kemampuan tubuh
3. Menimbulkan semangat baru
4. Memperlancar produksi hormon pertumbuhan tubuh
5. Memelihara fungsi jantung
6. Mengistirahatkan tubuh yang letih akibat aktivitas seharian
7. Menyimpan energi

Ada beberapa hal yang mempengaruhi istirahat tidur, yaitu:

**1. Penyakit**

Seseorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal. Namun demikian, keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur atau tidak dapat tidur.

**2. Lingkungan**

Pasien yang biasa tidur pada lingkungan yang tenang dan nyaman, kemudian terjadi perubahan suasana seperti gaduh maka akan menghambat tidurnya.

**3. Motivasi**

Motivasi dapat memengaruhi tidur dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan waspada menahan kantuk.

**4. Kelelahan**

Apabila mengalami kelelahan dapat memperpedek periode pertama dari tahap REM.

**5. Kecemasan**

Pada keadaan cemas seseorang mungkin meningkatkan saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya.

**6. Alkohol**

Alkohol menekan REM secara normal, seseorang yang tahan minum alcohol dapat mengakibatkan insomnia dan lekas marah.

**7. Obat-obatan**

Beberapa jenis obat yang dapat menimbulkan gangguan tidur antara lain

Setiap perkembangan usia memiliki tugas perkembangan masing-masing. Oleh karena itu, dalam setiap usia juga memiliki kebutuhan istirahat yang berbeda, di antaranya yaitu:

Table 2.1 kebutuhan tidur pada tahap perkembangan

NO.	TAHAP PERKEMBANGAN	RENTANG USIA	KEBUTUHAN UNTUK TIDUR
1.	Masa neonates	0 bln – 1 bln	14-18 jam/hari
2.	Masa bayi	1 bln – 18 bln	12-14 jam/hari
3.	Masa anak	18 bln – 3 thn	11-12 jam/hari
4.	Masa pra sekolah	3 thn – 6 thn	11 jam/hari
5.	Masa sekolah	6 thn – 12 thn	10 jam/hari
6.	Masa remaja	12 thn – 18 thn	8,5 jam/hari
7.	Masa dewasa awal	18 thn – 40 thn	7 jam/hari
8.	Masa paruh baya	40 thn – 60 thn	7 jam/hari
9.	Lansia	60 thn – ke atas	6 jam/ hari

## 2) Faktor lingkungan

Di antara faktor- faktor lingkungan adalah sebagai berikut:

### 1) Faktor belajar

Menurut ahli teori belajar, obsesi adalah stimuli yang dibiasakan. Stimulus yang relatif netral disertai dengan kecemasan dan ketakutan melalui proses pembiasaan responden dengan memasangkan dengan peristiwa alami adalah berbahaya atau menimbulkan kecemasan. Jadi objek dan pikiran yang sebelumnya

netral menjadi stimuli yang terbiasakan yang mampu menimbulkan kecemasan atau gangguan.

Kompulsi dicapai dalam cara yang berbeda. Tindakan tertentu menurunkan kecemasan yang berkaitan dengan pikiran obsesional. Jadi perilaku kompulsi atau ritualitas dilakukan sebagai strategi mengendalikan kecemasan.

## 2) Faktor psikososial

1. Memiliki tendensi berpikir moralitas yang kaku terhadap norma masyarakat, berpandangan bahwa pikiran-pikiran negatif adalah sesuatu yang tidak bisa diterima dan membuat mereka akan merasa cemas dan bersalah bila memiliki pemikiran negatif seperti itu

2. Perselisihan antara ayah dan ibu

Hal ini mempengaruhi perkembangan kepribadian anak. Sifat dan sikap yang mungkin timbul pada anak adalah anak akan bergelisah hati terus menerus, berkurangnya rasa dirinya terjamin dan rasa disayangi (yang diperlukan oleh setiap anak).

Cenderung menafsirkan orang lain sebagai berbahaya, sehingga bersikap berbahaya (Maramis, 1994 dalam Baihaqi, 2007:31).

3. Pentingnya pengalaman masa dini dan asuhan keibuan (*mothering*)

Para pakar psikologi perkembangan menyatakan bahwa tiap tahap perkembangan memiliki sasaran tertentu. Bila

sasaran tidak tercapai, dapat terjadi gangguan penyesuaian diri pada tahap tersebut yang terlihat sebagai munculnya tingkah laku abnormal.

Deprivasi atau keterlantaran dalam hal kasih sayang ibu di masa dini atau trauma psikis yang terjadi di masa dini dapat mempengaruhi kepribadian seseorang (emosi, sikap, predisposisi) yang berakibat jauh ke masa depannya.

*Mothering* atau pengasuhan anak oleh ibu di masa kecil serta pengaruhnya dalam perkembangan emosi anak, telah diselidiki oleh Yarrow dan Ribble. Yarrow pada tahun 1961 telah menyelidiki 4 macam deviasi dari *normal mothering*. *Mothering* oleh Ribble dimaksudkan sebagai penerimaan 3 jenis stimulus, yaitu taktil, kinestetik dan pendengaran (*auditory*) oleh bayi.

Pengasuhan anak atau *mothering* yang telah disebut tadi dapat berlangsung dengan cukup baik (*adequate*), atau kurang baik (*inadequate*). *Adequate mothering* akan dapat mengurangi ketegangan pada anak, sedangkan *inadequate mothering* dapat menimbulkan negativism, kurang nafsu makan, bertambahnya ketegangan otot, dan lain-lain. Menurut Yarrow ada empat macam deviasi *mothering* yaitu *institutional mothering*, *mother separation*, *multiple mothering* dan gangguan dalam kualitas *mothering* (dalam Stern, 1964).

**a. Institutional mothering**

Yaitu pola pengasuhan di dalam asrama atau tempat-tempat penampungan lainnya. Misalnya untuk anak yatim atau anak-anak korban peperangan yang dilakukan oleh pengasuh yang jumlah dan kualitasnya terbatas. Ditemukan bahwa pada anak-anak itu dapat terjadi hambatan dalam perkembangan intelektual dan bahasa. Anak-anak dalam keadaan ini sering menunjukkan apati sosial, sikap acuh tak acuh atau haus kasih sayang atau afek. Hal ini dapat menjadi penyebab dari gangguan karakter dan keterlambatan/retardasi.

**b. Mother separation**

Terpisah dari ibu jika berlangsung terutama sebelum berumur 3 tahun akan menimbulkan protes langsung dan keinginan mencari pengganti ibu pada tahap permulaan. Pada tahap selanjutnya dapat menimbulkan apati dan penurunan aktifitas, kemurungan, tidak mau makan (*analytic depression*), bahkan penolakan terhadap tiap ibu. Anak ini akan ramah terhadap orang lain, tapi tanpa keterlibatan emosi (*without emotional attachment*).

**c. Multiple mothering**

Yaitu mendapat kasih sayang ibu dengan kasih sayang terjadwal (*scheduled affection*). Menurut Yarrow (dalam

Slamet, 2003), anak-anak ini akan lambat dalam mengembangkan kemampuan sosial dan personal, tetapi pada usia 9-11 tahun, anak-anak ini mampu menunjukkan bahwa keadaan deprivasi dan kurangnya stimuli pada anak-anak ini dapat dipulihkan.

#### **d. Gangguan dalam kualitas *mothering***

Gangguan dalam kualitas *mothering* disebabkan oleh gangguan kepribadian pada ibu. Bila tidak diimbangi dengan lingkungan sosial yang positif, dapat menimbulkan keadaan neurosis pada anak dan perkembangan ego si anak.

### **3) Faktor kepribadian**

Determinan-determinan dalam perkembangan kepribadian ada tiga, yaitu bawaan (herediter), lingkungan, dan interaksi antara bawaan dan lingkungan (Coleman, 1972 dalam Slamet 2003).

**Genetik** pada DNA menentukan ciri-ciri fisik primer seseorang seperti warna kulit, mata, rambut, dan lain-lain. Selain ciri fisik, faktor bawaan ini juga menentukan tendensi-tendensi reaksi primer seperti kepekaan, adaptabilitas, dan aktivitas.

**lingkungan** dapat berupa lingkungan fisik (keadaan rumah, udara, gizi) dan lingkungan sosial budaya (orang tua, sekolah, pesantren, dll). Lingkungan sosial dapat membentuk perilaku dan sikap yang diharapkan dalam suatu lingkungan budaya. Individu belajar tentang

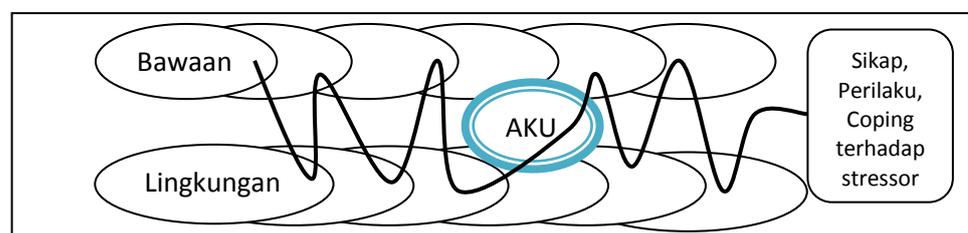
peran sosial dari interaksinya dengan kelompok sosial budaya yang berkaitan.

**Interaksi antara bawaan-lingkungan dan terbentuknya aku.**

Interaksi antara bawaan dan lingkungan terjadi secara terus-menerus dan lambat laun menumbuhkan perasaan adanya “Aku”. Seseorang terbentuk apabila ia telah dapat membedakan apa yang merupakan dirinya, keinginannya, dengan apa yang merupakan kenyataan yang ada di luar dirinya. Aku mengintegrasikan perasaan, pemikiran, dan tindakan seseorang. Melalui proses belajar, ‘Aku’ memperkirakan kemungkinan yang ada untuk mengenali realitas, nilai-nilai dan lebih mengembangkan diri.

Pengendalian diri, kata hati merupakan fungsi dari aku. ‘aku’ inilah yang dapat menerangkan aktivitas diri dalam perkembangan kepribadian. Perkembangan kepribadian menuju kematangan menurut Coleman terjadi oleh perubahan dari keadaan: tergantung pada orang lain menjadi mandiri, tidak mengerti menjadi mengerti, tidak mampu menjadi mampu, sikap amoral menjadi bermoral, dan sikap egosentris menjadi menyesuaikan diri pada orang lain. Interaksi kepribadian atau ‘Aku’ individu dengan lingkungan dapat menimbulkan stres yang dapat diatasi dengan baik atau tidak dapat diatasi dengan baik.

Gambar 2.1 Interaksi bawaan-lingkungan



Gangguan obsesif kompulsif adalah berbeda dari gangguan kepribadian obsesif kompulsif. Sifat kepribadian obsesif kompulsif tidak cukup untuk perkembangan gangguan obsesif kompulsif. Hanya kira-kira 15-35% pasien gangguan obsesif kompulsif memiliki sifat obsesional pramorbid (Kaplan, 2010:59).

Penderita OCD Mengalami depresi atau selalu cemas dalam kesehariannya sehingga mudah memunculkan pikiran-pikiran negatif meski hanya berupa kejadian kecil.

#### **4) Kepercayaan**

##### **a) Pikiran magis**

Pikiran magis adalah regresi yang mengungkapkan cara pikiran awal, ketimbang impuls. Yaitu fungsi ego dan fungsi id dipengaruhi oleh regresi. Yang melekat pada pikiran magis adalah pikiran kemahakuasaan. Orang merasa bahwa mereka dapat menyebabkan peristiwa di luar terjadi tanpa tindakan fisik yang menyebabkannya. Perasaan tersebut menyebabkan memiliki suatu pikiran agresif akan menakutkan bagi pasien gangguan obsesif kompulsif.

Meyakini bahwa harus mampu mengontrol semua pikiran-pikiran dan memiliki kesulitan untuk menerima bahwa setiap orang memiliki pemikiran yang kadang-kadang memang menimbulkan rasa cemas atau takut.

**b) Irrasional believe**

Manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak irasional, individu itu menjadi tidak efektif. Kepercayaan yang salah mempengaruhi pemikiran obsesif individu. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari, sehingga menimbulkan sikap negatif yang dapat menyebabkan adanya gangguan mental. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional (Sudrajat, 2008).

Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Ciri-ciri berpikir irasional : (a) tidak dapat dibuktikan; (b) menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu; (c) menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif.

Sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional : (a) individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi; (b) individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain; (c) orang tua atau masyarakat

memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

#### 4. **Diagnosis Gangguan Obsesif Kompulsif**

Berdasarkan diagnostik gangguan jiwa (PPDGJ-III dalam Maslim, 2001), yang termasuk dalam gangguan obsesif kompulsif dengan kode F24 memiliki beberapa pedoman diagnostik, yaitu:

##### **a. Gangguan Obsesif Kompulsif (F42)**

- 1) Untuk menegakkan diagnostik pasti gejala – gejala obsesif atau tindakan kompulsif , atau kedua-duanya , harus ada hampir setiap hari selama sedikitnya dua minggu berturut-turut.
- 2) Hal tersebut merupakan sumber penderitaan ( *distress*) atau mengganggu aktivitas penderita.
- 3) Gejala-gejala obsesif harus mencakup hal-hal berikut :
  - a) Harus disadari sebagai pikiran atau impuls diri sendiri
  - b) Sedikitnya ada satu pikiran atau tindakan yang tidak berhasil dilawan, meskipun ada lainnya yang tidak lagi dilawan oleh penderita
  - c) Pikiran untuk melakukan tindakan tersebut di atas bukan merupakan hal yang memberi kepuasan atau kesenangan (sedekedar perasaan lega dari ketegangan atau anxietas , tidak dianggap sebagai kesenangan seperti dimaksud diatas)

- d) Gagasan, bayangan pikiran, atau impuls tersebut harus merupakan pengulangan yang tidak menyenangkan (*unpleasantly repetitive*).
- 3) Ada kaitan erat antara gejala obsesif, terutama pikiran obsesif, dengan depresi. Penderita gangguan obsesif kompulsif seing kali juga menunjukkan gejala depresif , dan sebaliknya penderita gangguan depresi berulang (F33) dapat menunjukkan pikian-pikiran obsesif selama episode depresifnya .

Dalam berbagai situasi dari kedua hal tersebut, meningkat atau menurunnya gejala depresif umumnya dibarengi secara paralel dengan perubahan gejala obsesif. Bila terjadi episode akut dari gangguan tersebut, maka diagnosis diutamakan dari gejala-gejala yang timbul lebih dahulu.

Diagnosis gangguan obsesif Kompulsif ditegakkan hanya bila tidak ada gangguan depresif pada saat gejala gangguan obsesif kompulsif tersebut timbul. Bila dari keduanya tidak ada yang menonjol maka lebih baik menganggap depresi sebagai diagnosis yang primer. Pada gangguan menahun maka prioritas diberikan pada gejala yang paling bertahan saat gejala yang lain mengghilang.

- 4) Gejala obsesif sekunder yang terjadi pada gangguan skizofrenia, sindrom Tourette atau gangguan mental organik harus dianggap sebagai bagian dari kondisi tersebut.

**b. Predominan Pikiran Obsesif atau Pengulangan (F42.0)**

- 1) Keadaan ini dapat berupa: gagasan, bayangan pikiran, atau impuls (dorongan perbuatan) yang sifatnya mengganggu (ego alien).
- 2) Meskipun isi pikiran tersebut berbeda-beda, umumnya hampir selalu menyebabkan penderitaan (*distress*).

**c. Predominan Tindakan Kompulsif/ Obsessional Rituals (F42.1)**

- 1) Umumnya tindakan kompulsif berkaitan dengan: kebersihan (khususnya mencuci tangan), memeriksa berulang untuk meyakinkan bahwa suatu situasi yang dianggap berpotensi bahaya tidak terjadi, atau masalah kerapihan dan keteraturan.  
  
Hal tersebut dilator-belakangi perasaan takut terhadap bahaya yang mengancam dirinya, dan tindakan ritual tersebut merupakan ikhtiar simbolik dan tidak efektif untuk menghindari bahaya tersebut.
- 2) Tindakan ritual kompulsif tersebut menyita banyak waktu sampai beberapa jam dalam sehari dan kadang-kadang berkaitan dengan ketidakmampuan mengambil keputusan dan kelambanan.

**d. Campuran Pikiran dan Tindakan Obsesif (F42.2)**

- 1) Kebanyakan dari penderita obsesif kompulsif memperlihatkan pikiran obsesif serta tindakan kompulsif. Diagnosis ini digunakan bilamana kedua hal tersebut sama-sama menonjol, yang umumnya memang demikian.

- 2) Apabila salah satu memang lebih dominan, sebaiknya dinyatakan dalam diagnosis F42.0 atau F42.1. hal ini berkaitan dengan respon yang berbeda terhadap pengobatan. Tindakan kompulsif lebih responsif terhadap terapi perilaku.

Sedangkan DSM (APA, 2000; dalam Nevid, dkk, 2003) membuat diagnosis gangguan obsesif kompulsif bila orang terganggu oleh obsesi atau kompulsi yang berulang, atau keduanya sedemikian rupa sehingga menyebabkan *distress* yang nyata, memakan waktu lebih dari satu jam dalam sehari, atau secara signifikan mengganggu hal-hal rutin orang normal, mengganggu fungsi kerja atau sosial.

Berdasarkan kriteria gangguan obsesif kompulsif dalam DSM-IV-TR (David, 2006: 219), terdapat minimal 4 gejala dari gejala-gejala berikut:

- a. Terfokus secara berlebihan pada aturan dan detail hingga poin utama suatu aktivitas terabaikan.
- b. Perfeksionisme yang mengganggu penyelesaian tugas
- c. Pengabdian berlebihan pada pekerjaan sehingga mengabaikan kesenangan dan persahabatan
- d. Terlalu teliti, cemas dan tidak fleksibel tentang masalah-masalah yang terkait dengan moralitas, etika atau nilai-nilai.
- e. Tidak mampu mengabaikan benda-benda yang tidak penting meskipun benda-benda itu sama sekali tidak memiliki nilai sentimental.

- f. Enggan mendelegasikan tugas/bekerja bersama orang lain kecuali jika mereka mau mengikuti cara kerjanya.
- g. Mengadopsi sikap kikir, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.
- h. Rigid dan keras kepala.

## 5. Terapi Untuk Penderita OCD

### a. *Farmakoteraphy*

Kemajuan farmakoterapi dalam gangguan obsesif ompulsif telah dibuktikan dalam banyak uji coba klinis. Data yang tersedia menyatakan bahwa efek obat biasanya terlihat setelah 4-6 minggu pengobatan, meskipun biasanya diperlukan waktu 8-16 minggu untuk mendapatkan manfaat teraupetik yang maksimum. Walaupun pengobatan dengan obat antidepresan adalah masih kontroversial, sebagian penderita OCD mengalami relaps jika terapi obat dihentikan (Kaplan, 2010: 66).

Sejauh ini treatment dengan klomipramina (*clomipramine*) atau pengobatan yang berfungsi menghambat serotonin, seperti fluoxetin (Prozac) atau sertraline (Zoloft) telah terbukti sebagai pengobatan biologis yang paling efektif yang tersedia bagi gangguan obsesif kompulsif (Halgin, 2010: 219).

Clomipramine merupakan obat standar untuk pengobatan OCD. Suatu obat trisiklik spesifik serotonin yang juga digunakan

untuk pengobatan gangguan depresif. Kemanjuran clomipramine dalam gangguan obsesif kompulsif didukung oleh banyak uji coba klinis. Obat ini memiliki efek samping yaitu sedasi, hipotensi, disfungsi seksual dan efek samping antikolinergik (misalnya mulut kering)

Namun sebagian besar klinisi merekomendasikan intervensi psikologis dibandingkan dengan pemakaian obat atau sebagai pelengkap treatment (Foster & Eilser, 2001, dalam Halgin, 2010: 219).

#### **b. *Cognitif Behavior Therapy (CBT)***

Walaupun beberapa perbandingan telah dilakukan, terapi perilaku adalah sama efektifnya dengan farmakoterapi (Kaplan, 2010: 67). Beberapa data menyatakan bahwa efek terapi perilaku adalah berlangsung lama. Terapi perilaku dapat dilakukan pada situasi rawat inap maupun rawat jalan. Dalam terapi perilaku, pasien harus benar-benar menjalankannya untuk mendapatkan perbaikan.

Berdasarkan pada perspektif kognitif dan perilaku, teknik yang umumnya diterapkan untuk mengatasi gangguan obsesif-kompulsif adalah *exposure with response prevention* (Abel, dalam Holmes, 1997). Klien dihadapkan pada situasi dimana ia memiliki keyakinan bahwa ia harus melakukan tingkah laku ritual yang biasa

dilakukannya namun mereka cegah untuk tidak melakukan ritual itu. Jika klien dapat mencegah untuk tidak melakukan ritual tersebut dan ternyata sesuatu yang mengerikannya tidak terjadi, hal ini dapat membantu dalam mengubah keyakinan individu akan tingkah laku ritual. Teknik *exposure with response prevention* dalam penerapannya biasanya disertai dengan restrukturisasi kognitif, latihan relaksasi dan modeling (Hoeksema, 2003). Selain itu, terapi kelompok juga berguna sebagai system pendukung bagi beberapa pasien (Kaplan, 2010: 67).

Menurut *Westwood Institute for Anxiety Disorders* terdapat 4 cara untuk membantu mengurangi gejala OCD, yaitu:

1) *Relabel*

Mengakui bahwa pikiran obsesif mengganggu dan mendesak, yang dirasakan adalah hasil dari OCD. Misalnya melatih diri untuk mengatakan “Saya tidak berpikir atau merasa bahwa tangan saya kotor. Saya mengalami obsesi bahwa tangan saya kotor” atau “Saya tidak merasa bahwa saya memiliki kebutuhan untuk mencuci tangan, saya mengalami dorongan kompulsif untuk melakukan paksaan mencuci tangan”

2) *Reattribute*

Menyadari bahwa intensitas dan campur tangan dari pikiran atau dorongan disebabkan oleh OCD, itu mungkin

berhubungan dengan ketidak seimbangan biokimia di otak. Katakan pada diri sendiri, *“Itu bukan aku, itu OCD-ku,”* untuk mengingatkan bahwa OCD adalah pikiran mendesak tidak bermakna, dan merupakan pesan yang salah dari otak.

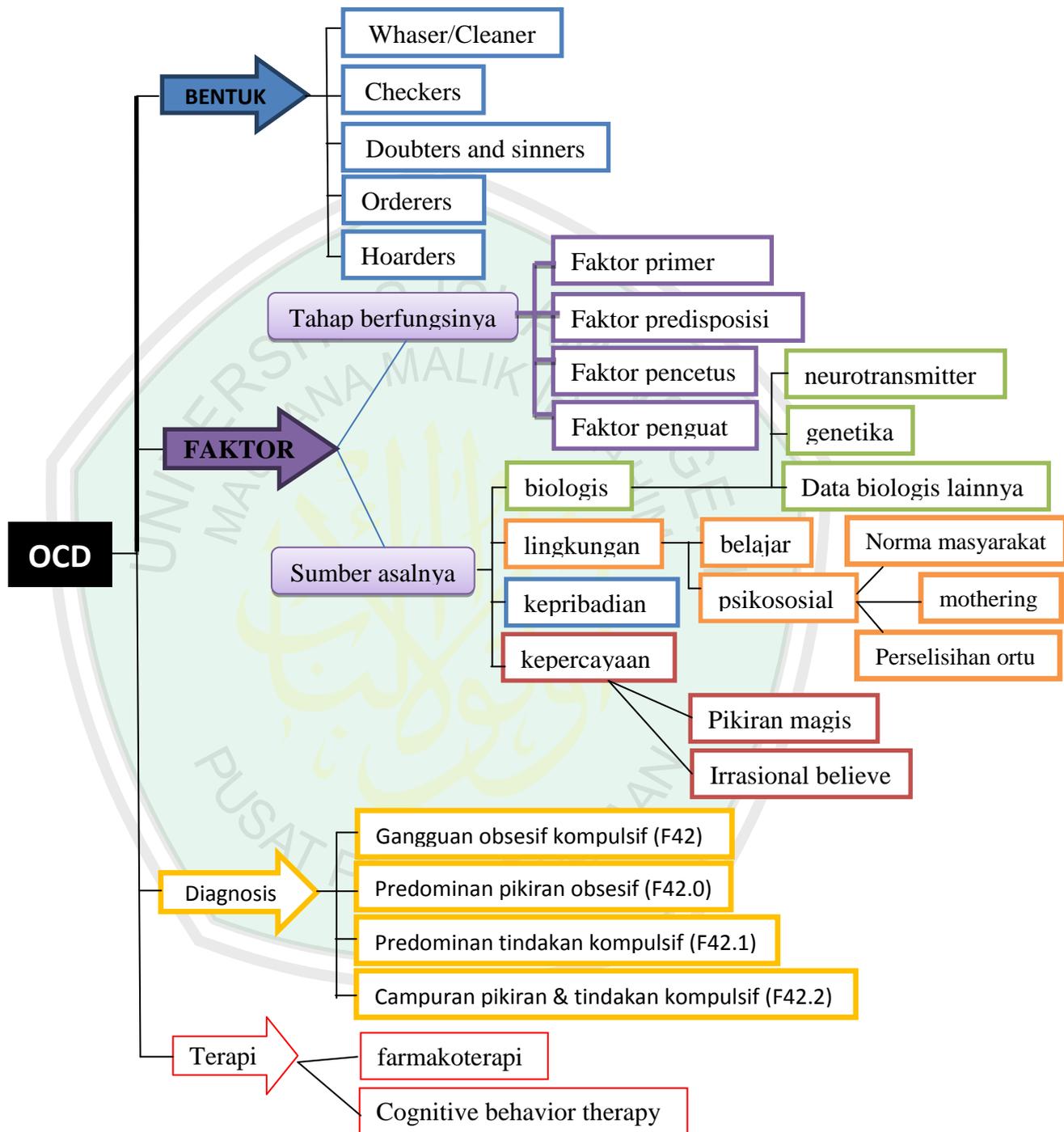
3) *Refocus*

Memfokuskan perhatian pada sesuatu yang lain, setidaknya untuk beberapa menit ketika sedang mengalami gejala OCD. Lakukan hal lain yang berguna. Katakan kepada diri sendiri *“Aku mengalami gejala OCD. Saya perlu melakukan hal lain.”*

4) *Revalue*

Tidak mengambil serius OCD yang sedang dialami. Mengatakan pada diri sendiri, *“Itu hanya obsesi saya. Itu hanya otak saya. Tidak perlu untuk memberi perhatian berlebih padanya.”*

Gambar 2.2 skema gangguan obsesif kompulsif



## C. Strategi *Coping*

### 1. Pengertian *Coping*

Strategi *Coping* berasal dari kata “*Cope*“ yang berarti lawan, mengatasi. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2006) *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Taylor (2009) *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan.

Baron & Byrne (1991) menyatakan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. Menurut Stone & Neale (dalam Rice, 1992) *coping* meliputi segala usaha yang disadari untuk menghadapi tuntutan yang penuh dengan tekanan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Pengertian strategi *coping* lebih dahulu merujuk pada kesimpulan total dari metode personal, dapat digunakan untuk menguasai situasi yang

penuh dengan stres. MacArthur & MacArthur (1999) mendefinisikan strategi *coping* sebagai upaya-upaya khusus, baik *behavioral* maupun psikologis, yang digunakan orang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres. Dodds (1993) mengemukakan bahwa pada esensinya, strategi *coping* adalah strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya.

Secara spesifik, sumber-sumber yang memfasilitasi *coping* itu mencakup sumber-sumber personal (yaitu karakteristik pribadi yang relatif stabil seperti *self-esteem* atau keterampilan sosial) dan sumber-sumber lingkungan seperti dukungan sosial dan keluarga atau sumber financial. Friedman (1998) mengatakan bahwa strategi *coping* merupakan perilaku atau proses untuk adaptasi dalam menghadapi tekanan atau ancaman. Strategi *Coping* termasuk dalam rangkaian dari kemampuan untuk bertindak pada lingkungan dan mengelola gangguan emosional kognitif, serta reaksi psikis.

Jadi dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut.

## 2. Klasifikasi dan bentuk *coping*

Flokman & Lazarus (dalam Sarafino, 2006) secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* dalam dua klasifikasi yaitu :

### a. *Problem Focused Coping (PFC)*

Merupakan bentuk *coping* yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. Artinya *coping* yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara keterampilan yang baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah (Lazarus & Folkman dalam Sarafino, 2006).

Strategi ini melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu hal terhadap kondisi stres yang mengancam individu (Taylor, 2009).

### b. *Emotion Focused Coping (EFC)*

Merupakan bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan behavioral dan kognitif. Contoh dari pendekatan behavioral adalah penggunaan alkohol, narkoba, mencari dukungan emosional dari teman – teman dan mengikuti berbagai aktivitas seperti berolahraga atau menonton televisi yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalahnya.

Sementara pendekatan kognitif melibatkan bagaimana individu berfikir tentang situasi yang menekan. Dalam pendekatan kognitif, individu melakukan *redefine* terhadap situasi yang menekan seperti membuat perbandingan dengan individu lain yang mengalami situasi lebih buruk, dan melihat sesuatu yang baik diluar dari masalah. Individu cenderung untuk menggunakan strategi ini ketika mereka percaya mereka dapat melakukan sedikit perubahan untuk mengubah kondisi yang menekan (Lazarus & Folkman dalam Sarafino, 2006).

Sedangkan Skinner (dalam Sarafino, 2006) mengemukakan pengklasifikasian bentuk *coping* sebagai berikut:

**a. Perilaku *coping* yang berorientasi pada masalah (*Problem-focused coping*)**

**1) *Planfull problem solving***

Individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

**2) *Direct action***

Meliputi tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan.

### 3) *Assistance seeking*

Individu mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan di dalam menghadapi masalahnya.

### 4) *Information seeking*

Individu mencari informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan individu tersebut.

## **b. Perilaku coping yang berorientasi pada emosi (*Emotional Focused Coping*)**

### 1) *Avoidance*

Individu menghindari masalah yang ada dengan cara berkhayal atau membayangkan seandainya ia berada pada situasi yang menyenangkan.

### 2) *Denial*

Individu menolak masalah yang ada dengan menganggap seolah-olah masalah individu tidak ada, artinya individu tersebut mengabaikan masalah yang dihadapinya.

### 3) *Self-criticism*

keadaan individu yang larut dalam permasalahan dan menyalahkan diri sendiri atas kejadian atau masalah yang dialaminya.

#### **4) *Positive reappraisal***

Individu melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mencari arti atau keuntungan dari pengalaman tersebut.

### **3. Faktor – faktor yang mempengaruhi strategi coping**

Menurut Mutadin (2002) cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau agama, pandangan positif, keterampilan sosial, dan dukungan sosial dan materi.

#### **a. Kesehatan Fisik**

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

#### **b. Pandangan positif (*positif thinking*)**

William Shakespeare (dalam Natsir, 2009: xiii) mengatakan bahwa baik buruknya kesehatan bergantung pada pikiran, pikiran yang negatif akan memberikan stimulus penyakit pada tubuh, begitu juga sebaliknya pola pikir yang positif akan memberikan stimulus sehat pada tubuh.

Berfikir positif juga dapat mempengaruhi cara seseorang dalam menyelesaikan masalah. *Positif thinking* senantiasa memberikan

motivasi bahwa segala sesuatu dapat dicapai dan diselesaikan dengan baik. Dengan berfikir positif, individu akan selalu berusaha mencari hal-hal positif dari setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

**c. Keterampilan memecahkan masalah**

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

**d. Keterampilan sosial**

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

**e. Dukungan sosial**

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi strategi *coping* adalah dukungan sosial yang meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, rekan kerja dan

lingkungan masyarakat sekitarnya (Mutadin, 2002). Individu yang saling mendukung satu sama lain akan terdapat rasa hubungan kemasyarakatan serta hubungan antara perseorangan.

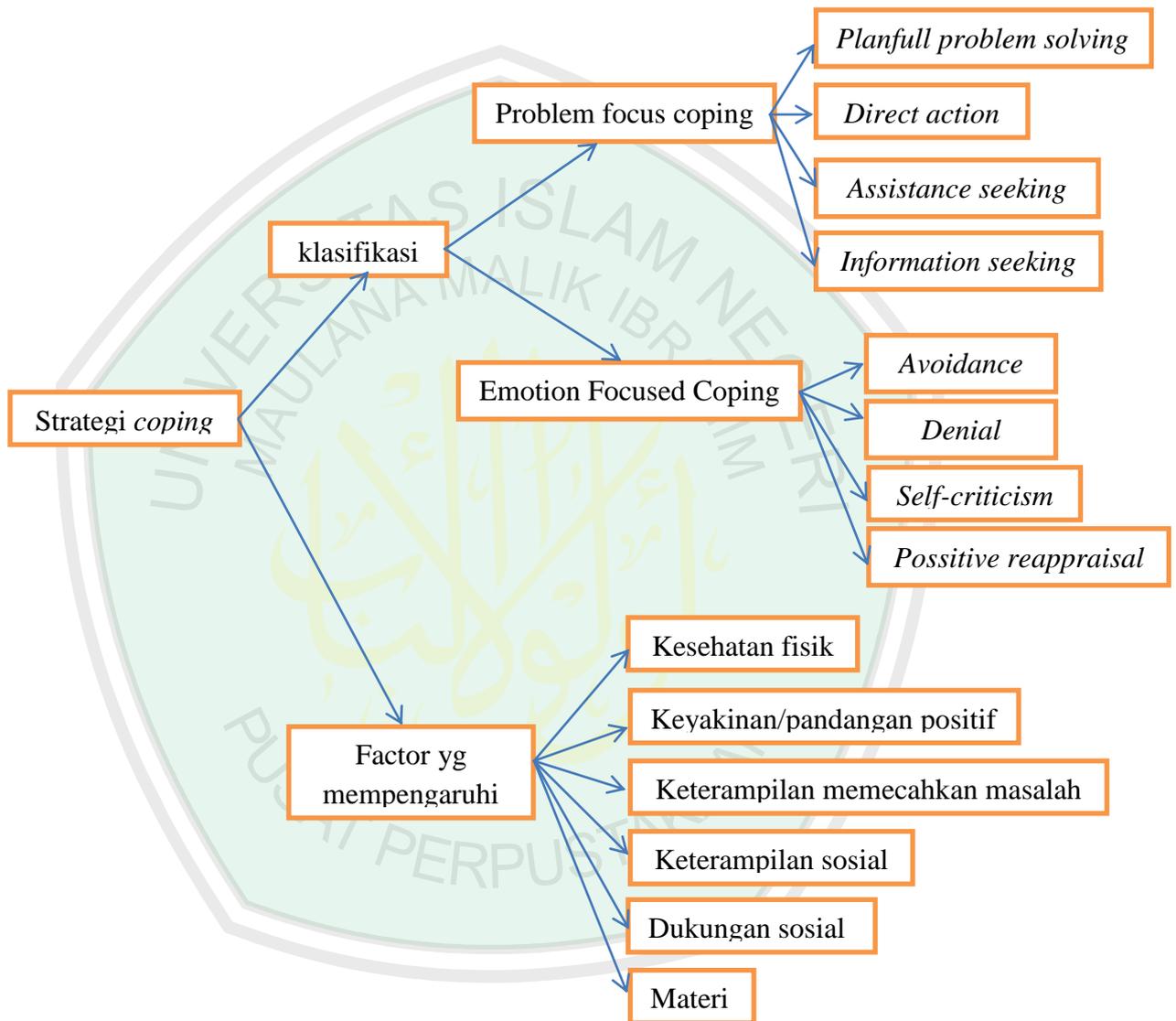
**f. Materi**

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

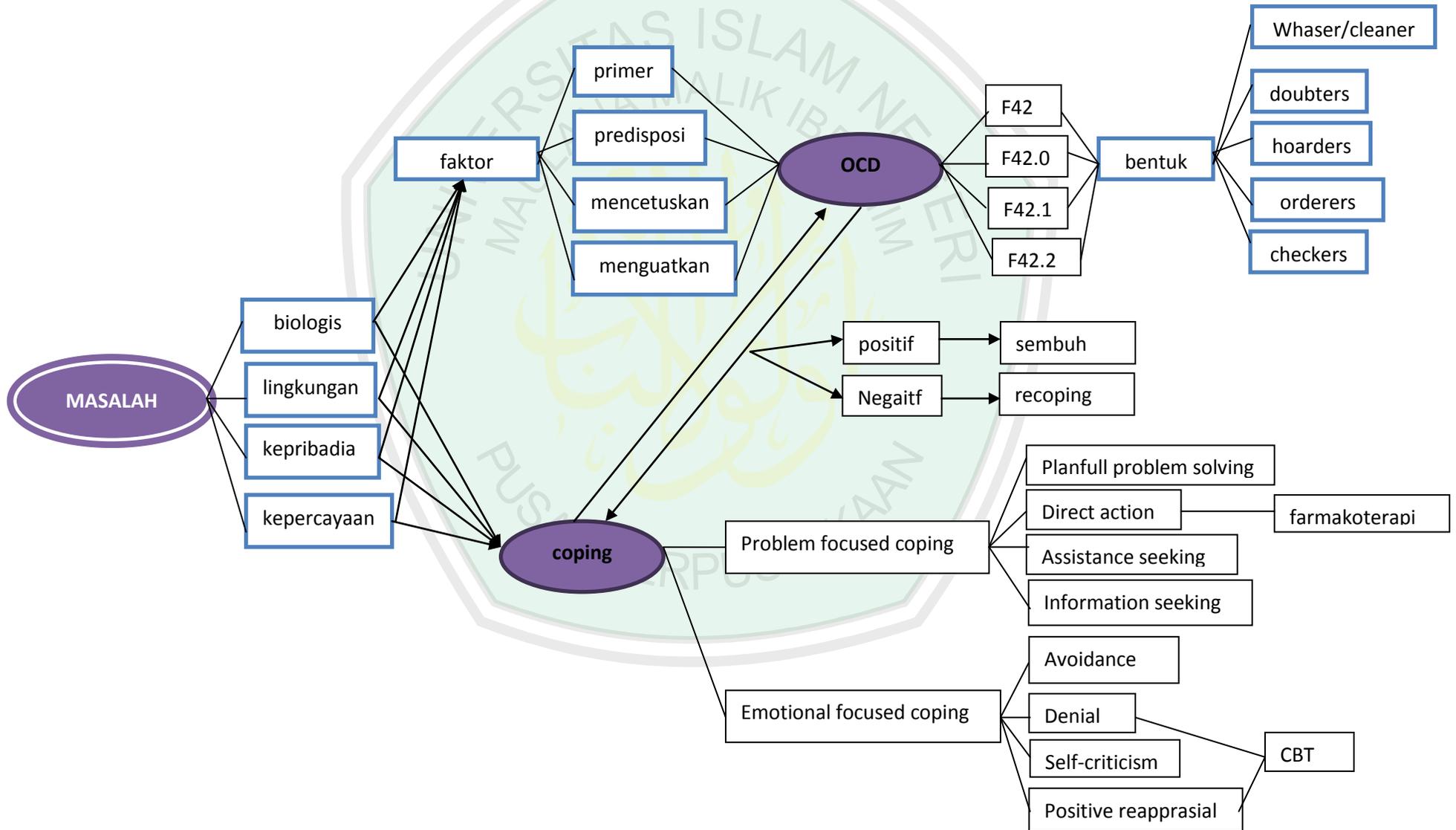
**g. Keyakinan/Agama**

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping.

Pemahaman akan baik dan buruk, garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan, diperoleh dari pendidikan dan dari pusat keagamaan serta ajaran-ajarannya.

Gambar 2.3 skema strategi *coping*

Gambar 2.4 skema dinamika psikologis penderita OCD



## D. Gangguan Obsesif Kompulsif Perspektif Islam

### 1. Masa Dewasa Perspektif Islam

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا  
 وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً  
 قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ  
 أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ  
 الْمُسْلِمِينَ ﴿١٥﴾

Artinya:

“... hingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai 40 tahun, dia berdoa, ‘Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau berikan kepadaku, kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat beramal sholih yang Engkau ridloi. Berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan aku termasuk orang-orang yang berserah diri.’” (al-Ahqaaf : 15)

Dari ayat di atas dapat diketahui bahwa masa dewasa dimulai sejak umur 40 tahun. Masa muda telah lewat dan tidak mungkin kembali. Ayat di atas merupakan petunjuk robbani dan teguran bagi mereka yang usianya telah sampai 40 tahun. Ada 4 point tugas yang harus dilewati oleh individu dewasa, yaitu:

#### a. Senantiasa mensyukuri nikmat

Pada masa ini, individu harus melakukan introspeksi diri. Dengan introspeksi diri, dia akan mengetahui betapa banyaknya nikmat yang telah diberikan kepadanya sehingga dia masih hidup di usia paruh bayanya. Dia juga akan mengetahui hal-hal yang telah ia lakukan dengan benar dan

kurang benar, sehingga dia bisa merencanakan kehidupan yang lebih baik di sisa usianya untuk mendapatkan masa depan yang cemerlang dalam ketaatan kepada Allah SWT.

Syukur merupakan prinsip kebahagiaan jiwa. Allah SWT telah menjanjikan pemberian yang lebih dengan bersyukur. Namun jika mengingari nikmatnya, maka akan mendapatkan hukuman yang berat di hari yang telah dijanjikan. Sebagaimana firmanNya dalam QS. Ibrahim [14]: 17 berikut ini:

يَتَجَرَّعُهُ وَلَا يَكَادُ يُسِيغُهُ وَيَأْتِيهِ الْمَوْتُ مِنْ كُلِّ  
مَكَانٍ وَمَا هُوَ بِمَيِّتٍ وَمِنْ وَرَائِهِ عَذَابٌ غَلِيظٌ ﴿١٧﴾

Allah SWT memerintahkan untuk bersyukur. Padahal Dia tidak membutuhkan manusia dan ibadah manusia. Manfaat dari syukur itu adalah kembali kepada manusia sendiri. Allah SWT berfirman dalam QS.Lukman [31]: 12:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ  
لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾

#### b. Segera berbuat kebajikan atau amal sholih

Ketika Allah memberikan karunia kepada manusia berupa panjang umur hingga sampai pada usia 40 tahun, manusia seharusnya meningkatkan semangat dalam beramal sholih. Hal itu supaya manusia mendapatkan ridlo Allah dan kehidupan yang baik di sisa usianya. Kehidupan yang hanya

didapatkan oleh orang-orang yang bertakwa. Amal sholih yang diterima Allah adalah amalan yang benar dan bersih.

**c. Memperhatikan anak cucu**

Anak cucu adalah generasi penerus kehidupan dan harta yang sangat berharga di alam kubur. Jika individu mendidiknya dengan baik, maka mereka akan mendoakan individu setelah meninggal. Anak yang sholih adalah penenang hati di dunia dan ebahagiaan dalam kehidupan. Karena mereka, hidup menjadi indah. Berkumpulnya mereka bersama orang tua dalam rasa cinta dan kasih sayang akan membahagiakan jiwa dan menyejukkan hati. Mereka adalah perhiasan jiwa.

**d. Taubat dengan sebaik-baik taubat dan tawakal**

Untuk menguatkan keteguhan dalam menempuh jalan kebenaran setelah melewati masa muda dan menghadapi fase baru dalam kehidupan manusia. Maka harus dilakukan taubat sebenar-benarnya taubat yang bisa mencuci kotoran di hari-hari yang telah lewat.

Pada fase ini, kekuatan fisik mulai berrkurang, sedangkan kekuatan akal semakin sempurna. gejolak syahwat mulai tenang, tabiat semakin stabil. Daya tangkap dan otak semakin terbuka. Kematnagan akal ini memberikan manusia kematangan untuk senantiasa merenungkan akibat suaty perkara dengan pikiran yang tajam.

## 2. Gangguan Obsesif Kompulsif Perspektif Islam

Pada masa Rosulullah saw telah ada orang yang mengalami keragu-raguan, baik ragu ketika sholat, wudlu atau bersuci lainnya. Dalam Islam, hal ini juga dikategorikan sebagai suatu gangguan yang harus dihilangkan atau disembuhkan. Ada banyak dalil naqli (Al-Qur'an dan hadits) yang menjelaskan bahwa keragu-raguan adalah suatu gangguan, di antaranya yaitu:

### a. Keragu-raguan dalam sholat

Sholat merupakan salah satu rukun Islam. Sholat menjadi ciri bahwa individu tersebut adalah orang Islam. Dalam sehari semalam, orang muslim wajib melakukan sholat 5 kali waktu, yaitu waktu dhuhur, asar, magrib, isya' dan subuh. Sholat adalah kesempatan bagi orang muslim untuk bermunajat, berkomunikasi dan memohon secara langsung kepada Allah. Melalui sholat, seorang muslim akan dekat dengan Tuhannya. Sholat adalah suatu kesaksian sehari-hari dari ketaatan seorang yang beriman kepada Allah yang dilakukan setiap hari.

Karena setan adalah musuh manusia yang dilaknat oleh Allah, setan tidak menyuai manusia yang dekat dengan Allah. Sebagaimana dalam al-Qur'an surat Yasin: 60 disebutkan:

الْمَ أَعْهَدَ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya:

Bukankah Aku (Allah) telah memerintahkan kepada kalian, wahai Bani Adam supaya kamu tidak menyembah setan? Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagi kalian.

Dalam ayat di atas, Allah menyatakan bahwa manusia dilarang menyembah setan dengan menggunakan kalimat “jangan menyembah setan”. Kata menyembah setan itu pernah diterangkan dalam sebuah hadits riwayat Ahmad, Turmudzi dan Ibnu Jarir. Dalam hadits itu diterangkan bahwa Adi bin Hatim pernah bertanya kepada Rosulullah SAW tentang hal tersebut (dalam Salam, 2006).

Dia bertanya, “Wahai Rosulullah, kami ini tidak menyembah mereka, artinya kami tidak akan melakukan sholat, ruku’ atau sujud kepadanya”, Rosul saw menjawab, “Bukankah mereka telah menghalalkan yang diharamkan Allah SWT sehingga kalian ikut menghalalkannya. mereka juga mengharamkan yang dihalalkan oleh Allah SWT sehingga kalian juga mengharamkannya?” Adi bin Hatim menjawab, “Benar, wahai Rosul.” Lalu Rosulullah saw menimpali, “Benar, yang demikian itulah disebut ibadah menyembah kepada setan.”

Dalam ayat lain juga disebutkan bahwa setan adalah musuh manusia yang harus kita jauhi, yaitu dijelaskan dalam surat az-Zukhruf [43]: 62:

وَلَا يَصُدُّكُمْ الشَّيْطَانُ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya:

Dan janganlah kalian sekali-kali dipalingkan oleh setan, sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagi kalian.

Oleh karena itu, setan selalu berusaha untuk melemahkan hubungan yang penting tersebut antara Allah dan manusia. Untuk mencapai tujuan itu, tak ada acara lain selain satu cara ini- pelaksanaan sholat itu sendiri harus dihalangi (Awn, 2000).

Kemanjuran sholat dalam mempertahankan diri dari berbagai tipu daya setan secara tegas telah dinyatakan melalui hadits-hadits muslim. Hanya dengan mendengar panggilan sholat (adzan), setan menjadi sangat ketakutan dan akan bereaksi secara tiba-tiba. Dia kemudian akan hilang lenyap seperti angin. Dan merupakan penolakan terhadap bujukan setan.

Ibrahim Ibnu Al-Mustamirr Al-'Uruqi bercerita kepada kami, "Ayahku mengatakan bahwa 'Ubays Ibnu Maymun mengatakan bahwa 'Awn Al-'Uqayli melaporkan dari Abu 'Utsman An-Nahdi, dari Salman yang berkata, "Aku mendengar Rosulullah saw mengatakan , "Dia yang menghidupkan pagi harinya untuk sholat subuhnya, berarti dia hidup di bawah panji-panji keimanannya. Namun dia yang menghidupkan pagi harinya untuk kegiatan pasar, berarti dia hidup di bawah panji-panji iblis". (dalam Hambali, 2001)

Perginya setan ketika mendengar panggilan sholat hanyalah merupakan sebuah penyingkiran sementara. Karena segera setelah itu dia kembali untuk membisikkan (was-was) tipu daya. Individu-individu menjadi mengantuk dan lengah, dengan akibatnya bahwa hitungan dan urutan sujud dan bacaan sholat menjadi kacau.

Ketika seseorang mendapatkan dirinya dalam kesukaran seperti itu, tidak perlu ragu dan khawatir. Hadits telah menganjurkan bahwa individu jika lupa, boleh saja melakukan dua kali sujud dan terus

melakukan sholatnya. Pembetulan kesalahan yang kelihatannya sederhana ini telah benar-benar mengandaskan upaya-upaya setan untuk mengalihkan tujuan orang-orang muslim yang sedang mengerjakan sholatnya itu.

Ibnu Abi Musa menyebutkan bahwa barang siapa yang banyak keraguan (dalam melakukan sesuatu), maka dialah orang yang tertimpa gangguan. Karena keraguan semacam itu akan menyebabkan dia berbuat dengan tidak yakin, sehingga menambah-nambah dalam ucapan atau perkataan dalam sholat. Dikarenakan dia kurang yakin akan kesempurnaan ucapannya itu (Hambali, 2001).

Malik berkata bahwa gangguan itu terjadi pada sentakan pertama. Setan la'natullah mengganggu manusia dalam sholat pada waktu-waktu seperti itu. Ia membuat ragu seseorang tentang bagaimana niatnya dalam sholat, hingga orang tersebut mengulang-ulang untuk membenarkan, padahal niat merupakan hal yang harus dibarengi dengan keyakinan. Lalu setan pun menguasainya untuk mengganggu dalam niatnya, apabila dia menerima gangguan itu, maka sungguh ia seperti orang gila dan mengikuti *madzab su'* (madzab aliran yang jahat) (dalam Hambali, 2001).

Setan berusaha untuk menggoda manusia agar mengingkari sesuatu yang harus diyakininya, bahkan hal tersebut dapat dilihat dan

dirasakan oleh manusia itu sendiri (misalnya alam yang menunjukkan akan kekuasaan Allah SWT).

Dari Usman bin Abi Al-'Ash berkata, "wahai Rosulullah, setan menghalangi antara aku dan sholatku." Beliau bersabda "Itu adalah (namanya) khanzab. Apabila kamu merasakan gangguannya, hendaklah kamu memohon perlindungan kepada Allah dan hendaklah kamu meludah dari sebelah kirimu." (diriwayatkan oleh Muslim dalam Salam, 2006).

Bila seseorang sholat, ia bertakbir dan membaca dengan lisannya hingga didengar oleh telinganya dan diyakini oleh hatinya. Lalu setan menggonggonya sehingga dia menjadi ragu (apakah dia sudah niat atau belum) dan tidak yakin dengan hatinya. Maka dengan demikian, dia telah mengikuti gangguan iblis bahwa dia belum berniat, padahal itu adalah perkataan yang mengada-ada dari iblis supaya sholatnya menjadi terganggu. Bahkan dia juga kadang-kadang mengingkari keyakinan pada dirinya. Ini tidak lain karena keraguan yang didatangkan oleh iblis tatkala ia memulai niat sholatnya, sehingga dia tidak mengikuti takbir bersama imam akibat keraguan tersebut.

Rosulullah SAW bersabda, "Barang siapa sholat 40 hari secara berjama'ah dengan mendapatkan takbir pertama (bersama imam), maka ia akan terlepas dari dua hal. (yang pertama) terlepas dari api neraka dan (yang kedua) terlepas dari kemunafikan." (diriwayatkan oleh at-Tirmidzi dan lainnya dari hadits Anas).

Hadits tersebut hasan, kemudian dishohihkan oleh Al Hakim dan lainnya. Ibnu Jauzi menyebutkannya dalam kitab *Al-Maudhu'at*,

hadits itu bukanlah hadits maudlu' sebagaimana yang dijelaskan dalam kitab *Al Bahir* (dalam Salam, 2006).

Sebagian ulama berpendapat bahwa apabila seorang makmum mendapatkan imam sedang takbiratul ihram lalu ia pun bertakbir setelah takbir imam, maka ia mendapatkan (pahala penuh) mengikuti imam. Andaikata memperlambat takbir, maka ia tidak mendapatkan (pahala penuh) mengikuti imam. Demikian pula orang yang was-was, maka ia tidak mendapatkan (pahala penuh) mengikuti imam (dalam Salam, 2006).

Sebagian ulama mengatakan, bagi orang yang menanyakan bahwasanya aku (Syaikh Muwafiquddin) mengucapkan *Allahu Akbar*, namun aku ragu setelah itu, maka dia menjawab, "Anda tidak diperintahkan untuk sholat." Orang itu bertanya, "kenapa?", dia menjawab, "karena barang siapa yang bertakbir lalu ia ragu apakah ia sudah bertakbir atau belum, ia termasuk orang yang tidak diperintahkan sholat karena dianggap gila. Dimana orang gila tidak memiliki taklif. Sungguh dia telah dilepaskan dari beban kewajiban syariat" (dalam Salam, 2006).

Syaikh Muwafiquddin berkata, "andaikata Allah SWT memerintahkan untuk melaksanakan sholat dan wudlu tanpa niat, karena khawatir (kalau diperintahkan perbuatan tersebut dengan niat) telah mewajibkan seseorang dari apa yang tidak mampu dilaksanakannya dan termasuk dalam klasifikasi peintah di luar kemampuan manusia, maka perlu dipertanyakan, apa sulitnya untuk mencapai niat tersebut?"

Maka barang siapa yang ragu dalam mencapai niat, ia termasuk orang yang gila” (dalam Hambali, 2001)

Rosulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي مُحَمَّدٍ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ سِبْطِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرِيحَانَتِهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : حَفِظْتُ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ : [ . اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ؛ دَعَا مَا يَرِيئُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيئُكَ ]  
[حديث حسن صحيح]

Artinya:

Dari Abu Muhammad Al Hasan bin Ali bin Abi Thalib –cucu Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam dan kesayangannya. Dia berkata: ‘Aku telah hafal sebuah hadits dari Rasulullah yang berbunyi, “Tinggalkanlah apa-apa yang meragukanmu kepada apa-apa yang tidak meragukanmu.”’ [1] (HR. Tirmidzi dan Nasa’i. Tirmidzi berkata: Hadits Hasan Shahih dalam Shalfiq, 2009)

Hadits ini menunjukkan adanya larangan, yaitu Rosulullah SAW melarang kita untuk ragu. Apa yang telah ditunjukkan oleh lafadh hadits ini, yaitu hendaknya setiap orang meninggalkan perkara yang terkandung padanya keraguan kepada apa yang tidak mengandung keraguan. Setiap orang diperintahkan untuk menjauhi hal-hal yang dapat menimbulkan stress / kecemasan.

#### **b. Keragu-raguan dalam bersuci**

Menjaga kebersihan badan, pakaian dan rumah berarti juga menjaga keimanan kita kepada Tuhan, karena kebersihan merupakan sebagian dari iman. Ada pepatah yang mengatakan “kebersihan adalah pangkal kesehatan”. Artinya kebersihan itu berpengaruh terhadap kesehatan. Begitu

pentingnya kebersihan sehingga Rasulullah saw mengingatkan bahwa kebersihan merupakan bagian dari iman. Artinya orang yang mengaku beriman wajib selalu menjaga kebersihan mulai dari diri sendiri dan lingkungan sekelilingnya.

Dalam agama Islam terdapat beberapa ibadah yang untuk melakukannya, seorang muslim harus dalam keadaan bersih, baik badannya, pakainnya maupun tempatnya. Bersuci sebelum melakukan ibadah disebut bersuci.

Bersuci berasal dari bahasa Arab الطهارة. Hampir seluruh ibadah mengharuskan kita untuk bersuci terlebih dahulu sebelum melaksanakannya. Bersuci menjadi syarat sah ibadah, misalnya shalat dan thawaf. Sebelum shalat, seseorang harus bersuci dari hadas, dan najis. Tanpa bersuci, shalat tidak akan sah. Sedangkan shalat adalah tiangnya agama. Oleh karena itu, bersuci merupakan bagian dari kesempurnaan iman.

Rosulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْحَارِثِيِّ ابْنِ عَاصِمٍ الْأَشْعَرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ ..... (رواه مسلم)

Artinya:

Dari Abu Malik Al Harits bin ‘Ashim Al Asy’ari ra., dia berkata, Rasulullah saw bersabda, “Kesucian adalah separuh keimanan...” (hadis dari Imam Muslim dalam Andika, 2013).

Sebelum shalat, seorang muslim harus melakukan wudlu terlebih dahulu. Menurut bahasa, wudhu artinya bersih dan indah. Sedangkan menurut istilah (syariah islam) artinya menggunakan air pada anggota badan tertentu dengan cara tertentu yang dimulai dengan niat guna menghilangkan hadast

kecil. Basuhan atau usapan air wudlu bisa dilakukan hanya satu kali jika air wudlu itu telah merata pada anggota wudlu. Dan individu akan mendapatkan kesunnahan dan kesempurnaan wudlu jika melakukan basuhan sebanyak tiga kali, tidak lebih dari itu. Rosul saw bersabda:

عَنْ مُجَاهِدٍ عَنْ سَلْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ حَفِظَ عَلَيَّ أُمَّتِي هَذِهِ الْأَرْبَعِينَ حَدِيثًا دَخَلَ الْجَنَّةَ وَحَشَرَ اللَّهُ تَعَالَى مَعَ الْأَنْبِيَاءِ وَالْعُلَمَاءِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.... وَتُقِيمُ الصَّلَاةَ بِإِسْبَاغِ الْوُضُوءِ لَوْ قَتَبَهَا... (الحديث)

Artinya:

Hadits dari Mujahid dari Salman ra. Dari Rosulullah SAW bersabda “barang siapa dari umatku yang menjaga/melakukan 40 hadits berikut, maka dia pasti masuk surga dan dikumpulkan dengan para Nabi dan Ulama di hari kiamat. 40 hadits tersebut adalah ... dan melaksanakan sholat dengan menyempurnakan wudlu pada waktunya...”(al-Hadits)

Bahwa orang yang melakukan wudlu dengan sempurna untuk sholat akan dimasukkan ke dalam surga dan dikumpulkan dengan para Nabi dan ulama, mendapatkan derajat yang mulia.

Namun ada sebagian orang yang berlebihan ketika wudlu dan bersuci. Sebagaimana hadits dari Abdullah bin Mughaffal ra., rasulullah saw bersabda:

أَنَّهُ سَيَكُونُ فِي هَذِهِ الْأُمَّةِ قَوْمٌ يَعْتَدُونَ فِي الطَّهْوَرِ وَالِدُّعَاءِ

Artinya:

“Akan muncul dari umatku sekelompok kaum yang berlebihan dalam bersuci dan berdoa.” (HR. Ahmad 20554, Abu Daud 96, Ibnu Majah 3864, Syuaib Al-Arnauth menilai hadis ini hasan dalam Hambali, 2001).

Rosulullah saw telah memprediksi bahwa akan ada sebagian umatnya yang berlebihan dalam sesuci. Bisa sesuci dari hadats besar seperti mandi wajib, sesuci dari hadats kecil seperti istinja dan wudlu. Istinja secara bahasa berarti selamat. Sedangkan istinja menurut istilah berarti bersuci sesudah buang air besar atau buang air kecil. Menurut KBBI, istinja - ber-is-tin-ja (v) adalah membersihkan dubur atau kemaluan sebelum berwudlu.

Berikut di antara makna berlebihan dalam bersuci

- 1) mengulang-ulang gerakan wudhu lebih dari tiga kali. Misalnya, mencuci wajah lebih dari 3 kali, tangan lebih dari 3 kali, dst.

Dari sahabat Abdullah bin Amr bin 'Ash ra., beliau menceritakan:

جَاءَ أَعْرَابِيٌّ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْأَلُهُ عَنِ الْوُضُوءِ، فَأَرَاهُ الْوُضُوءَ  
ثَلَاثًا ثَلَاثًا، ثُمَّ قَالَ: «هَكَذَا الْوُضُوءُ، فَمَنْ زَادَ عَلَى هَذَا فَقَدْ أَسَاءَ وَتَعَدَّى  
وَوَظَلَّمَ»

Artinya:

Suatu ketika datang seorang badui menemui Nabi saw, dan bertanya tentang tata cara wudhu. Beliau pun mengajarkannya tata cara wudhu 3 kali – 3 kali. Kemudian beliau bersabda, “Seperti ini wudhu yang benar. Siapa yang nambahi lebih dari tiga, dia telah berbuat salah, melampaui batas, dan bertindak zalim.” (HR. Ahmad 6684, Nasai 140, dan dishahihkan Syaib al-Arnauth dalam Aziz, 2000).

## 2) Terlalu banyak menggunakan air

Dalam Fatawa Syabakah Islamiyah dinyatakan:

وَأَمَّا الْإِعْتِدَاءُ فِي الْوُضُوءِ فَمَعْنَاهُ تَجَاوُزَ الْحَدِّ فِيهِ بِأَنْ يَسْرِفَ فِي اسْتِعْمَالِ الْمَاءِ  
أَوْ يَزِيدَ فِي عَدَدِ الْعَسَلِ عَنِ الثَّلَاثِ، قَالَ الْعَيْنِيُّ فِي شَرْحِ أَبِي دَاوُدَ: وَأَمَّا  
الْإِعْتِدَاءُ فِي الطُّهُورِ أَنْ يَسْرِفَ فِي الْمَاءِ، بِأَنْ يَكْثُرَ صَبَهُ أَوْ يَزِيدَ فِي الْأَعْدَادِ.  
انْتَهَى.

Makna berlebihan dalam berwudhu adalah melampaui batas ketika berwudhu, dengan bersikap boros dalam menggunakan air atau mencuci lebih dari 3 kali. Al-Hafidz al-Aini mengatakan dalam Syarh Abu Daud:

“Bentuk melampaui batas dalam bersuci adalah terlalu boros menggunakan air, misalnya banyak mengguyurkan air ke anggota wudhu atau mencuci anggota wudhu lebih dari bilangan (3 kali).” (Fatawa Syabakah Islamiyah, no. 166197 dalam Aziz, 2009)

Kesalahan semacam ini, umumnya dilakukan oleh mereka yang terjangkit penyakit was-was dalam beribadah. Karena itulah, Islam mengajarkan kepada kita untuk berusaha menghindari penyakit ini.

Ibnu Uqail mengatakan bahwa seseorang bertanya kepadanya dan meminta pendapat tentang seseorang yang menenggelamkan dirinya ke dalam air berturut-turut karena ragu apakah mandinya sudah sah atau belum, maka ia menjawab, “pergilah engkau! Sungguh engkau termasuk orang yang tidak diwajibkan shalat (gila).” Ia berkata, “Bagaimana bisa terjadi begitu?” beliau menjawab, “karena Nabi SAW bersabda, “tiga golongan manusia yang tida ditulis amal perbuatannya, (di antaranya) orang gila hingga dia sembuh.”

Maka orang yang menenggelamkan dirinya ke dalam air secara terus menerus, lalu ia ragu apakah air sudah merata ke seluruh tubuh atau belum, maka dia termasuk orang gila.”

Sebagaimana dalam sholat, ketika berwudlu tidak boleh ragu-ragu.

Dari Ubai bin Ka'ab berkata, bahwa Rasulullah saw bersabda, “sesungguhnya pada wudlu itu ada setan yang bernama Al Walhan, berhati-hatilah dari gangguan air itu. “ (HR. Imam Ahmad, Ibnu Majah, Ibnu Huzaimah, At-Tirmidzi dalam Salam, 2006).

Ibrahim at-Tamimi berkata, “pertama sekali seseorang mulai diganggu adalah dari wudlunya.” Dari Abdullah bin Umar RA berkata, Rasulullah saw melewati Sa'ad, padahal dia sedang berwudlu, lalu beliau berkata, “kenapa terlalu mubadzir (boros) dalam menggunakan air, wahai Sa'ad!” ia menjawab, “Apakah dalam wudlu itu mubadzir?” Beliau menjawab, “Ya, walaupun kamu berada dalam sungai yang mengalir.” (HR. Imam Ahmad, Ibnu Majah, dan padanya terdapat Abu Luhai'ah dalam Salam, 2006).

Maka hendaklah bagi orang yang berwudlu menyederhanakan dalam dua hal. Pertama dalam niatnya sebagaimana niat sholat. Karena sebagian orang yang ditimpa was-was, dia duduk untuk berwudlu mulai dari awal subuh sampai terbit matahari, di mana dia lama dalam meyakinkan niatnya hingga hilangnya waktu. Kedua dalam membasuh dan menggosok anggota wudlu, seperti mengulang-ulang basuhan, berkumur-kumur atau memasukkan air ke dalam hidung hingga lebih dari 20 kali. Dia menyangka bahwa dia belum mengerjakan yang sunnah.

Salah satu diantara senjata iblis untuk merusak manusia adalah penyakit was-was. Penyakit ini dia sematkan di hati hamba Allah untuk menimbulkan keraguan. Dengan metode ini, setan bisa dengan mudah menggiring seorang muslim untuk mengulang-ulang ibadahnya. Untuk bisa

melakukan satu ibadah, dia harus susah payah mengulang-ulang karena perasaan tidak tenang. Penyakit was-was selalu menggelayuti hatinya dalam beribadah.

### 3. Cemas dan Putus Asa

Rasa cemas dan putus asa merupakan fitrah yang memang oleh Allah dijadikan sebagai karakter dan tabiat manusia. Maka Allah memberikan kepada kita resep supaya mampu menghindari diri dari sifat-sifat tersebut. Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an surat al-Ma'arij: 19-35:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا. وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا. إِلَّا الْمُصَلِّينَ. الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ. وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ. لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ. وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ. وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ. إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ. وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ. إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ. فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ. ) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ. أُولَٰئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ.

Artinya:

“sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah dan apabila ia mendapat kebaikan, ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat, yang mereka itu tetap mengerjakan sholatnya, dan orang-orang yang dalam hartanya tersedia bagian tertentu, bagi orang (miskin) yang meminta dan orang yang tidak mempunyai apa-apa (yang tidak mau meminta), dan orang-orang yang mempercayai hari pembalasan dan orang yang takut kepada azab Tuhannya. Karena sesungguhnya terhadap azab Tuhan, mereka tidak dapat aman (dari kedatangannya). Dan orang-orang yang memelihara kemaluannya, kecuali terhadap istri-istri mereka atau budak-budak yang mereka miliki, maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela. Barang siapa yang mencari di balik itu, maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas. Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya. Dan orang-orang yang memberikan kesaksiannya. Dan orang-orang yang memelihara sholatnya. Mereka itu (kekal) di surga lagi dimuliakan,” (QS. Al-Ma'arij: 19-35).

Jika individu tidak dapat mengendalikan rasa cemasnya, maka perasaan cemas merupakan kendaraan setan yang membawa manusia di tengah samudera fantasi dan khayalan sampai akhirnya dilabuhkan di tengah sahara kebimbangan dan kesedihan.

Sedangkan orang mukmin menaiki kendaraan sabar dan akan menceburkannya di tengah samudera ridho dan ketundukan sampai akhirnya berlabuh di tengah sahara kebebasan. Di sana ia akan menemukan kesejahteraan yang sejati. Jika seseorang dapat membersihkan dirinya dari perasaan cemas dan putus asa, maka terbukalah dalam dirinya pintu kesabaran dan kelapangan. Oleh karena itu Nabi SAW bersabda, “sabar adalah cahaya”, hadits ini diriwayatkan oleh Imam Muslim. Maksud dari hadits ini adalah bahwa sabar dapat menerangi manusia dari gelapnya kebingungan sehingga kehidupan yang lapang semakin mendekat, cobaan dapat tersingkap dan kesulitan hidup menjadi termudahkan.

Kondisi sabar atas hawa nafsunya terbagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Menekan dan menundukkan hawa nafsu di bawah kendali sabar sehingga sifat sabar menjadi karakter dan kebiasaannya.

Ia tidak dihinggapi oleh perasaan cemas dan tidak akan digiring oleh hawa nafsu. Tidak akan sampai pada derajat ini kecuali para penyeru kebenaran yang selalu mendekatkan diri epada Allah, mereka berkata, “Tuhan kami adalah Allah”, kemudian mereka istiqomah (konsisten dan berpegang teguh dengan ucapannya).

- b. Hawa nafsu mengalahkan kesabarannya sehingga tidak ada tempat di dalam hatinya untuk bersifat sabar. Akhirnya ia terpenjara oleh perangkat nafsu dan syahwat. Kelompok inilah yang paling banyak mengisi era kita saat ini.
- c. Antara hawa nafsu dan kesabaran saling berlomba merebut kemenangan. Kadangkala kesabaran yang menang, dan kadangkala hawa nafsu yang menang sehingga hatinya diliputi rasa sedih dan putus asa.

Mengenai faktor-faktor yang menimbulkan perasaan cemas telah dijelaskan oleh Abu al-Hasan al-Mawardi dalam keterangannya sebagai berikut:

**a. Selalu ingat terhadap musibah dan tidak bisa melupakannya**

Pikiran itu selalu terbayang dalam pikirannya dan tidak kunjung hilang, tidak ada sesuatu pun yang mampu membuat dirinya terhibur dan ceria. ‘Umar bin Khattab berkata:

“janganlah kalian sampai mengeluarkan air mata hanya karena terkenang.” Seorang penyair berkata, “Tidak ada yang mampu membangkitkan kesedihan seperti halnya mengenang.”

**b. Kesedihan dan duka cita yang mendalam**

Ia berpikir bahwa apa yang hilang dari dirinya tidak akan menemukan ganti lagi sehingga bertambahlah kesedihannya. Allah SWT berfirman:

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ

“(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira,” (QS. Al-Hadid:23).

Sebagian ahli syair berkata:

Jika kamu mendapat cobaan, maka bersandarlah kepada Allah  
 dan ridholah kepadaNya  
 Sesungguhnya yang mampu menyingkap cobaan hanya Allah semata  
 Jika Allah telah menentukan sesuatu,  
 maka pasrahlah kepada takdirNya  
 Tidak ada orang yang kuasa mengelak dari takdir Allah  
 Kadangkala putus asa menyebabkan seseorang patah semangat  
 Janganlah kamu berputus asa,  
 sebab yang menciptakan semua ini adalah Allah.

**c. Banyak mengeluh dan selalu gelisah**

Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an surat al-Ma'arij: 5:

فَاصْبِرْ صَبْرًا حَمِيدًا

"Maka bersabarlah kamu dengan sabar yang baik,"(QS al-Ma'arij: 5)

Yang dimaksud sebenar-benar sabar adalah kesabaran yang tidak diikuti dengan mengeluh dan membeberkan kesedihannya.

**d. Berputus asa dari kerangkeng musibah yang menyimpannya,** atau dari

musibah lain yang akan menyusul sehingga hal itu membuatnya bersedih dan berputus asa dan tidak tersisa sedikit pun di dalam hatinya rasa sabar dan lapang dada. Ibn al-Rumi berkata:

Bersabarlah kamu wahai jiwa,  
 Sebab kesabaran itulah yang lebih pantas,  
 Kadangkala harapan menjadi gagal  
 Kemudian datang sesuatu yang tidak diinginkan

- e. **Kagum terhadap orang yang selalu diselimuti keselamatan dan dianugrahi rezeki** sehingga hidupnya aman, tenteram, bernafaskan kemewahan dan keayaan.

Ia melihat keadaan hidupnya merasa dibedakan dari yang lainnya, padahal aawalnya sama. Ia juga merasa hanya dirinya yang ditimpa musibah di mana awalnya berada dalam kecukupan. Ia merasa sudah tidak mampu lagi bersabar atas cobaan yang menimpa dirinya dan tidak kuasa bersyukur atas nikmat yang diterimanya.

#### 4. Strategi *Coping* Membentengi Diri Dari Godaan Setan

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat al-A'raaf (7): 201:

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا

هُم مُّبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾

Artinya :

“sesungguhnya orang-orang yang bertakwa adalah apabila mereka ditimpa was-was dari syetan, mereka ingat kepada Allah, maka saat itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya.” (Qs. Al-A'raaf (7): 201)

Dalam ayat ini mengandung beberapa faedah (dalam Salam, 2006), yaitu:

1. Bahwasanya keyakinan akan membuahkan keselamatan, meskipun ada sedikit was-was atau keraguan yang menimpa dirinya.
2. firman Allah SWT “Apabila mereka ditimpa oleh was-was”, maksudnya bahwa was-was di sini selalu tetap ada. Lain halnya dengan orang-orang

kafir, karena setan berani untuk mengganggu dan meniupkan rasa was-was kepada hati mereka. Namun terhadap orang yang beriman, setan hanya mencari kesempatan atau celah ketika akal orang mukmin itu dalam keadaan lalai. Maka tatkala mereka terjaga, orang-orang yang beriman langsung melancarkan serangan-serangan terhadap tipuan setan itu dengan istighfar dan menundukkan diri kepada Allah SWT, setan pun menarik diri dari tipuan itu dan tak mampu untuk menggodanya.

3. Ketiga, bahwa rasa was-was dan tipuan itu tidak mampu untuk menyerang hati yang selalu terjaga. Tipuan setan tersebut hanya menimpa tatkala hati dalam keadaan tidur, yaitu ketika lalai dari dzikir kepada Allah SWT. Maka barang siapa yang tidak tidur (banyak terjaga karena berdzikir kepada Allah) dari golongan orang yang beriman, sungguh dia dapat menolak segala bentuk was-was dengan secepat mungkin.
4. Bahwa rasa was-was itu sebenarnya tidak membekas apa-apa. Rasa was-was itu tidak dapat memberikan efek apa pun tatkala dia datang ketika tidur. Jika orang itu terjaga, maka tidak ada efek apa pun yang disebabkan oleh was-was dalam tidur.
5. Allah SWT menyebutkan *tadzakkaru*, tidak menyebutkan dengan *dzakaru*. Ini dapat dipahami bahwa kelalaian itu tidak dapat dihilangkan hanya dengan mengingat saja, namun dapat diantisipasi dengan cara tadzakkur, yakni mengambil I'tibar dan berpikir. Karena mengingat itu hanyalah sekedar ucapan lisan, sementara berpikir merupakan pekerjaan hati.

6. Allah SWT menyebutkan objek *tadzakkur*, misalnya Allah tidak menyebutkan *bertadzakurlah* tentang surga, neraka atau siksaan. Karena berdzikir yang mampu menghilangkan hawa nafsu dan setan, itu dari hati seorang yang beriman dan sesuai dengan kadar keimanannya. Tingkat keimanan dan ketakwaan seseorang itu –termasuk di dalamnya para nabi dan rosul, para ash shiddiq, para auliya, orang-orang yang sholeh dan kaum muslimin pada umumnya–tergantung kepada maqamnya masing-masing. Namun apabila Allah menyebutkan objek tertentu, maka yang termasuk ke dalam teks itu hanya orang-orang tertentu pula.
7. Firman Allah SWT “tatkala mereka melihat kesalahan-kesalahannya”, menunjukkan bahwa seolah-olah tatkala mereka terjaga, hilanglah seala bentuk kelalaian mereka. Maka timbullah pemikiran yang cemerlang dan cerdas.

Ayat ini memberikan keluasan terhadap kategori orang-orang yang muttaqin. Karena andaikata Allah berfirman sesungguhnya orang yang bertakwa itu tidak akan disentuh oleh was-was dari setan, maka hanya sedikit yang masuk dalam klasifikasi ini, yakni orang-orang yang dijaga oleh Allah SWT. Namun Allah SWT ingin meluaskannya karena begitu luas rahmat Allah SWT.

Allah juga maha adil dalam memberikan ujian pada hamba-Nya. Ujian yang diberikan epada manusia aka disesuaikan dengan batas kemampuan yang dimilikinya. Sebagaimana firman Allah dalam QS.al-Baqoroh: 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أُكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا  
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ  
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ  
لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya” (Q.S. al-Baqoroh:286).

Ayat di atas mengajarkan kepada manusia untuk selalu menikmati setiap kejadian dalam hidupnya. Ujian tidak hanya berbentuk kesedihan dan musibah, namun juga berbentuk kekayaan dan kehormatan. Oleh arena itu pelajarilah setiap kejadian dalam hidup, mengaca pada kejadian dan mengevaluasi kehidupan penting untuk selalu dilakukan.

Baits (2013) memberikan beberapa saran agar manusia terlepas dari penyakit was-was, yaitu:

- a. Meyakinkan diri bahwa keraguan itu adalah godaan setan.
- b. Tidak peduli

Obat yang paling mujarab untuk menghilangkan was-was adalah sikap tidak peduli. Tidak mengambil pusing setiap keraguan yang muncul.

Ahmad al-Haitami ketika ditanya tentang penyakit was-was, adakah obatnya? Beliau mengatakan,

لَهُ دَوَاءٌ نَافِعٌ وَهُوَ الْإِعْرَاضُ عَنْهَا جُمْلَةً كَافِيَةً ، وَإِنْ كَانَ فِي النَّفْسِ مِنَ التَّرَدُّدِ مَا كَانَ - فَإِنَّهُ مَتَى لَمْ يَلْتَفِتْ لِذَلِكَ لَمْ يُشَبَّ بَلْ يَذْهَبُ بَعْدَ زَمَنٍ قَلِيلٍ كَمَا جَرَبَ ذَلِكَ الْمُؤَفَّقُونَ ، وَأَمَّا مِنْ أَصْعَى إِلَيْهَا وَعَمَلٌ بِقَضِيَّتِهَا فَإِنَّهَا لَا تَزَالُ تَزْدَادُ بِهِ حَتَّى تُخْرِجَهُ إِلَى حَيْزِ الْجَانِينَ بَلْ وَأَفْبَحَ مِنْهُمْ ، كَمَا شَاهَدْنَاهُ فِي كَثِيرِينَ مِمَّنْ ابْتُلُوا بِهَا وَأَصْعَعُوا إِلَيْهَا وَإِلَى شَيْطَانِهَا

Artinya:

“Ada obat yang paling mujarab untuk penyakit ini, yaitu tidak peduli secara keseluruhan. Meskipun dalam dirinya muncul keraguan yang hebat. Karena jika dia tidak perhatikan keraguan ini, maka keraguannya tidak akan menetap dan akan pergi dengan sendiri dalam waktu yang tidak lama. Sebagaimana cara ini pernah dilakukan oleh mereka yang mendapat taufiq untuk lepas dari was-was. Sebaliknya, orang yang memperhatikan keraguan yang muncul dan menuruti bisikan keraguannya, maka dorongan was-was itu akan terus bertambah, sampai menyebabkan dirinya seperti orang gila atau lebih parah dari orang gila. Sebagaimana yang pernah kami lihat pada banyak orang yang mengalami cobaan keraguan ini, sementara dia memperhatikan bisikan was-wasnya dan ajakan setannya (al-Fatawa al-Fiqhiyah al-Kubro, 1:149).

c. mengambil sikap kebalikannya

Bentuk tidak mepedulikan perasaan was-was dalam hati adalah dengan mengambil sikap kebalikannya. Misalnya, seorang berwudhu, kemudian muncul keraguan seolah ada yang keluar dari dubur. Untuk mengobati was-was ini, keraguan itu tidak perlu dia perhatikan dan dia yakini wudhunya sah dan dia tidak kentut dan tidak batal sedikitpun. Atau orang yang takbiratul ihram, kemudian muncul keraguan tentang niat, maka dia yakini niatnya sudah benar, dan shalatnya sah.

Demikian pula kasus orang yang merasa ada yang menetes setelah buang air kecil, ketika hendak shalat. Untuk mengobati penyakit ini, dia yakini bahwa itu bukan air kencing, itu tidak najis, dan wudhu tidak batal. Sehingga dia bisa shalat dengan tenang. Kecuali jika yang terjadi betul-betul meyakinkan, seperti keluar bunyi kentut, atau keluar air kencing dalam jumlah banyak, bukan hanya tetesan, dst. Dalam kondisi ini, individu harus mengulangi wudhunya.

Ini sebagaimana yang disarankan Nabi SAW dalam hadis dari Abbad bin Tamim, dari pamannya, bahwa ada seseorang yang pernah mengadu kepada Rasulullah SAW tentang penyakit was-was yang dia alami. Dia dibayangi seolah-olah mengeluarkan kentut ketika shalat. Lalu Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

لَا يَنْصَرِفُ حَتَّى يَسْمَعَ صَوْتًا أَوْ يَجِدَ رِيحًا

“Janganlah dia membatalkan shalatnya, sampai dia mendengar suara kentut atau mencium baunya.” (HR. Bukhari 137 dan Muslim 361 dalam Baits, 2013).

Hadis ini berlaku bagi orang yang mengalami penyakit was-was, merasa keluar sesuatu terutama ketika shalat. Dia disarankan mengambil sikap yang berkebalikan dengan keraguannya, kecuali jika dia sangat yakin bahwa itu memang betul-betul terjadi.

#### d. Terus Berlatih dengan Sabar

Untuk bisa menghilangkan penyakit was-was ini, tidak mungkin hanya dilakukan sekali. Perlu banyak latihan dan bersabar untuk selalu

cuek dengan keraguan yang muncul. Sampai gangguan itu betul-betul hilang.

Salah satu motivasi yang bisa dia tumbuhkan dalam hatinya, yakni bahwa ini bisikan setan, dan usahanya untuk menghilangkan godaan ini adalah dalam rangka melawan setan. Ahmad al-Haitami menukil keterangan al-Iz bin Abdus Salam dan ulama lainnya:

وَذَكَرَ الْعِزُّ بْنُ عَبْدِ السَّلَامِ وَغَيْرُهُ نَحْوُ مَا قَدَّمْتَهُ فَقَالُوا : دَوَاءُ الْوَسْوَسَةِ أَنْ  
يَعْتَقِدَ أَنَّ ذَلِكَ خَاطِرَ شَيْطَانٍ , وَأَنَّ إِبْلِيسَ هُوَ الَّذِي أوردَهُ عَلَيْهِ وَأَنَّهُ يُقَاتِلُهُ ,  
فَيَكُونُ لَهُ ثَوَابُ الْمُجَاهِدِ ; لِأَنَّهُ يُحَارِبُ عَدُوَّ اللَّهِ , فَإِذَا اسْتَشَعُرَ ذَلِكَ فَرَّ عَنْهُ

“Al-Iz bin Abdus Salam dan ulama lainnya juga menjelaskan sebagaimana yang telah aku sebutkan. Mereka menyatakan, “Obat penyakit was-was: hendaknya dia meyakini bahwa hal itu adalah godaan setan, dan dia yakin bahwa yang mendatangkan itu adalah iblis, dan dia sedang melawan iblis. Sehingga dia mendapatkan pahala orang yang berjihad. Karena dia sedang memerangi musuh Allah. Jika dia merasa ada keraguan, dia akan segera menghindarinya.” (al-Fatawa al-Fiqhiyah al-Kubro, 1:150 dalam Baits, 2013).

Individu yang mengidap was-was sedang berada dalam ujian. Jika perjuangan melawan godaan ini disertai perasaan ikhlas karena Allah dan mencontoh sunah Nabi SAW seperti hadits di atas maka insyaaAllah nilainya pahala.

e. banyak berlindung dari godaan setan

Karena godaan ini bersumber dari setan, obat yang tidak kalah penting, banyak berlindung dari godaan setan. Dari sahabat Utsman bin Abul Ash, bahwa beliau mendatangi Nabi SAW dan mengadukan, ‘Wahai Rasulullah, sesungguhnya setan telah menghalangi aku dengan shalatku

(tidak bisa khusyu), dan bacaan shalatnya sampai keliru-keliru.’ Kemudian Nabi SAW bersabda,

ذَٰكَ شَيْطَانٌ يُقَالُ لَهُ حَنْزَبٌ، فَإِذَا أَحْسَسْتَهُ فَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنْهُ، وَانْفِلْ عَلَيَّ يَسَارِكُ ثَلَاثًا

Artinya:

“Itulah setan, namanya Khanzab. Jika engkau merasa sedang digoda setan maka mintalah perlindungan kepada Allah darinya, dan meludahlah ke arah kiri 3 kali.” (HR. Muslim 2203). Utsman mengatakan, ‘Aku pun melakukan saran beliau dan Allah menghilangkan gangguan itu dariku’ (dalam Awn, 2000).

Salah satu diantara usaha melindungi diri dari setan adalah merutinkan dzikir pagi dan sore. Karena salah satu keutamaan merutinkan dzikir ini adalah perlindungan dari semua godaan setan.

f. mempelajari cara ibadah yang benar

Karena sebagian besar orang yang mengidap penyakit was-was adalah mereka yang tidak memiliki pemahaman yang benar tentang tata cara ibadah yang benar. Kemudian dia beribadah sesuai perasaannya. Apa yang dia rasakan mantap, itu yang dianggap benar, meskipun bisa jadi bertentangan dengan ajaran syariat.

Berbeda dengan orang yang memahami tata cara ibadah dengan benar. Semua yang akan dia lakukan, telah disesuaikan dengan standar sunah yang dicontohkan Rasulullah saw. Sehingga dia bisa sangat yakin, bahwa amal ibadah yang dia lakukan telah benar.

Gambar 2.5 skema gangguan obsesif kompulsif perspektif Islam

