

INTERVENSI TERAPI KOGNITIVE DAN PERILAKU YANG TERINTEGRASI DENGAN NILAI ISLAM TERHADAP PENANGANAN GANGGUAN GEJALA GANGGUAN KESEHATAN JIWA

M. Arfaini Alif
STIT INSIDA
alifabqori2014@gmail.com

ABSTRAKSI

Salah satu konsekwensi perkembangan ilmu pengetahuan secara global saat ini adalah adanya standardisasi ilmu pengetahuan yang dapat berlaku diseluruh dunia. Model yang didasarkan di Barat sering dianggap sebagai solusi untuk pengetahuan dan kemajuan meski acapkali bertentangan dengan nilai-nilai dan keyakinan Islam. Termasuk dalam penanganan gejala gangguan kejiwaan yang menjadi ranah dalam psikologi konvensional. Cognitive Behavior Therapy merupakan salah satu pendekatan praktis yang biasa digunakan dalam penanganan berbagai gangguan kejiwaan yang dikenal secara umum dan dipergunakan oleh para psikolog. Beberapa ahli telah berdiskusi tentang kemungkinan menggunakan CBT dengan komunitas Muslim. Diskusi ini berkonsentrasi pada CBT sebagai sebuah pendekatan yang didasari pada pemahaman dan nilai sekuler, bagaimana CBT dapat beradaptasi dan disesuaikan dengan budaya di mana Islam mendominasi sebagian besar aspek kehidupan.

Adaptasi dari CBT berbasis Keagamaan yang dikembangkan oleh Pearce dkk. (2015), maka hadir terapi Perilaku Kognitif Terintegrasi Islam (CBT), terapi ini mengintegrasikan keyakinan, perilaku, praktik, dan sumber daya agama Islam untuk mengatasi agresi, kecemasan, depresi, dan obsesif kompulsif.

Melalui pendekatan literature review, penulis mendapati, pendekatan CBT yang dimaksud diatas mampu memberikan dampak signifikan terhadap pemulihan gejala gangguan kejiwaan.

Keywords: Cognitive behavioural therapy, Integration, Islam, Cross-cultural, Psychotherapy

PENDAHULUAN

Sungguh gejala gangguan kejiwaan menjadi problematika tersendiri yang dapat dialami diberbagai belahan dunia, Tahun 2019, hampir satu miliar orang – termasuk 14% remaja dunia – hidup dengan gangguan mental. Bunuh diri menyumbang lebih dari 1 dari 100 kematian dan 58% bunuh diri terjadi sebelum usia 50 tahun. Gangguan jiwa merupakan penyebab utama kecacatan, menyebabkan 1 dari 6 tahun hidup dengan kecacatan. Orang dengan kondisi kesehatan mental yang parah meninggal rata-rata 10 hingga 20 tahun lebih awal dari populasi umum, sebagian besar karena penyakit fisik yang dapat dicegah. Pelecehan seksual pada masa kanak-kanak dan korban intimidasi adalah penyebab utama depresi. Ketimpangan sosial dan ekonomi, darurat kesehatan masyarakat, perang, dan krisis iklim adalah beberapa ancaman struktural global terhadap kesehatan mental. (<https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>)

Secara khusus pada tingkat nasional, pemerintah melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, melakukan penelitian terkait kesehatan mental, maka di dapat lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. (<https://www.kemkes.go.id/article/print/2110070003/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html>)

Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Dr.Celestinus Eigya Munthe menjelaskan masalah kesehatan jiwa di Indonesia terkait dengan masalah tingginya prevalensi orang dengan gangguan jiwa. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa.

CBT merupakan salah satu pendekatan terapi psikologi, CBT telah terbukti cukup berhasil dalam mengobati berbagai gejala gangguan kejiwaan. Pemikiran irasional adalah akar penyebab stres, kecemasan, depresi, dan penyakit lainnya, menurut terapi perilaku kognitif.

Namun, bagi seorang Muslim, buruknya ikatan dengan Allah Ta’ala juga merupakan penyebab kekhawatiran dan kesedihan seperti keadaan eksternal dan pola pikir yang tidak logis. Sebab seseorang yang pesimis dan tidak bahagia percaya bahwa tidak akan pernah ada sesuatu yang indah dalam hidupnya. Hal ini tidak berlaku bagi seorang muslim, karena Allah Azza Wa Jalla selalu ada untuk membantu orang-orang yang lemah, tidak mampu, dan membutuhkan.

Manusia telah beralih ke keyakinan dan keyakinan agama untuk mencari solusi atas masalah emosional mereka selama ribuan tahun. Menurut sebagian besar penelitian, memiliki keyakinan atau keyakinan sering kali meningkatkan kesehatan mental (Koenig, 2009). Psikoterapi yang dikembangkan di Barat bermanfaat dalam mengurangi masalah kesehatan mental. Namun, terkadang hal-hal tersebut tidak sesuai dengan harapan budaya kita. Dengan demikian, kita harus menyesuaikan psikoterapi tersebut agar sesuai dengan keyakinan agama kita.

Tujuan dari penelitian ini adalah menggunakan ayat-ayat Alquran dan Hadits untuk memasukkan idkonsep Islam ke dalam intervensi terapi perilaku kognitif. Terapi perilaku kognitif versi Islam disusun secara khusus berdasarkan modifikasi yang dilakukan pada penelitian ini, yang memasukkan tema-tema Islam. Penelitian tersebut menghasilkan metode reorganisasi kognisi Al-Quran yang mengubah pemikiran tidak logis menjadi berpikir logis. Penelitian ini menciptakan strategi visualisasi mental Islami untuk membantu pasien rileks. Dengan menggunakan teknik ini, hubungan seseorang dengan Allah Jalla wa ‘Alaa semakin diperkuat. Ini membantu mengurangi rasa isolasi pasien.

CBT yang terintegrasi dengan nilai-nilai, keyakinan, dan amalan Islami yang didasarkan dengan Al-Qur'an dan As Sunnah digunakan untuk membantu klien dalam mengubah pikiran dan perilakunya terhadap berbagai gejala gangguan kejiwaan

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur review. Studi literatur adalah jenis penelitian yang menggunakan data sekunder dari studi kepustakaan atau literatur yang berkaitan dengan topik penelitian (Adi et al., 2020).

Penelitian empiris asli atau artikel penelitian yang berisi temuan dari pengamatan aktual atau eksperimen dengan pendahuluan, metode, hasil, dan diskusi tentang penelitian.

Strategi pencarian artikel melibatkan penggunaan Google Scholar. Cognitive Behavior Therapy, Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy, Terapi Kognitif dan Perilaku

Terintegrasi Islam, adalah kata kunci untuk artikel yang ditemukan. Untuk pencarian data, kriteria bahan ulasan literatur adalah sebagai berikut: artikel desain penelitian Randomized Controlled Trials (RCT), penelitian eksperimen, artikel asli dari sumber utama (primary source), penelitian yang terbit dari tahun 2016 hingga 2023, teks penuh dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia.

Menggunakan beberapa sumber database yang tersedia di Google Scholar dan Research Get, saya menemukan artikel. Dalam pendekatan analisis yang sederhana, meringkas ulasan kritis untuk setiap penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari literature *review* pada sepuluh artikel, penulis menemukan adanya pengaruh intervensi CBT yang terintegrasi Islam dalam pemulihan gejala gangguan kejiwaan.

Tabel I.
Matrik analisa data pada jurnal yang digunakan dalam literature review

Pengarang, Judul, Jurnal	Metode	Hasil
Yogi Kusprayogi, H. Fuad Nashori, R.A. Retno Kumolohadi. Pengaruh Islamic-Integrated Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Penderita Gangguan Lambung. Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah, Vol. 4. No. 2, Bulan Juli 2021 .	Dalam riset ini para peneliti menggunakan pendekatan rancangan eksperimen pretest dan postest yang tidak diacak, terdapat 2 objek kelompok yang diteliti. Dalam penelitian ini, dua skala likert digunakan: Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS). Satisfaction with Life Scale (SWLS), yang dikembangkan oleh Diener (2000), digunakan untuk mengukur kepuasan hidup. Selanjutnya, Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS) digunakan untuk mengukur efek positif dan negatif (Watson, Clark, dan Tellgen; Watson, Clark, dan Tellgen).	Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi Islamic-Integrated Cognitive Behavioral Therapy (Islamic-CBT) secara signifikan meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa yang menderita gangguan lambung. Hal ini menunjukkan bahwa terapi berbasis Islam adalah salah satu opsi yang dapat dipilih untuk meningkatkan kualitas hidup, terutama kesejahteraan subjektif. Penelitian ini juga menemukan bahwa aspek keimanan dan amalan-amalan hati seperti yang bersabar, bersyukur, dan bertawakal, dan amalan-amalan lisan dan zahir seperti zikir, sholat, dan berdoa dapat membantu meningkatkan Kesehatan diri dan ketenangan

Abi Apriyadi, Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja, DOI: 10.32923/couns.v2i1.2304

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka, yang berarti membaca literatur dan referensi untuk mendapatkan informasi tentang subjek penelitian. Sumber data penelitian ini meliputi artikel, jurnal, laporan penelitian, hasil seminar, buku, dan karya ilmiah lainnya yang relevan dengan subjek penelitian.

Angie Cucchi,
Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review,
doi: [10.1007/s10943-022-01576-8](https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8), 19 Mei 2022

Peneliti dalam tulisannya menggunakan studi Pustaka, beberapa literatur yang dijadikan dalam kajian pembahasannya, anatara lain

Melalui pendekatan CBT yang terintegrasi dengan spiritualitas Islam, baik itu nilai-nilai, prinsip-prinsi, ajaran-ajaran, maupun sumber referensi Islam diharapkan mampu menjadi solusi dalam menghadapi berbagai gejala gangguan Kesehatan mental dilingkungan remaja.

Qasir Abbas, dkk.
WITHDRAWN:
Cognitive Behavior Therapy (CBT), Islam-Based Interventions (IBIs) and Pharmacotherapy (PTh) for Patients with Major Depressive Disorder-Mild (MDD-m): A Randomized Control Trial,
<https://doi.org/10.21203/r>

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan RCT, dengan rentang waktu penelitian antara 20 Desember 2020 hingga 31 Oktober 2021 di berbagai rumah sakit di Faisalabad, Pakistan. Pacien dengan MDD-m diberikan tiga pendekatan pengobatan berbasis bukti: PTh, CBT, dan IBI. Ada beberapa kuesioner yang digunakan: kuesioner tentang kesehatan pasien;

Penulis berusaha menyajikan sebuah pembahasan terapi posikologi dengan mengintegrasikan kedalam satu budaya, secara khusus dalam hal ini adalah Islam, asli. Mengintegrasikan CBt dengan memasukkan nilai-nilai Islam. Hal ini karena bagaimanapun juga setiap paradigma berakar pada posisi ontologis dan epistemologis yang berbeda, dan penerimaan satu model secara tidak langsung berdampak pada sikap terapeutik (Fatemi, 2018), hal inilahyangmembuat pentingnya mengintegrasikan konsep teoritis. Hanya dengan cara ini model psikoterapi dapat benar-benar terhubung dengan kebutuhan masyarakat.

Penelitian ini dilakukan dengan partisipan sebanyak 210 orang didekati, 159 dinilai layak, dan 118 memenuhi kriteria inklusi. Di antara mereka adalah laki-laki 66 (55,94 persen) dan perempuan 52 (44,06%), yang berusia antara 22 dan 46 tahun. Temuan menunjukkan bahwa setiap intervensi pengobatan menurunkan gejala depresi dan meningkatkan memori, kemampuan penalaran,

skala pengaruh positif dan negatif; skala digit span; matriks progresif standar; skala harga diri; dan kuesioner pengambilan keputusan. Data dianalisis dengan SPSS 27.

Ahmad Sabki, Zuraida,; Sa'ari, Che Zarrina; Syed Muhsin, Sharifah Basirah; Kheng, Goh Lei; Hatim Sulaiman, Ahmad1; G Koenig, Harold4. Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy A Shari'ah- Compliant Intervention for Muslims with Depression. Malaysian Journal Of Psychiatry, June 2019, Vol. 28, No. 1

Peneliti dalam meminimalisir gap dalam penelitian, mereka memodifikasi Terapi Perilaku Kognitif Terintegrasi Secara Keagamaan (RICBT), yang mengintegrasikan keyakinan dan kebiasaan pasien Muslim berdasarkan Al-Quran dan Hadits. Intervensi ini disebut juga Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy (IICBT).

keterampilan mengambil keputusan, harga diri, dan kesejahteraan. Berbeda dengan Pth, CBT dan IBI adalah terapi konstruktif reedukatif yang efektif.

Penulis memberikan pertimbangan etis dan penjelasan singkat tentang sepuluh sesi dalam artikel ini, yang menjelaskan proses yang digunakan untuk menentukan praktik, metode, dan pemilihan ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits yang sesuai dengan ulama Sunni.

Humera Asghar, Dr Seema Gul, Dr. Uzma Masroor. Development of Cognitive Behaviour Therapy with Islamic Concepts for Treatment of Depression and Anxiety. Pakistan Social Sciences Review, Vol. 5, No. 2 [694-706], April Juni – Juli 2021.

Dalam penelitian ini digunakan desain eksperimen pre-test dan post-test untuk memperoleh hasil. Desain penelitian yang digunakan adalah mixed design, dengan menggunakan analisis data kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini melibatkan subjek yang mengalami depresi dan kecemasan dan telah didiagnosis. Mereka juga menerima perawatan lanjutan dan penilaian selanjutnya.

Pendekatan ICBT diyakini memberikan dampak yang kuat dalam pemulihan gangguan kejiwaan, sebagai satu contoh, mereka awalnya percaya bahwa kehidupan mereka buruk karena orang-orang di sekitar mereka, seperti pasangan, ibu, anak, dan rekan kerja, tetapi setelah menjalani I-CBT, mereka memperoleh keyakinan bahwa Allah SWT bertanggung jawab atas semua yang terjadi dalam hidup mereka, yang membantu mereka dalam merawat mereka. Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggabungan CBT dengan gagasan Islam membantu sosialisasi dan hubungan yang lebih baik. Dalam sebuah penelitian, terapi perilaku kognitif yang dimodifikasi secara Islam dikembangkan

Agus Riza, Budi Purwoko, Retno Tri Hariastuti. Islamic Cognitive Behavior Therapy to Improve Student Self-Compassion, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 491

Altaf Husain, David R Hodge. Islamically modified cognitive behavioral therapy: Enhancing outcomes by increasing the cultural congruence of cognitive behavioral therapy self-statements. DOI: 10.1177/0020872816629193

hassan Ansari. masood janbozorgi, sedigheh hossaini semnani, seied mohammad gharavi rad, Seyyed Kazem Rasoulzadeh,

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan metode naratif kualitatif. Pendekatan kualitatif menekankan pada narasi data dalam proses konseling. Analisis data menggunakan metode triangulasi. Dalam penelitian ini pendekatan kualitatif bertujuan untuk mengetahui gambaran besar permasalahan kecemasan proses belajar siswa dan terjadinya low self.

Studi Literatur

Penulitiannya dengan menggunakan penelitian campuran kualitatif dan kauantitatif.

untuk meningkatkan hasilnya dengan meningkatkan kesesuaian budaya dari pernyataan diri. Ada area dengan nilai yang berbeda.

Proses yang diberikan selama sessi memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap siswa yang mengalami tingkat kasih sayang diri sedang-rendah menunjukkan keberhasilan yang signifikan, hal ini ditandai dengan sikap individu, proses belajar, dan kemampuan bersikap baik dan peduli terhadap individu. Proses konseling kelompok masih dilakukan secara bertahap.

Ketika CBT disesuaikan dengan Islam, dapat menghasilkan empat hasil yang lebih baik untuk orang Islam yang memiliki motivasi spiritual (Azhar dan Varma, 2000; D'Souza dan Rodrigo, 2004; Propst, 1996). Pemulihan yang lebih cepat, peningkatan kepatuhan terhadap pengobatan, penurunan tingkat kekambuhan, dan penurunan kesenjangan pengobatan adalah empat hasilnya. Meskipun hasilnya saling terkait, masing-masing hasil dibahas secara terpisah di bawah ini.

Hasilnya menunjukkan bahwa terapi keagamaan lebih baik daripada terapi kognitif-perilaku dalam mengurangi gangguan obsesif-kompulsif, sebagian besar gejalanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 10 pasien pada

kelompok eksperimen, 6 pasien pada kelompok pembanding, dan tidak ada seorang pun pada kelompok kontrol memiliki indeks signifikansi klinis positif. Temuan menunjukkan bahwa pola terapi kognitif-perilaku mempengaruhi makna moral-agama yang salah (rasa bersalah patologis), sehingga menurunkan keparahan dan gejala gangguan obsesif-kompulsif.

Zuraida Ahmad Sabki,
M.D, Che Zarrina Sa'ari,
Ph.D. Sharifah Basirah
Syed Muhsin, Ph.D.
ISLAMIC
INTEGRATED
COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY
10 Sessions Treatment
Manual for Depression In
Clients with Chronic
Physical Illness,,
Psychological Medicine
Department

Faculty of Medicine,
University of Malaya,
Malaysia

Artikel ini berisi 10 solusi praktis dengan pendekatan Imam Al Ghazali

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Hasil dari sepuluh jurnal di atas menunjukan bahwa ada kaitan yang saling berhubungan dalam pendekatan CBT yang terintegrasi dengan Islam, Hasil review literatur menunjukkan bahwa ada banyak cara untuk melakukan intervensi dengan CBT terintegrasi Islam dalam memberikan penanganan gejala gangguan kejiwaan.

Sebagai bagian kedalaman dalam pemaparan dalam literature reviewe ini, dan memperkaya khasanah dalam praktek intervensi, maka penulis memberikan beberapa penjelasan yang sangat fundamental terkait dengan Kesehatan dan gejala gangguan kejiwaan dalam perspektif Islam.

A. MENGENAL KESEHATAN JIWA DALAM ISLAM

Sesungguhnya kondisi jiwa yang selamat dari berbagai berbagai gejala-gangguan seperti agresif, kecemasan, depresi, dan was-was merupakan prasyarat terbentuknya kesehatan jiwa. Al-Qur'an dan As-Sunnah memberikan isyarat tentang hal tersebut. (Muhammad 'Audah Muhammad dan Kamal Ibrahim Mursi, cet ke-4, 1997, hlm. 19)

Al Imam al-Ghazali dan Ibnu Qayyim mengungkapkan kesehatan jiwa terjadi karena adanya keseimbangan antara tuntutan fisik, jiwa, dan ruh, al-Ghazali menyematkan tentang dorongan jiwa seseorang menjadi dua, yakni: dorongan hawa nafsu (motivasi dunia) dan dorongan petunjuk (motivasi spiritual/agama)¹. Allah *Ta'ala* berfirman terkait dorongan hawa nafsu:

Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga). (QS. Al-Imran: 14)

Adapun dorongan petunjuk, maka didasarkan pada motivasi spiritual/agama dimana seseorang terhubung antara dirinya dengan Rabb, pemenuhan kebutuhan ruh dan perbaikan kehidupan di dunia dan akhirat, motivasi ini ditandai dengan beberapa perbuatan: tawakal kepada Allah, mencintai Allah dan Rasul-Nya, takut dan pengharapan kepada Allah, berzikir dan syukur kepada-Nya, bersabar dan senantiasa memuji-Nya.

Imam al-Ghazali berpendapat bahwa dorongan dan motivasi petunjuk didapat melalui mujahadah (perjuangan) dan pendidikan untuk menumbuhkannya dalam diri sehingga ia dapat bersikap moderat antara dorongan hawa nafsu dan dorongan petunjuk. Beliau juga memandang asas dalam kesehatan jiwa terwujud ketika seseorang mampu mengendalikan tekanan emosi-emosi.

Abu Zaid al-Balkhi seorang ulama Islam abad ke-3 Hijriyah mengisyaratkan bahwa

..... dalam 2 hal:

1. Bebas dari gejala gangguan dan gejolak kejiwaan yang memengaruhi dirinya.
2. Adanya kemampuan bersosialisasi dan adaptasi terhadap dirinya dan orang lain serta lingkungan.

Ia menjelaskan bahwa gejala gangguan kejiwaan ada 4 yaitu: Marah (agresif), Takut (Phobia), Sedih (depresi), dan was-was (Obsessif). (Abu Zaid AL Balkhi, MAshoolihu Al Abdaan Wa Al Anfus, hlm. 118)

Adapun Al Imam Ibnu Taymiyyah setelah menjelaskan tentang karakteristik penyakit yang menimpa badan, ia mengatakan "Demikian juga penyakit hati, ia merupakan satu hal yang memberikan kerusakan pada hati (jiwa), ia dapat merusak persepsi dan keinginan, persepsi-persepsinya didasarkan pada syubhat yang ditampilkan sehingga ia tak mampu melihat kebenaran, atau melihat sesuatu yang menjadi kebalikannya, yaitu kekeliruan menjadi kebenaran, kehendak dan keinginannya membenci kebenaran dan menyukai kebatilan, dengan demikian penyakit di sini terkadang juga dimaknai dengan syak dan keraguan. (Tqiyuddin Ahmad Bin Taymiyyah, cet. Ke-3, hlm. 3)

Sementara Al Imam Ibnu Qayyim menegaskan hati yang sehat tumbuh di dalamnya dorongan keimanan, ketaqwaan, penyucian jiwa. Adapun hati yang sakit maka yang terjadi adalah dorongan hawa nafsu, dan ketundukan kepadanya.

Dengan demikian dari paparan singkat para ulama ahli kejiwaan klasik Islam di atas dapat dipahami bahwa ***kesehatan jiwa merupakan suatu kemampuan seorang individu dalam mengatur dan mengelola unsur-unsur dirinya baik itu unsur jasmani (badan) maupun unsur nafs (jiwa), serta mampu memenuhi kebutuhan ruhiahnya sehingga terwujud keserasian antara fungsi dalam unsur tersebut dan tercipta penyesuaian diri, baik dengan diri sendiri, orang lain, maupun orang sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.***

a. Karakteristik Jiwa yang sehat dalam Islam

Karakteristik jiwa yang sehat dalam Islam ditandai dengan terdapatnya keimanan pada diri seseorang dengan keimanan yang benar baik ucapan maupun perbuatan, hal ini kita dapatkan sebagaimana dalam surat Al Anfal ayat 2 – 4.

Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.(yaitu) orang-orang yang mendirikan shalat dan yang menafkahkan sebagian dari rezeki yang Kami berikan kepada mereka. Itulah orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya.

Mereka akan memperoleh beberapa derajat ketinggian di sisi Tuhan dan ampunan serta rezeki (nikmat) yang mulia. (QS. Al Anfal : 2- 4)

Karakteristik jiwa yang sehat diidentifikasi pada perilaku yang ditampakan dalam kehidupan sehari-hari, hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh Al Imam Al Ghazali.

قد عرفت أن الاعتدال في الأخلاق هو الصحة في النفس، والميل عن الاعتدال سقم

ومرض

Sungguh Anda telah mengetahui bahwa bersikap moderat dalam perilaku merupakan tanda kesehatan jiwa dan melenceng dari sikap moderat merupakan tanda adanya penyakit. (Ibnu Qudaamah 1978, hlm. 154)

Selain itu, karakteristik jiwa yang sehat ditandai dengan kemampuan dalam mengendalikan hawa nafsunya, hal ini karena hawa nafsu itu sendiri terkadang memiliki kemampuan dalam mengendalikan pikiran, alam perasaan, keinginan, dan bahkan mendorong untuk melakukannya sesuatu yang tidak terpuji dan berdampak negatif, (Samih atif az zayn, 1991)

Dengan demikian kemampuan dalam mengenalikan hawa nafsu sangat penting sekali untuk mewujudkan Kesehatan jiwa.

Kesehatan jiwa juga ditandai dengan adanya keseimbangan antara tuntutan fisik, jiwa, dan ruh. Utsman Najati, salah ahli kejiwaan muslim kontemporer menyepakati apa yang disampaikan oleh al-Ghazali di mana kesehatan jiwa dapat terwujud ketika ada keseimbangan antara tuntutan kebutuhan fisik dan ruh. Beliau juga mengisyaratkan karakter jiwa yang sehat ditandai dengan empat hal:

1. Mampu berinteraksi dengan Rabb-nya
2. Mampu berinteraksi antara ia dengan dirinya sendiri
3. Mampu berinteraksi antara dirinya dengan orang lain
4. Mampu berinteraksi dengan lingkungannya

Keempat hal di atas direaliasasikan dalam beberapa perbuatan dan tindakan, antara lain:

1. Kemampuan melaksanakan berbagai ibadah yang dibebankan, baik ibadah wajib maupun ibadah sunah.
2. Memiliki keimanan terhadap 6 rukun iman
3. Gemar bertaubat

4. Senantiasa takut dan berharap kepada-Nya
5. Bersabar dalam menghadapi berbagai ujian dan musibah
6. Bersyukur ketika mendapatkan nikmat
7. Tawadhu
8. Memiliki etika dalam pergaulan

Dan berbagai macam perilaku positif lainnya yang ditampilkan dalam diri seorang mukmin.

b. Karakteristik Jiwa yang sakit dalam Islam

Maka kamu akan melihat orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya (orang-orang munafik) bersegera mendekati mereka (Yahudi dan Nasrani), seraya berkata: "Kami takut akan mendapat bencana". Mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan (kepada Rasul-Nya), atau sesuatu keputusan dari sisi-Nya. Maka karena itu, mereka menjadi menyesal terhadap apa yang mereka rahasianakan dalam diri mereka.(QS. Al Maidah : 52)

Mereka itulah orang-orang yang hati, pendengaran dan penglihatannya telah dikunci mati oleh Allah, dan mereka itulah orang-orang yang lalai.(QS. An Nahl : 108)

Jiwa yang sakit di tandai dengan perilaku seseorang yang sering mengikuti hawa nafsunya, sehingga beragam perilaku negatif terlihat dan tampak dalam dirinya, di antaranya adalah : perilaku menyimpang seksual, tindakan korupsi, dan berbagai perilaku negatif lainnya.

Gejala gangguan Kesehatan jiwa manusia pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Faktor eksternal merupakan faktor yang berada di luar diri seseorang seperti lingkungan, keluarga. Faktor luar lain yang berpengaruh seperti hukum, politik, sosial budaya, agama, pekerjaan dan sebagainya. Faktor eksternal yang baik dapat menjaga mental sehat seseorang, namun faktor eksternal yang buruk/tidak baik dapat berpotensi menimbulkan mental tidak sehat.

Tabel II
Bisikan dan Gangguan Setan

No	Bisikan Setan	Gangguan Setan (Ruuhi)
----	---------------	------------------------

1	Melalui hembusan was-was	Kemasukan Jin
2	Memperdaya sesuatu yang sebenarnya jahat dan buruk menjadi baik	Tersihir
3	Melalui pintu masuk setan : tamak, hasad, mempertuarutkan syahwat, pemarah, cinta pujian, cinta dunia, berhias secara berlebihan, cinta kedudukan, sompong, dan angkuh, tinggi hati	Penyakit 'Ain
4	Menakut-nakuti (seperti takut miskin sehingga menjadi kikir)	Terganggu dalam bacaan sholat
5	Menganggap baik perbuatan mungkar	
6	Antara berlebihan dalam ibadah tanpa dalil atau meremehkan	
7	Bersandar semata-mata dengan akal tanpa teks-teks wahyu	

B. GEJALA GANGGUAN KEJIWAAN DALAM ISLAM

Hampir kebanyakan gejala gangguan kejiwaan yang terjadi hari ini yang dialami oleh masyarakat modern tidak lepas darisikap keberagamaan dan pemahaman materialise mereka yang sesungguhnya menjauahkan mereka dari Rabbnya, kekosongan jika dan hati mereka akhirnya diisi oleh beragam syubhat , syak dan syahwat,

Lambat laun jiwa dan hati mereka terisi dengan kedua penyakit tersebut, maka semakin lama penyakit tersebut semakin masuk kedalam dan melekat ke dalam dada-dada mereka tanpa disadari bahwa kedua hal tersebut merupakan penyakit,

Oleh karena itu pada pembahasan gejala gangguan kejiwaan dalam perspektif Islam ini, penulis mengangkat sebuah pembahasan yang cakupannya melihat dari aspek kejiwaan Islam, kondsi hati, pengaruh godaan syaitan dan jin, yangtentu berbeda dengan psikolog konvensional, pembaca akan mendapatkan berbagai informasi yang baru barangkali pada jenis pembahasan yang serupa terkait dengan psikoterapi dalam kaca mata yang berbeda Gejala gangguan kejiwaan dalam dalam pendekatan psikologi Islam, terdapat perbedaan jika dilihat dalam kajian psikologi konvensional, sebagaimana yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, gejala gangguan kejiwaan dalam psikologi Islam ditandai dengan tertimpanya seseorang ragam penyakit hati yang kemudian mempengaruhi emosi,

pikiran, dan prilaku seseorang, muncul juga beragam perilaku abnormal pada diri pribadi.

Berikut ini beberapa gejala gangguan kejiwaan dan penyakit hati yang dikelompokan menjadi beberapa jenis, antara lain (Ma'ruf Z, Ilmu An Nafs Al Islami, Darul Ma'rifah : DAmaskus, Cet Ke 1, 1979 , hlm 144 – 153)

- a. Gejala gangguan kejiwaan dan penyakit hati yang muncul karena gejolak dan tekanan jiwa, gangguan-gangguan ini antara lain : was-was, buruk sangka, syak ragu, pesimis, hati sempit, takut, sedih, hati terasa susah, dengki, depresso, kecemasan, gangguan tidur, gangguan mood, gangguan kepribadian dan gangguan control impuls.
- b. Gejala gangguan kejiwaan dan penyakit hati yang muncul karena berlebihan dan melampaui batas dalam mencintai harga diri sendiri dan melupakan orang lain, jenis gejala gangguan dan penyakit ini antara lain : menyombongkan diri atau. kibr, egois dan mau menang sendiri, tertipu dengan apa yang ada pada diri sendiri sehingga menginginkan pujian terus menerus dari orang lain, menutup diri dari kebenaran, merasa lemah dan kecil sementara mereka sebenarnya kuat, gangguan buatan.
- c. Gejala gangguan kejiwaan dan penyakit hati yang muncul karena berlebihan dan melampaui batas dalam mencintai ketenaran dan kepamoran, jenis gangguan dan penyakit hati ini antara lain : nanimah, ghabah, mencari kesalahan-kesalahan orang lain, dan dusta.
- d. Gejala gangguan kejiwaan dan penyakit hati yang muncul karena berlebihan dan melampaui batas untuk dicintai dan dihargai orang lain, jenis gangguan dan penyakit ini antara lain : kemunafikan dengan menampilkan sesuatu yang nampak berbeda dengan yang ada didalam hati, riya, dan gangguan penyesuaian.
- e. Gejala gangguan kejiwaan dan penyakit hati yang muncul karena gangguan jin, gangguan seperti ini terjadi dalam bentuk kesurupan, tersihir, dan lain-lain

Lebih jelas, Al Imam Ibnu Qayyim menyebutkan, gejala gangguan kejiwaan atau penyakit hati yang diderita oleh seseorang dan membaginya dalam 2 katagori, yakni penyakit *syar'iyyah* dan *tab'iyyah*.(Ibnu Qayyim, hlm. 16)

1. Penyakit Syar'iyyah. Orang yang bersangkutan seketika itu tidak merasakan sakit apa-apa, dan inilah jenis penyakit terdahulu, seperti: Penyakit kebodohan, penyakit syubhat dan keraguan serta penyakit syahwat. Penyakit hati ini adalah jenis penyakit yang paling besar, tetapi karena hati telah rusak maka ia tidak merasakan sakit apa-apa. Sebab mabuk kebodohan dan hawa nafsu telah

menghalanginya dari mengetahui penyakit. Jika tidak, tentu ia akan merasakannya, sebab penyakit itu ada pada dirinya. Tetapi ia tidak mempedulikannya karena sibuk dengan hal lain yang tak ada sangkut pautnya dengan masalah yang ia hadapi. Inilah jenis penyakit yang paling berbahaya dan paling sulit. Yang bisa melakukan pengobatannya hanyalah para Rasul dan pengikutnya, merekalah dokter-dokter dari jenis penyakit ini.

2. Penyakit Tab'iyyah, Penyakit hati yang menimbulkan sakit seketika, seperti: sedih, gundah, resah dan marah. Penyakit ini terkadang bisa hilang dengan obat-obat alamiah. Seperti dengan menghilangkan sebab-sebabnya, atau mengobatinya dengan sesuatu yang berlawanan dengan sebab-sebab yang dimaksud atau dengan sesuatu yang bisa menyehatkannya. Sebagaimana hati terkadang merasa sakit dengan sakit yang dirasakan oleh badan, demikian pula badan, ia sering merasa sakit dengan sakit yang dirasakan oleh hati. Ia menjadi malang karena kemalangan yang dirasakan oleh hati.

Maksudnya, diantara penyakit hati ada yang hilang dengan obat-obatan alamiah, tetapi ada pula diantaranya yang tidak dapat hilang kecuali dengan obat-obatan syariat dan iman. Hati memiliki kehidupan dan kematian. Itulah sesuatu yang paling agung yang dimiliki oleh badan.

Hati yang bermasalah dalam diri manusia tersebut mempengaruhi perilaku seseorang, baik itu perilaku antara ia dengan dirinya, maupun perilaku antara ia dengan orang lain, demikian juga memengaruhi beragam aktivitas yang dilakukan manusia pada umumnya, seperti aktivitas bekerja, belajar, berkomunikasi dan lain-lainnya.

Dengan demikian terbebas dari penyakit hati maksudnya adalah kondisi hati dalam keadaan sehat, hati tersebut senantiasa mengutamakan sesuatu yang bermanfaat dan menyembuhkan dari sesuatu yang membahayakan, baginya makanan yang paling bermanfaat adalah makanan keimanan, dan obat yang paling mujarab adalah Al-Qur'an dan Dzikir kepada Allah *Ta'ala*. Mereka yang memiliki hati ini mampu menghadapi berbagai persoalan dunia, mereka menghadapi berbagai persoalan-persoalan dalam hidup dengan penuh keimanan dan ketakwaan. Tidak ada keluh kesah berkepanjangan, tidak pula tenggelam dalam resah gelisah serta ketakutan, dan tidak pula kecemasan yang mempengaruhi kepribadian dan kehidupannya.

Hati yang sakit ia berpaling dari makanan - keimanan - yang bermanfaat dan sesuai kepada makanan - kemunafikan - yang membahayakan, serta ia berpaling dari obat yang bermanfaat kepada penyakit yang berbahaya.

Tabel III

Klasifikasi Gejala gangguan Kejiwaan antara psikologi Islam

No	Penyakit Syar'iyyah	Penyakit Tab'iyyah
1	Kebodohan terhadap agama	Perasaan susah
2	Keraguan dan syubhat	Mudah Marah
3	Bisikan setan	Sedih yang sangat mendalam atau depresi
4	Mengikuti syahwat	Takut dan cemas

SOLUSI DAN KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan diatas dan review literature, maka pendekatan yang komprehensif sangat dibutuhkan sebagai sebuah solusi terpadu bagi kaum muslimin yang berpotensi mengalami berbagai gangguan kesehatan mental, CBT yang terintegrasi dengan nilai Islam menjadi salah satu pendekatan yang kuat, sebagaimana hasil yang yang ditulis dalam jurnal-jurnal penelitian.

REFERENSI

- Al Qur'an dan Terjemah Departemen Agama RI. Ensiklopedi
Hadits on line, <https://www.dorar.net/hadith>
- Al Balkhi, Abu Zaid, Mashaalihul Abdaan Wa Al Anfus, Riyadh : Markaz Al Malik Fasihal
Lil Buhuts Waa Ad Diraasaat Al Islaamiyyah, 1424 H.
- Al Maqdisi, Ahmad Bin Abdurrahmaan Bin Qudaamah, Mukhtashar Minhajul Qashidiin,
Daar Al Bayaan : Beirut, 1978 M.
- Anas Ahmad Karzuun, Manhaj Islam Fii Tazkiyat An nafs,Makah : Universitas Ummul
Quro, 1415 H.
- Abdul Karim Utsman, Ad Diroosah An Nafsiyyah 'Inda Al Muslimiin, Mesir :
Maktabah Wahbah.
- Adbul Mujib, Konsepsi Dasar Kepribadian Islam, Majalah Tazkiyah, Volume 3,
Desember, 2003.
- Ali Hasan Al Halabi,Mawaaridull Amaan, Daar Ibnu Jauzi : Dammam, 1428 H.

Ahmad Shodiq, Prophetic Character Building, Jakarta : Kencana, edisi pertama, 2018.

Abu Bara Usahamh Bin Yasin Al Ma'ani, Setan Diantara Dengki dan 'Ain, Lumajang : RLC, 2017.

Anwar Abdul Aziz Al Abaadasa, Usus As Sihhah An Nafsiyyah Min Manzhuru Al Islaami, November 2011

Amiruddin, Psikoterapi Dalam Perspektif Islam, Ihya Al 'Arabiyyah, Tahun ke-5, NO. 10, Januari – juni 2015

Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Bandung: PT Remaja Rodakarya, 2009

Gudnanto, Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia, Jurnal Keguruan Ilmu Pendidikan, Vol II, No. 2, 2014.

Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Konseling dan Psikoterapi Islam Yogyakarta: Pajar Pustaka Baru, 2006.

Hijrah Academy, Modul Certified HIjrah Mind Practitioner.

Ibnu Al Qoyyim AL Jauziyyah, Muhamad Bin Abu Bakar, Ighaatsatullahaaafan Fii Mashhooyidi As Syaithoon, Daar'Alami Al Fawaaid, Jilid 1.

