

Kleptomania Dalam Pandangan Islam Terapi Kognitif Berbasis Nilai-nilai Qur'ani

Dr. Muhamad Barqun Safei

Universitas Darunnajah Press

**Kleptomania Dalam Pandangan Islam
Terapi Kognitif Berbasis Nilai-nilai Qur'ani**

Penulis : Dr. Muhamad Barqun Safei
Desain Cover : Narju Rizqillah
Tata Letak : Deli Amarta
Editor: Bayu Arif Mahendra

ISBN : 978-623-10-0764-3
No. Anggota IKAPI :
No. 633/Anggota Luar Biasa/DKI/2024

Cetakan Pertama: **Juni, 2024**

Hak Cipta 2023, Pada Penulis

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2024
by Penerbit Universitas Darunnajah Press
All Right Reserved

PENERBIT:
Universitas Darunnajah Press
(Universitas Darunnajah Jakarta)
Jln. Ciledug Raya No. 01. Ulujami Raya, Pesanggrahan
Jakarta Selatan, Provinsi DKI Jakarta

Website: www.press.darunnajah.ac.id
Instagram: [@universitasdarunnajah](https://www.instagram.com/universitasdarunnajah)

**Dilarang Keras Menerjemahkan, Memfotokopi, Atau Memperbanyak
Sebagian Atau Seluruh Isi Buku Ini Tanpa Izin Tertulis Dari Penerbit.**

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ini dapat tersusun dan diterbitkan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarganya, sahabatnya, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Kleptomania adalah gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan dorongan tak terkendali untuk mencuri barang, sering kali tanpa motif kebutuhan atau keuntungan pribadi. Meskipun fenomena ini telah diakui dalam bidang psikologi modern, pendekatan yang mengintegrasikan perspektif agama, khususnya Islam, masih belum banyak dikaji secara mendalam. Buku ini hadir untuk menjembatani kesenjangan tersebut, dengan memberikan pemahaman tentang kleptomania dalam pandangan Islam serta menawarkan solusi terapi kognitif yang berbasis nilai-nilai Qur'ani.

Pendekatan yang kami gunakan dalam buku ini bertujuan untuk menggabungkan metode terapi perilaku kognitif yang telah terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan mental, dengan prinsip-prinsip ajaran Islam yang terkandung dalam Al-Qur'an. Kami meyakini bahwa integrasi ini tidak hanya memberikan landasan ilmiah tetapi juga spiritual, yang dapat membantu penderita kleptomania untuk menemukan jalan kesembuhan yang holistik.

Buku ini disusun dengan harapan dapat menjadi panduan bagi para praktisi kesehatan mental, akademisi, serta masyarakat umum yang ingin memahami lebih dalam tentang kleptomania dan

cara penanganannya melalui pendekatan yang islami. Setiap bab dalam buku ini dirancang untuk memberikan wawasan yang komprehensif, mulai dari pemahaman dasar tentang kleptomania, landasan terapi perilaku kognitif, hingga aplikasi nilai-nilai Qur'ani dalam proses terapi.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca sangat kami harapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi kita semua dalam upaya memahami dan mengatasi kleptomania dengan pendekatan yang holistik dan islami.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

27 Juni 2024

Dr. Muhamad Barqun Safei

KATA PENGANTAR TOKOH

Dr. Much Hasan Darojat

Rektor Universitas Darunnajah

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah memberikan kita nikmat iman, Islam, dan Ihsan sehingga dapat menjalankan ibadah dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan pengikutnya yang setia hingga akhir zaman. Semoga kita semua mendapatkan syafaatnya beliau di hari Kiamat kelak. Amin.

Kami mengucapkan selamat kepada sahabat kami, Dr. Muhammad Barqun Safei, atas terbitnya buku berjudul “Kleptomania Dalam Pandangan Islam: Terapi Kognitif Berbasis Nilai-nilai Qur’ani.” Buku ini merupakan pengembangan dari hasil karya penelitian disertasi Strata-3 penulis, yang bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang kleptomania dari perspektif Islam serta menawarkan pendekatan terapi kognitif yang berlandaskan nilai-nilai Qur’ani.

Kleptomania adalah salah satu bentuk gangguan kontrol impuls yang sering kali menimbulkan berbagai masalah bagi individu dan masyarakat. Gangguan ini dicirikan oleh dorongan yang tak tertahankan oleh seorang individu diantaranya untuk mencuri, berbohong, dan melakukan perilaku beresiko lainnya. Penyebab dan terapi untuk gangguan ini telah banyak dibahas dalam berbagai literatur psikologi modern. Namun demikian, menariknya buku ini mencoba menawarkan perspektif yang berbeda dengan memadukan konsep-konsep psikologi kontemporer dan nilai-nilai Islam yang terdapat dalam Al-Qur’an dan Hadis.

Agama Islam memberikan perhatian yang besar terhadap perilaku dan etika. Berbagai tindakan dampak dari kleptomania merupakan perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh ajaran Islam. Diantaranya adalah tindakan berupa pencurian. Mencuri adalah perbuatan yang dilarang keras dalam Islam dan termasuk dalam dosa besar. Al-Qur'an dan Hadis memberikan panduan yang jelas tentang bahaya dan hukuman bagi perilaku mencuri sebagaimana disebutkan di dalam Al-Qur'an "Dan janganlah sebagian kamu memakan harta sebagian yang lain di antara kamu dengan jalan yang batil." (QS. Al-Baqarah: 188). Selain itu di dalam Hadis, Rasulullah SAW. juga menjelaskan hal itu. Dari Aisyah r.a., Rasulullah SAW bersabda, "Potonglah tangan pencuri apabila ia mencuri sesuatu yang senilai seperempat dinar atau lebih." (HR. Bukhari dan Muslim). Akan tetapi, dalam konteks kleptomania, di mana perilaku mencuri disebabkan oleh gangguan psikologis, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dan penuh kasih sayang untuk menyembuhkan penderita dan mengembalikannya ke jalan yang benar sesuai ajaran Islam.

Dengan hadirnya buku ini, kita diberikan alternatif dalam menguraikan terapi kognitif didasarkan pada nilai-nilai Qur'ani, yang tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga mendekatkan penderita kepada Allah SWT. Pendekatan terapi melalui penyadaran untuk mengingat kepada Allah SWT, dengan mengajarkan penderita berdzikir dan berdoa untuk selalu ingat kepada-Nya, meningkatkan ketaqwaan, dan merasa diawasi oleh-Nya dalam setiap tindakan. Selain itu, penderita juga diingatkan tentang kehidupan akhirat sebagai konsekuensi balasan kehidupan di dunia. Terapi ini menekankan pentingnya amal baik dan kesadaran bahwa setiap perbuatan akan dipertanggungjawabkan kelak di akhirat. Di sisi lain, penderita perlu juga dibangun rasa tanggung jawab dan kepedulian sosial di masyarakat, sebagaimana disebutkan di dalam Al-Qur'an "Dan tolong-menolonglah kamu

dalam (mengerjakan) kebaikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran.” (Al-Maidah: 2). Disini, penderita diajak untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang bermanfaat, membangun rasa tanggung jawab, dan kepedulian terhadap orang lain.

Akhir kata, kami berharap buku ini dapat memberikan manfaat dan wawasan baru bagi para pembaca, khususnya dalam memahami dan menangani kleptomania dari perspektif Islam. Semoga buku ini juga dapat menjadi inspirasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengintegrasikan nilai-nilai agama dengan pendekatan ilmiah dalam menangani berbagai persoalan psikologis.

30 Juni 2024

Dr. Much Hasan Darajat

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
KATA PENGANTAR TOKOH	v
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I BAHAYA KLEPTOMANIA TERHADAP GENERASI MUDA.....	1
A. Teori Dasar Kesehatan Mental.....	17
B. Literatur Klasik dan Modern terkait Kleptomania dalam Perspektif Al Qur'an	23
BAB II DISKURSUS KLEPTOMANIA	27
A. Landasan Teori Tentang Kleptomania	27
B. Sejarah Kasus Kleptomania Pertama di Dunia	53
C. Hubungan Kleptomania dengan Perilaku Abnormal ..	55
D. Dampak dari Permasalahan Kleptomania.....	69
E. Konsekuensi Hukum Bagi Pelaku Kleptomania	72
BAB III PENDEKATAN TERAPI PERILAKU KOGNITIF.....	85
A. Landasan Terapi Perilaku Kognitif.....	85
B. Sejarah Perkembangan Terapi Perilaku dan Tokohnya.....	130
C. Karakteristik yang Menjadi Keunggulan Terapi Perilaku Kognitif.....	138
D. Konsep Dasar Terapi Perilaku Kognitif	154
E. Teknik dan Tahapan Terapi Perilaku Kognitif.....	161
F. Karakteristik Sikap dan Kompetensi Terapis	169

**BAB IV RESPON AL-QUR'AN TERHADAP
KLEPTOMANIA DAN GANGGUAN MENTAL.. 173**

A. Respon Al-Qur'an Terhadap Masalah Pencurian	173
B. Macam-Macam Gejala Gangguan Mental dalam Al-Qur'an.....	187
C. Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an	264
D. Terapi Al-Qur'an Untuk Kesehatan Mental.....	273

**BAB V TERAPI PERILAKU KOGNITIF DALAM
PERSPEKTIF AL-QUR'AN..... 307**

A. Sejarah Munculnya Psikoterapi.....	307
B. Sejarah dan Pengembangan Terapi Perilaku Kognitif Islam.....	326
C. Pengertian Terapi Perilaku Kognitif Islam.....	343
D. Tujuan dan Fungsi Terapi Perilaku Kognitif Islam ...	347
E. Prinsip Terapi Perilaku Kognitif Islam	349
F. Tahapan Terapi Perilaku Kognitif Islam Untuk Intervensi.....	360
G. Urgensi Terapi Perilaku Kognitif dalam perspektif Islam	363
H. Modifikasi Terapi Perilaku Kognitif dengan Nilai-Nilai Islam	380
I. Penerapan Rekonstruksi Terapi Perilaku Kognitif dengan Nilai-Nilai Islam.....	386

**BAB VI PENDEKATAN TERAPI PERILAKU KOGNITIF
PERPSEKTIF AL-QUR'AN DALAM
MENANGGULANGI PERMASALAHAN
KLEPTOMANIA..... 392**

A. Pencegahan	392
B. Aspek Kuratif	423
C. Aspek Rehabilitasi.....	465

BAB VII IMPLIKASI TERAPI PERILAKU KOGNITIF DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN	477
DAFTAR PUSTAKA.....	480
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	508

BAB I

BAHAYA KLEPTOMANIA TERHADAP GENERASI MUDA

Kleptomania termasuk ke dalam gangguan mental yang bisa merugikan diri sendiri dan orang lain. Populasi umum penderita kleptomania memang kecil sekitar 0,3%-0,6% namun di antara orang yang ditangkap karena masalah pencurian, 4%-24% nya adalah dilakukan oleh penderita kleptomania.¹

Prevalensi kleptomania di Amerika Serikat diperkirakan 6 dari 1000 orang yang berarti sekitar 1,2 juta dari 200 juta orang dewasa Amerika mengidap kleptomania.² Kleptomania diperkirakan menyumbang 5% dari pengutulan.³ Berdasarkan total biaya mengutit \$10 miliar pada tahun 2002, ini berarti bila 5% saja akan menyebabkan kerugian tahunan \$ 500 juta yang disebabkan kleptomania. Selain kerugian harta yang sangat besar pada individu dan keluarga, perilaku kleptomania juga membawa konsekuensi hukum yang serius. Sekitar 2 juta orang Amerika dituduh mencuri karena kleptomania setiap tahun.⁴ Jika kleptomania menyumbang 5%, ini berarti ada sekitar 100.000 penangkapan terhadap pengidap kleptomania.

Prevalensi penderita kleptomania di negara-negara lain termasuk di Indonesia tidak diketahui secara pasti berapa banyak jumlahnya, karena pengidap kleptomania cenderung tertutup dan

¹American Psyciatric Association, "Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition, DSM-5", *American Psychiatric Publishing*, Arlington, USA, 2013, hal. 478.

²Goldman MJ. "Kleptomania: Making sense of the nonsensical", *The American Journal of Psychiatry*, 1991, Vol. 148(8), hal. 986.

³McElroy, S. L., Pope, H. G., Hudson, J. I., Keck, P. E., & White, K. L. "Kleptomania: A report of 20 cases". *The American Journal of Psychiatry*, 1991, 148 (5), hal. 653.

⁴Goldman MJ, "Kleptomania: Making sense of the nonsensical". *The American Journal Of Psychiatry*, Vol. 148 (8), 1998. hal. 987.

mereka menyembunyikannya serta tidak pernah mau terbuka dan tidak menyampaikan apa yang mereka alami kepada orang lain. Penderita kleptomania baru meminta pertolongan dan menyampaikannya kepada orang lain ketika sudah berurusan dengan hukum.⁵ Ada perasaan malu dan bersalah dalam diri penderita kleptomania dan mungkin juga ia tidak tahu bahwa perilaku ini adalah bagian dari penyakit jiwa yang bisa disembuhkan.

Kleptomania dialami oleh berbagai populasi pasien psikiatri diantaranya pasien depresi 3,7%, pasien ketergantungan alkohol 2,1%, individu dengan perjudian patologis 5%. Dan sebuah studi terbaru tentang pasien rawat inap psikiatri dengan kisaran dari gangguan yang diakui mengungkapkan bahwa 7,8% mengalami kleptomania.⁶ Komorbiditas penyakit psikiatri mendorong pasien untuk melakukan kleptomania.

Kleptomania pertama kali dijelaskan pada tahun 1816 oleh seorang dokter Swiss Andre Matthey, yang menggunakan istilah *klopemanie* untuk menggambarkan pencuri yang secara *impulsif* mencuri benda yang tidak perlu. Belakangan, muncul dua psikiater Prancis, Jean-Étienne Dominique Esquirol dan Charles Chrétien Henri Marc mengubah istilah tersebut menjadi *kleptomanie*. Menurut mereka, penderita *kleptomanie* melakukan pencurian karena orang tersebut mengalami sakit jiwa.⁷

⁵Yelvi Levani, “Kleptomania: Manifestasi Klinis dan Pilihan Terapi”, *Jurnal Vol. 6, No. 1, Pebruari 2019*, hal. 32.

⁶Joe E. Grant, “Gender Related Difference in Individuals Seeking Treatment For Kleptomania”, *Author Manuscript*, PMC, Juni 2013, hal. 235.

⁷Justyna Sipowicz, Ryszard Kujawski, Kleptomania Or Common Theft Diagnostic And Judicial Difficulties, *Provincial Psychiatric Hospital in Swiecie*, *Psychiatr. Pol.* 2018; 52(1): hal. 81–92. Lihat juga dalam Goldman MJ, “Kleptomania: Making sense of the nonsensical”. *The American Journal Of Psychiatry*, 148 (8), 1998. hal. 986.

Sejak tahun 1878 kasus kleptomania sudah dilaporkan di Amerika dan sudah muncul dalam beberapa literatur.⁸ Lebih dari satu dekade studi dan perkembangan ilmiah *Diagnostic and Statistic Manual* (DSM-V3) telah mempertimbangkan dua perubahan penting yaitu memisahkan kelompok perjudian patologis dari gangguan kontrol *impulse* (Impulsive Control Disorder)⁹

Kleptomania adalah ketidakmampuan seseorang untuk menolak dorongan dari dalam dirinya untuk mencuri barang atau benda secara berulang kali yang sebenarnya tidak diperlukan untuk kebutuhan dirinya dan bukan karena faktor ekonomi.¹⁰ Dorongan itu begitu kuat sehingga penderita ini tidak mampu mengendalikan dorongan tersebut sehingga pencurian itu terjadi berkali-kali.

Definisi yang diangkat oleh Durand ini menunjukkan bahwa pencurian yang dilakukan oleh orang yang mengidap kleptomania tidak ada motif ekonomi atau motif ingin mengambil keuntungan dari tindakannya itu, tetapi karena munculnya dorongan yang kuat dari dalam dirinya dan berulang kali orang itu gagal untuk menolak dorongan tersebut.

Seseorang yang mengidap kleptomania melakukan pencurian bukan untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri, tetapi sebagai tanda kebanggaan atas dirinya dan memenuhi rasa puas yang memenuhi pikirannya. Ia akan mengambil sesuatu tanpa direncanakan, tanpa menggunakan strategi, tanpa kawan dan teman yang mendampingi. Ketika dorongan untuk mengambil barang itu datang, muncul rasa resah dan gelisah dalam dirinya yang memaksa untuk mengambil barang yang dilihatnya dan ketika

⁸Easman BD, "A case of Kleptomania", *The American Journal Of Psychiatry*, 1878 (35), hal. 254.

⁹S. Urso, "Changes in impulse control disorder features in a present kleptomania patient and importance of rational treatment strategy on social dangerousness: a case report", *Journal of Psychopathology*, 2018, hal. 31.

¹⁰V. Mark Durand, "Intisari Psikologi Abnormal", diterjemahkan oleh Helly Prajitno dan Sri Mulyantini Soetjipto dari judul "*Essential of Abnormal Psychology*". Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, Cetakan I, edisi keempat. h.166-167.

barang itu sudah diambil ada rasa puas memenuhi hati dan pikirannya.

Lembaga Survey Epidemiologi Amerika Serikat merilis prevalensi pencurian sekitar 11,3% dan diduga prevalensi kleptomania pada populasi pencuri tersebut sekitar 3,8 sampai 24%.¹¹ Sedangkan penderita kleptomania di Indonesia dan di dunia belum ada data yang pasti, hal ini dikarenakan seringkali para penderita kleptomania menyembunyikan kondisinya dan baru meminta pertolongan saat telah berurusan dengan hukum.¹²

Baru-baru ini lembaga inisiatif kesehatan telah menyoroti pentingnya memahami perbedaan gender dalam kasus kleptomania. Dalam sampel klinis ditemukan bahwa dua pertiga dari pasien kleptomania adalah wanita.¹³ Sedangkan gangguan kontrol *impuls* lainnya seperti perjudian patologis lebih umum terjadi pada pria.

Secara historis, kleptomania dianggap sebagai penderitaan wanita Kaukasia, kelas atas atau menengah.¹⁴ Namun saat ini, kleptomania diakui pada kedua jenis kelamin, walaupun yang lebih sering terjadi pada wanita,¹⁵ yang mencapai sekitar 75% kasus.

¹¹ Carlos Blanco, et.al. "Prevalence and correlates of shoplifting in the United States: results from The National Epidemiologic survey on alcohol and related conditions" (NESARC), *The American Journal Psychiatry*, 2008, Vol. 165 (7), hal. 909.

¹²Yelvi Levani, "Kleptomania: Manifestasi Klinis dan Pilihan Terapi", Dalam *Magna Medika*, Vol. 6, No. 1, Pebruari 2019, hal. 32.

¹³Joe E. Grant, "Gender Related Difference in Individuals Seeking Treatment For Kleptomania", *Author Manuscript, PMC*, Juni 2013, hal. 235.

¹⁴Grant JE, Kim SW. "An Open-Label Study Of Naltrexone In The Treatment Of Kleptomania". *Journal Clin. Psychiatry* 2002; 63: hal. 349 - 356.

¹⁵Grant JE, Kim SW. *Clinical characteristics and associated psychopathology of 22 patients with kleptomania*. *Compr. Psychiatry* 2002; 43: hal. 378–384.

Telah dicatat bahwa gejala pertama biasanya muncul sebelum usia 20 tahun dan di AS sebelum usia 18 tahun.¹⁶

Pencurian yang dikenal oleh banyak orang berbeda dengan pencurian yang dilakukan oleh pengidap kleptomania. Pencurian model ini disebut pencurian biasa atau umum yang dilakukan oleh orang yang memiliki motif ekonomi, sedangkan pencurian yang dilakukan oleh kleptomania sama sekali tidak memiliki motif ekonomi.¹⁷ Orang yang mencuri karena faktor ekonomi akan menyiapkan rencana, strategi bahkan tim untuk melancarkan aksinya. Ia pun akan memiliki opsi yang matang bila aksinya tersebut diketahui orang lain.

Pencurian adalah kejahatan terhadap harta kekayaan yang diambil dari orang lain baik sebagian atau seluruhnya dengan motif untuk memilikinya atau mengambil keuntungan daripadanya dan perbuatan tersebut melawan hukum.¹⁸ Pencurian termasuk di dalam tindak pidana kejahatan yang disebutkan di dalam Pasal 362 KUHP. Tindak kejahatan tersebut dilakukan dengan sadar, direncanakan dan diarahkan dengan benar agar maksudnya tercapai.¹⁹

Kleptomania tidak bisa disamakan dengan tindak pidana pencurian biasa karena dalam kleptomania pelaku melakukan pencurian bukan karena ada motif ekonomi atau kebutuhan atau bahkan dendam, tetapi karena ada dorongan dari dalam dirinya yang disebut dengan *impulsive* untuk mengambil benda atau barang tersebut walaupun dia sendiri tidak membutuhkannya. Dorongan

¹⁶Hässler F. *Aufgegebene Schuldfähigkeit im Falle einer Kleptomanie*. XII Polish-German forensic psychiatry scientific-training conference. Krakow, 4–5.09. 2015, hal. 67.

¹⁷Bangkit Ari Prabowo, “Gambaran Psikologis Individu Dengan Kecenderungan Kleptomania”, *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 13, No.2 Oktober 2014, hal. 164.

¹⁸Moeljatno, *Asas-asas Hukum Pidana*, Jakarta: Rineka Cipta, 1993, hal. 2-3.

¹⁹Guse Prayudi, *Seluk Beluk Hukum Pidana Yang Penting Untuk Diketahui*, Jakarta: Boya Book, 2008, hal. 18.

pasien jiwa tentang diri mereka sendiri. Bila pasien ini berubah, maka ia lebih mampu dalam menghadapi problem-problem dan mampu memecahkannya.

Psikoterapi pada dasarnya proses pembetulan belajar yang sebelumnya pasien telah memperoleh pikiran yang salah dan keliru atau *delusive* tentang dirinya sendiri, orang lain dan berbagai masalah yang dihadapinya yang melahirkan kegelisahaan. Dalam hal ini psikoterapi berusaha untuk meluruskan pikiran-pikiran pasien yang salah itu dengan wawasan yang realistis dan benar. Namun demikian teori ini tidak langsung seketika bisa merubah penderita sekaligus, tetapi harus ada pengalaman baru dalam kehidupannya, ia harus menerapkan pikiran-pikiran barunya itu sehingga ia merasa ada hal yang positif, ada tanggapan orang lain yang positif, munculnya kasih sayang dan penghormatan.

Al-Qur'an mengubah dan mendidik kepribadian manusia dengan metode penerapan dan meluruskan pikiran, kebiasaan dan tingkah laku yang ditanamkan dalam diri mereka. Allah memerintahkan segala kewajiban ibadah seperti sholat, puasa, zakat dan haji, itu semua disamping ada dimensi ibadah yaitu menampakkan ketundukan dan kepatuhan kita kepada Allah, namun di sana pun ada pengajaran tentang kesabaran, keikhlasan, membina diri, mengendalikan hawa nafsu, mencintai orang lain, tidak egois, membangkitkan potensi diri, semangat kerja sama dan menumbuhkan kepedulian sosial. Bagi orang yang sudah menjalankan perintah Allah ini dengan ikhlas dan konsisten, maka ia sudah mendapatkan mental yang sehat dan secara otomatis akan tertangkal dari berbagai macam penyakit jiwa.⁴⁴

Al-Qur'an diturunkan oleh Allah untuk manusia dengan membawa semangat perubahan. Mengubah pikiran manusia, mengubah tingkah laku dan kebiasaan buruknya, memberikan petunjuk kepada mereka, merubah kesesatan dan kebodohan menjadi petunjuk dan cahaya serta merubah kebiasaan-kebiasaan buruk manusia agar menjadi mulia. Al-Qur'an hadir untuk

⁴⁴Ashadi Cahyadi, *Psikoterapi Dalam Pandangan Islam...*, hal. 114.

mengangkat manusia agar berada pada posisi yang tinggi dan mulia sebagaimana Allah telah memuliakan manusia dibanding makhluk yang lainnya dan manusia telah diciptakan oleh Allah dengan sebaik-baik bentuk.⁴⁵

Dalam tulisan ini penulis akan menggali cara dalam penanggulangan kleptomania ini melalui pendekatan terapi perilaku kognitif dalam perspektif Al-Qur'an. Cara ini menurut penulis adalah hal yang baru dan belum diteliti oleh orang lain.

A. Teori Dasar Kesehatan Mental

Kerangka teori berfungsi untuk menjelaskan teori-teori yang akan digunakan dalam tulisan dan membantu menghubungkan tulisan yang akan dilakukan dengan teori-teori yang sudah ada.⁴⁶ Dalam tulisan ini, ada beberapa teori yang ingin penulis paparkan adalah sebagai berikut:

1. Teori Psikologis

Dalam teori psikologis dikenal istilah *diathesis stress model* yaitu model yang mencoba menjelaskan suatu kelainan sebagai hasil interaksi antara kerentanan predisposisi, *diatesis* dan *stres*, yang disebabkan oleh pengalaman hidup. Menurut teori *diathesis stress model* terdapat tiga faktor yang menjelaskan penyebab munculnya kleptomania, yaitu:

Pertama, faktor *psikodinamika* yaitu teori yang berusaha menjelaskan apa sebenarnya kepribadian dan bagaimana ia berkembang. Menurut teori ini, elemen yang paling penting adalah motivasi, emosi, dan aspek internal lainnya. Teori ini berpendapat bahwa konflik antara aspek psikologis tersebut terjadi saat kepribadian berkembang, yang biasanya terjadi pada anak-anak usia dini. Dalam kasus kleptomania pelaku mencuri itu sebagai

⁴⁵Lihat QS. Al-Isra/17:30, dan QS. At-Tin/95:4.

⁴⁶Tim Penyusun Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, *Panduan Penyusunan Tesis dan Karya*, Jakarta : Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, jakarta : 2017, hal. 9.

konpensasi dari hilangnya masa kecil atau terabaikan. Dengan melakukan pencurian, maka ia merasa masa kecilnya yang hilang dapat ditambah dan tergantikan.

Sigmund Freud (1856–1939) adalah orang yang mengembangkan konsep psikodinamika. Dia menamai aliran psikologi yang dia kembangkan sebagai *psikoanalisis*. Banyak pakar seperti Carl Gustav Jung, Alfred Adler, dan Anna Freud, Karen Horney, Eric Fromm, dan Harry Stack Sullivan kemudian menggunakan paradigma *psikoanalisis* untuk mengembangkan teori kepribadiannya.⁴⁷

Pada awalnya, Freud menggambarkan kepribadian manusia sebagai gunung es dengan bagian atas laut sebagai area kesadaran dan bagian bawah laut sebagai area ketidaksadaran. Ada area prakesadaran di antara kedua area tersebut. Selanjutnya, model struktural dibangun dari model topologis. Menurut Freud, struktur kepribadian terdiri dari tiga komponen: id, ego, dan superego.

Kedua, faktor biologis, yaitu terjadinya kleptomania dikarenakan penyakit otak dan retardasi mental, dihubungkan dengan gangguan pengendalian impuls⁴⁸ lainnya. Tanda *neurologis*

⁴⁷Binus University, Psychoanalitics By Sigmund Freud, <https://student-activity.binus.ac.id/himpsiko/2018/01/psychoanalytics-by-sigmund-freud>, diakses pada 12 September 2023.

⁴⁸Rangsangan atau gerak hati yang muncul tiba-tiba untuk melakukan sesuatu tanpa pertimbangan. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/impuls>, diakses pada 29 Oktober 2023.

fokal,⁴⁹ *atrofi kortikal*,⁵⁰ dan pembesaran *ventrikel lateral*⁵¹ telah ditemukan pada beberapa pasien kleptomania, ditambah lagi munculnya gangguan metabolisme *monoaminem* khususnya serotonin. Terdapat dugaan bahwa kondisi ini dapat dipengaruhi oleh terganggunya senyawa kimia di otak,⁵² seperti:

- a. Menurunnya kadar serotonin atau senyawa kimia otak yang berperan mengendalikan emosi dan suasana hati.
- b. Terganggunya proses pelepasan dopamin atau senyawa kimia otak yang menciptakan rasa senang dan bahagia.
- c. Ketidakseimbangan sistem opioid yang mengakibatkan keinginan untuk mengambil barang atau mencuri tidak dapat ditahan.

Ketiga, adalah faktor *psikososial*, yaitu pengaruh faktor sosial terhadap pikiran ataupun tingkah laku individu, kaitan antara pikiran individu dengan perilaku masyarakat pada saat perkembangannya. Definisi ini menekankan pada pengaruh faktor sosial terhadap pikiran dan tingkah laku, demikian juga sebaliknya, pengaruh pikiran dan tingkah laku dalam dunia sosial.

⁴⁹Disfungsi saraf sumsum tulang belakang atau otak. Itu mengenai tempat tertentu, misalnya sisi kiri wajah, tangan kanan atau bahkan area kecil seperti bahasa. <https://omedicine.info/id/ochagovaya-nevrologicheskaya-simptomatika.html>, diakses pada 29 Oktober 2023.

⁵⁰Ini merujuk pada degenerasi daerah otak yang paling superior, terutama struktur korteks serebral. Secara umum, gejala *atrofi kortikal* biasanya menyebabkan kegagalan memori, gangguan bahasa, penurunan kemampuan belajar, penurunan konsentrasi dan perubahan perilaku. <https://id.thpanorama.com/articles/neurociencia/atrofia-cortical-y-subcortical-sntomas-causas-y-regiones-implicadas.html>, diakses pada 29 Oktober 2023.

⁵¹Struktur dalam otak yang mengandung cairan *serebrospinal*, cairan berair yang menyediakan bantalan untuk otak juga membantu untuk mengedarkan nutrisi dan membuang sampah. <https://allhealth.pro/id/peta-tubuh-manusia/lateral-ventricles/>diakses pada 29 Oktober 2023.

⁵²https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-kleptomania#mcetoc_1grvmh8e47r0 diakses pada 12 September 2023.

2. Teori Terapi Perilaku Kognitif

Terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavior Therapy*) terdiri dari tiga kata, yaitu terapi (*therapy*) yang artinya pengobatan yang diperuntukkan untuk penyembuhan gangguan patologis.⁵³ Perilaku (*behavior*) artinya penerapan secara sistematis teknik dan prinsip pada saat pengobatan yang ditujukan kepada klien yang mengalami gangguan kesehatan mental. Kognitif (*cognitive*) artinya sebuah konsep tentang pengenalan yang meliputi melihat, mengamati, berpikir, memperhatikan, mempertimbangkan dan menilai.⁵⁴

Teori ini dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1978 yang menjelaskan bahwa untuk merubah kesalahan perilaku, maka harus diawali dengan merubah pikirannya. Pikiran itu akan melahirkan perilaku dan perilaku itu dilahirkan dari pikiran. Terapi perilaku kognitif dirancang untuk dapat menyembuhkan masalah klien pada saat ini dengan cara melakukan *restrukturisasi* kognitif dan perilaku yang salah dan menyimpang.⁵⁵

Terapi perilaku kognitif sangat membantu klien untuk dapat memiliki keterampilan mengobati dirinya sendiri dengan cara mengubah pikiran yang salah (*irasional*), menggantinya dengan pikiran yang rasional, membantu klien agar dapat hidup mandiri dan efektivitas dalam menghadapi masalah dalam kehidupan.

Berbeda dengan teori di atas, Albert Ellis muncul dengan teori *Rational Emotive Therapy* (terapi rasional emosi). Teori terapi ini berlandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan ke dunia ini dengan potensi bawaan masing-masing baik untuk berpikir yang rasional ataupun berpikir yang irasional.⁵⁶ Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, bahagia, mencintai dan

⁵³J.p. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Rajawali Press, 2014, Cet, ke-16, Diterjemahkan oleh kartini Kartono, hal. 507.

⁵⁴J.p. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi...*, hal. 90.

⁵⁵Aaron T. Beck, *Thinking and Depression II, Theory and Therapy*. Archives Of General Psychiatry, hal. 561.

⁵⁶Albert Ellis, *Rational Emotive Theory: Albert Ellis*, in A. Burton, *Operational Theories Of Personality*, Brunner/Mazel, New York. 1974, hal. 313.

mengaktualisasikan dirinya, namun manusia pun memiliki kecenderungan ke arah merusak diri, intoleran, mencela diri, dan menyesali kesalahan.⁵⁷ Hipotesis Terapi Rasional Emosi adalah karena manusia dibesarkan dalam masyarakat, maka mereka cenderung menjadi korban dari ide-ide yang salah. Ide-ide ini diulang-ulang dengan cara yang tidak dipikirkan sehingga mempertahankan ide-ide tersebut.

Terdapat kemungkinan pula adanya faktor genetik yang mempengaruhi kerentanan seseorang terhadap kleptomania. Beberapa tulisan menunjukkan adanya hubungan antara riwayat keluarga dengan masalah perilaku impulsif, termasuk kleptomania.⁵⁸ Hubungan antara kleptomania dan gangguan penggunaan zat akan didukung oleh data bahwa gangguan penggunaan zat lebih sering terjadi pada kerabat subjek dengan kleptomania dari pada populasi umum. Sebuah studi tentang kerabat tingkat pertama dari subjek kleptomania menemukan bahwa gangguan penggunaan alkohol dan gangguan kejiwaan apa pun yang hadir secara signifikan lebih besar frekuensi dalam keluarga tersangka.⁵⁹

Penulis akan menggunakan teori ini sebagai teori utama dalam menanggulangi masalah kleptomania sesuai dengan tema yang telah dipilih oleh penulis. Teori ini dipilih karena terapi perilaku kognitif (CBT) adalah sebuah terapi yang tumbuh dan berkembang serta banyak diteliti di dunia untuk masalah gangguan mental dan terbukti efektif serta didukung dengan bukti empiris.

⁵⁷Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, PT. Refika Aditama: Bandung, 2019, Cet, ke-7, hal. 238.

⁵⁸Joe E. Grant, "Kleptomania: Clinical Characteristics and Relationship to Substance Use Disorders," *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2010, 36, hal. 291-295.

⁵⁹Joe E. Grant, "Family History And Psychiatric Comorbidity In Persons With Kleptomania." *Compr Psychiatry*, 2003; 44, hal. 437–441.

Abu Zaid al-Balkhi, Aaron T. Beck, Malik Badri, Gerald Corey, Zakiah Darajat, Carnegie Dale, Mustafa Fahmi, David D. Burn, Abdul Hayat, M. Darwis Hude, Nurbaiti, Abdul Mujib, M. Usman Najati.

BAB II

DISKURSUS KLEPTOMANIA

A. Landasan Teori Tentang Kleptomania

1. Pengertian Kleptomania

Kleptomania terdiri dari dua kata yaitu *klepto* dan *mania*. *Klepto* menurut bahasa berasal dari kata *kleptiein*⁷⁹ yang artinya mencuri.⁸⁰ Sedangkan *mania* adalah gangguan jiwa dengan ciri gejala kemarahan, kegelisahan, kekalutan, atau kebingungan yang berlebih-lebihan.⁸¹ Kleptomania adalah kelainan jiwa berupa keinginan hendak mencuri yang tidak dapat ditahan-tahan sekalipun barang curian itu tidak berharga atau tidak berguna sama sekali.⁸²

Dalam Kamus Lengkap Psikologi disebutkan, satu impuls⁸³ obsesif⁸⁴ atau kompulsi⁸⁵ untuk mencuri.⁸⁶ Dalam diri penderita kleptomania terdapat dorongan kuat dalam dirinya untuk mencuri barang-barang bukan karena kebutuhan tetapi demi kepuasan.

Kaplan dan Sadock, menjelaskan bahwa kleptomania adalah kegagalan rekuren untuk menahan impuls (dorongan) untuk

⁷⁹Kata ini diambil dari bahasa Yunani yang artinya mencuri.

⁸⁰Dendy Sugiono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* Edisi Keempat, Jakarta: PT. Gramedia, 2008, hal. 206.

⁸¹David Moeljadi, *et.al.* Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *KBBI V 0.4.0 Beta (40)*, 2016-2020., Kode Sumber Aplikasi: <https://github.com/yukuku/kbbi4>.

⁸²David Moeljadi, *et.al.* Badan Pengembangan Bahasa, Kode Sumber Aplikasi: <https://github.com/yukuku/kbbi4>.

⁸³Rangsangan atau gerak hati yang timbul dengan tiba-tiba untuk melakukan sesuatu tanpa pertimbangan.

⁸⁴Bersifat obsesi yaitu ide atau perasaan yang sangat merasuki pikiran.

⁸⁵Dorongan atau paksaan.

⁸⁶J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafinda Persada, 2014, Cet. Ke-14, hal. 268.

mencuri barang-barang yang tidak diperlukan untuk pemakaian pribadi atau yang memiliki arti ekonomi. Barang-barang yang diambil itu bisa dibuang, dikembalikan, atau disembunyikan.⁸⁷

Dalam buku DSM-V dijelaskan bahwa kleptomania ialah kegagalan berulang dalam menolak dorongan untuk mencuri barang yang tidak dibutuhkan untuk penggunaan pribadi atau karena nilai ekonomi. Penderita ini biasanya mengalami peningkatan perasaan ketegangan subjektif sebelum beraksi dan merasakan kesenangan dan kepuasan setelah melakukan aksinya. Pencurian yang dilakukannya juga bukan ekspresi kemarahan atau dendam kepada seseorang.⁸⁸

Sejalan dengan pendapat di atas V. Mark Durand menerangkan bahwa kleptomania ialah ketidakmampuan menolak dorongan yang terjadi berulang kali untuk mencuri barang-barang yang sebenarnya tidak diperlukan untuk kegunaan pribadi atau yang dicuri itu tidak memiliki nilai ekonomi yang tinggi.⁸⁹

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kleptomania dimaknai sebagai kelainan jiwa berupa keinginan hendak mencuri yang tidak dapat ditahan-tahan sekalipun barang curian itu tidak berharga atau tidak berguna sama sekali.⁹⁰

Kleptomania adalah ketidakmampuan berulang untuk menahan dorongan untuk mencuri barang-barang yang biasanya tidak terlalu dibutuhkan dan biasanya bernilai kecil. Kleptomania adalah gangguan kesehatan mental yang langka namun serius yang

⁸⁷Harold I Kaplan, Benjamin J Sadock, *Sinopsis Psikiatri*, Tangerang: Binarupa Aksara, 2010, Cet. kedua, Jilid 2, hal. 240.

⁸⁸American Psyciatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition, DSM-5*, American Psychiatric Publishing, Arlington, USA, 2013, hal. 478.

⁸⁹V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, Cet. Ke-4, hal. 166.

⁹⁰Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia tahun 2016. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kleptomania>, di akses 22 September 2021 pukul 11.00.

dapat menyebabkan banyak rasa sakit emosional baik pada diri sendiri ataupun orang lain yang dicintai.⁹¹

Kleptomania adalah jenis gangguan kontrol *impuls* yaitu gangguan yang ditandai dengan masalah kontrol diri emosional atau perilaku. Jika seseorang memiliki gangguan kontrol impuls, maka orang tersebut mengalami kesulitan menahan godaan atau dorongan untuk melakukan tindakan yang berlebihan atau berbahaya bagi diri sendiri atau orang lain.

Banyak orang dengan kleptomania menjalani kehidupan dengan rasa malu yang tersembunyi karena mereka tidak percaya diri ketika bergaul dengan teman-temannya dan mereka pun takut untuk mencari perawatan kesehatan mentalnya. Meskipun tidak ada obat pasti untuk penyembuhan kleptomania, tetapi pengobatan farmakologi atau terapi perilaku (psikoterapi) dapat membantu mengurangi bahkan mengakhiri siklus pencurian kompulsif.

Dari beberapa definisi di atas maka dapat diketahui bahwa perbuatan kleptomania itu dilakukan dengan adanya kesadaran, namun kesadaran yang ia miliki tidak mampu untuk membendung, menahan dan mengendalikan *kompulsi* yang begitu kuat yang muncul dalam dirinya. Kegagalan demi kegagalan terus terjadi sehingga perilaku mencuri itu terus berlangsung dan berulang.

Istilah kompulsi menurut W.F. Maramis menunjuk pada dorongan untuk mengerjakan sesuatu yang tidak dapat ditahan. Penderita gangguan kompulsi ini mengetahui bahwa perbuatan dan pikiran itu tidak masuk akal dan tidak sesuai dengan keadaan, tetapi ia tidak bisa menghilangkan dorongan pikiran tersebut dan ia pun tidak mengerti kenapa dorongan itu muncul dengan kuat. Bila dorongan itu tidak diikuti, maka timbul kecemasan yang hebat. Pikiran dan kompulsi itu mendesak ke alam sadar secara terus menerus dan begitu kuat.⁹²

⁹¹<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/kleptomania/symptoms-causes/syc-20364732>, diakses pada tanggal 21 September 2021 pukul 11.10.

⁹²W.F. Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran*, Surabaya: Airlangga University Press, 1995, hal. 268.

a. Faktor Ekonomi

Faktor ini sangat klasik yang melatarbelakangi terjadinya tindak pidana pencurian. Hal ini bisa disebabkan karena tingginya angka pengangguran, banyaknya perusahaan yang mem-PHK karyawannya, rapuhnya sistem ekonomi yang menyebabkan seringnya naik turun harga barang-barang bahan pokok, munculnya inflasi yang cukup tinggi, pembagian pendapatan masyarakat yang tidak merata dan sulitnya mendapatkan pekerjaan yang layak, dan lain sebagainya. Di saat orang terdesak dengan kebutuhan pokok yang meningkat dan pada saat yang bersamaan kondisi ekonominya sedang sulit, pikirannya gelap, akhirnya orang bisa mencuri, mengambil barang milik orang lain tanpa mempertimbangkan akibatnya.

b. Faktor Pergaulan

Faktor lain yang mendukung seseorang untuk melakukan tindak pidana pencurian adalah pergaulan. Pergaulan di lingkungan yang buruk, akan memberikan dampak yang cukup signifikan untuk menularkan kebiasaan-kebiasaan buruknya. Misalkan mengkonsumsi narkoba, minum-minuman keras, perjudian, tawuran dan pencurian. Lingkungan yang buruk dengan cepat bisa menularkan keburukan-keburukan tersebut kepada lingkungan terdekatnya, apalagi anak-anak dan remaja. Mereka gampang diajak oleh kawan-kawannya untuk melakukan pencurian tanpa memikirkan akibatnya dan terlebih rasa solidaritasnya begitu tinggi terhadap sesama kawan, sehingga ia ikut saja.

Bergaul dengan teman-teman yang terlibat dalam pencurian atau tindakan kriminal lainnya dapat mempengaruhi individu untuk ikut serta. Tekanan dari kelompok pergaulan atau teman-teman untuk terlibat dalam aktivitas kriminal seperti pencurian dapat membuat individu cenderung mengikuti arus. Pergaulan yang buruk atau minimnya pengawasan orang tua atau otoritas dapat memberi kesempatan lebih besar bagi

individu untuk terlibat dalam perilaku kriminal. Melihat orang lain dalam lingkungan pergaulan yang terlibat dalam tindakan pencurian dapat memengaruhi individu untuk meniru perilaku tersebut. Pergaulan yang buruk dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku kriminal seseorang.

c. Faktor Pendidikan

Tentu saja sangat penting bahwa setiap orang berhak mendapatkan pendidikan. Kenyataannya, masih ada sebagian masyarakat yang tidak terdidik dengan berbagai macam alasan. Tentunya bila anak tidak bersekolah sangat sulit bagi orang tua untuk mengawasi anaknya setiap saat untuk mencegah anaknya dari perilaku yang menyimpang, namun jika anak tersebut bersekolah tentunya anak tersebut akan diawasi oleh pihak sekolah ketika ia berada di sekolah, sehingga dia bisa menjauhi hal-hal negatif. Di sekolah, anak akan berinteraksi dengan semua guru yang mendidik dan mengajarnya. Anak lebih cenderung melakukan hal-hal negatif jika tidak dididik di sekolah, karena jika orang tua anak tidak peduli dengan tahap tumbuh kembang anak, maka pihak sekolah akan segera mengambil tindakan yang lebih tegas terhadap anak tersebut.

Menurut hasil wawancara dengan anak pelaku tindak pidana pencurian, anak tersebut mengatakan bahwa sejak putus sekolah atau tidak sekolah, saat anak itu tidak ada di rumah, ia lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan hal-hal yang negatif, seperti merokok, sampai melakukan tindak pidana pencurian.¹²⁹

¹²⁹Wawancara Orang Tua dan Anak Pelaku Tindak Pidana Pencurian, tanggal 05 Maret 2021 dalam *Penerapan Pidana Terhadap Anak Yang Melakukan Tindak Pidana Pencurian (Suatu Tulisan Di Wilayah Hukum Pengadilan Negeri Kutacane)*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bidang Hukum Pidana, Fakultas Hukum Syiah Kuala, Vol. 5(2) Mei tahun 2021, hal. 292-300.

Tabel II.1.
Perbedaan Perilaku antara Kleptomania dan Pencurian Pidana

Pencurian karena Kleptomania	Pencurian Pidana
Tanpa ada rencana	Direncanakan
Tanpa ada kebutuhan	Dibutuhkan
Barang yang diambil tidak berharga	Barang yang diambil berharga
Barang yang diambil itu digunakan sendiri, disimpan, dibuang, diberikan kepada orang lain, atau dikembalikan secara diam-diam	Barang berharga yang dicuri itu dijual dan uangnya digunakan untuk kebutuhannya
Tanpa ada strategi untuk mencurinya	Mencuri dengan melakukan perhitungan dan strategi
Ada dorongan dari dalam dirinya untuk mencuri tanpa memperhitungkan keuntungannya	Ada dorongan dari dalam dirinya untuk mencuri karena melihat keuntungannya
Muncul ketegangan dan kegelisahan sebelum mencuri	Mengamati objek yang akan dicuri
Muncul rasa senang dan lega ketika melakukan pencurian	Muncul rasa senang karena memperoleh keuntungan
Muncul rasa penyesalan dan merasa bersalah	Tidak ada penyesalan

2. Macam-Macam Gangguan Dorongan Kemauan dalam Psikologi

a. Gangguan Fungsi Kemauan

Perbuatan dan tingkah laku manusia bersumber dari dorongan yang lahir dari dalam dirinya. Dorongan inilah yang menjadikan tingkah laku manusia dalam rangka usaha manusia

nyaman. Munculnya perasaan yang tidak enak akan menghambat aktifitas lainnya. Sedangkan bila kebutuhan itu sudah terpenuhi, maka muncul perasaan lega dan puas serta hilang seluruh ketegangan yang ada.¹³² Kemauan manusia itu dapat dibagi dalam tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Kemauan yang sama dengan dorongan bersifat primer, namun belum terarah terhadap satu tujuan, misalnya ketika muncul kegelisahan, maka lahir perilaku atau kegiatan untuk menyibukkan diri sendiri tanpa tahu persis apa yang mau ia lakukan.
- 2) Kemauan yang sama dengan nafsu alamiah, misalnya kemauan untuk memuaskan nafsu birahi, kemauan untuk menjalin relasi sosial, kemauan untuk bisa hadir pada sebuah perkumpulan acara undangan. Dorongan kemauan ini sifatnya masih primer, namun sudah mendapatkan bentuknya oleh penentuan dan penguasaan diri.
- 3) Kemauan sebagai *wilsakten*. Pada taraf kemauan ini seluruh aspek kepribadian ikut aktif, jadi muncul kesadaran penuh dan konsentrasi dalam pengejaran norma dan tujuan. Norma dan nilai yang diusahakannya itu tidak dianggap sebagai perintah dari eksternal yang asing, namun dianggap sebagai alat internal untuk menerima dan mengembangkan kepribadian diri. Kemauan dalam taraf inilah yang dapat menjadi alat untuk pembentukan diri dan aktualisasi diri.

Adapun tipe kemauan dan pribadi-pribadinya dapat dijelaskan dalam beberapa tipe:¹³³

- 1) Tipe penurut pada kecenderungan (tanpa kemauan sendiri)
 - a) Tipe naif, yaitu tanpa konflik, kurang adanya kemauan dan pemawasan diri. Tipe ini banyak terdapat pada orang-orang yang aktif, primer, *kholerikus* dan *sanguinikus*.

¹³²Kartini kartono, *Patologi Sosial 3...*, hal. 178.

¹³³Kartini kartono, *Patologi Sosial 3...*, hal. 180.

- b) Tipe selalu bimbang, tidak memiliki tempat berpegang dan tidak pernah sampai pada kemauan sendiri dan penentuan diri sendiri. Banyak terdapat pada tipe *amorf*¹³⁴ dan *nervens*.
 - c) Tipe pengikut yaitu tanpa kemauan sama sekali. Tipe ini akan selalu menyerah pada kondisi dan keadaan.
- 2) Tipe negasi yang permanen. Yaitu kemauan yang selalu menolak pada sentimen sendiri atau menolak keinginan sendiri. Tipe ini dibagi dua golongan:
- a) Yang selalu menekan secara kronis. Terdapat pada tipe karakter yang mengidap kompulsia paksaan.
 - b) Menolak secara sistematis karena perasaan kebanggaan atau kesombongan yang heroistik. Ini biasanya terdapat pada karakter yang kaku.
- 3) Tipe kompensasi yaitu kemauan yang berfungsi sebagai pembagi yang produktif dari sentimen-sentimen dan fungsi sebagai kompensator. Semua sentiment dan perasaan diorganisir dalam satu satuan hirarkis. Ada sentimen, ada emosi yang pokok dan ada pula sampingan. Dari sinilah munculnya sikap tega dan mampu mengambil posisi terhadap segala situasi.
- a) Gangguan Pada Fungsi Kemauan:

Ada beberapa gangguan fungsi kemauan yang dapat dijelaskan, antara lain:

(1) Gangguan *Obsesif Kompulsif*

Obsessive Compulsive Disorder (ODC) terdiri dari dua kata, yaitu *obsessive* dan *compulsive*. *Obsessive* (obsesif) yaitu ide, pikiran atau dorongan yang kuat dari dalam diri seseorang yang tidak bisa tertahankan dan tidak dapat dikendalikan. Sedangkan *compulsive* (kompulsif) adalah tingkah laku yang terus berulang atau tindakan mental yang berulang yang dirasakan oleh seseorang sebagai dorongan yang harus dilakukan.¹³⁵ Kompulsi itu muncul

¹³⁴Tidak mempunyai bentuk atau tidak jelas bentuknya.

¹³⁵David. A Clark, *Cognitive Behavioral Therapy for OCD*, New York: The Guilford Press, 2004, hal. 5.

sedang berkembang. Oleh karena itu, sangat penting bahwa frekuensi, ketekunan, daya serap di seluruh situasi.

Dalam DSM-IV-TR telah memasukan 5 gangguan pengendalian *impuls* tambahan atau biasa disebut sebagai *impulse control disorder not elsewhere classified* (gangguan pengendalian *impuls* yang tidak tergolongkan). Kelima gangguan tersebut adalah *oppositional Defiant Disorder*, *intermittent explosive disorder*, *kleptomania*, *pyromania*, *pathological gambling* dan *trichotillomania*.¹⁴⁸

1. Oppositional Defiant Disorder (ODD)

Kriteria diagnostik gangguan perilaku ini adalah pola *mood* yang mudah marah, gampang tersinggung, atau perilaku argumentatif, memberontak, atau balas dendam yang berlangsung minimal 6 bulan yang dibuktikan dengan setidaknya empat gejala dari salah satu kategori berikut ini, yaitu kategori pertama perasaan sering marah ditandai dengan sering kehilangan kesabaran, sering sensitif atau mudah tersinggung dan sering marah-marah dan kesal.

Kategori kedua adalah perilaku argumentatif atau menentang, perilaku ini bisa dicirikan dengan beberapa hal diantaranya yaitu sering berdebat dengan figur otoritas atau, untuk anak-anak dan remaja berdebat dengan orang dewasa, sering secara aktif menentang atau menolak untuk memenuhi permintaan dari pihak berwenang dengan aturan, sering dengan sengaja mengganggu orang lain. sering menyalahkan orang lain atas kesalahan atau perilaku buruknya.¹⁴⁹

Kategori ketiga adalah balas dendam. Perilaku ini muncul akibat pengalaman yang menyakitkan atau mengecewakan yang

¹⁴⁸Scott, C.L, Hilty, D.M, Brook, M, *Impulse Control Disorders Not Elsewhere Classified*, 2003, dalam R. E. Hales & S.C. Yudofsky (Eds), *Textbook Of Clinical Psychiatry*, Washington D.C, American Psychiatric Publishing, Edisi Ke empat, hal. 781-802.

¹⁴⁹American Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5 TM)*, tahun 2013, hal. 462.

pernah dialaminya dan ia tidak bisa menerima perlakuan tersebut, sehingga muncul rasa dendam dan ingin balas dendam. Perilaku ini bisa dikategorikan dalam kelompok ini bila pernah menjadi pendendam setidaknya dua kali dalam 6 bulan terakhir.

a. Gejala ODD

Penentangan dan pembangkangan merupakan perilaku yang normal muncul pada masa perkembangan anak. Namun, pada anak yang menderita ODD, perilaku membangkang ini akan lebih parah dan berlangsung lebih lama, setidaknya selama 6 bulan. Gejala yang umum pada penderita ODD terlihat sebelum anak memasuki masa sekolah, tetapi juga bisa muncul menjelang masa remaja. Gejala tersebut dapat menimbulkan gangguan di lingkungan keluarga, sekolah, atau masyarakat dan sosial.¹⁵⁰

Gejala *oppositional defiant disorder* (ODD) bisa terlihat pada perilaku dan emosi penderita, misalnya:

- 1) Mudah kehilangan kesabaran.
- 2) Mudah marah, kesal dan tersinggung.
- 3) Sangat sensitif dan mudah merasa terganggu.
- 4) Sering mengganggu dan membuat marah orang lain.
- 5) Sering berdebat dengan orang yang lebih tua.
- 6) Kerap menolak mematuhi perintah atau peraturan.
- 7) Sering menyalahkan orang lain atas kesalahannya sendiri.
- 8) Sering menunjukkan dendam atau kebencian pada orang lain.

b. Penyebab dan Faktor Risiko ODD

Penyebab ODD belum diketahui secara pasti. Namun, ada dugaan ODD terkait dengan faktor lingkungan, biologis, dan psikologis. Beberapa faktor biologis yang dipercaya dapat memicu ODD adalah:

- 1) Menderita kelainan fungsi otak, seperti fungsi zat kimia di dalam otak (*neurotransmitter*) yang tidak normal.

¹⁵⁰<https://www.alodokter.com/odd>, diakses pada tanggal 23 Oktober 2022.

- 2) Mengalami cedera pada otak yang menyebabkan gangguan di bagian otak yang berfungsi memberikan penilaian, pertimbangan, dan kontrol emosi.
- 3) Memiliki orang tua dengan riwayat ODD, gangguan bipolar, depresi, *conduct disorder*, atau penyalahgunaan narkoba.
- 4) Memiliki ibu yang merokok saat hamil.
- 5) Menderita kekurangan nutrisi.

Sedangkan beberapa faktor psikologis yang dipercaya dapat memicu ODD adalah:

- 1) Ketidakharmonisan dalam keluarga.
- 2) Kurangnya perhatian dari orang tua.
- 3) Ketidakmampuan menjalin hubungan sosial.

Sementara itu, faktor sosial yang diduga dapat memicu ODD antara lain:

- 1) Kemiskinan
- 2) Pelecehan
- 3) Penelantaran
- 4) Kedisiplinan yang tidak konsisten
- 5) Tinggal di lingkungan yang tidak baik atau penuh kekerasan.

Kegigihan dan frekuensi perilaku ini harus digunakan untuk membedakan perilaku yang berada dalam batas normal dari perilaku yang bergejala. Untuk anak di bawah 5 tahun, perilaku tersebut harus terjadi hampir setiap hari untuk jangka waktu minimal 6 bulan kecuali dinyatakan lain. Untuk individu berusia 5 tahun atau lebih, perilaku tersebut harus terjadi setidaknya sekali seminggu selama minimal 6 bulan, kecuali dinyatakan lain.

Sementara kriteria frekuensi ini memberikan panduan tentang tingkat frekuensi minimum untuk mendefinisikan gejala, faktor lain juga harus dipertimbangkan, seperti apakah frekuensi dan intensitas perilaku berada di luar rentang yang tidak sesuai dengan tingkat perkembangan individu, jenis kelamin, dan budaya.

Gangguan perilaku dikaitkan dengan penderitaan pada individu atau orang lain dalam konteks sosial langsung mereka (misalnya, keluarga, kelompok sebaya, rekan kerja), atau memiliki dampak negatif pada fungsi sosial, pendidikan, pekerjaan, atau

fungsi penting lainnya. Perilaku tidak terjadi secara eksklusif selama perjalanan psikotik, penggunaan zat, depresi, atau gangguan bipolar. Juga kriteria tidak terpenuhi untuk gangguan disregulasi yang mengganggu suasana hati.

2. Intermittent Explosive Disorder (Gangguan Eksplosif Intermiten)

Penderita gangguan *intermittent explosive disorder* adalah orang yang bertindak berdasarkan *impuls-impuls* agresif yang menghasilkan tindakan-tindakan penyerangan serius atau pengrusakan harta benda.¹⁵¹

- a. Ledakan perilaku berulang yang menunjukkan kegagalan untuk mengendalikan *impuls* agresif yang dimanifestasikan oleh salah satu dari berikut:

Pertama, agresi verbal misalnya, kemarahan, omelan, argumen verbal atau perkelahian atau agresi fisik terhadap properti, hewan, atau individu lain, terjadi rata-rata dua kali seminggu, untuk jangka waktu 3 bulan. Agresi fisik tidak mengakibatkan kerusakan atau kehancuran properti dan tidak mengakibatkan cedera fisik pada hewan atau individu lain.

Kedua, ada tiga ledakan perilaku yang melibatkan kerusakan atau perusakan properti atau serangan fisik yang melibatkan cedera fisik pada hewan atau individu lain. Hal ini berlangsung dalam periode 12 bulan.

- b. Jumlah agresivitas yang diekspresikan selama ledakan berulang sangat tidak proporsional dengan provokasi atau stresor psikososial.
- c. Ledakan agresif yang berulang tidak direncanakan yaitu impulsif atau berbasis kemarahan dan tidak berkomitmen untuk

¹⁵¹American Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorder*, Washington D.C, edisi ke 4, 2000, dalam Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hal. 166.

mencapai beberapa tujuan yang nyata seperti uang, kekuasaan atau intimidasi.

- d. Ledakan agresif yang berulang menyebabkan penderitaan yang signifikan pada individu atau gangguan dalam fungsi pekerjaan atau interpersonal, atau terkait dengan konsekuensi keuangan atau hukum.
- e. Usia kronologis minimal 6 tahun atau tingkat perkembangan setara.
- f. Ledakan agresif yang berulang tidak lebih baik dijelaskan oleh gangguan mental lain misalnya, gangguan depresi mayor, gangguan bipolar, gangguan disregulasi mood yang mengganggu, gangguan psikotik, gangguan kepribadian antisosial, gangguan kepribadian ambang dan tidak disebabkan oleh kondisi medis lain misalnya trauma kepala, penyakit Alzheimer atau efek fisiologis suatu zat misalnya, penyalahgunaan obat, pengobatan. Untuk anak usia 6-18 tahun, perilaku agresif yang terjadi sebagai bagian dari gangguan penyesuaian tidak boleh dipertimbangkan untuk diagnosis ini.

Diagnosis ini dapat dibuat sebagai tambahan untuk diagnosis gangguan hiperaktivitas, gangguan perilaku, gangguan oposisi, atau gangguan *spektrum autisme* ketika ledakan agresif impulsif berulang melebihi yang biasanya terlihat pada gangguan ini dan memerlukan perhatian klinis independen.

Fitur terkait dengan diagnosis pendukung gangguan *mood*, yaitu gangguan kecemasan dan gangguan penggunaan zat berhubungan dengan gangguan *eksplosif intermiten*, meskipun onset gangguan ini biasanya lebih lambat daripada gangguan *eksplosif intermiten*.

Data prevalensi dalam satu tahun untuk gangguan *eksplosif intermiten* di Amerika Serikat adalah sekitar 2,7%. Gangguan *eksplosif intermiten* lebih sering terjadi pada individu yang lebih muda misalnya, lebih muda dari 35-40 tahun, dibandingkan dengan individu yang lebih tua dari 50 tahun, dan pada individu dengan pendidikan sekolah menengah atau kurang.

Perkembangan dan perjalanan gangguan ini bermasalah yang berulang dari perilaku agresif impulsif paling sering terjadi pada akhir masa kanak-kanak atau remaja dan jarang dimulai untuk pertama kalinya setelah usia 40 tahun. Ciri-ciri inti dari gangguan *eksplosif intermiten*, sebagai suatu peraturan, *persisten* dan berlanjut selama bertahun-tahun.

Perjalanan gangguan mungkin episodik, dengan periode ledakan agresif impulsif yang berulang. Gangguan *eksplosif intermiten* tampaknya mengikuti perjalanan tentatif kronis dan bertahan selama bertahun-tahun. Ini juga tampaknya cukup umum terlepas dari ada atau tidak adanya *attention-deficit/hyperactivity disorder* (ADHD) atau gangguan lain, kontrol impuls, dan gangguan perilaku misalnya, gangguan perilaku, gangguan pembangkangan oposisi. Risiko lingkungan dan faktor Prognostik. Individu dengan riwayat trauma fisik dan emosional selama dua dekade pertama kehidupan berada pada peningkatan risiko gangguan *eksplosif intermiten*.

Prevalensi gangguan eksplosif intermiten yang lebih rendah di beberapa wilayah Asia, Timur Tengah atau negara Rumania, Nigeria, dibandingkan dengan Amerika Serikat, menunjukkan bahwa dalam formasi tentang perilaku agresif impulsif berulang, bermasalah, tidak muncul di pertanyaan atau kurang mungkin untuk hadir, karena faktor budaya. Masalah diagnostik terkait gender dalam beberapa tulisan, prevalensi gangguan eksplosif intermiten lebih besar pada laki-laki daripada perempuan (rasio odds = 1,4-2,3) tulisan lain tidak menemukan perbedaan gender.

Konsekuensi Fungsional dari Sosial Intermittent Explosive Disorder misalnya, kehilangan teman, kerabat, ketidakstabilan perkawinan, pekerjaan misalnya, penurunan pangkat, kehilangan pekerjaan, keuangan misalnya, karena nilai benda yang dihancurkan, dan hukum misalnya, perdata tuntutan hukum sebagai akibat dari perilaku agresif terhadap orang atau properti, tuntutan pidana untuk penyerangan, masalah sering berkembang sebagai akibat dari gangguan *eksplosif intermiten*.

kurangnya hubungan yang stabil, dan penyalahgunaan alkohol.¹⁶⁰ Dia menggambarkan perilaku pembakar sebagai perilaku tidak direncanakan dan ditempatkan di tempat yang mudah dideteksi.

MacDonald menggambarkan pembakar kompulsif. Dia menggunakan istilah tersebut secara bergantian dengan *pyromania* dan mengklaim bahwa individu-individu ini memperoleh kegembiraan atau kepuasan seksual dari api yang dinyalakan oleh mereka. MacDonald melanjutkan dengan mencatat bahwa motif mereka juga termasuk kemarahan, balas dendam, kebencian, dan kecemburuan, jelas mengaburkan batas antara definisi sebenarnya dari *pyromania* dan jenis pembakaran lainnya.¹⁶¹

Lebih tepatnya, Rider menekankan bahwa alasan utama *pyromaniac* berbeda dari pelaku pembakaran lainnya adalah bahwa mereka tidak memiliki motivasi sadar untuk menyalakan api mereka, tetapi menanggapi apa yang digambarkan sebagai dorongan yang tak tertahankan untuk menyalakan api.¹⁶²

1. Pathological Gambling

Judi telah lama dipahami sebagai aktivitas yang melibatkan penggunaan uang atau materi lainnya untuk suatu hasil yang bersifat tidak pasti. Judi juga diketahui dapat menimbulkan risiko pada kehidupan seseorang, meliputi masalah keuangan, masalah psikologis, hingga masalah hubungan interpersonal. Perilaku berjudi yang maladaptif juga telah dicantumkan dalam DSM-IV dengan nama judi patologis, serta dinyatakan ilegal di berbagai negara, termasuk di Indonesia.

¹⁶⁰Scott, D. *The Burning Of Dangerous Fire, Practitioner*, 1977, 218, hal. 815. dalam Rebekah Doley, "Pyromania, Fact or Fiction", *Brit. J. Criminol*, 2003, (43), hal. 803.

¹⁶¹Macdonald, J. "Bombers and Firesetters", Springfield, 1977, IL: C.C. Thomas, Rebekah Doley, "Pyromania, Fact or Fiction", *Brit. J. Criminol*, 2003, (43), hal. 800.

¹⁶²Rider, A.O, *The Firesetter: A Psychological Profile*, FBI Law Enforcement Bulletin, Juni-Agustus, 1980, 49: 7-23 dalam Rebekah Doley, "Pyromania, Fact or Fiction", *Brit. J. Criminol*, 2003, (43), hal. 798.

Kegiatan bertaruh atau berjudi memiliki potensi untuk menjadi suatu permasalahan, baik secara ekonomi maupun psikologis. Dorongan untuk terus berjudi potensial untuk berkembang menjadi suatu gangguan mental yang dikenal sebagai judi patologis. Seseorang dapat didiagnosa mengalami judi patologis ketika ia memenuhi sedikitnya lima dari sepuluh kriteria diagnostik DSM-IV untuk *pathological gambling* serta perilaku berjudi tersebut bukan sebagai bagian dari episode manik.¹⁶³

Perilaku berjudi bisa menjadi masalah serius ketika semakin mendekati kriteria diagnostik untuk judi patologis, di mana perilaku tersebut bersifat maladaptif dan berkelanjutan sehingga menimbulkan rangkaian permasalahan lanjutan, seperti usaha terus-menerus untuk bertaruh meski telah kalah berkali-kali, mengalami masalah keuangan, hubungan interpersonal, pekerjaan, dan lain sebagainya.¹⁶⁴

Orang yang mengalami judi patologis mengalami kesulitan untuk menghentikan dorongan di dalam dirinya untuk berjudi meski menyadari hal tersebut menimbulkan masalah pada diri dan lingkungan terdekatnya. Mereka bahkan dapat berbohong kepada orang terdekat untuk menutupi kegiatan berjudinya bahkan mereka pun tidak segan-segan berani melakukan pencurian demi bisa ikut dalam perjudian.

2. Tricotillomania

Ialah salah satu bentuk gangguan *impulsive* (dorongan) untuk mencabuti rambut sendiri dari bagian tubuh mana saja termasuk rambut yang ada di kulit kepala, alis dan bulu-bulu tangan yang diawali dengan ketegangan, dan diikuti dengan rasa puas dan lega

¹⁶³Trisna Aryanata, “Budaya dan Perilaku Berjudi: Kasus Tajen Di Bali”, *Jurnal Ilmu Perilaku*, Volume 1, Nomor 1, 2017, hal. 11-21.

¹⁶⁴American Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*, 4th Ed. Washington, DC: 1994 dalam Trisna Aryanata, “Budaya dan Perilaku Berjudi: Kasus Tajen Di Bali”, *Jurnal Ilmu Perilaku*, Volume 1, Nomor 1, 2017, hal. 11-21.

setelahnya. Gangguan ini sering kali dapat menimbulkan konsekuensi sosial serius dan sebagai akibatnya para penderitanya mungkin menyembunyikan perilakunya dalam waktu yang sangat lama.¹⁶⁵ Kondisi ini ditandai dengan adanya kerontokan rambut yang mencolok dan tidak disebabkan oleh kelainan kulit kepala atau rambut lain atau kegiatan stereotip yang lain.¹⁶⁶

Trikotilomania telah dikenal sejak hampir dua abad yang lalu dan istilah *trikotilomania* itu pertama kali diungkapkan oleh ahli kulit asal Prancis Francis Henri Hallopeau. Penyakit ini dapat dikategorikan berdasarkan onset menjadi: pra-sekolah, pra-remaja, dewasa muda dan dewasa.¹⁶⁷

Gangguan kejiwaan ini bisa dialami oleh siapa saja, baik pria maupun wanita. Namun wanita lebih mudah mengidap *trikotilomania*. Kemungkinan pria hanya 10 persen dari kasus *trikotilomania* yang ada. Dan pada kebanyakan kasus, *trikotilomania* menyerang para remaja.¹⁶⁸

Pasien penderita lima gangguan ini memiliki ciri-ciri¹⁶⁹ sebagai berikut:

- a. Mereka tidak dapat menahan suatu *impuls*, dorongan atau godaan untuk melakukan suatu tindakan yang berbahaya baik bagi diri sendiri ataupun orang lain.
- b. Sebelum melakukan tindakannya mereka merasakan ketegangan yang meningkat.
- c. Ketika melakukan tindakannya, mereka merasakan kesenangan, kegembiraan atau pelepasan.

¹⁶⁵Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hal. 168.

¹⁶⁶Chayavichitsilp P, et. al, *Interdisciplinary Insight Management of Trichotillomania*, Practical Dermaology for Paediatric. 2010, hal. 24-26.

¹⁶⁷First, et. al. *Clinical Guide of Mental Disorders*. John Wiley & Sons Publication, 2010, hal. 483.

¹⁶⁸Rusdi Maslim, *Pedoman Diagnostik dari PPDGJI Gangguan Jiwa*, Rujukan Ringkas dari PPDGJ-II. Jaya, 2003, Jakarta: PT. Nuh Jaya, hal. 57.

¹⁶⁹Kaplan-Sadock, *Sinopsis Psikiatri*, Tangerang: Binarupa Aksara, 2010, hal. 236.

disertai dengan keadaan-keadaan atau kondisi-kondisi tertentu, seperti: pencurian ternak, pencurian yang dilakukan pada waktu terjadi bencana, dilakukan pada malam hari dalam keadaan rumah tertutup, dilakukan dua orang atau lebih dengan bekerja sama, dilakukan dengan membongkar atau memecah untuk mengambil barang yang ada di dalamnya.

- c. Pencurian dengan kekerasan; Pencurian dengan kekerasan diterangkan dalam pasal 365 KUHP, yakni pencurian yang didahului, disertai, atau diikuti dengan kekerasan atau ancaman kekerasan terhadap orang, dengan maksud untuk mempersiapkan atau mempermudah pencurian.
- d. Pencurian dalam keluarga; Pencurian dalam keluarga diterangkan dalam pasal 367 KUHP yakni, jika dia adalah suami/istri yang telah pisah ranjang dan terpisah harta kekayaan atau dia adalah keluarga sedarah atau semenda, maka terhadap orang itu hanya mungkin diadakan penuntutan jika ada pengaduan yang terkena kejahatan.

2. Tindak Pidana Pencurian Menurut Hukum Islam

Pencurian adalah perbuatan mengambil harta orang lain secara diam-diam dengan i'tikad tidak baik. Maksud dari mengambil harta secara diam-diam adalah mengambil barang tanpa sepengetahuan pemiliknya dan tanpa kerelaannya, seperti mengambil barang dari rumah orang lain ketika penghuninya sedang tidur atau sedang keluar rumah.¹⁸¹

Dari ayat di atas menerangkan bahwa setiap peristiwa pencurian, pelaku dapat diancam dengan hukuman potong tangan jika mencuri sudah mencapai 10 dirham atau lebih. Apabila pencurinya adalah anak di bawah umur, maka anak tersebut tidak dapat dijatuhi hukuman potong tangan, akan tetapi diserahkan kepada orang tuanya supaya dibimbing.

¹⁸¹Topo Santoso, *Menggagas Hukum Pidana Islam ...*, hal. 28.

Hukuman potong tangan dalam pencurian dalam hukum Islam hanya akan dijatuhkan jika terpenuhi beberapa syarat¹⁸² di bawah ini:

- a. Harta yang dicuri itu diambil secara diam-diam, dengan tanpa diketahui oleh pemiliknya. Harta tersebut diambil dan sudah berpindah dari tempat penyimpanannya dan sudah berpindah dari penguasaan si pemilik ke penguasaan si pencuri.
- b. Barang yang dicuri harus memiliki nilai. Hukuman potong tangan tidak akan dijatuhkan bagi pencuri rumput atau pasir dan pencuri barang-barang yang tidak legal seperti minuman anggur atau daging babi.
- c. Barang yang dicuri harus disimpan dalam tempat yang aman, baik dalam penglihatan maupun di suatu tempat yang aman.
- d. Barang yang dicuri harus milik orang lain bukan milik si pencuri baik memilikinya sempurna atau memilikinya sebagian saja.
- e. Pencurian itu harus mencapai nilai minimum tertentu (nisab). Imam Malik mengukur nisab pencurian sebesar $\frac{1}{4}$ dinar atau lebih, sedangkan Imam Abu Hanifah menyatakan bahwa nisab pencurian itu senilai 10 dirham atau 1 dinar.

Berdasarkan definisi pencurian itu sendiri, dapat dirumuskan bahwa unsur-unsur pencurian adalah sebagai berikut:

- a. Cara mengambilnya dengan sembunyi-sembunyi yaitu mengambil barang tanpa sepengetahuan pemiliknya dan tanpa kerelaannya, seperti mengambil barang dari rumah orang lain ketika penghuninya sedang bepergian.
- b. Pengambilan harta itu dianggap sempurna jika:
 - 1) Pencuri mengambil barang dari tempat penyimpanannya.
 - 2) Barang yang dicuri itu telah berpindah tangan dari pemiliknya.
 - 3) Barang yang dicuri itu telah berpindah tangan dan berada dalam kekuasaan si pencuri.
 - 4) Barang yang dicuri adalah berupa harta dengan syarat pertama, barang tersebut berupa harta yang bergerak, kedua

¹⁸²Topo Santoso, *Mengagas Hukum Pidana Islam ...*, hal. 29.

barang tersebut berharga menurut pemiliknya, dan ketiga adalah barang tersebut disimpan di suatu tempat yang layak.

3. Konsekuensi Hukum Pencurian Oleh Penderita Kleptomania Menurut Hukum Islam

Kleptomania adalah gangguan penyakit mental yang mulai terdeteksi pada tahun 1816 dan hal itu tidak disebutkan dalam literatur fikih klasik maupun dalam sumber-sumber otoritatif kontemporer. Fakta bahwa penyakit seperti kleptomania tidak ditemukan dalam literatur klasik atau bahkan dalam karya-karya di bidang hukum pidana Islam abad ke-XX membuatnya sulit untuk mencari jawaban. Hanya sedikit tulisan terkini yang membahas hasil gangguan mental dalam hukum pidana Islam seperti artikel Muhammad Naim Yasin "*Eseru al-Amradhi al-Nafsiyyati wa al-Aqliyyati Ala al-Mas'uliyati al-zinayyati*" dan karya doktoral Hulud binti Abdurrahman Muhayyaza "*Ahkâmu al-Maridi al-Nafsi fi al-Fiqhi al-Islâmi*" memberi tempat kepada masalah gangguan tersebut, namun sangat terbatas.¹⁸³

Hulud bin Abdurrahman Muhayyaza menjelaskan dalam karya nya bahwa bagi penderita kleptomania bisa ditegakkan hukum hadd kepadanya, karena penegakkan hadd kepada penderita kleptomania adalah bagian dari penyembuhannya, supaya ia berhenti dari perilaku mencurinya dan melahirkan efek jera. Ketika hukuman bagi penderita kleptomania diringankan, maka sama dengan membiarkan gangguan kleptomania itu terjadi terus menerus dan tidak ada rasa jera.¹⁸⁴

Dalam hukum pidana Islam masalah "*tanggung jawab pidana*" dibahas dengan judul umum "*awaridh al-ahliyyah*". Cendekiawan

¹⁸³Yılmaz, Emel, *The Criminal Responsibility In Kleptomania And The Consequences Of Theft In Islamic Penal Law*, Sakarya University, 2019, hal. 535-557.

¹⁸⁴Hulud binti Abdurrahman Muhayyaza, *Ahkâmu al-Maridi al-Nafsi fi al-Fiqhi al-Islâmi*, Jâmi'ah al-Imam Muhammad bin Su'ud al-Islâmi, Kuliyyah al-Syari'ah bi al-Riyâdh, 1432 H, hal. 353-355.

muslim kontemporer seperti 'Udeh, Behnesi dan Abu Zahra membahas masalah ini secara pribadi dengan judul "*tanggung jawab pidana*".¹⁸⁵ Seperti para pendahulu mereka, mereka menetapkan adanya pemahaman kemampuan untuk membedakan benar dan salah serta pemilihan tanggung jawab *taklif*. Mereka juga menerima tidak adanya tanggung jawab pidana dalam kasus gangguan jiwa, tetapi menekankan perbedaan gangguan kontrol *impuls* karena adanya akal sehat dan mengenai pertanggungjawaban pidana seorang kleptomania dan akibat perbuatannya, dilihat dari sisi patologisnya dan membandingkannya dengan syarat-syarat pencurian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Dalam kleptomania terdapat pemahaman dan pemilihan sehingga orang tersebut bertanggung jawab secara pidana menurut hukum pidana Islam. Penegasan ketidaktahanan mencuri menjadi tidak sehat informasi bahwa mereka menahan diri dari tindakan di hadapan seorang penjaga atau polisi. Ini menunjukkan adanya pemahaman dan kemampuan perlawanan pada seorang kleptomaniak, dan lebih jauh lagi itu membuktikan fungsi hukuman yang menghalangi. Namun ketidaksanggupan mengendalikan diri karena dugaan gangguan menimbulkan kecurigaan dan sanksi terberat yang ditetapkan adalah *takzir maksimal*, bukan *hadd*.¹⁸⁶

Takzir dapat diterapkan dalam berbagai bentuk yang masing-masing menasar rehabilitasi pelaku atau bertujuan untuk mengganti kerugian korban. Pemenjaraan, hukuman fisik, larangan berbelanja, pemecatan bisa menjadi beberapa contohnya, tentunya dengan perlakuan psikologis/ psikiatrik yang menyertainya masing-masing. Mengenai ganti rugi korban, kleptomania mengembalikan barangnya jika masih ada dan tidak ada kerusakan parah padanya. Dalam hal ketidakmungkinan apakah dia harus membeli yang identik untuk korbannya atau harus membayar

¹⁸⁵Emel Yılmaz, *The Criminal Responsibility In Kleptomania...*, hal. 535.

¹⁸⁶ Emel Yılmaz, *The Criminal Responsibility In Kleptomania...*, hal. 550.

seseorang, tetapi kemampuan untuk mengendalikan perilaku seseorang dorongan untuk mencuri terkait dengan tindakan itu cacat.¹⁹³ Kemampuan mental kleptomania berada dalam keadaan kognisi yang sadar, namun dapat dipahami. Ini berarti bahwa itu tidak dapat dianggap sebagai penyakit yang sepenuhnya atau sebagiannya yang dapat menghilangkan kapasitas kriminal seperti kegilaan atau *demensia*. Kleptomania adalah hasil dari kerusakan otak¹⁹⁴ kemungkinan asal fisiologis tidak mempengaruhi hasil ini. Dalam kesimpulan *kapasitas mental* pada kleptomania dalam hal terjadinya kondisi *Saraqa* mendapat hukuman tampaknya layak. Namun, tanpa mengurangi keamanan hukum, analisis yang lebih rinci tentang kleptomania dalam istilahnya sendiri tidak dapat dihindari baik dalam hal perintah Nabi untuk mengurangi *hadd*, dalam hal hukum kesetaraan dan pemahaman Hanafi tentang benteng.

Dalam hal ini, apa yang dapat dikatakan dapat diringkas sebagai berikut dalam beberapa artikel:

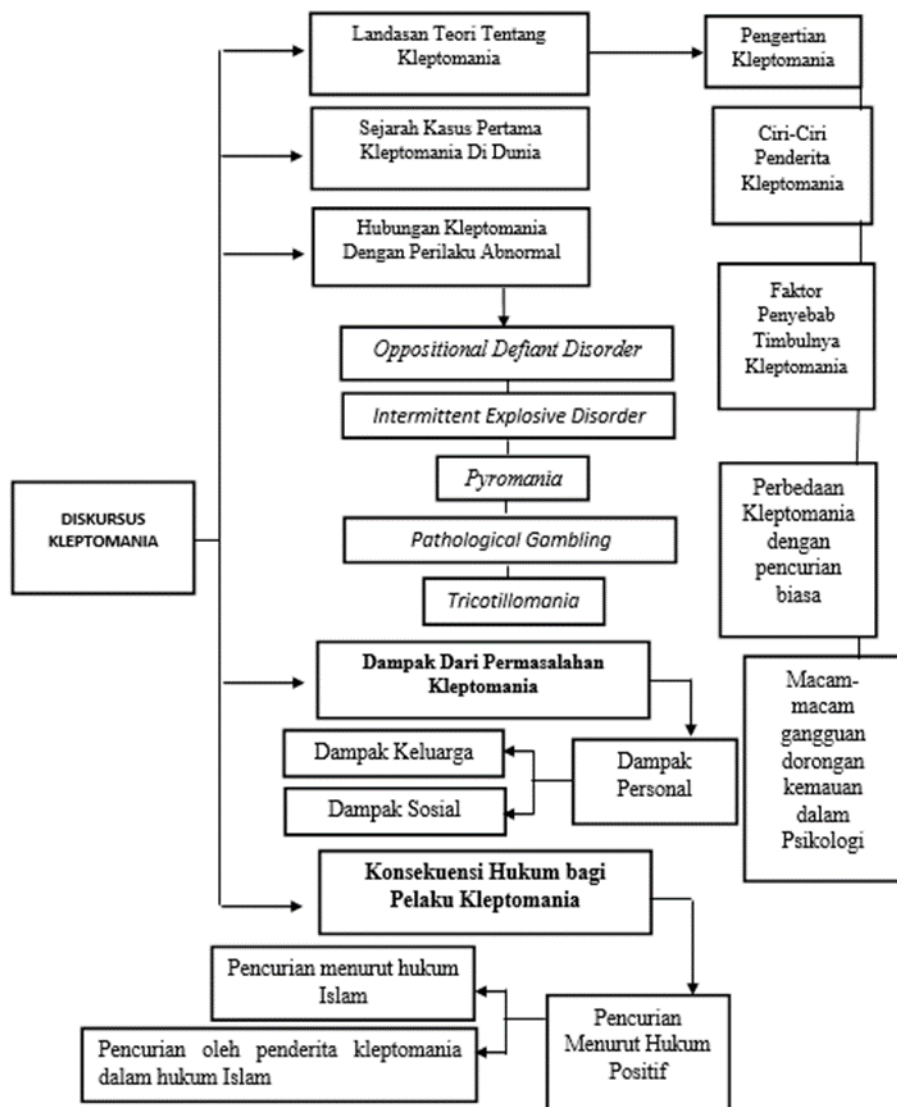
- a. Kleptomania digambarkan sebagai penyakit atau gangguan oleh ilmu psikiatri. Hal ini menunjukkan bahwa dari sudut pandang mental, ada masalah dengan pelaku. Para ulama fiqh Hanafi menerima bahwa nasehat dokter non-muslim juga dapat dipertimbangkan dalam hal-hal selain urusan ibadah seperti salat,¹⁹⁵ dan ketika mempertimbangkan hal ini, kleptomania tidak memiliki ciri-ciri kesengajaan dalam melakukan pencurian sehingga hukumannya paling tidak hukum *ta'zir* sudah tepat.
- b. Pada kleptomania meskipun orang tersebut memiliki kemampuan untuk melihat, ia tidak dapat menggunakan

¹⁹³Ferhan Kandemir et al., "Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kleptomania dan Hukuman Penilaian Tanggung Jawab," *Jurnal Institut Ilmu Kesehatan Duzce* 4/II, 2014, hal. 2.

¹⁹⁴Ebru Gürlek Yüksel et al., "Laporan Kasus: Kleptomania dan Gejala Psikiatri Lainnya Setelah Keracunan Karbon Monoksida," *Jurnal Psikiatri Turki* 18/1, 2007, hal. 80.

¹⁹⁵Ibnu Nujaym, *al-Bahru'r-Raik Sherhu Kenzi'd-Dekaik*, thk. Zakharia 'Umayrât, Beirut: Daru'l-Kitab al-Ilmi, 1997, 2, hal. 500.

Gambar II.1.
Diskursus Kleptomania



Pada masa berikutnya dalam usaha memahami gangguan penyakit mental, para ahli terbagi dua golongan, ada yang memusatkan perhatian kepada penyebab *biologis* dan ada pula yang memberikan perhatian kepada penyebab *psikologis*. Dalam kenyataannya, penyebab biologis dan penyebab psikologis akan tetap saling terkait satu sama lain. Penjelasan biologis akan sulit sekali dilepaskan dari penjelasan psikologis, sedangkan penjelasan psikologis akan kembali mempergunakan peran otak dan struktur susunan syaraf. Namun, pemisahan dua pendekatan ini hanya untuk lebih memudahkan dilakukan dalam tahap perawatan dan psikoterapi pasien di mana pendekatan biologis menggunakan terapi obat-obatan, sementara pendekatan psikologis menggunakan terapi psikologi di antara terapi yang bisa digunakan adalah penyembuhan dengan terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavior Therapy*).²⁰¹

Salah satu fungsi kognitif utama manusia adalah berpikir. Ini mencakup proses mental seperti menggambarkan, memproses informasi, memahami, mengingat, dan mengambil keputusan. Kemampuan berpikir yang kompleks sangat penting untuk keberadaan manusia dan kemajuannya dalam berbagai bidang seperti ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan karena proses berpikir pulalah manusia menempati posisi yang mulia dan luhur dibandingkan dengan makhluk lainnya.

Berpikir mencakup berbagai proses kognitif seperti perhatian, persepsi, ingatan, pemecahan masalah, pemikiran kreatif, dan penalaran. Saat berpikir, manusia menginterpretasikan informasi dari pengalaman sebelumnya, menghubungkannya dengan pengetahuan saat ini, dan menggunakan pemikiran untuk membuat kesimpulan, merencanakan tindakan, dan membuat keputusan.²⁰²

Kemampuan manusia bukan hanya dapat menerima rangsangan melalui panca indera, mengingat sebuah peristiwa atau

²⁰¹A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior...*, hal. 5

²⁰²Baddeley, A. "Working Memory: Theories, Models, And Controversies", *Annual Review Of Psychology*, 2012, 63, hal. 1-29.

menghubungkan satu peristiwa dengan peristiwa yang lainnya dengan landasan hukum *asosiatif*, tetapi manusia mampu mengolah informasi yang diterima melalui pengalaman hidupnya melalui fungsi kognitif untuk membuat berbagai asumsi di dalam benaknya, mempertimbangkan berbagai hal melalui proses berpikir dan mengambil keputusan untuk bertindak atas dasar ragam pertimbangannya.²⁰³

Kongres Amerika Serikat melalui House Joint Resolution 347 pada tahun 1990-an telah menyatakan bahwa dimulainya *decade of the brain* dengan tujuan meningkatkan pemahaman manusia tentang fungsi otak manusia, gangguan jiwa, dan kerusakan otak.²⁰⁴ Pernyataan ini dilandasi karena kesadaran akan pentingnya pengaruh aspek kognitif terhadap perilaku manusia. Penyimpangan perilaku manusia terjadi karena adanya penyimpangan fungsi kognitifnya dan untuk memperbaiki perilaku manusia, maka terlebih dahulu harus dilakukan dengan memperbaiki fungsi kognitifnya.²⁰⁵

Cognitive Behavior Therapy (CBT) atau terapi perilaku kognitif adalah metode pengobatan yang menggabungkan elemen dari terapi perilaku dan terapi kognitif. Konsep dasar terapi ini adalah bahwa pikiran dan perilaku manusia saling mempengaruhi satu sama lain, dan perubahan pola pikir dapat menyebabkan perubahan perilaku yang tidak produktif atau negatif.²⁰⁶

²⁰³Monti P. Satiadarma, Pengantar dalam *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, Jakarta: Penerbit Kreatif Media, 2003, edisi pertama, hal. 1.

²⁰⁴National Institutes of Health, *Report Of The Advisory Committee To The NIH Director On The National Institutes And The Decade Of The Brain - 1990-1999*, National Institutes of Health. 1993. And Horton, L. D. *The Decade Of The Brain, Information Science Today*, 2011, 38(2), hal. 43-45.

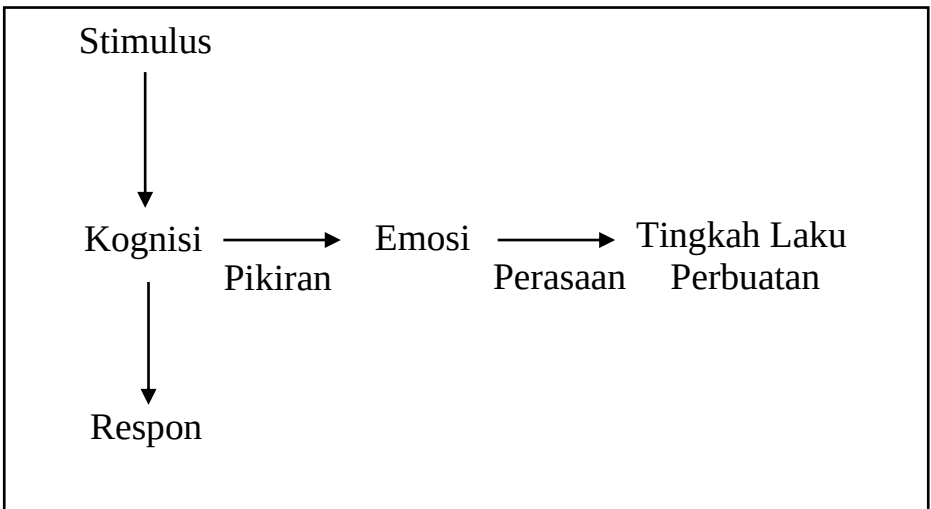
²⁰⁵Monti P. Satiadarma, Pengantar dalam *Pendekatan Cognitive Behavior...*, hal. 1.

²⁰⁶National Institute of Mental Health. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, 2019, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies/index.shtml#cognitive>. Diakses pada 17 Agustus 2023.

Konsep dasar terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah meyakini bahwa pola pikiran manusia itu terbentuk melalui tiga proses rangkaian, yaitu Stimulus-Kognisi-Respon (SKR). Ketiga hal ini saling terkait dan membentuk jaringan dalam otak manusia di mana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.²⁰⁷

Gambar III.1.

Tiga Proses Rangkaian, Stimulus-Kognisi-Respon (SKR)



Manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional. Pemikiran yang rasional merupakan pemikiran yang berdasarkan logika, fakta, dan bukti yang dapat diuji kebenarannya. Sedangkan pemikiran yang irasional merupakan pemikiran yang tidak berdasarkan logika dan dapat menyebabkan emosi negatif atau perilaku yang tidak sehat. Pemikiran *irasional* ini yang dapat menimbulkan gangguan emosi

²⁰⁷A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior...*, hal. 6.

yang berbasis pada bukti (*evidence-based*). Banyak tulisan ilmiah telah menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif bekerja dengan baik untuk mengobati berbagai gangguan psikologis. Penemuan tulisan ini memberikan dukungan empiris yang kuat untuk keberhasilan terapi ini dan mendorong pengembangan dan pemanfaatannya dalam praktik klinis. Menyusul perkembangan dan bukti empiris yang terus berkembang, terapi perilaku kognitif saat ini telah menjadi salah satu metode terapi yang paling banyak digunakan dan direkomendasikan dalam pengobatan berbagai gangguan kesehatan mental.

Pada awal tahun 60-an, efektifitas, nilai dan keberhasilan perspektif psikodinamik, yang sebelumnya dominan dalam psikologi, mulai dipertanyakan.²⁴³ Memudarnya pengaruh perspektif *psikodinamik* ini memberi kesempatan pada terapi perilaku untuk berkembang dan makin memperlihatkan keunggulannya. Terapi perilaku fokus pada pemahaman perilaku yang terlihat secara nyata dan menggunakan strategi intervensi yang spesifik dan empiris untuk mengubah atau memperbaiki perilaku yang tidak diinginkan.

Terapi perilaku menyediakan alat yang praktis dan konkrit bagi klien untuk mengubah pola pikir dan tindakan yang tidak sehat atau tidak produktif. Pendekatan ini memperhatikan bagaimana hubungan timbal balik antara tindakan dan konsekuensi dapat mempengaruhi perilaku manusia. Terapi perilaku sangat efektif dalam mengubah perilaku yang tidak diinginkan, seperti mengubah kebiasaan buruk, mengatasi fobia, mengelola stres, atau meningkatkan keterampilan sosial. Ini disebabkan oleh pendekatan sistematis dan terarah yang digunakan dalam melibatkan klien dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mereka.

²⁴³Benjamin, at, all, *History Of Cognitive Behavior Therapy In Youth*, Child Adolescent Psychiatric Clinics, 20(20), hal. 179-189. dalam Setia Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy, Teori dan Aplikasi*, Surakarta: Penerbit Muhammadiyah University Press, 2019, Cet. Ke-1, hal. 6.

Selain itu, terapi perilaku lebih mudah dipahami dan dipelajari oleh klien daripada konsep dan teori psikodinamik yang rumit. Metode yang lebih praktis dan efisien ini cocok untuk banyak orang yang mencari bantuan dalam menghadapi masalah sehari-hari. Terapi perilaku memiliki kesempatan yang lebih besar untuk berkembang dan memberikan perhatian yang lebih besar pada pendekatan praktis untuk mengatasi berbagai macam masalah dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Aaron T. Beck sebagai dokter sekaligus ahli psikoanalisis merasakan psikoanalisis yang kurang efektif untuk menangani pasien-pasiennya. Berdasarkan pengalaman dalam prakteknya, Beck menilai psikoanalisis banyak menunjukkan sisi kelemahannya seperti masih kurang terstruktur, membutuhkan waktu yang lama bahkan bertahun-tahun untuk menyembuhkan satu pasien. Beck beranggapan harus ada terapi yang lebih terstruktur, lebih singkat waktunya, berorientasi pada masa kini, langsung ditujukan untuk menyelesaikan masalah masa kini, dan mampu memodifikasi pikiran yang disfungsi.²⁴⁴ Dari pengalaman panjang itu, maka dicari, diteliti, dikaji dan diobservasi maka lahirlah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif.

Terapi Perilaku Kognitif atau biasa disebut *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dikembangkan sekitar tahun 1960-an yang dipelopori oleh Aaron T. Beck. Ia lahir pada 18 Juli 1921 dan merupakan seorang imigran Yahudi dari Rusia yang menetap di Amerika Serikat. Setelah lulus dari Brown University pada tahun 1942 dan Yale Medical School pada tahun 1946, Beck bergabung dengan Departemen Psikiatri di Universitas of Pennsylvania pada tahun 1954. Di kampus itu Beck mengikuti training psikoanalisis bertahun-tahun lamanya sampai akhirnya ia menemukan ketidakcocokan dengan metode itu dan pada akhirnya Beck

²⁴⁴Setia Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy, Teori dan Aplikasi*, Surakarta: Penerbit Muhammadiyah University Press, 2019, Cet. Ke-1, hal. 6.

mengembangkan terapi kognitif.²⁴⁵ Beck mengembangkan terapi kognitif sebagai model teoritis khususnya pada saat itu sebagai *treatment* untuk gangguan depresi.²⁴⁶ Sebagai seorang ilmuwan, ia percaya bahwa agar analisis psikologinya diterima di masyarakat medis, ia harus menunjukkan teori-teorinya itu sebagai sesuatu yang sah dan empiris.²⁴⁷

Aaron T. Beck mengembangkan bentuk psikoterapi pada awal tahun 1960 menjadi *terapi kognitif* kemudian dikembangkan lagi dan sekarang masyhur dan dikenal oleh banyak orang dengan istilah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau terapi perilaku kognitif. Sebagai pendiri terapi ini, Beck merancang satu psikoterapi yang terstruktur, jangka pendek dan berorientasi pada masa sekarang serta diarahkan untuk bisa memecahkan masalah saat ini.²⁴⁸

Pada tahun 1950-an sampai awal tahun 1960, Beck memulai serangkaian percobaan yang benar-benar diharapkan akan menghasilkan pengakuan tersebut. Percobaan pertama yang dilakukan oleh Beck adalah penanganan depresi. Ia mengidentifikasi kesadaran yang menyimpang dan negatif sebagai ciri utama depresi dan mengembangkan perawatan jangka pendek yang salah satu target utamanya adalah menguji cara berpikir pasien yang depresi.²⁴⁹ Bukunya yang berjudul *Cognitive Therapy Of Depression* (1979) dianggap sebagai literatur klasik yang berkaitan dengan terapi kognitif.²⁵⁰

²⁴⁵Setia Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy, Teori dan Aplikasi ...*, hal. 7.

²⁴⁶Cristine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*, Jakarta: PT. Indeks, 2013, Cet. Ke- 1, hal. 7.

²⁴⁷Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*, The Guilford Press, New York London, 2011, hal. 1.

²⁴⁸Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond ...*, hal. 2.

²⁴⁹Aaron T. Beck, *Thinking and Depression, Theory and therapy*, Archives of General Psychiatry, 10, hal. 561-571.

²⁵⁰Cristine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*, Jakarta: PT. Indeks, 2013, Cet. Ke-1, hal. 9.

Sejak itulah Beck telah berhasil menyesuaikan terapi ini dengan kelompok populasi yang sangat beragam dengan berbagai macam gangguan dan problem. Penyesuaian ini telah mengubah fokus, teknik dan lama pengobatan, tetapi asumsi teoritis itu sendiri tetap konstan. Perawatan terapi ini berdasarkan dengan konsep dan pemahaman individu pasien. Seorang terapis harus bisa mencari berbagai macam cara untuk menghasilkan perubahan kognitif dalam sistem berpikir dan kepercayaan pasien untuk membawa perubahan emosional dan perilaku yang bertahan lama.

Terapi perilaku kognitif bisa diterapkan bagi pasien dengan tingkat pendidikan yang beragam, kebudayaan yang berbeda-beda, usia dari mulai anak-anak sampai dewasa bahkan orang tua. Metode ini sekarang banyak digunakan dalam perawatan dasar baik di kantor-kantor, sekolah, rumah tangga bahkan di penjara. Terapi ini pula bisa dipraktekan dalam pertemuan kelompok, keluarga, pasangan suami istri atau pertemuan lainnya.

Terapi perilaku kognitif atau dikenal di dunia psikologi dengan istilah *Cognitive Behavioural Therapy (CBT)* adalah terapi yang sudah terbukti efektif dalam menangani gangguan jiwa seperti fobia, serangan panik, kecemasan, depresi, gangguan kepanikan, gangguan stress pasca trauma, gangguan obsesi kompulsif dan lain sebagainya. Pendekatan terapi perilaku kognitif ini di dasari oleh teori yang mudah dipahami dan dipraktekan. Segala pikiran, ide sikap dan kepercayaan manusia bisa mempengaruhi perasaan dirinya.²⁵¹

2. Tujuan dan Manfaat Terapi Perilaku Kognitif

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck ini menekankan upaya terapi pada teknik mengenali dan merubah pikiran negatif sekaligus sistem kepercayaan yang *maladaptif* (keliru). Pendekatan Beck didasarkan kepada pemikiran logis bahwa cara seseorang merasa dan bertindak sangat

²⁵¹Stephen Palmer, *Pengantar dalam Cognitive Behaviour Therapy*, Jakarta: PT. Indeks, 2013, Cet.1, hal. xii.

dipengaruhi oleh cara ia memandang dan memahami pengalamannya. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam terapi perilaku kognitif ini adalah untuk merubah cara pandang klien melalui pikiran otomatisnya dan memberi ide untuk merestrukturisasi pikiran negatif dan sistem kepercayaan yang keliru.²⁵²

Filsuf ternama Epictetus pernah menyatakan bahwa yang mengganggu seseorang itu bukanlah sesuatu, tapi pikiran mereka tentang sesuatu itu.²⁵³ Seabad setelahnya datang William Shakespeare yang menulis buku *Hamlet* dan ia menulis di bukunya itu, tidak ada yang baik ataupun buruk, namun pikiranlah yang membuatnya begitu. Pikiran memang mampu mempengaruhi bahkan merubah seseorang menjadi baik ataupun buruk.²⁵⁴ Namun pikiran itu akan memberikan pengaruh selama pikiran itu menjadi keyakinan (*belief*) yang ia yakini dan dipercayai.

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) saat ini lebih disukai oleh Lembaga Pelayanan Kesehatan Nasional di Inggris karena terbukti efektif dalam mengobati berbagai kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan.²⁵⁵ Terapi ini fokus pada hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku seseorang, dan membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau negatif. Dokter sering merujuk pasien yang cemas dan depresi untuk mendapatkan terapi perilaku kognitif. Bukan tanpa alasan, mereka memilih dan merujuk terapi ini yang menjadi rujukan, karena teknik dalam terapi ini sesuai

²⁵²A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior...*, hal. 16.

²⁵³Stephen Palmer, *Pengantar dalam Cognitive Behaviour Therapy*, Jakarta: PT. Indeks, 2013, Cet.1. hal. Xi.

²⁵⁴William Shakespeare, *Hamlet*, Bandung: Nuansa Cendekia, 2016, Cet.1, hal. 1-64, diterjemahkan dari *Tales From Shakespeare*, oleh Anton Kurnia.

²⁵⁵National Health Service (NHS). (n.d.). *Cognitive Behavioural Therapy (CBT)*. Diakses pada 14 Oktober 2021, dari <https://www.nhs.uk/conditions/cognitive-behavioural-therapy-cbt/>

untuk jangka pendek, dapat diterapkan untuk diri sendiri, sangat efektif biaya, serta ada bukti klinis yang kuat yang mendukung keberhasilan penerapannya.

Puncak dari terapi ini adalah mengedukasi pada bidang penyelesaian masalah dengan menciptakan cara berfikir dan cara berperilaku yang lebih seimbang. Mengenali dan memperoleh kendali diri atas pola pikir negatif dan memodifikasi *mood* (suasana pikiran) dan perilaku manusia. Teknik kognisi dan teorinya berkembang dan dikombinasikan dengan metode eksperimentasi perilaku sehingga melahirkan Terapi Perilaku Kognitif (CBT). Terapi ini merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berpikir yang dihubungkan dengan keadaan emosi, psikologi dan perilaku manusia. Hal ini berpusat pada ide bahwa manusia bisa dan mampu mengubah kognisinya, sehingga mampu melahirkan kesejahteraan pada emosi dan perilakunya.

Terapi perilaku kognitif (CBT) saat ini telah menjadi *treatment* psikologi yang menjadi pilihan untuk berbagai macam gangguan psikologi. Terapi ini terus dikembangkan secara konsisten dan diperluas sementara prinsip dasarnya tidak dirubah. Secara luas terapi perilaku kognitif ini sudah digunakan di National Health Service (NHS) di Inggris dan dikenal sebagai terapi pemecah masalah yang cepat, tepat dan efektif.²⁵⁶ Terapi perilaku kognitif (CBT) telah tumbuh dan memiliki reputasi dan popularitas yang baik di dunia karena terapi ini bukan hanya di dukung dengan bukti klinis, tetapi terapi ini mampu menjadikan proses perubahan dapat dicapai dalam waktu yang relatif singkat sekitar 6-20 sesi.

Aaron T. Beck memiliki latar belakang seorang psikoanalisis di mana ia sering menemukan adanya karakteristik pola pikir yang menyimpang dalam kasus-kasus klinis yang ia tangani. Beck meyakinkan bahwa klien dengan gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada

²⁵⁶Cristine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*, Jakarta: PT. Indeks, 2013, Cet. Ke-1, hal. 11.

(perilaku), lalu diikuti oleh tindakan orang tuanya yang tidak memberikan uang jajan. Bila perilaku anak yang memukul saudaranya itu menurun frekuensinya, maka perilaku anak itu telah dihukumi secara negatif.

Ketika perilaku tidak lagi menghasilkan konsekuensi, maka perilaku itu disebut mengalami proses *pemusnahan*. Proses ini disebut sebagai *pemutus/mematahkan* kontingensi antara *perilaku* dan *konsekuensi*-nya.²⁹⁷ Contoh dari proses pemusnahan adalah ada seseorang yang memasukkan uang kertas lembaran sepuluh ribu atau dua puluh ribu ke mesin yang ada minumannya (sebuah perilaku yang sudah dikuatkan di masa lalu bahwa setelah uang ditarik oleh mesin akan keluar minuman), tiba-tiba setelah dimasukan uang itu tidak tertarik seolah-olah mesin itu menolaknya, sehingga karena tertolak maka tidak ada konsekuensi bahwa mesin itu akan mengeluarkan minuman. Pada fase ini orang akan melakukan yang dinamakan *letupan pemusnahan* yaitu dengan cara memasukkan kembali uang kertas itu atau menggantinya dengan lembaran uang kertas yang lainnya secara berulang-ulang. Apabila tidak ada satupun dari perilaku itu yang bisa menghasilkan keluarnya minuman dari mesin itu, kemudian dia berhenti memasukkan kembali uang kertas itu ke dalam mesin, maka perilaku itu dinamakan telah dipunahkan.²⁹⁸

²⁹⁷W. D. Pierce & Cheney, *Behavioral Analysis and Learning*, Mahwah, NJ: Erlbaum, Edisi ke-3, 2004, dalam William T, dkk, *Cognitive Behavioral Therapy, Prinsip-prinsip Utama Untuk Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017, Cet.ke-1, hal. 34.

²⁹⁸William T, dkk, *Cognitive Behavioral Therapy, Prinsip-prinsip Utama Untuk Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017, Cet.ke-1, hal. 35.

Tabel III.3.
Pengaruh Pemberian *Reinforcement* Dan *Punishment* Pada Perilaku

	Stimulus dihadirkan	Stimulus dihilangkan
Meningkatkan kemungkinan suatu perilaku diulang	<i>Reinforcement</i> positif • Anak membantu menyapu lantai kamar di rumah, ibu tersenyum dan menyebut anak itu rajin. • Stimulus yang menyenangkan (senyum dan pujian anak rajin) dihadirkan sehingga akan meningkatkan kemungkinan perilaku itu (menyapu lantai) akan terulang di masa yang akan datang. • Anak menangis dan memukul-mukul badan ibunya karena ingin dibelikan mainan, dan ibunya membelikan mainan itu (<i>reinforcement</i>)	<i>Reinforcement</i> negative • Anak mengamuk ketika akan disuntik, kemudian dokter membatalkan suntikan itu (<i>reinforcement negative</i>) • Disuntik adalah stimulus yang tidak menyenangkan dihilangkan atau batal dilakukan, maka akan meningkatkan kemungkinan perilaku (mengamuk) itu diulang di masa yang akan datang.

d. Membantu Pasien Mengurangi Distressnya

Salah satu cara terbaik untuk memperkuat hubungan terapeutik adalah dengan menjadi terapis perilaku kognitif yang efektif dan kompeten. Riset telah menunjukkan bahwa aliansi terapeutik menjadi diperkuat ketika gejala pasien berkurang.

Membantu pasien memahami alasan di balik distress (ketidaknyamanan emosional) yang mereka rasakan adalah langkah awal dalam terapi perilaku kognitif. Terapis bekerja sama dengan pasien untuk mengidentifikasi pola pikir negatif dan keyakinan yang mungkin memperburuk ketidaknyamanan mereka. Terapis bahu membahu dengan pasien mengenali pola pikir maladaptif dan mengajarkan mereka untuk mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih adaptif dan realistis.³⁰³

Dalam terapi perilaku kognitif, tujuan utama adalah membantu pasien mengurangi distress atau ketidaknyamanan mental yang mereka alami. Terapi ini didasarkan pada prinsip bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait, dan bahwa mereka dapat saling mempengaruhi. Dengan memahami dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, pasien dapat memperbaiki kesejahteraan mental mereka.

Terapis bekerja sama dengan pasien untuk mengidentifikasi pikiran negatif atau tidak bermanfaat yang mungkin muncul dalam situasi yang menimbulkan distress. Kemudian, mereka membantu pasien untuk menantang dan mengubah pikiran-pikiran tersebut menjadi lebih realistis, seimbang, dan konstruktif. Hal ini dapat dilakukan melalui teknik seperti penggantian pikiran irasional dengan pikiran yang rasional, mencari bukti nyata atau alternatif untuk pikiran negatif, atau mengidentifikasi pola pikir yang bias atau berlebihan.

³⁰³ Bucher, B., & Platt, M. G. *The Distress Reduction Protocol. In Evidence-Based Approaches To Common Primary Care Dilemmas, Part II, An Issue of Primary Care Clinics in Office Practice, E-Book, 2018, Vol. 45, No. 4, hal. 637-651.*

e. Merencanakan Pengobatan

Tujuan utama pengobatan adalah untuk membuat proses terapi bisa dipahami dan diterapkan sehingga mampu meringankan penderitaan pasien secepat mungkin. Terapi ini memfasilitasi untuk tercapainya tujuan ini. Terapi ini tidak akan memberikan perawatan secara hafalan atau impersonal, yang mana hal itu tidak akan efektif. Kebanyakan pasien merasa lebih nyaman ketika mereka tahu apa yang diharapkan dari terapi itu. Ketika mereka memahami dengan jelas apa yang ingin mereka lakukan, mereka merasa bahwa terapis itu bagian dari mereka dan merasa satu tim dalam mencapai kesembuhan yang diharapkan.

Terapis mulai merencanakan perawatan untuk satu sesi sebelum pasien masuk ruangan. Terapis akan segera meninjau bagan mereka, terutama tujuan mereka untuk pengobatan dan catatan terapi dan tugas pekerjaan rumah dari sesi sebelumnya. Seorang terapis akan memiliki gambaran umum tentang bagaimana bermaksud untuk menyusun sesi. Tujuan terapi yang menyeluruh adalah untuk meningkatkan suasana hati pasien selama sesi dan untuk membuat rencana sehingga pasien dapat merasa lebih baik dan berperilaku lebih fungsional selama sepekan. Apa yang akan dilakukan secara khusus dalam sesi ini akan dipengaruhi oleh gejala pasien, konseptualisasi Anda, kekuatan terapi aliansi terapeutik, tahap perawatan mereka dan terutama, masalah mereka masukkan ke dalam agenda.³⁰⁴

Tujuan terapis di bagian pertama sesi terapi ini adalah untuk membangun kembali aliansi terapeutik dan mengumpulkan data sehingga terapis dan pasien dapat berkolaborasi mengatur dan memprioritaskan agenda secara lisan. Pada sesi kedua, terapis dan pasien akan mendiskusikan masalah dalam agenda. Dalam konteks pemecahan masalah ini, terapis akan mengajarkan pasien kognisi yang relevan, perilaku, pemecahan masalah dan keterampilan

³⁰⁴ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*, The Guilford Press, New York London, 2011, hal. 21.

lainnya. Terapis akan terus-menerus memperkuat model kognitif, membantu pasien mengevaluasi dan menanggapi pikiran otomatis mereka, melakukan pemecahan masalah, dan meminta mereka untuk meringkas pemahaman baru mereka.³⁰⁵

Diskusi dan intervensi antara terapis kepada pasien semacam ini secara alami mengarah pada munculnya pekerjaan rumah, yang biasanya melibatkan pasien untuk diingatkan diri mereka yang baru, cara berpikir yang lebih realistis tentang masalah dan menerapkan solusi selama seminggu. Salah satu yang penting adalah tugas utama pasien adalah meminta pasien mengidentifikasi dan merespons disfungsi mereka. pemikiran rasional sepanjang minggu, ketika mereka memperhatikan suasana hati mereka semakin parah, mereka berperilaku tidak berfungsi, dan/atau mereka mengalami rangsangan fisiologis yang signifikan.

Di bagian akhir sesi terapi, terapis akan mendapatkan pesan dari pasien point apakah yang mereka dapatkan dari sesi tersebut. Pastikan bahwa ide-ide yang disampaikan ini ditulis, meninjau tugas pekerjaan rumah, memperoleh dan menanggapi umpan balik pasien tentang sesi tersebut. Sementara terapis perilaku kognitif yang sudah berpengalaman mungkin menyimpang dari susunan format ini, namun terapis pemula biasanya lebih efektif ketika mereka mengikuti struktur yang ditentukan.

Untuk menyusun sesi secara efektif, terapis perlu menyela dengan lembut kepada pasien: "Oh, boleh saya mengganggu sebentar? Apakah kamu mengatakan...?" Menginterupsi pasien secara strategis dan terampil dibolehkan jika terapis awalnya merasa canggung dengan struktur yang lebih ketat pada sesi itu selama hal itu akan mengarahkan kepada hasil yang positif.

³⁰⁵ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond...*, hal.21-22.

6. Mengidentifikasi dan Menanggapi Kognisi yang Disfungsional

Bagian penting dari setiap sesi terapi adalah membantu pasien untuk menanggapi ide-ide mereka yang tidak akurat atau tidak membantu yaitu pikiran otomatis mereka, gambaran mentalnya dan keyakinan yang mendasari perilakunya. Terapis bisa mengidentifikasi pemikiran otomatis yang penting dalam beberapa cara, tetapi terapis biasanya akan mengajukan pertanyaan dasar ketika seorang pasien melaporkan situasi atau emosi yang menyebabkan masalahnya atau perilaku disfungsional, contohnya adalah pertanyaan terapis: “*Apa yang ada dalam pikiranmu saat ini?*”³⁰⁶

Dari pertanyaan itu, maka seorang terapis akan membantu pasien mengevaluasi pemikiran otomatis mereka dalam dua cara utama, *pertama*, terapis akan ikut terlibat dalam proses penemuan terpadu untuk membantu pasien mengembangkan perspektif yang lebih adaptif dan berbasis realitas. *Kedua*, terapis akan bersama-sama merancang eksperimen perilaku untuk menguji kebenaran prediksi yang diungkapkannya.

Seorang terapis ketika akan mendiskusikan masalahnya biasanya bisa mendapatkan kesadaran pasien baik pikiran, gambaran atau keyakinan otomatisnya. Terapis akan mampu menemukan dan memastikan kognisi mana yang paling mengganggu pasien, kemudian menanyakan kepada mereka serangkaian pertanyaan untuk membantu mereka mendapatkan jawabannya, mengevaluasi validitas dan utilitas kognisi mereka, atau deconstruction ketakutan mereka. Pertanyaan seperti berikut ini sering membantu terapis untuk menemukan inti dari masalahnya:

“Apa bukti bahwa pikiranmu itu benar? Apa buktinya?”

“Apa cara alternatif untuk melihat situasi ini?”

³⁰⁶ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond...*, hal.23.

“Apa hal terburuk yang bisa terjadi, dan bagaimana Anda bisa mengatasinya jika telah melakukan? Apa yang terbaik yang bisa terjadi? Apa yang paling realistis? hasil dari situasi ini?”

“Apa efek dari mempercayai pikiran otomatis itu dan efek apa yang mungkin mengubah pemikiranmu?”

Bila memungkinkan, terapis akan secara kolaboratif merancang eksperimen yang pasien dapat melakukan dengan benar dalam sesi terapi itu sendiri. Membahas validitas ide pasien, seperti dijelaskan di atas, dapat membantu mereka mengubah pemikiran mereka, tetapi perubahan itu mungkin signifikan jauh lebih mendalam jika kognisi dapat diterima untuk tes perilaku, yaitu, jika pasien dapat memiliki pengalaman yang menyangkal validitasnya.³⁰⁷

Kognisi yang sesuai biasanya dikaitkan dengan prediksi negatif pasien. Seorang pasien depresi, misalnya, mungkin memiliki pemikiran otomatis, *“Jika saya mencoba membaca apa pun, saya tidak akan bisa berkonsentrasi cukup baik untuk memahaminya.”* Terapis mungkin bertanya kepada pasien untuk membaca bagian pendek dari sebuah buku di kantor untuk melihat sejauh mana pemikiran ini valid.

Seorang pasien yang cemas dapat mengungkapkan pemikirannya, *“Jika saya memberi tahu anda tentang pelecehan itu, saya akan sangat marah, saya akan berantakan, “atau” Jika saya mendapatkan cemas dan jantung saya mulai berdebar, saya akan mengalami serangan jantung.”* Kamu akan secara kolaboratif merancang eksperimen untuk menguji ide-ide semacam ini.

B. Sejarah Perkembangan Terapi Perilaku dan Tokohnya

1. *Rational Emotive Therapy* (Terapi Rasional Emosi) dengan tokohnya Albert Ellis

³⁰⁷Bennett-Levy et al., *Oxford Guide To Behavioral Experiments In Cognitive Therapy*, Oxford, UK, Oxford University, 2004, in Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*, The Guilford Press, New York London, 2011, hal. 26.

Terapi Rasional Emotif (TRE) adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi bawaan, baik untuk berfikir rasional dan jujur ataupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir, mencintai, mengaktualisasikan diri, serta bergaul dengan orang lain. Namun manusia juga memiliki kecenderungan ke arah merusak diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan, intoleran dan mencela diri. Manusia pun memiliki kecenderungan untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang disfungsi.³⁰⁸

Teori ini dikembangkan oleh Albert Ellis dengan menekankan bahwa manusia itu berfikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Hampir jarang ada manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan biasanya dimunculkan oleh persepsi atau suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana telah dinyatakan oleh Ellis, *“Ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak, ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir mereka juga beremosi dan bertindak.”*³⁰⁹

Menjelaskan tentang sifat manusia, menurut Ellis manusia itu bukanlah makhluk yang sepenuhnya ditentukan secara biologis dan didorong oleh naluri-naluri. Ia melihat individu sebagai makhluk unik dan memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasan-keterbatasan yang ada untuk bisa mengubah pandangan dan nilai dasar yang telah diintroyeksikannya secara tidak kritis pada masa anak-anak dan untuk mengatasi kecenderungan menolak diri sendiri. Orang-orang memiliki kesanggupan untuk mengonfrontasikan sistem nilainya sendiri dan mereka mengindoktrinasi diri dengan keyakinan-keyakinan, gagasan dan nilai yang berbeda. Sebagai akibatnya mereka akan

³⁰⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, PT. Refika Aditama: Bandung, 2019, Cet. Ke-7, hal. 238.

³⁰⁹ Albert Ellis, *Rational Emotive Theory: Albert Ellis*, in A. Burton (Ed). *Operational Theories Of Personality*, Brunner/Mazel, New York, 1974, hal. 313.

bertingkah laku berbeda dengan cara mereka bertingkah laku di masa lampau. Hal ini terjadi karena ia bisa berpikir dan bertindak sehingga menjadikan dirinya bisa berubah dan tidak menjadi korban pengkondisian masa lampau yang buruk.³¹⁰

Terapi Rasional Emotif (TRE) yang dikembangkan oleh Ellis ini memiliki pandangan tentang ciri-ciri tertentu kepribadian dan tingkah laku manusia yang bisa disimpulkan dalam beberapa hal berikut ini : Psikopatologi asalnya bisa dipelajari dan diperkuat oleh timbunan keyakinan irasional yang berasal dari orang-orang yang berpengaruh selama masa kecil. Hal itu secara aktif membentuk keyakinan yang keliru dengan proses otosugesti dan repetisi diri. Oleh karenanya, sikap yang disfungsional hidup dan bekerja di dalam diri kita lebih disebabkan oleh pengulangan pemikiran irasional yang diterima pada masa kecil yang dilakukan oleh diri sendiri daripada oleh pengulangan yang dilakukan oleh orang tua.

Manusia memiliki produk pemikiran berupa emosi-emosi. Bila seseorang berpikir buruk tentang sesuatu, maka kita pun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk. Ellis menyatakan bahwa gangguan emosi pada dasarnya terdiri atas kalimat-kalimat atau arti-arti yang keliru, tidak logis dan tidak bisa dibenarkan, yang diyakini secara dogmatis dan tanpa kritik, dan terhadapnya orang menjadi terganggu beremosi atau bertindak sampai ia sendiri kalah.³¹¹

Gangguan emosional menurut TRE adalah disebabkan sebagian besar oleh perilaku menyalahkan diri sendiri ataupun orang lain. Oleh karenanya, jika ingin menyembuhkan orang yang *neurotik* dan *psikotik*, maka langkah pertama yang harus dilakukan adalah harus menghentikan perilaku menyalahkan diri sendiri ataupun orang lain. Seseorang harus belajar untuk bisa menerima

³¹⁰Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi...*, hal. 239.

³¹¹Albert Ellis, *Rasional Emotive Psychotherapy*, In D. Arbuckle (Ed). *Counseling and Psychotherapy*, McGraw-Hill, New York, 1967, hal. 82.

sehingga mereka dapat mengelola emosi dan perilaku mereka dengan lebih adaptif dan positif.

2. Sikap, Aturan, dan Asumsi

Keyakinan inti mempengaruhi perkembangan kelas menengah keyakinan (*beliefs*), yang terdiri dari (seringkali tidak diartikulasikan) sikap, aturan, dan asumsi. Seseorang misalnya memiliki perantara keyakinan berikut:

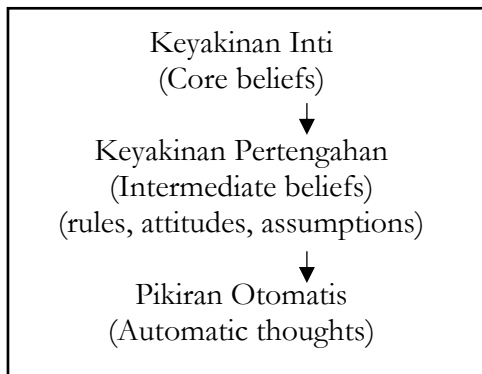
Sikap : “Mengerikan jika gagal.”

Aturan : “Menyerahlah jika tantangan tampaknya terlalu besar.

Asumsi: “Jika saya mencoba melakukan sesuatu yang sulit, saya akan gagal. Jika saya menghindari melakukannya, aku akan baik-baik saja.”

Keyakinan (*beliefs*) ini mempengaruhi pandangannya tentang suatu situasi, yang pada gilirannya mempengaruhi bagaimana dia berpikir, merasa dan berperilaku. Hubungan ini keyakinan menengah ke keyakinan inti dan pikiran otomatis digambarkan di bawah:

Tabel III.5.
Keyakinan Mempengaruhi Pandangan Situasi



Bagaimana keyakinan inti (*Core Beliefs*) dan keyakinan menengah (*intermediate Beliefs*) muncul? Orang-orang mencoba memahami lingkungan mereka sejak tahap awal perkembangan mereka. Mereka perlu mengatur pengalaman mereka dengan cara yang koheren untuk berfungsi secara adaptif.³²⁷ Interaksi mereka dengan dunia dan orang lain, dipengaruhi oleh kecenderungan genetik mereka, menyebabkan pemahaman tertentu: keyakinan mereka, yang mungkin berbeda dalam akurasi dan fungsionalitas. Yang sangat penting bagi perilaku kognitif terapis adalah bahwa keyakinan disfungsional tidak dapat dipelajari, dan keyakinan baru yang lebih berbasis realitas dan fungsional dapat dikembangkan dan diperkuat melalui pengobatan.³²⁸

Cara tercepat untuk membantu pasien merasa lebih baik dan berperilaku adaptif yang lebih baik adalah memfasilitasi modifikasi langsung dari keyakinan inti (*core beliefs*) mereka sesegera mungkin, karena begitu mereka melakukannya, pasien akan cenderung menafsirkan situasi atau masalah masa depan dengan cara yang lebih konstruktif. Dimungkinkan untuk melakukan modifikasi keyakinan lebih awal dalam pengobatan dengan pasien yang mengalami depresi langsung dan yang memiliki keyakinan yang masuk akal dan adaptif tentang diri mereka sendiri sebelum timbulnya gangguan mereka.

Praktek pengobatan yang biasa dilakukan dalam terapi perilaku kognitif adalah masa kini dan masa depan, melibatkan penekanan awal pada identifikasi dan modifikasi pikiran otomatis yang berasal dari keyakinan inti (*core beliefs*) dan intervensi yang secara tidak langsung bisa mengubah keyakinan inti (*core beliefs*). Terapis mengajarkan pasien untuk mengidentifikasi kognisi yang paling dekat dengan kesadarannya yaitu percaya sesuatu itu tidak

³²⁷Rosen, *The Constructivist Development Paradigm*, 1988, in R.A. Dorfman (Ed) *Paradigms Of Clinical Sosial Work*, hal. 317-355. New York: Brunner/Mazel, in Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*, The Guilford Press, New Yord London, 2011, hal. 35.

³²⁸Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond...*, hal. 35.

selalu berarti yang dipercaya itu selalu benar dan mengubah pemikiran mereka agar lebih berbasis realitas dan bermanfaat membantu mereka merasa lebih baik dan maju ke arah tujuan mereka.³²⁹

Lebih mudah bagi pasien untuk mengenali distorsi dalam spesifik pemikiran mereka daripada dalam pemahaman mereka yang luas tentang diri mereka sendiri, dunia mereka, dan lain-lain. Tetapi melalui pengalaman berulang di mana mereka memperoleh kelegaan dengan bekerja pada tingkat kognisi yang lebih dangkal, pasien menjadi lebih terbuka untuk mengevaluasi keyakinan yang mendasari disfungsional pemikiran mereka. Keyakinan tingkat menengah dan keyakinan inti yang relevan dievaluasi dalam berbagai cara dan kemudian dimodifikasi sehingga persepsi pasien dan kesimpulan tentang peristiwa berubah. Modifikasi yang lebih dalam keyakinan ini yang lebih mendasar membuat pasien cenderung tidak kambuh.³³⁰

2. Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif adalah keterampilan terapeutik spesifik untuk mengubah cara berfikir seseorang dan mengarahkan pikiran serta keyakinannya agar menjadi lebih adaptif.³³¹ Dalam restrukturisasi kognitif individu dilatih mengidentifikasi pikiran otomatis yang negatif, mencari bukti yang kontradiktif dengan

³²⁹ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*, ..., hal. 36.

³³⁰ Evans. At.all, *Differential Relapse Following Cognitive Therapy and Pharmacologi, For Depression*, Archives Of General Psychiatry, 1992, 49, hal. 802-802, in Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*, The Guilford Press, New Yord London, 2011, hal. 36.

³³¹ Johnco. At. All, *The Influence Of Cognitive Flexibility On Treatment Outcome And Cognitive Restructuring Skill Acquisition During Cognitive Behavioral Treatment For Anxiety And Depression In Older Adults: results of a pilot study*. Behaviour research and therapy, 57, hal. 55-64, dalam Setia Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy, Teori dan Aplikasi*, Surakarta: Penerbit Muhammadiyah University Press, 2019, Cet.1, hal. 91.

menggali pola pikir dan perilaku yang menyebabkan masalah, serta mencoba teknik dan strategi yang diajarkan oleh terapis. Kerjasama ini memungkinkan terapis dan klien bekerja sama untuk mengidentifikasi solusi yang paling efektif dan menumbuhkan perubahan yang positif.³⁴³

3. Menekankan kolaborasi dan partisipasi aktif

Prinsip ini mengakui pentingnya keterlibatan aktif klien dalam proses terapi dan menempatkan mereka sebagai mitra dalam upaya mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Dalam terapi perilaku kognitif, terapis tidak hanya bertindak sebagai ahli yang memberikan petunjuk atau nasihat kepada klien, namun sebagai fasilitator yang membantu klien memahami dan mengubah pikiran dan perilaku mereka sendiri. Terapis dan klien bekerja sama untuk mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat, mengeksplorasi alasannya, dan menguji kebenaran dari pikiran-pikiran tersebut.

Kolaborasi mencerminkan bentuk kerjasama yang sejajar, saling memahami, dan menghormati antara terapis dan klien. Terapis membantu klien dalam menjelajahi, mengungkapkan, dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, sementara klien memberikan informasi yang diperlukan untuk membantu terapis memahami situasi dan pengalaman mereka.

Terapis harus mendorong klien untuk memandang bahwa terapi itu sebagai kerja tim yang dilakukan bersama-sama, apa yang harus diputuskan dan apa yang dikerjakan pada setiap sesi, berapa kali harus bertemu dan apa yang dapat dilakukan oleh klien di antara sesi. Seorang terapis harus lebih aktif dalam menjalankan terapi dan merangkum apa yang telah didiskusikan selama sesi saat klien menjadi kurang tertekan dan lebih tersosialisasi dalam pengobatan. Terapi mendorongnya untuk

³⁴³Cristhine A. Padesky, & Dennis Greenberger, *Clinician's Guide to Mind Over Mood*, New York, NY: Guilford Press, Second Edition. 1995, hal. 140-155.

menjadi semakin aktif dalam sesi terapi, memutuskan masalah yang akan bicarakan, mengidentifikasi distorsi dan pemikirannya, meringkas hal-hal penting dan menyusun tugas untuk dikerjakan di rumah.

4. Berorientasi pada tujuan dan fokus pada masalah

Seorang terapis minta klien di sesi pertama untuk menghitung masalah dan apa yang sedang diupayakannya serta menetapkan tujuan yang spesifik hingga terapis dan klien punya pemahaman yang sama terhadap apa yang sedang diupayakannya. Contohnya klien menyebutkan dalam sesi evaluasi bahwa dia merasa terisolasi. Dengan bimbingan terapis, klien menyatakan tujuan yang ingin dicapai dalam hal perilaku yaitu memulai persahabatan baru dan menghabiskan banyak waktu dengan teman teman saat ini.

Kemudian ketika membahas bagaimana meningkatkan rutinitas sehari-harinya ia membantunya mengevaluasi dan menanggapi pemikiran yang mengganggu tujuannya seperti teman temannya tidak mau bergaul dengan saya, aku terlalu lelah untuk pergi bersama mereka. Pertama terapis membantu klien mengevaluasi validitas pemikirannya melalui pemeriksaan bukti, kemudian klien bersedia menguji pemikirannya secara lebih langsung melalui eksperimen perilaku di mana dia memulai rencana dengan teman-temannya. Begitu klien mengenali dan mengoreksi distorsi pemikirannya, klien dapat mengambil manfaat dari pemecahan masalah secara langsung untuk mengurangi keterasingannya.³⁴⁴

5. Awalnya memberi penekanan pada kondisi saat ini

Perawatan sebagian besar pasien melibatkan fokus yang kuat pada masalah saat ini dan pada situasi tertentu yang menyusahkan mereka. Klien mulai merasa lebih baik begitu dia mampu menanggapi pemikiran negatifnya dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kehidupannya.

³⁴⁴Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy...*, hal. 8.

E. Teknik dan Tahapan Terapi Perilaku Kognitif

Seorang terapis Terapi Perilaku Kognitif (CBT) haruslah bisa melaksanakan terapi sebaik mungkin, sehingga mampu dengan cepat menghilangkan penyakit dan penderitaan yang dialami oleh pasien. Berpegang pada format standar yang telah ada, termasuk mengajarkan alat bantu terapi kepada klien memang dapat melancarkan pencapaian dari tujuan terapi, namun jika hanya melakukan sesuai format standar, maka pelaksanaan terapi menjadi hanya sekedar menghafal saja dan bersifat impersonal.³⁵⁰

Mengingat hal ini sangat penting, maka Beck mengingatkan terapi perilaku kognitif ini agar tidak hanya berdasarkan pada manual terapi yang telah ada, tetapi manual terapi itu bersifat membantu mengarahkan proses atau tahapan terapi, walaupun demikian sikap terapis tetaplah harus mendapatkan perhatian agar tujuan dari terapi bisa tercapai. Seorang terapis harus mempunyai tujuan ketika melakukan proses terapi. Secara umum tujuan yang dimiliki seorang terapis dalam melakukan proses terapi itu ada tiga yaitu *pertama*, bekerjasama dalam hubungan terapeutik. *Kedua*, mengenalkan proses model kognitif, dan *ketiga*, membantu klien menyelesaikan masalahnya baik di dalam ruangan ataupun di luar ruangan terapi.³⁵¹

Terapi Perilaku Kognitif memiliki urutan terapi yang sama untuk semua pasien, walaupun demikian intervensi terapi perilaku kognitif menjadi sangat bervariasi antara satu pasien dengan pasien yang lain. Ini berarti tahapan terapi dalam terapi perilaku kognitif memiliki urutan yang standar dan memiliki komponen dan elemen-elemen tertentu dalam setiap tahap terapi. Berikut dijelaskan tahapan-tahapan dalam Terapi Perilaku Kognitif:

³⁵⁰Judit Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basic and Beyond...*, hal. 59.

³⁵¹Curwen, *at.al*, *Brief Cognitive Behavior Therapy: Brief Therapies Series*. London: Sage Publication, 2000, hal.232.

1. Persiapan Sebelum Dimulainya Terapi

Seorang terapis hendaknya sudah memiliki data dan informasi mengenai pasien yang dia dapatkan saat asesmen pertama. Langkah berikutnya adalah terapis menyusun konseptualisasi kasus dan merancang rencana tersebut dengan baik. Adapun data yang bisa digunakan dalam menyusun rencana terapi yaitu data yang berkaitan dengan permasalahan pasien saat ini, gejala-gejala yang ada, level keberfungsian saat ini dan riwayat sebelumnya.³⁵²

Untuk mendapatkan umpan balik, beberapa terapis menuliskan konseptualisasi kasus pasien mereka di *white board* atau media tulis lainnya. Seorang terapis harus dapat mendidik klien tentang masalahnya, termasuk gejala kognitif, emosi, perilaku, dan fisiologis yang saling berkaitan. Selain itu, seorang klien memperoleh pemahaman dan pemahaman tentang komponen yang mempengaruhi munculnya masalah yang dialaminya melalui konseptualisasi kasus ini.

2. Memasuki Sesi Awal Terapi

Merujuk pada panduan yang telah diungkapkan oleh Cully dan Teten,³⁵³ memasuki pertemuan awal terapi hendaknya memiliki empat tahapan materi yang diberikan kepada klien, diantaranya yaitu:

- a. Menerangkan bahwa proses psikoterapi bersifat transparan, kolaboratif dan memiliki batasan waktu. Seorang terapis perlu melakukan negosiasi dengan pasien terkait dengan waktu yang dibutuhkan selama terapi. Sebagai contoh waktu yang

³⁵²Jeffrey A. Cully & Andra L. Teten, *Therapist Guide to Brief Cognitive Behavior Therapy*, Houston: Department of Veteran Affairs South Central MIRECC. 2008, dalam Setia Asyanti, *Cognitive Behavioral Therapy Teori dan Aplikasi...*, hal. 73.

³⁵³Jeffrey A. Cully & Andra L. Teten, *Therapist Guide to Brief Cognitive Behavior Therapy...*, dalam Setia Asyanti, *Cognitive Behavioral Therapy Teori...*, hal.74.

F. Karakteristik Sikap dan Kompetensi Terapis

Dalam buku *Cognitive Behavior Therapy*: teori dan aplikasi yang di tulis oleh Setia Asyanti³⁵⁵ mengutip dari Cully dan Teten, ada empat faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang terapis dalam mengembangkan terapeutik yang baik pada terapis terapi perilaku kognitif yaitu:

1. Empati

Empati adalah skill untuk bisa memahami pengalaman dari pihak orang lain. Dengan empati, maka akan muncul kepercayaan klien pada terapis dan sikap saling menghargai antara keduanya. Adapun cara memunculkan empati dapat dilakukan melalui beberapa tahapan berikut ini: a. mengajukan pertanyaan dengan tetap menghargai klien dan berusaha untuk bisa mengekspresikan perasaan memahami atas jawaban yang disampaikan klien. b. terapis perlu memiliki wawasan mengenai latar belakang budaya klien baik gender, usia, etnis, kondisi sosial dan ekonomi. Dengan memiliki pengetahuan tentang wawasan klien, maka terapis akan dapat informasi latar belakang yang mempengaruhi cara pandang klien terhadap masalahnya. Setelah itu terapis juga dapat mengembangkan pertanyaan-pertanyaan berikutnya dari data awal yang sudah diperoleh. Seorang terapis tidak dianjurkan menjadi orang yang sangat kritis kepada klien karena hal itu akan menyebabkan klien merasa dihakimi dan menjadi tertutup tidak mau terbuka kepada terapis terhadap apa yang pernah dia alami.

2. Kejujuran

Kejujuran ialah kemampuan untuk bisa menjadi diri sendiri atau bebas dari sikap berpura-pura. Seorang terapis bisa bersikap profesional dengan tetap menampilkan sisi-sisi kemanusiaannya. Dengan sikap kejujuran dari terapis ini, maka

³⁵⁵Setia Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy Teori dan Aplikasi*, Penerbit Muhammadiyah University Press: Surakarta, 2019. Cet-ke 1, hal. 65-68.

klien bisa memberikan umpan balik terhadap kemajuan terapinya. Kejujuran seorang terapis ini dapat berupa perilaku berikut ini:

- a. Terapis memberikan dukungan dengan perilaku non verbal yaitu menjaga kontak mata, memberikan perhatian penuh, mengangguk untuk menunjukkan persetujuan atau pemahaman.
- b. Terapis mendorong klien untuk bisa aktif dalam proses terapi. Memberdayakan dan memfasilitasi perkembangan klien melalui perilaku klien sendiri.
- c. Terapis harus mampu menghadirkan dan memastikan bahwa kata-kata yang diucapkan, perilaku non verbal dan perasaan yang ditampilkan harus selaras sehingga tidak membingungkan bagi klien.
- d. Terapis harus mampu memberikan umpan balik dan respon secara spontan yang akan dipersepsikan oleh klien sebagai bentuk kejujuran tanpa kepura-puraan.

3. Penghargaan Positif

Seorang terapis harus bisa menampilkan sikap menghargai klien sesuai dengan yang diinginkan oleh klien. Cara yang bisa dilakukan adalah menganggap bahwa klien itu berharga dan kata-kata yang disampaikan itu sangat penting. Bila sikap itu muncul dari seorang terapis, maka klien akan menganggap bahwa perasaan dan pikirannya begitu diperhatikan dan difahami, sehingga akan membuat klien merasakan keterhubungan emosional dengan terapis dan akan mempermudah proses terapi.

4. Mendengar Aktif

Seorang terapis harus memiliki pondasi dari semua pendekatan terapeutik yaitu mau aktif mendengar. Mendengar aktif ini terjadi pada saat menerima pesan, baik verbal ataupun non verbal, saat memprosesnya dan saat memberikan umpan timbal balik. Mendengar aktif bisa dilakukan melalui proses *klarifikasi* yaitu konfirmasi keakuratan pikiran terapis dengan keterangan yang disampaikan oleh klien. Ada pula *parafrase* dan

refleksi yaitu mengungkapkan kembali ide utama yang dikemukakan oleh klien dengan kalimat yang berbeda. Sedangkan *refleksi* emosi dilaksanakan oleh terapis dengan mengungkapkan kembali emosi yang dialami oleh klien. Berikutnya adalah mendengarkan tema-tema yang muncul dan merangkumnya dalam sebuah pernyataan. Seorang klien biasanya banyak mengungkapkan pikiran, perasaan, dan perilaku tematik dalam situasi yang berbeda-beda. Seorang terapis harus mampu merangkum dan meringkas respon tematik tersebut agar disadari oleh klien.

5. Komunikasi yang Efektif

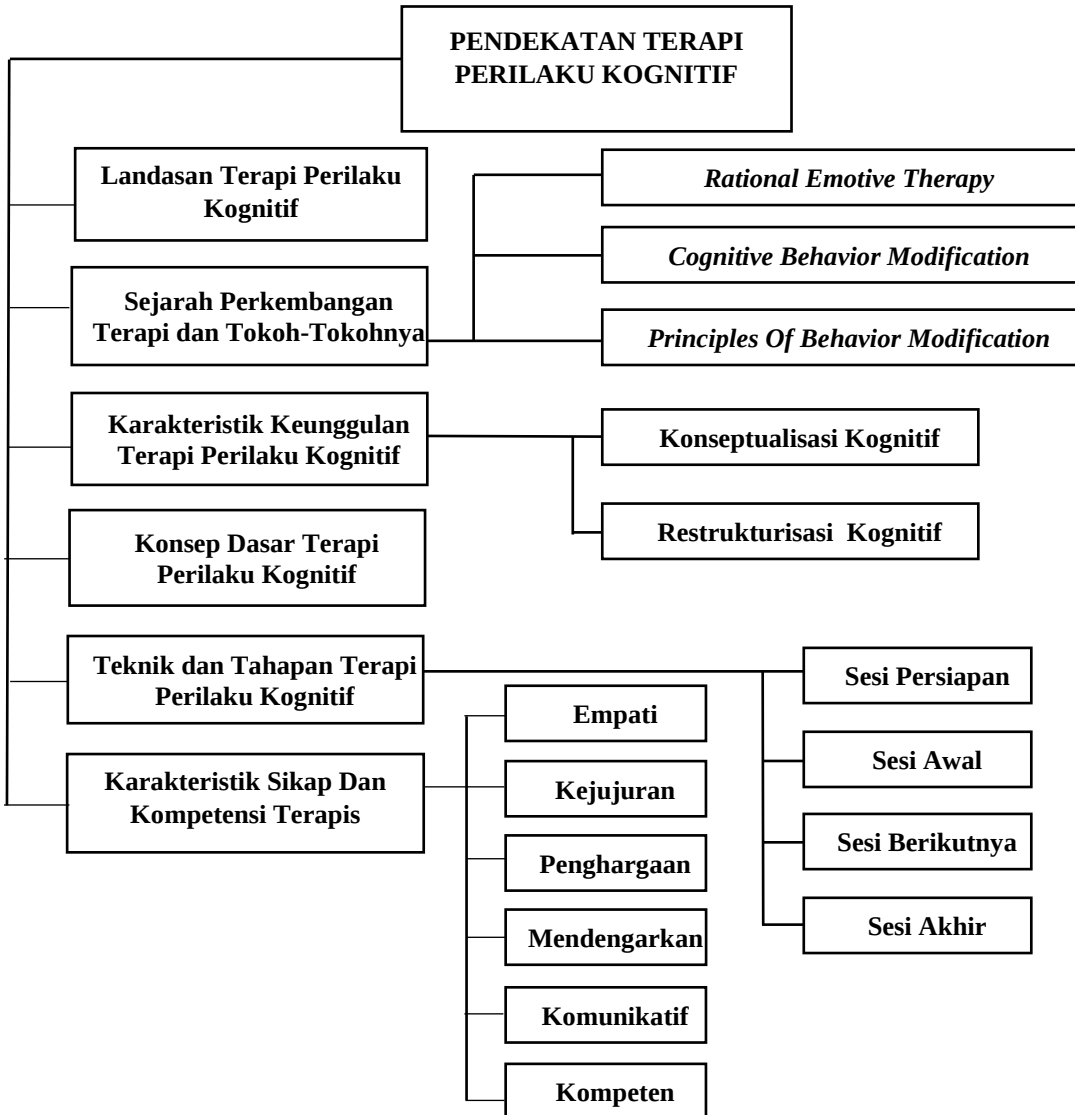
Terapis perlu memiliki keterampilan komunikasi yang baik untuk membantu klien dalam mengartikulasikan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka. Kesalahan dalam komunikasi dapat menghasilkan misinterpretasi dan kekurangpahaman, yang dapat menghambat proses terapi. Oleh karena itu, terapis harus mampu mendengarkan secara aktif, menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, dan mengklarifikasi apa yang telah dikomunikasikan oleh klien.

6. Keahlian dan Pengetahuan

Terapis perlu memiliki keahlian dan pengetahuan yang solid dalam terapi perilaku kognitif. Mereka harus paham tentang konsep dasar kognisi dan perilaku, strategi dan teknik yang digunakan dalam terapi, serta berbagai gangguan kesehatan mental dan cara yang berkaitan dalam terapis. Keahlian dan pengetahuan ini memungkinkan terapis untuk merancang program terapi yang efektif dan mengimplementasikannya dengan tepat.³⁵⁶

³⁵⁶ Dryden, W. "The Evolution of Cognitive Behavior Therapy: A Personal and Professional Journey." *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2015, hal. 45(3), hal. 169-177.

Gambar III.2.
Pendekatan Terapi Perilaku Kognitif



terhadap Islam, menumbuhkan keraguan terhadap Al-Qur'an, dan mencela pribadi Rasulullah yang agung.³⁷¹

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kegiatan mencuri masuk kategori *bâthil* yaitu mengambil barang dengan cara yang salah, melanggar aturan agama dan hukum negara dan merugikan orang lain. Mencuri itu baik dilakukan oleh orang yang menderita kleptomania ataupun orang yang memiliki motivasi ingin menguasai harta orang lain, tetaplah merugikan orang lain. Oleh sebab itu kegiatan mencuri itu dilarang oleh agama Islam.

2. Konsekuensi Hukum Mencuri dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an pencurian dianggap sebagai pelanggaran serius terhadap hukum dan keadilan. Terdapat beberapa ayat yang menekankan pentingnya kejujuran, keadilan dan melarang melakukan pencurian. Diantaranya adalah firman Allah:

وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا

Janganlah kamu mendekati harta anak yatim, kecuali dengan (cara) yang terbaik (dengan mengembangkannya) sampai dia dewasa dan penuhilah janji (karena) sesungguhnya janji itu pasti diminta pertanggungjawabannya. (QS. Al-Isrâ'/17: 34)

Ayat ini memberikan peringatan untuk tidak mencuri atau mengambil harta anak yatim dan pentingnya untuk memenuhi janji dan bertindak secara adil. Allah berfirman:

قَدْ جَاءَكُمْ بَيِّنَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ

Sungguh, telah datang kepadamu bukti yang nyata dari Tuhanmu. Maka, sempurnakanlah takaran dan timbangan, dan janganlah merugikan (hak-

³⁷¹Tafsir Ringkas Kemenag online,
<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/9?from=34&to=129>
diakses 21 Juli 2023.

bak) orang lain sedikit pun. Jangan (pula) berbuat kerusakan di bumi setelah memperbaikannya. Itulah lebih baik bagimu, jika kamu beriman.” (QS. Al-A‘rāf/7: 85)

Ayat ini mengingatkan pada siapapun untuk selalu memberikan hak-hak orang lain yang berhak mendapatkannya dan melarang perbuatan merusak atau mencuri yang dapat menyebabkan kerusakan di muka bumi ini. Ayat-ayat ini membuktikan bahwa pentingnya menjaga nilai-nilai kejujuran, keadilan dan menjauhi perbuatan mencuri. Pencurian dianggap melanggar hukum yang serius di dalam ajaran Islam. Pencurian dianggap tindakan yang merugikan orang lain, melanggar prinsip-prinsip keadilan dan moral yang telah diwariskan di dalam Al-Qur’an.

Ada dua jenis kejahatan pencurian dalam hukum pidana Islam, yaitu kejahatan pencurian yang dihukum dengan *hadd*,³⁷² dan kejahatan pencurian yang dihukum dengan *takzir*.³⁷³ Pencurian dengan ancaman *hadd* adalah pencurian yang harus dipotong tangannya, sedangkan pencurian dengan ancaman *takzir* adalah pencurian yang unsurnya tidak lengkap atau unsur dan syarat pencuriannya tidak terpenuhi. Oleh karena unsur dan syarat

³⁷²*Hadd* adalah istilah dalam hukum Islam yang merujuk pada sanksi atau hukuman yang ditetapkan oleh syariat Islam untuk beberapa pelanggaran hukum yang serius dan terkait dengan kejahatan yang tercantum di dalam Al-Qur’an dan hadis secara spesifik. *Hadd* masuk ke dalam bagian dari sistem hukum Islam yang dikenal dengan istilah *hudud*. Sanksi *Hadd* ini ditetapkan dengan ketentuan yang jelas dalam Al-Qur’an dan Hadis dan umumnya mencakup beberapa kejahatan seperti pencurian, perzinahan, murtad, minuman keras bahkan hukuman bagi mereka yang telah terlibat dalam perilaku homoseksual.

³⁷³*Takzir* adalah jenis hukuman yang diterapkan dalam hukum Islam untuk pelanggaran-pelanggaran yang tidak memiliki sanksi *had* atau *qishas* yang ditetapkan secara spesifik yang terdapat dalam Al-Qur’an dan hadis. Hukuman *takzir* adalah hukuman yang ditetapkan oleh kebijaksanaan dan wewenang hakim atau penguasa Muslim pertimbangan keadilan dan kemaslahatan umum.

pelaksanaan *hadd*-nya tidak lengkap, maka pencurian tersebut tidak diterapkan hukuman *hadd*, melainkan hukuman *taʿzīr*.³⁷⁴

وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جَزَاءُ بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Laki-laki maupun perempuan yang mencuri, potonglah tangan keduanya sebagai balasan atas perbuatan yang mereka lakukan dan sebagai siksaan dari Allah. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (QS. Al-Mā'idah/5: 38)

Dalam hukum pidana Islam, hukuman bagi pencuri adalah amputasi. Hukuman adalah salah satu hukuman dalam hukum pidana Islam berdasarkan kejahatan yang dilakukan (jarimah). Hukuman dalam hukum pidana Islam dapat dibedakan menjadi tiga (tiga) kategori hukuman, antara lain:³⁷⁵

- a. *Jarimah hudūd* adalah kejahatan yang jenis dan hukumannya ditentukan oleh *nash* Al-Qur'an atau hadis, yaitu hukuman *hadd* (hak Allah). Tidak ada batasan minimum dan maksimum untuk hukuman *hadd* ini, dan hukuman ini tidak dapat dicabut oleh individu baik oleh korban atau walinya atau atas nama masyarakat (*ulil amri*). Para ulama sepakat bahwa ada tujuh kategori hukuman *hadd*, yaitu (a) zina, (b) *qazaf* (tuduhan zina), (c) pencurian, (d) perampokan dengan kekerasan (*hirabah*), (e) pemberontakan, (f) minum, dan (g) *riddah* (murtad).³⁷⁶
- b. *Jarimah qishās* dan *diyat* adalah hukuman dengan batas yang telah ditentukan, tidak ada minimum dan maksimum, tetapi merupakan hak individu yaitu korban dan walinya, yang berbeda dengan hak untuk dihukum. Hukum *āḍ diyat* memiliki banyak

³⁷⁴Fauzi, S. R., & Dona, F. *Penyidikan Tindak Pidana Pencurian di Polres Purworejo*, Jurnal Al-Hakim: Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Studi Syariah, Hukum Dan Filantropi, 2022, 4 (1), hal. 43–64.

³⁷⁵M. Afif, "Dikotomi Pidana Mati Sebagai Hak Asasi Manusia Di Indonesia Menurut Hukum Positif Dan Hukum Pidana Islam," *Jurnal Gagasan Hukum*, 2021, 3 (1), hal. 15–33.

³⁷⁶Chaerina, N. "Pandangan Hukum Pidana Positif Dan Hukum Pidana Islam Tentang Kejahatan Yang Dilakukan Oleh Anak-Anak," *Syakhshia: Jurnal Hukum Perdata Islam*, 2018, 19(1), hal. 151–202.

kemungkinan penerapannya, misalnya hukum *qisas* dapat diubah menjadi *diyat*, hukuman *diyat* dikecualikan, dan hukuman dihapuskan jika dikecualikan. Kategori hukuman *qisas diyat* meliputi: (a) pembunuhan sengaja, (b) pembunuhan semi sengaja, (c) pembunuhan tidak disengaja, (d) penganiayaan yang disengaja dan penganiayaan yang tidak disengaja.

- c. *Jarimah takzîr* bermaksud untuk mengajar, artinya *jarimah* diancam dengan hukuman selain menahan diri dan *qisas diyat*. Pelaksanaan hukuman *takezîr*, baik itu perbuatan yang menyangkut hak Allah maupun hak individu, maka hukumannya sepenuhnya menjadi tanggung jawab penguasa. Oleh karena itu, syara' atas nama hakim menentukan bentuk dan hukuman bagi pelanggar jarimah, bentuk hukuman takzir antara lain sebagai berikut:

- 1) Hukuman mati, penguasa dapat memutuskan hukuman mati bagi pelaku jarimah, meskipun hukuman mati masih digolongkan sebagai *takezîr*. Misalnya koruptor dihukum gantung.
- 2) Hukuman penjara, hukuman ini mutlak dikategorikan sebagai *takezîr*.
- 3) Hukuman jilid, cambuk, dan yang sejenis.
- 4) Hukuman pengasingan.
- 5) Hukuman pencemaran nama baik, yaitu disebarluaskan kejahatannya oleh berbagai media.
- 6) Hukuman denda berupa harta.
- 7) Hukuman kafarat, karena pelaku berbuat maksiat, misalnya berpuasa dua bulan berturut-turut, memberi makan fakir miskin, memerdekakan hamba sahaya, dan memberi pakaian kepada orang yang membutuhkan.

3. Hukuman Bagi Penderita Kleptomania di dalam Islam

Di dalam Al-Qur'an tidak ada pembahasan tentang kleptomania dan hukumannya, namun di dalam Al-Qur'an terdapat pembahasan tentang pencurian dan hukumannya. Hukuman bagi penderita kleptomania atau gangguan mental yang serupa akan

ditinjau dengan pertimbangan khusus dalam pandangan hukum Islam. Hukum dalam Islam didasarkan pada keseimbangan antara rasa keadilan dan kepentingan individu. Oleh karena itu, ketika ada gangguan mental yang mempengaruhi perilaku seseorang, seperti kleptomania, hukuman mungkin tidak diterapkan sepenuhnya karena ia melakukan perbuatan tersebut di luar kendalinya. Tidak ada hukuman khusus yang tercantum dalam Al-Qur'an untuk penderita kleptomania atau gangguan mental lainnya.

Dalam Islam, hukuman dikaitkan dengan kesadaran dan kemampuan seseorang untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka. Jika seseorang tidak memiliki kesadaran penuh atau kendali atas tindakan mereka karena menderita penyakit mental, maka mereka dianggap tidak bertanggung jawab seutuhnya. Namun, perlu dicatat bahwa Islam mendorong untuk mencari pengobatan dan bantuan medis untuk gangguan mental seperti kleptomania. Islam mendorong individu untuk mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki kesehatan mental mereka dan memperoleh perawatan yang mereka butuhkan.

Islam mengajarkan empat prinsip utama³⁷⁷ dalam memberikan hukuman bagi orang yang melakukan pelanggaran di dunia nyata, yaitu :

- a. Keadilan. Tujuan utama hukuman dalam Islam adalah untuk memastikan keadilan ditegakkan di antara manusia. Hukum harus diberlakukan secara adil tanpa pengecualian dan tanpa pandang bulu. Dalam kasus penderita kleptomania, ada ruang untuk mempertimbangkan bahwa perilaku tersebut bukanlah kejahatan yang dilakukan secara sadar dan dengan niat jahat.
- b. Perbaikan. Hukuman dalam Islam juga bertujuan untuk mencegah orang melakukan tindakan kriminal di masa yang akan datang. Namun, jika penyebab utama perilaku tersebut adalah penyakit mental seperti kleptomania, pendekatan lebih

³⁷⁷ Hasan Hafidh, *Islamic Criminal Law: Theory and Practice*, Routledge, 2019, hal. 46.

difokuskan pada upaya perbaikan dan penyembuhan (rehabilitasi) daripada hukuman yang keras.

- c. Memperhatikan Kondisi Individu. Dalam Islam, kondisi individu dan keadaannya di dalam masyarakat diperhatikan dalam memberikan hukuman. Ketika seseorang menderita kondisi psikologis atau mental tertentu, seperti kleptomania, pemberian hukuman akan melibatkan pertimbangan terhadap keadaan kesehatannya.
- d. Sanksi Alternatif. Dalam banyak kasus, Islam mendorong penggunaan sanksi alternatif yang memiliki fokus pada rehabilitasi dan pengembangan pribadi. Untuk penderita kleptomania, mungkin disarankan untuk mencari perawatan kesehatan mental yang tepat dan mengikuti program yang dapat membantu mengelola dan mengatasi gangguan tersebut.

Orang yang mengidap penyakit kleptomania tidak dapat dipidana, karena perbuatannya tidak masuk dalam kategori tindak pidana sehingga tidak memiliki kemampuan bertanggungjawab, karena dalam pertumbuhan jiwanya ada gangguan. Orang yang mengidap kleptomania jiwanya terganggu karenanya dalam melakukan tindak pidana pencurian ia tidak mampu mengendalikan dorongan dari dalam dirinya untuk melakukan pencurian tersebut.

Hukum Islam telah mengatur bahwa faktor yang menyebabkan pertanggung jawaban pidana adalah adanya perbuatan *jarimah*, yakni perbuatan melawan hukum syariat, sedangkan suatu perbuatan baru bisa dikatakan *jarimah* bila memenuhi 3 unsur yaitu:

Pertama, unsur formil yaitu adanya nash atau undang-undang yang mengaturnya, sehingga suatu perbuatan tidak dianggap sebagai delik pidana dan tidak pula dijatuhi hukuman sebelum adanya nash yang mengaturnya. Dalam hal ini senada dengan kaidah fikih yang berbunyi:

sebab-sebab tertawa dan sebab-sebab menangis, yaitu kebaikan, keburukan, kesenangan, kebahagiaan, duka, dan kesedihan.⁴⁰⁷

Kesedihan walaupun tidak pernah diundang dan diharapkan kedatangannya oleh siapapun, tetapi ia tidak akan pernah hilang dari kehidupan manusia di muka bumi ini. Bahkan Rasulullah saw saja pernah mengalami masalah yang bertubi-tubi beratnya, sehingga beliau sangat bersedih sekali dan waktu itu dikenal dengan istilah *'am al-huẓn* (tahun kesedihan) yang terjadi pada tahun 619 M.⁴⁰⁸

a. Ekspresi Sedih dalam Al-Qur'an

Di dalam Al-Qur'an ada sejumlah ayat yang menerangkan tentang jenis dan model ekspresi emosi sedih yang diperankan oleh manusia, sedikitnya ada tiga ekspresi.⁴⁰⁹

Pertama, ekspresi emosi sedih dengan cucuran air mata yang memancarkan perasaan yang dialaminya. Di dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ

Tidak (ada dosa) pula bagi orang-orang yang ketika datang kepadamu (Nabi Muhammad) agar engkau menyediakan kendaraan kepada mereka, lalu engkau berkata, "Aku tidak mendapatkan kendaraan untuk membawamu." Mereka pergi dengan bercucuran air mata karena sedih sebab tidak mendapatkan apa yang akan mereka infakkan (untuk ikut berperang). (QS. At-Taubah /9:92)

Ayat ini turun terkait tujuh orang kaum Anshar yang menangis, mereka berkata kepada rasulullah: *Bawalah kami untuk*

⁴⁰⁷Abdurrahmân bin Nashr al-Sa'di, *Taisîr al-Karîm al-Rahmân Fi Tafsir Kalâm al-mannân*, ...,hal. 939.

⁴⁰⁸M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis...*, hal. 180.

⁴⁰⁹ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis...*, hal. 181.

ikut berjihad, Lalu Rasulullah bersabda: *Demi Allah, aku tidak mendapati sesuatu yang bisa aku gunakan untuk mengangkat kalian*, Lalu mereka berpaling dan menangis. Mereka tersiksa karena tidak bisa ikut berjihad, sedangkan mereka tidak mendapati nafkah atau kendaraan. Lalu Allah menerima uzur mereka yang tidak ikut berjihad bersama dengan Rasul. Mereka bertebaran seraya menangis sedih karena mereka tidak mempunyai sesuatu yang bisa mereka nafkahkan untuk diri sendiri dalam berjihad akibat kefakiran mereka.⁴¹⁰

Kedua, tangisan yang dibuat-buat untuk memberikan kesan sedih, padahal itu hanya sandiwara belaka. Sebagaimana peristiwa sandiwara yang dilakukan oleh saudara-saudara Yusuf yang berusaha membuang Yusuf ke dalam sumur, namun melaporkan kepada ayah mereka bahwa Yusuf dimakan serigala.

وَجَاءُوا آبَاءَهُمْ عِشَاءَ يَبْكُونَ قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ
الدِّبَابُ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَّنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ

(Kemudian,) mereka datang kepada ayahnya pada petang hari sambil menangis. Mereka berkata, “Wahai ayah kami, sesungguhnya kami pergi berlomba dan kami tinggalkan Yusuf di dekat barang-barang kami, lalu serigala memangsanya. Engkau tentu tidak akan percaya kepada kami, sekalipun kami berkata benar.” (QS. Yūsuf /12:16-17)

Setelah Yusuf didorong dan masuk ke dalam sumur oleh saudara-sadara tirinya, mereka menyusun skenario untuk menutupi perbuatan jahat mereka. Dengan berbekal baju adiknya yang dilumuri oleh zat berwarna merah seperti darah, mereka pulang dengan wajah sedih sambil menangis di hadapan sang ayahnya. Ekspresi sedih sambil menangis yang dilakukan oleh saudara tiri Yusuf itu hanyalah akting dan nanti di belakang hari mereka akan menyesali perbuatannya itu.

Ketiga, ekspresi sedih dalam bentuk perilaku menarik diri disertai mata yang berkaca-kaca. Allah swt berfirman:

⁴¹⁰Wahbah Juhaili, *Al-Tafsir al-Wajiz*, Damaskus: Dar Al-Fikr, Cet.ke-2, 1996, hal. 202.

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُونُسَ وَابْيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

Dia (Ya'qub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Alangkah kasihan Yusuf," dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan). (QS. Yūsuf /12:84)

Ya'qub berpaling dari anak-anaknya usai mereka mengabarkan berita ini. Kesedihan dan dukanya semakin besar, dua matanya memutih lantaran deraan kesedihan di dalam hatinya, dan kepiluannya yang membuat beliau sering menangis di mana dua matanya menjadi putih. Tampak pada beliau perasaan yang tersembunyi (di hatinya) berupa kesedihan yang sudah lama dan kerinduan yang selalu menghampiri.⁴¹¹

b. Sedih dalam Hubungan Interpersonal

Manusia tidak bisa hidup sendiri karena ia makhluk sosial yang senantiasa harus berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Interaksi itu melahirkan komunikasi langsung ataupun tidak langsung. Proses komunikasi dengan lingkungan sosial itu tidak selamanya berjalan dengan baik dan lancar, adakalanya komunikasi yang disampaikan dipahami dengan salah atau justru melahirkan kebencian dan permusuhan.

Al-Qur'an menerangkan bahwa dimungkinkan ketika menjalin hubungan dengan orang lain muncul tingkah laku yang dapat menimbulkan kesedihan dan kepedihan. Oleh sebab itu, Al-Qur'an mengingatkan agar manusia tidak gampang bersedih karena perilaku orang lain terhadap dirinya. Manusia diajarkan agar selalu berharap kepada Allah semata, karena harapan yang disandarkan kepada selain Allah akan melahirkan kekecewaan dan kesedihan.

فَدَعَلَّمَ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بَايَتُوا اللَّهَ يَجْحَدُونَ

Sungguh, Kami mengetahui bahwa sesungguhnya apa yang mereka katakan itu betul-betul membuatmu (Nabi Muhammad) bersedih. (Bersabarlah)

⁴¹¹ Wahbah Zuhaili, *Al-Tafsir al-Wajiz*..., hal. 246.

karena sebenarnya mereka tidak mendustakanmu, tetapi orang-orang zalim itu selalu mengingkari ayat-ayat Allah. (QS. Al-An‘ām /6:33)

فَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ

Maka, jangan sampai ucapan mereka membuat engkau (Nabi Muhammad) bersedih hati. Sesungguhnya Kami mengetahui apa yang mereka rahasiakan dan apa yang mereka nyatakan. (QS. Yāsīn /36:76)

Wahai nabi Muhammad, bersabarlah menghadapi mereka, janganlah bersedih, karena sebenarnya mereka tidak mendustakanmu. Nurani mereka mengakui kebenaranmu sebagai rasul utusan Allah, namun orang-orang yang zalim itu mengingkari ayat-ayat Allah karena kesombongan dan tertutupan hati mereka. Apa yang dialami nabi Muhammad juga dialami para rasul sebelumnya. Dan sesungguhnya rasul-rasul sebelum engkau pun, wahai nabi Muhammad, telah didustakan dan disakiti oleh umatnya yang sombong dan keras kepala, tetapi mereka, para utusan Allah itu memperkuat diri mereka dengan bersabar terhadap pendustaan dan penganiayaan yang dilakukan terhadap mereka, sampai datang pertolongan kepada mereka di dunia maupun di akhirat.⁴¹²

إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارٍّ لَهُمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Sesungguhnya pembicaraan rahasia itu hanyalah dari setan, agar orang-orang yang beriman itu bersedih hati, sedangkan (pembicaraan) itu tidaklah memberi mudarat sedikit pun kepada mereka, kecuali dengan izin Allah. Hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal. (QS. Al-Mujādalah/58:10)

وَلَا يَحْزُنُكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَن يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا ۗ يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِطًّا فِي الْآخِرَةِ ۚ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

Janganlah engkau (Nabi Muhammad) dirisaukan oleh orang-orang yang dengan cepat melakukan kekufuran. Sesungguhnya sedikit pun mereka tidak

⁴¹²Kemenag Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid III, Cetakan 2010, hal. 101.

penyakit fisik, seperti masalah tidur, kelelahan kronis, penurunan sistem kekebalan tubuh serta menyebabkan gangguan pola makan dan gangguan pencernaan.⁴²⁰

a. Solusi Menghadapi Emosi Sedih

Abu Zaid Al-Balkhi membagi kesedihan menjadi dua bagian yaitu kesedihan yang diketahui penyebabnya seperti kehilangan orang yang dicintai dan kehilangan harta yang berharga dan kesedihan yang tidak diketahui penyebabnya yaitu kesedihan yang dirasakan oleh seseorang yang menghabiskan sebagian waktunya sehingga ia kehilangan gairah dan semangat dalam menjalani kehidupannya.⁴²¹

Sama dengan emosi marah, cara mengendalikan emosi sedih adalah dengan meminta nasihat dari orang lain, karena nasihat yang diberikan oleh orang lain kepada orang yang sedang bersedih adalah sepadan dengan obat yang diberikan oleh seorang dokter. Sedangkan terapi internal adalah dapat diperoleh dari *mindset* (pola pikir) yang diterapkan sebagai senjata untuk bisa mengalihkan kesedihannya. Pola pikir yang harus ditanamkan untuk mengalihkannya itu adalah dengan berpikir bahwa sedih yang melahirkan depresi bisa menimbulkan penyakit fisik yang kronis. Hal ini akan menyebabkan orang tersebut menahan diri dan menjauhi kesedihan karena ia pasti tidak ingin mengalami penyakit fisik yang kronis.⁴²²

Cara lain yang bisa diterapkan adalah dengan memahami bahwa kehidupan di dunia ini tidak ada yang sempurna. Siapapun bisa mengalami penderitaan dan kehilangan. Biasanya umumnya manusia ketika ia bisa mendapatkan sesuatu yang diinginkannya, ia akan merasakan bahagia, bila tidak maka ia akan bersedih. Ekspektasi inilah yang harus diturunkannya secara mandiri supaya

⁴²⁰ Brand, B. L., *et.al*, "Triggers, Coping, And Mediators Of Sadness," *Cognitive Therapy and Research*, 2019, 43(5), hal. 1051-1061.

⁴²¹ Abu Zaid Al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental...*, hal. 40.

⁴²² Abu Zaid Al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental...*, hal. 41.

ia bisa menikmati semua yang dimilikinya dan tidak terlalu bersedih terhadap segala sesuatu yang tidak mampu ia peroleh dan dimilikinya.

3. Emosi Takut/phobia (*Khanf*)

Emosi takut adalah respons emosional alami terhadap ancaman atau bahaya yang dirasakan. Emosi takut melibatkan perasaan ketidakamanan, kekhawatiran, atau cemas yang muncul ketika individu merasa terancam oleh situasi atau objek tertentu. Emosi takut dapat memicu respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebihan, peningkatan ketegangan otot, atau perasaan terjaga dan siap. Takut adalah emosi yang penting dan memiliki peran *evolusioner* dalam mempertahankan keselamatan dan bertahan hidup. Emosi takut dapat memotivasi individu untuk menghindari situasi berbahaya, mengambil tindakan pencegahan, atau menghindari potensi ancaman.⁴²³

Takut atau fobia adalah reaksi emosional yang intens terhadap objek, situasi, atau stimulus tertentu yang dianggap berbahaya atau menakutkan oleh individu. fobia dapat memicu kecemasan yang kuat dan berlebihan, mengganggu kehidupan sehari-hari, dan membatasi aktivitas individu.

a. Ekspresi Takut dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an menggambarkan banyak jenis ketakutan, mulai dari menutup telinga saat mendengar kilat dan petir hingga mengungsi ke luar negeri karena takut perang hingga ketakutan intrapersonal, interpersonal, dan metapersonal (takut kepada Tuhan).⁴²⁴ Di bawah ini ringkasan ayat-ayat tersebut, yang dimulai dengan ekspresi ketakutan.

⁴²³ Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. *Contributions Of The Amygdala To Emotion Processing: From Animal Models To Human Behavior*, Neuron, 2005, 48 (2), hal. 175-187.

⁴²⁴ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis...*, hal.194.

أَوْ كَصَيْبٍ مِّنَ السَّمَاءِ فِيهِ ظُلُمٌ وَّرَعْدٌ وَيَرْقُونَ أَصَابِعُهُمْ فِي آذَانِهِمْ مِّنَ الصَّوَاعِقِ حَذَرَ الْمَوْتِ وَاللَّهُ مُحِيطٌ بِالْكَافِرِينَ

Atau, seperti (orang yang ditimpa) hujan lebat dari langit yang disertai berbagai kegelapan, petir, dan kilat. Mereka menyumbat telinga dengan jari-jarinya (untuk menghindari) suara petir itu karena takut mati. Allah meliputi orang-orang yang kafir. (QS. Al-Baqarah /2:19)

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ خَرَجُوا مِن دِيَارِهِمْ وَهُمْ أُلُوفٌ حَذَرَ الْمَوْتِ فَقَالَ لَهُمُ اللَّهُ مُوتُوا ثُمَّ أَحْيَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

Tidakkah kamu memperhatikan orang-orang yang keluar dari kampung halamannya dalam jumlah ribuan karena takut mati? Lalu, Allah berfirman kepada mereka, “Matilah kamu!” Kemudian, Allah menghidupkan mereka. Sesungguhnya Allah Pemberi karunia kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur. (QS. Al-Baqarah/2:243)

وَيَخْرُجُونَ لِلْذِّقَانِ يَتَكُونُ وَيَرِيدُهُمْ خُشُوعًا

Mereka menyingkurkan wajah seraya menangis dan ia (Al-Qur'an) menambah kekhayusan mereka. (QS. Al-Isrā'/17:109)

Ayat pertama di atas al-Baqarah /2: 19, menjelaskan orang kafir yang menyumbat telinga dengan ujung jari-jarinya, untuk menghindari suara petir itu karena takut mati. Mereka mengira dengan berbuat demikian akan terhindar dari kematian.⁴²⁵ Itulah ekspresi ketakutan mereka yang digambarkan dengan menutup telinganya. Ayat kedua al-Baqarah/2: 243, menggambarkan kisah orang-orang yang keluar dari kampung halamannya, sedang jumlahnya ribuan karena takut mati. Padahal Rasulullah melarang mereka untuk keluar dari daerahnya yang terjangkau wabah penyakit.⁴²⁶ Dan ayat yang ketiga, Al-Isrā'/17:109, penjelasan ekspresi emosi takut mereka dengan menyingkurkan wajah dan demikian seterusnya sambil menangis karena takut kepada Allah

⁴²⁵Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsir...*, Jilid 1, hal. 49.

⁴²⁶Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsir...*, Jilid 1, hal. 358.

dan mereka bertambah khusyuk memohon kepada Allah setiap kali dibacakan kepada mereka ayat-ayat Al-Qur'an.⁴²⁷

Dalam Al-Qur'an, emosi takut (*khauf*) sering kali dihubungkan dengan rasa takut atau ketakutan terhadap Allah (takwa) atau rasa takut akan konsekuensi dosa dan hukuman akhirat. Berikut adalah beberapa penjelasan tentang emosi takut dalam konteks Al-Qur'an :

1) Takut kepada Allah

Al-Qur'an menekankan pentingnya memiliki rasa takut yang sehat dan menghormati Allah sebagai pencipta dan pemilik segala sesuatu. Emosi takut ini mendorong individu untuk menghindari perbuatan dosa, mengikuti perintah-Nya, dan menjalani kehidupan yang benar dan bermanfaat. Allah swt berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dengan sebenar-benar takwa kepada-Nya dan janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan muslim. (QS. Āli 'Imrān/3:102)

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan hamba-hambaNya, kaum Mukminin, untuk menunjukkan rasa syukur atas nikmat-Nya yang besar dengan bertakwa (takut) kepadaNya dengan benar-benar takwa yaitu mereka harus taat kepadaNya dan meninggalkan segala sesuatu yang tidak disukai dan dimurkai oleh-Nya.⁴²⁸ Inilah bukti dari ketakutan kepada Allah yaitu dengan menunjukkan keta'atan kepada-Nya, menghindarkan segala bentuk kemaksiatan yang akan mendatangkan murka-Nya.

⁴²⁷Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsir...*, Jilid 5, hal. 560.

⁴²⁸ Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Mannan...*, hal. 150.

dan *phobia agorafobia* yang berkaitan dengan takut terhadap tempat atau situasi tertentu di mana individu mungkin merasa terjebak atau tidak bisa lolos.⁴³⁴

Penyebab fobia dapat bervariasi, namun beberapa faktor yang dapat mendorong terjadinya fobia adalah pengalaman traumatik masa lalu atau kejadian yang menakutkan terkait objek atau situasi tertentu. Selain itu, faktor genetik, gangguan kimia di otak, serta pengaruh lingkungan juga dapat memainkan peran dalam perkembangan fobia. Takut atau fobia dapat berdampak serius pada kualitas hidup seseorang, membatasi kegiatan sehari-hari, dan mengganggu kesejahteraan mental mereka. Gejalanya meliputi kecemasan yang parah ketika berhadapan dengan objek atau situasi yang memicu fobia, reaksi fisik seperti detak jantung yang cepat, kesulitan bernafas, keringat berlebihan, dan seringkali dorongan kuat untuk menghindari objek atau situasi yang ditakuti.

c. Emosi Takut dalam Hubungan dengan Orang Lain.

Ketakutan yang sering dijumpai adalah ketakutan akan konflik, termasuk konflik antar individu, konflik antar kelompok, dan konflik antara individu dan kelompok. Al-Qur'an mencatat berbagai peristiwa yang melibatkan emosi takut dalam ketiga modus hubungan antar pribadi tersebut.

1) Rasa takut antar individu.

فَقَرَرْتُ مِنْكُمْ لَمَّا خِفْتُكُمْ فَوَهَبَ لِي رَبِّي حُكْمًا وَجَعَلَنِي مِنَ الْمُرْسَلِينَ

Kemudian, aku lari darimu karena takut kepadamu. Lalu, Tuhanmu menganugerahkan kepadaku hukum (ilmu dan kearifan) dan menjadikanku salah seorang rasul. (QS. Asy-syu'ara'/22:21)

2) Rasa takut individu dengan kelompok

⁴³⁴American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.), 2013, Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, hal. 197.

وَلَقَدْ أَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَسْرِ بِعِبَادِي فَاصْرُبْ لَهُمْ طَرِيقًا فِي الْبَحْرِ يَبَسًا لَا تَخْفَ دَرَكًا وَلَا تَخْشَى

Sungguh, telah Kami wahyukan kepada Musa, “Pergilah bersama hamba-hamba-Ku (Bani Israil) pada malam hari dan pukullah laut itu untuk menjadi jalan yang kering bagi mereka tanpa rasa takut akan tersusul dan tanpa rasa khawatir (akan tenggelam). (QS. Taha/20 : 77)

3) Rasa takut kelompok dengan kelompok

وَاذْكُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُسْتَضْعَفُونَ فِي الْأَرْضِ تَخَافُونَ أَنْ يَخَطَّفَكُمُ النَّاسُ فَآوَاكُمْ وَأَيَّدَكُمْ بِبَصَرِهِ وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Ingatlah ketika kamu (umat Islam) masih (berjumlah) sedikit lagi tertindas di bumi (Makkah). (Saat itu) kamu takut bahwa orang-orang akan menculikmu, lalu Dia memberimu tempat menetap (Madinah), menjadikanmu kuat dengan pertolongan-Nya, dan memberimu rezeki yang baik agar kamu bersyukur. (QS. Al-Anfal/8: 26)

فَمَا أَمِنَ لِمُوسَى إِلَّا ذُرِيَّةٌ مِنْ قَوْمِهِ عَلَى خَوْفٍ مِنْ فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِمْ أَنْ يَفْتِنَهُمْ ۖ وَإِنَّ فِرْعَوْنَ لَعَالٍ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الْمُسْرِفِينَ

“Tidak ada yang beriman kepada Musa selain keturunan dari kaumnya disertai ketakutan kepada Fir’aun dan para pemuka kaumnya yang akan menyiksa mereka. Sesungguhnya Fir’aun benar-benar sewenang-wenang di bumi. Sesungguhnya ia benar-benar termasuk orang-orang yang melampaui batas.” (QS. Yunus/10:83)

d. Emosi Takut dalam Interaksi Transpersonal

Menurut Al-Qur’an, manusia adalah makhluk yang diciptakan Allah dan dinobatkan menjadi Khalifah di Dunia. Manusia harus selalu mencermati dua hal saat melaksanakan tugas mulia ini. Pertama, menumbuhkan hubungan yang harmonis dengan manusia dan lingkungannya. Kedua, menjalin interaksi vertikal dengan sang *khaliq*. Tanpa kedua hal ini, manusia direduksi menjadi makhluk yang hina. Allah swt berfirman:

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الدَّلِيلَةُ أَنِمْ مَا تُقِفُوا إِلَّا بِحَبْلٍ مِّنَ اللَّهِ وَحَبْلِ مِّنَ النَّاسِ وَبَآءُؤُ بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ⁴³⁵

Kehinaan ditimpakan kepada mereka di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka (berpegang) pada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia. Mereka pasti mendapat murka dari Allah dan kesengsaraan ditimpakan kepada mereka. (QS. Āli ‘Imrān /3:112)

Hubungan dengan Allah (*habl min allah*) terjalin secara terus-menerus, mewakili ketaatan makhluk kepada Tuhan. Hubungan ini membentuk emosi yang sangat dalam. Gemetar ketika nama Allah disebutkan penyerahan sepenuhnya kepada Allah (*tawakal*). Contoh hubungan emosional ini adalah mencintai-Nya lebih dalam dari apa pun atau siapa pun, dan takut akan hukuman lebih dari siapa pun.

Al-Qur’an memuat banyak gambaran tentang ketakutan manusia dan hubungan transpersonal. Ada dua istilah yang sering digunakan di dalam Al-Qur’an, *al-Khauf* dan *al-Khasyyah*, selain istilah *taqwa*, yang sering diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sebagai *takut*, tetapi sebenarnya kurang tepat. Beberapa ahli tafsir membedakan kedua istilah tersebut (*al-khauf* dan *al-khasyyah*), sementara yang lain menganggap keduanya sinonim.

Kata *al-khasyyah* *al-khauf* adalah perbuatan rasa takut yang timbul dari dalam hati. Yang membedakannya adalah kalau *al-khasyyah*, rasa takutnya *pure* dari dalam hati (benar-benar dari dalam hati tanpa ada unsur paksaan). Sementara kata *al-khauf*, rasa takutnya tidak murni, melainkan ada unsur paksaan, karena ancaman dan tindakan radikal.⁴³⁵

e. Takut bencana

Bencana merupakan bagian dari hidup, ia datang tanpa bisa diprediksikan. Terdapat banyak hal yang dapat mengakibatkan datangnya musibah. Namun, sedikitnya datangnya musibah tidak bisa lepas dari dua faktor, yaitu faktor manusia seperti banjir

⁴³⁵Damri Hasibuan, *Perbedaan kata Khasyyah dan Khauf dalam Al-Qur’an dan Rahasiannya*, ibihtafsir.id, agustus 2021, diakses 8 Juli 2023.

dampak penggundulan hutan, buang sampah di sungai dan faktor alam seperti gempa bumi, badai angin, petir yang keras, dan lain sebagainya. Secara naluriah, manusia mempunyai rasa takut kepada bencana dalam seluruh bentuknya. Umat manusia harus mengakui ketakutan ini sebagai karunia dari Tuhan guna menyelamatkan keberadaannya sendiri dari kepunahan.

Ketakutan akan malapetaka yang sering disebutkan dalam Al-Qur'an lebih banyak terkait dengan malapetaka akhirat, tetapi bencana-bencana selain itu dijelaskan hanya dalam beberapa ayat saja. Di dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ

Katakanlah, "Sesungguhnya aku takut azab pada hari yang besar (kiamat) jika aku durhaka kepada Tuhanku. (QS. Al-An'am/6:15)

Dalam ayat ini Allah memerintahkan Rasul-Nya supaya menyampaikan kepada kaum musyrik, bahwa jika mereka melakukan kemaksiatan, melanggar perintah Allah atau menyimpang dari ajaran agama yang ditetapkan oleh Allah, maka Rasul takut azab hari Kiamat akan menimpanya, sebab pada hari itu Allah akan berhadapan dengan hamba-hamba-Nya untuk menjatuhkan azab kepada mereka yang berdosa dan memberikan pahala kepada mereka yang beramal saleh. Pada hari yang dahsyat ini tidak seorang pun yang dapat menolong orang lain, karena kasih sayang atau persaudaraan tidak lagi ada gunanya, kecuali amal mereka masing-masing.⁴³⁶

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ حَتَّىٰ إِمْلَاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ قَتَلْتُمُوهُمْ كَانَ خَطَاً كَبِيرًا

Janganlah kamu membunuh anak-anakmu karena takut miskin. Kamilah yang memberi rezeki kepada mereka dan (juga) kepadamu. Sesungguhnya membunuh mereka itu adalah suatu dosa yang besar. (QS. Al-Isra'/17:31)

Allah swt melarang umat Islam untuk membunuh anak-anak mereka, seperti yang pernah dilakukan oleh beberapa kabilah dari

⁴³⁶ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 3..., hal. 85.

bangsa Arab Jahiliyah terdahulu. Mereka menguburkan anak-anak perempuan karena dianggap tidak mampu mencari rezeki, dan hanya menjadi beban hidup saja. Anak perempuan dianggap hanya akan memberi malu karena bisa menyebabkan kemiskinan dan menurunkan martabat keluarga karena tidak bisa mencari nafkah. Oleh sebab itu, Allah swt melarang umat Islam mengikuti kebiasaan Jahiliyah tersebut, dengan memberikan alasan bahwa rezeki itu berada dalam kekuasaan-Nya. Dia yang memberikan rezeki kepada mereka. Apabila Dia kuasa memberikan rezeki kepada anak laki-laki, maka Dia kuasa pula untuk memberikannya kepada anak perempuan. Allah menyatakan bahwa takut pada kemiskinan itu bukanlah alasan untuk membunuh anak-anak perempuan mereka.⁴³⁷

4. Obsesi (*was-was*)

- a. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa *self-talk* dan *Obsesif Compulsive Disorder* (OCD) termasuk dalam kategori gangguan mental. Ini merupakan gangguan yang dialami sebagian manusia. Meskipun ini bukan satu-satunya gangguan mental namun ada gangguan fisik di dalamnya. Bahkan sebagian besar hidup seseorang dapat mengalami perasaan seperti marah, takut, dan sedih. Namun seseorang mungkin tidak mengalami gangguan ini selama seluruh hidupnya. OCD merupakan gangguan yang tidak umum yang bisa terjadi kepada seseorang.
- b. Oleh karena itu, obsesi ini dipercaya sebagai perilaku yang memiliki efek buruk pada kesehatan fisik tetapi tidak menyebabkan penyakit. Sebab, penyakit fisik hanya berdampak pada tubuh, tidak sampai kondisi mental seperti OCD dan *self-talk* negatif dapat dibawa sejak lahir dan dapat muncul karena tidak merawat kesehatan. Orang sering mengalami penyakit yang *inheren*, namun demikian, itu bahkan

⁴³⁷ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 5..., hal. 470.

lebih aman daripada penyaki yang tidak alami. Sebab, jika OCD atau self-talk negatif terjadi karena suatu alasan, itu sangat mengganggu kesehatan seseorang dan sulit untuk disembuhkan. Penyakit ini tidak selalu menjadi kronis, menyebabkan pasien menjadi tidak tahan lagi.

- c. Faktor yang bisa menyebabkan seseorang menderita OCD dan self-talk negatif adalah memiliki *black bile* (cairan empedu hitam). Sebab, hal ini bisa menimbulkan pikiran negatif dan membelenggu manusia dalam waswas. Ada dua faktor yang membuat kandungan *black bile* tubuh manusia menjadi banyak, yaitu sebab bawaan sehingga akhlak yang dimanifestasikan dari tabiatnya berupa akhlak buruk dan sebab faktor lain, semisal karena hal tersebut bisa saja terjadi ketika *plegma* dan *yellow bile* (cairan empedu kuning) diproduksi dalam tubuh secara bersamaan. *Yellow bile* yang kering dan hangat bertemu dengan lendir yang dingin sehingga berubah menjadi *black bile*. Bila sudah berubah menjadi hitam maka pemilik tubuh akan memiliki pemikiran yang negatif.⁴³⁸
- d. Penderita OCD memiliki gejala seperti selalu berprasangka buruk terhadap diri mereka sendiri, terhadap hal-hal yang seharusnya tidak perlu ditakuti. Mereka juga akan berprasangka buruk terhadap segala sesuatu yang terjadi. Pikiran mereka langsung memilih kemungkinan yang paling buruk dan menakutkan jika ada dua opsi. Mereka sangat pesimis daripada optimis. Oleh karena itu, orang yang mengalami gangguan mental ini harus bekerja keras dan sungguh-sungguh untuk mengubah cara mereka berpikir agar mereka tidak dikalahkan oleh penyakitnya. Dia harus bersungguh-sungguh dalam mengobati fisiknya dan mengonsumsi berbagai macam obat. Namun, dia harus yakin bahwa gangguan yang dialaminya dapat disembuhkan. Dia

⁴³⁸ Abu Zaid Al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental*,..., hal. 47.

harus yakin bahwa Allah swt. telah menyediakan obat bagi setiap penyakit yang menimpa.⁴³⁹

5. Penyembuhan Untuk Gangguan Obsesi

- a. Terapi yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan gangguan obsesi ini adalah dengan dua acara yaitu terapi eksternal dan internal. Terapi eksternal bisa dijalankan dengan cara penderita OCD ini tidak menyendiri atau menghindari kesendirian. Kesendirian menjadikan penderita obsesi berpikir dan berbicara sendiri. Dari kesendirian itu muncul tindakan-tindakan obsesif tersebut yang diaplikasikan menjadi tindakan atau perilaku yang berulang-ulang.
- b. Terapi eksternal bagi penderita obsesi adalah mau bertemu dengan orang lain, menyapa mereka, bergaul dan berinteraksi dengan mereka. Interaksi penderita OCD ini dengan orang lain akan mengurangi gangguan perilaku OCD nya karena pikirannya tidak fokus pada *self talk* nya dan teralihkan pada tindakan normal lainnya, bahkan ia bisa menjalankan rutinitas kegiatan dengan normal tanpa dibayang-bayangi dengan bisikan obsesif tersebut. Seringnya interaksi dengan orang lain bagi penderita OCD akan mengurangi tindakan obsesif nya karena ia merasa malu bila melakukan tindakan obsesinya di hadapan orang lain.
- c. Penderita OCD dilarang untuk menyendiri atau menganggur agar pikirannya tidak dipenuhi dengan pikiran dan prasangka negatif. Penderita OCD harus punya kesibukan dan kegiatan yang positif yang dapat mengalihkan pikiran obsesif nya pada kegiatan yang baik bahkan lebih baik. Cara lain yang bisa membantu mengurangi gangguan obsesif bagi penderita OCD adalah memiliki kawan dekat yang setia dan dapat dipercaya. Penderita OCD ini bisa dengan bebas bercerita tentang

⁴³⁹ Abu Zaid Al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental*,..., hal. 51.

masalah yang dihadapinya kepada teman dekatnya itu dan ia pun bisa meminta nasihat dan petunjuk agar penderita OCD ini bisa mengurangi bahkan meninggalkan perbuatan obsesifnya itu.⁴⁴⁰

- d. Adapun terapi internal yang dapat dilakukan oleh penderita OCD adalah dengan menanamkan pola pikir (*mindset*) yang dapat melawan pikiran negatifnya. *Mindset* ini bisa digunakan untuk membangun benteng pertahanan dalam hatinya ketika ia masih sehat dan belum terjangkiti oleh gangguan ini. Dan *mindset* ini pun dapat digunakan untuk mencegah dampak OCD yang lebih besar dan lebih buruk sehingga sulit untuk diobati dan disembuhkan.
- e. *Mindset* yang harus diterapkan ketika jiwa masih sehat adalah menghindari pikiran-pikiran buruk dan kekhawatiran yang berlebihan tentang segala sesuatu. Pikiran-pikiran buruk tersebut adalah gejala OCD dan pikiran yang salah. Seseorang tidak selayaknya untuk bersandar pada kekhawatiran yang berlebihan dan pada pikiran yang negatif, sehingga mengganggu pada perilaku dan pikirannya.⁴⁴¹ Allah telah menjadikan dalam kehidupan ini sebab dan akibat. Oleh sebab itu, segala sesuatu yang berakibat baik atau buruk pasti ada alasannya. Begitulah hukum alam akan terus berjalan demi keberlangsungan kehidupan di dunia ini yang meliputi manusia, tumbuhan dan hewan.

6. Dengki (*hasad*)

Dengki adalah perasaan iri atau cemburu terhadap keberhasilan, keberuntungan, atau kebahagiaan orang lain, yang seringkali diiringi oleh dorongan batin untuk mengurangi atau menghancurkan apa yang membuat orang lain sukses atau bahagia.

⁴⁴⁰ Abu Zaid Al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental*,..., hal. 54.

⁴⁴¹ Abu Zaid Al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental*,..., hal. 56.

Hal ini seringkali berkaitan dengan perasaan tidak puas dengan diri sendiri atau adanya rasa *inferioritas*. Dengki atau iri hati adalah perasaan negatif yang muncul saat seseorang merasa tidak puas atau tidak senang melihat keberhasilan, kebahagiaan, atau kelebihan orang lain. Fenomena ini dapat timbul karena berbagai penyebab dan memiliki konsekuensi yang berdampak pada hubungan sosial.

Hati seseorang bisa menjadi tempat terhimpunnya kebaikan ataupun keburukan. Jika bersemayam di dalamnya hal-hal yang baik, maka ia memiliki hati yang selamat, sedangkan jika yang bersemayam di dalamnya adalah hal-hal yang buruk, maka ia disebut memiliki penyakit hati. Penyakit hati ialah penyakit yang mengganggu hati dan perasaan manusia, sehingga dapat berpengaruh buruk pada perilaku serta perbuatan seseorang. Salah satu penyakit hati yang dapat berpengaruh pada manusia ialah iri dengki. Bahkan penyakit dengki ini dianggap sebagai dosa pertama yang ada di alam ini yaitu dengkiya Iblis kepada Adam, karena kedengkian ini akhirnya munculnya maksiat berupa pembangkangan Iblis terhadap perintah Allah untuk sujud kepada Adam.⁴⁴²

Dalam Al-Qur'an dengki disebut sebagai *hasad* bentuk masdar dari kata *حَسَدَ يَحْسُدُ حَسَدًا*. Yang memiliki makna iri dengki. Kata *hasad* dengan segala akar katanya disebut lima kali dalam Al-Qur'an, yaitu pada surah al-Baqarah/2:109, al-Nisa/4:54, al-Fath/48:15, dan al-Falaq/113: 5.

Dengki adalah keinginan lenyapnya nikmat dari seseorang yang memilikinya disertai usaha untuk menghilangkan nikmat tersebut.⁴⁴³ Dengki juga merupakan perasaan benci terhadap nikmat yang dimiliki orang lain dengan mengharapkan supaya nikmat tersebut berpindah tangan kepadanya.⁴⁴⁴ Orang yang

⁴⁴² Al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin...*, hal. 1086-1087.

⁴⁴³ Al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradat fi Ghara'ib Al-Qur'an*, Vol. 1, Beirut: Dar al-Qalam, 1412 H, hal. 234.

⁴⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, hal. 298.

sesungguhnya Allah itu indah mencintai keindahan, sombong itu adalah menolak kebenaran dan meremehkan manusia. (HR. Muslim)

Dalam diri orang yang sombong ada dua ciri yang selalu menyertainya, yaitu ia menolak kebenaran, tidak mau mendengar nasihat, tidak mau mendapatkan petunjuk dari orang lain dan selalu merendahkan dan meremehkan orang lain. Hal itu terjadi karena ia menganggap dirinya lebih baik dari orang lain, dirinya lebih hebat dari orang lain, dirinya lebih unggul dari orang lain, dan tidak boleh ada orang lain yang melebihi dirinya dalam segala hal. Itulah penyebab ia tidak bisa masuk ke dalam surga seperti yang telah disampaikan oleh Rasulullah di dalam hadis di atas.

Sejarah telah mencatat bahwa kesombongan pertama kali muncul terjadi kepada iblis Ketika ia menolak perintah Allah agar sujud hormat kepada Nabi Adam. Iblis menolak karena ia merasa lebih hebat, lebih mulia dan lebih unggul di banding Nabi Adam. Allah swt berfirman:

قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ طِينٍ

Dia (Allah) berfirman, “Apakah yang menghalangimu (sehingga) kamu tidak

bersujud ketika Aku menyuruhmu?” Ia (Iblis) menjawab, “Aku lebih baik daripada dia. Engkau menciptakanku dari api, sedangkan dia Engkau ciptakan dari tanah.” (QS. Al-A‘rāf/7:12)

Ibnu katsir menjelaskan ayat ini bahwa Iblis enggan untuk sujud hormat kepada Nabi Adam karena ia diciptakan dari api sedangkan Adam diciptakan dari tanah. Iblis menganggap bahwa api itu lebih baik dan lebih mulia daripada tanah. Karena merasa memiliki kelebihan itulah ia merasa bangga dan meremehkan Adam.⁴⁶² Anggapan ini hanyalah anggapan sepihak saja, dan itu yang menyebabkan orang berlaku sombong. Ia selalu beranggapan orang lain itu lebih rendah daripada dirinya, dan dirinya harus dianggap lebih baik dan lebih tinggi dari pada orang lain.

⁴⁶²Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*..., juz 3, hal. 392.

Menurut Uken Junaedi, sifat sombong bisa bermula dari seringnya mendapat pujian dan penghargaan dari orang lain, sampai akhirnya ia lupa diri. Ia lupa bahwa kelebihan yang dimilikinya datang berkat kekuatan dan anugerah dari Tuhan Yang Maha Kuasa.⁴⁶³ Karena kesombongan itulah Allah mengusir iblis dari surga dan mendapatkan laknat dari Allah dengan berfirman:

قَالَ فَاهْبِطْ مِنْهَا فَمَا يَكُونُ لَكَ أَنْ تَتَكَبَّرَ فِيهَا فَاخْرُجْ إِنَّكَ مِنَ الصَّاغِرِينَ

Dia (Allah) berfirman, "Turunlah kamu darinya (surga) karena kamu tidak sepatutnya menyombongkan diri di dalamnya. Keluarlah! Sesungguhnya kamu termasuk makhluk yang hina." (QS. Al-A'raf/7:13)

Ucapan iblis ini merupakan cerminan keangkuhan dan kesombongannya. Menanggapi kedurhakaan dan sikap iblis, Allah langsung menyuruhnya keluar dari surga. Allah berfirman, maka karena kesombongan dan pembangkanganmu, turunlah kamu darinya, yakni dari dalam surga, karena apa pun alasanmu kamu tidak sepatutnya menyombongkan diri di dalamnya. Keluarlah kamu dari surga ini, karena sesungguhnya kamu termasuk makhluk yang hina.⁴⁶⁴

Ayat ini menerangkan tentang bagaimana angkuhnya iblis ketika itu dan tentang kemurkaan Allah SWT terhadap sikap iblis yang begitu sombong. Kesombongan iblis ini muncul dari keinginannya untuk diperlakukan lebih tinggi lagi dibanding makhluk yang lain, namun keinginannya ini sangat berlawanan sekali dengan kehendak Allah SWT akhirnya iblis pun diusir dari surga dengan cara amat hina.

Menurut Abdul Mujib, sombong dianggap sebagai penyakit, karena pelakunya tidak menyadari akan kekurangannya dan memaksa diri untuk memasang harga diri (*self-esteem*) yang tinggi. Kehidupan orang yang sombong tidak akan tenang, karena ia tidak

⁴⁶³Uken Junaedi, *Kiat Menghilangkan Sifat Buruk*, Cet I, Bandung: Dayyan Publishing, 2006, hal. 63.

⁴⁶⁴Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*..., jilid 3, hal. 307.

rela jika orang lain memiliki prestasi, sedangkan ia sendiri tidak berusaha untuk meningkatkan kualitas dirinya.⁴⁶⁵

Pikiran orang sombong banyak dipenuhi dengan buruk sangka kepada orang lain, meremehkan dan menjatuhkan orang lain. Ia akan sulit untuk bisa hidup berbaur dengan orang lain bahkan orang lain pun tidak suka dan benci bila bertemu dengan orang yang memiliki sifat dan penampilan yang sombong. Ia lalai bahwa kelebihan dan keutamaan yang ia miliki dalam bentuk apapun bukan karena kehebatan dan kepandaianya, tetapi karena anugerah yang Allah limpahkan kepadanya.

Luqman memberikan nasihat kepada anaknya untuk menjauhi sifat sombong, karena sifat sombong ini akan melahirkan ketidaksukaan bahkan kebencian orang lain kepadanya. Allah SWT sangat melarang dan membenci hambaNya yang memiliki sikap sombong karena sifat sombong sangat tidak baik dan banyak mendatangkan mudharat, sombong dapat merusak hubungan persaudaraan, pertemanan, dan sombong dapat juga menumbuhkan benih-benih kebencian, kedengkian sehingga menghilangkan rasa kasih sayang dan tolong menolong.

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri. (QS. Luqmān/31: 18)

a. Objek Perilaku Sombong

Orang bisa menonjolkan kesombongan dirinya kepada tiga hal:

- 1) Sombong kepada Allah. Penyebab orang yang sombong kepada Allah adalah karena kebodohan dan pembangkangan mereka kepada Tuhan Yang Maha Esa. Ada raja Namrud menantang Tuhan dan akan memerangi tuhan yang memiliki langit (QS. Al-

⁴⁶⁵ Abdul Mujib, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006, hal. 379.

Baqarah/2:258). Ada Firaun yang menolak menjadi hamba sebaliknya ia mengaku sebagai tuhan dengan mengatakan *ana rabbukumul a'laa* (saya tuhanmu yang Maha Tinggi) (QS. Al-Naziât/79:24).

- 2) Sombong kepada Rasul Utusan Allah. Orang yang sombong kepada Rasul adalah mereka yang menolak dan tidak mau mengikuti ajakan dan nasihatnya. Kadang-kadang hal itu memalingkan pikiran dan ketajaman hati sehingga dia tetap berada dalam kegelapan kebodohan akibat kesombongannya lalu enggan mematuhi ajakan dan nasihatnya, namun ia mengira sebagai pihak yang benar.⁴⁶⁶ Sebagaimana perkataan mereka yang diceritakan Allah dalam Al-Qur'an;

فَقَالُوا أَتُؤْمِنُ لِبَشَرَيْنِ مِثْلِنَا وَقَوْمُهُمَا لَنَا عِبُونٌ ۚ

Mereka berkata, “Apakah (pantas) kita percaya kepada dua orang manusia seperti kita, padahal kaum mereka (Bani Israil) adalah orang-orang yang mengabdikan diri kepada kita?” (QS. Al-Mu'minûn/23:47)

As-Sa'di menjelaskan bahwa mereka berkata dalam kesombongan dan penuh kecongkakan untuk memperingatkan orang-orang yang lemah akal sehatnya dan mengelabuhin mereka, “*apakah patut kita percaya pada dua orang manusia seperti kita juga.*” Komentar ini diucapkan senada dengan orang-orang yang datang sebelum mereka, omongan mereka sama persis dengan orang-orang terdahulu mengalami kemiripan. Mereka mengingkari anugerah Allah yang tercurahkan kepada mereka berdua berupa risalah. “padahal kaum mereka berdua,” yaitu bani israil” adalah orang yang menghambakan kepada diri kita,” diperbudak dengan kerja-kerja dan kesibukan yang berat.⁴⁶⁷

⁴⁶⁶Said Hawa, *Intisari Ihya' Ulumuddin Mensucikan Jiwa*, pent Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jakarta: Robbani Press, 2005, hal. 231.

⁴⁶⁷Abdurrahmân bin Nasîr al-Sa'dî, *Taisiril Karîm al-Rahmân Fi Tafsîr Kalâm Al-Mannan*, Riyad: Darussalam, 2002, Cet.ke-2, hal. 646.

Bagaimana mungkin kami menjadi pengikut (mereka), padahal sebelumnya kami adalah pemimpin yang diikuti. Bagaimana mereka bisa menjadi orang yang memimpin kami? Perkataan mereka serupa dengan ucapan kaum Nabi Nuh, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman:

فَقَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ قَوْمِهِ مَا تَرَبُّكَ إِلَّا بَشَرًا مِثْلَنَا وَمَا تَرَبُّكَ إِلَّا الذِّنُّ هُمْ أَرَادْنَا بِآدِي الرَّأْيِ وَمَا نَرَى لَكُمْ عَلَيْنَا مِنْ فَضْلٍ بَلْ نَظُنُّكُمْ كَاذِبِينَ

Maka, berkatalah para pemuka yang kafir dari kaumnya, “Kami tidak melihat engkau, melainkan hanyalah seorang manusia (biasa) seperti kami. Kami tidak melihat orang yang mengikuti engkau, melainkan orang-orang yang hina dina di antara kami yang lekas percaya begitu saja. Kami tidak melihat kamu memiliki suatu kelebihan apa pun atas kami, bahkan kami menganggap kamu adalah para pembobong.” (QS. Hūd/11:27)

Mendengar ajakan Nabi Nuh untuk mengesakan Allah dan tidak menyekutukan-Nya, maka berkatalah para pemuka yang kafir dari kaumnya seraya mengemukakan beberapa alasan, “Kami tidak melihat engkau sebagai seorang utusan Allah, melainkan hanyalah seorang manusia biasa yang tidak punya kelebihan dan keistimewaan seperti kami yang memiliki kedudukan tinggi dan status sosial di masyarakat. Dan kami pun tidak melihat orang yang mengikuti engkau, melainkan orang yang kedudukannya hina dina di antara kami yang tidak memiliki harta kekayaan dan kedudukan di masyarakat sehingga mudah dibujuk dan lekas percaya menerima ajakanmu. Kami juga tidak melihat engkau memiliki suatu kelebihan apa pun baik ilmu pengetahuan, kekayaan, atau keistimewaan yang luar biasa yang dapat kamu banggakan atas kami sehingga dapat memikat dan mendorong kami mengikuti seruanmu. Bahkan atas alasan itu semua, kami menganggap engkau adalah orang pendusta.”⁴⁶⁸

⁴⁶⁸Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*..., jilid 4, hal. 404.

- 3) Sombong kepada sesama hamba. Perilaku sombong orang seperti ini lahir karena ia merasa punya kedudukan, kelebihan dan keutamaan dibandingkan dengan orang lain, karenanya ia tidak mau mendengar nasihat dan cenderung merendahkan orang lain. Ia merasa keutamaan dan kelebihan yang ia miliki berasal dari kehebatan dan kesuksesan dirinya. Ia lebih kaya karena kerja kerasnya. Ia punya jabatan dan kedudukan karena kepandaianya, dari perasaan itulah munculnya Tindakan merendahkan orang lain.

b. Dampak Sombong Terhadap Gangguan Kesehatan jiwa

Dalam bidang psikologi, sombong atau keangkuhan umumnya dianggap sebagai karakteristik negatif yang dapat berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental. Meskipun tidak ada referensi khusus dalam psikologi yang menghubungkan sombong langsung dengan penyakit mental, ada beberapa tulisan dan pendekatan psikologis yang menyoroti dampak negatif sombong terhadap kesejahteraan psikologis seseorang.

Sombong atau keangkuhan sering dikaitkan dengan sikap superioritas, merendahkan orang lain, dan kurangnya empati. Ini dapat mengganggu hubungan interpersonal, meningkatkan risiko isolasi sosial, dan menyebabkan ketegangan emosional. Selain itu, sombong juga dapat berkontribusi pada rendahnya harga diri dan kepuasan hidup yang rendah.⁴⁶⁹ Hubungan antara sombong dan penyakit mental sangat kompleks, dan faktor-faktor lain seperti faktor genetik, lingkungan, dan pengalaman hidup juga dapat memainkan peran dalam perkembangan penyakit mental.

Orang yang sombong mungkin mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi karena mereka berada dalam tekanan

⁴⁶⁹Tangney, J. P., & Dearing, R. L. *Shame and guilt*, 2003, Guilford Press. Lihat juga Sedikides, C., & Gregg, A. P. *Narcissistic fragility: Rethinking its links to explicit and implicit self-esteem*, *Self and Identity*, 2008, 7(2), hal. 137-161.

“Kami jadikan di atas hati mereka penutup-penutup (sesuai dengan kehendak dan sikap mereka) sehingga mereka tidak memahaminya dan di telinga mereka ada penyumbat (sehingga tidak mendengarnya). Apabila engkau menyebut (nama) Tuhanmu saja dalam Al-Qur’an, mereka berpaling ke belakang melarikan diri (karena benci).” (QS. Al-Isra/17:46)

هَآأَنْتُمْ أَوْ لَا ءُ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهٖ وَإِذَا لَفُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَصَوْا عَلَيْكُمْ ۖ الْأَنَآمِلُ مِنَ الْعِظِ ۖ قُلْ مُؤْمِنُوا بِعِظِكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

“Begitulah kamu. Kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukaimu, dan kamu beriman pada semua kitab. Apabila mereka berjumpa denganmu, mereka berkata, “Kami beriman.” Apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari karena murka kepadamu. Katakanlah, “Matilah kamu karena kemurkaanmu itu!” Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala isi hati.” (QS. Ali-Imran/3:119)

إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا ۚ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا ۚ إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ

“Jika kamu memperoleh kebaikan, (niscaya) mereka bersedih hati. Adapun jika kamu tertimpa bencana, mereka bergembira karenanya. Jika kamu bersabar dan bertakwa, tidaklah tipu daya mereka akan menyusahkan kamu sedikit pun. Sesungguhnya Allah Maha Meliputi segala yang mereka kerjakan.” (QS. Ali-Imran/3: 120)

Ekspresi kebencian pada surah Al-Isra/17: 46 yaitu memalingkan muka, berpaling dari orang yang berbicara karena kebencian sangat mendominasi mereka. Sedangkan dalam Surah Ali Imran/3: 119-120 menggambarkan ungkapan kebencian orang munafik terhadap orang mukmin dengan cara menggigit tangan, sedih ketika orang beriman sedang beruntung dan kegembiraan ketika orang beriman sedang dalam kesulitan.⁴⁷⁴

⁴⁷⁴ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis...*, hal. 209.

b. Perasaan Benci Terhadap Kebenaran Allah

Kebenaran Allah digambarkan oleh Al-Qur'an dalam banyak ayat dan ditolak dengan ungkapan kebencian serta ketidaksenangan dari sebagian orang. Selalu ada upaya terus-menerus secara sistematis untuk menghancurkan kebenaran Allah. Dalam *idiom* Al-Qur'an, dikatakan *mereka ingin memadamkan cahaya Allah*. Upaya demikian tentu tidak akan menghalangi tegaknya kebenaran. Artinya kebenaran harus selalu menang meskipun ada penolakan dan cemoohan dari beberapa orang.

Perkataan berulang seperti ini dijelaskan dalam Al-Qur'an. Allah berfirman:

يُرِيدُونَ أَنْ يُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَيَأْبَى اللَّهُ إِلَّا أَنْ يُتِمَّ نُورَهُ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ

“Mereka hendak memadamkan cahaya (agama) Allah dengan mulut-mulut (ucapan) mereka, tetapi Allah menolaknya, justru hendak menyempurnakan cahaya-Nya, walaupun orang-orang kafir itu tidak menyukai.”

هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ

“Dialah yang mengutus Rasul-Nya dengan (membawa) petunjuk dan agama yang benar agar Dia mengunggulkannya atas semua agama walaupun orang-orang musyrik tidak menyukai.” (QS. At-Taubah/32-33)

وَيُحَقِّقُ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ

“Allah akan mengukuhkan kebenaran dengan ketetapan-ketetapan-Nya, walaupun para pendurhaka tidak menyukainya.” (QS. Yunus/10:82)

c. Perasaan Benci Terhadap Perilaku Baik

Kebencian bisa muncul karena berbagai alasan, tergantung dengan siapa ia dipandang. Semakin destruktif hal yang dirasakan, semakin kuat kebencian itu. Stimulus yang dianggap baik oleh satu orang tetapi merusak menurut orang lain, maka timbullah respon kebencian. Ada beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang menyindir orang yang membenci perbuatan baik. Di setiap komunitas selalu

saja ada yang tidak suka dengan nilai-nilai kebaikan yang tertanam di dalamnya.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Dijadikan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.” (QS. AlBaqarah/2: 216)

فَادْعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ

“Maka, sembahlah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya meskipun orang-orang kafir tidak menyukai(-nya).” (QS. Ghafir/40: 14)

d. Perasaan Benci Kepada Personal

Perasaan benci terhadap seseorang adalah jenis emosi negatif yang penuh dengan ketidakpuasan, rasa sakit, atau ketidaksenangan yang intens terhadap individu tersebut. Ini mungkin berkembang karena pengalaman buruk, frustrasi, atau ketidaksepakatan yang berkelanjutan. Benci merupakan evaluasi negatif yang mendalam terhadap orang tersebut, dan bisa mengakibatkan permusuhan, konflik, atau keinginan untuk melukai atau merugikan individu tersebut.

Kebencian terhadap suatu tindakan terkadang sulit dipisahkan dari pelakunya. Ketika seseorang tidak menyukai gosip (gunjingan) otomatis ia tidak menyukai pelakunya begitu pula sebaliknya, ia membenci seseorang yang pada akhirnya menimbulkan kebencian atas segala perbuatannya. Seperti orang-orang kafir sebelumnya, mereka tidak suka dengan ajaran Allah yang dibawa oleh Nabi dan kemudian mengobarkan kebencian mereka terhadap para penyampai risalahnya. sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surah 7:88.

قَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ اسْتَكْبَرُوا مِنْ قَوْمِهِ لَنُخْرِجَنَّكَ يَشْعِيبُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَكَ مِنْ قَرْيَتِنَا أَوْ لَتَعُوذُنَّ فِي مِلَّتِنَا قَالَ أَوَلَوْ كُنَّا كَارِهِينَ

“Para pemuka yang sombong dari kaumnya berkata, “Wahai Syu‘aib, sungguh, kami akan mengusirmu bersama orang-orang yang beriman kepadamu dari negeri kami, kecuali engkau benar-benar kembali kepada agama kami.” Syu‘aib berkata, “Apakah (kami kembali padanya) meskipun kami membenci(-nya)?” (QS. Al-A’raf/7: 88)

e. Dampak Emosi Benci Terhadap Gangguan Mental

Emosi benci atau kebencian yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Keadaan ini dapat memicu perkembangan atau memperburuk berbagai gangguan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, gangguan stres pascatrauma, dan gangguan kejiwaan dan lain sebagainya.

Ketika seseorang mengalami emosi benci yang terus-menerus atau intensitasnya sangat tinggi, hal ini dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan berdampak negatif pada pikiran, perasaan, dan perilaku. Keadaan ini bisa menyebabkan stres kronis, merusak hubungan sosial, menghambat fungsi kognitif, dan mengganggu kualitas hidup seseorang.⁴⁷⁵ Tulisan telah menunjukkan adanya keterkaitan antara emosi benci dan penyakit mental. Ketika seseorang mengalami ancaman, penolakan, atau memendam kebencian dalam dirinya, hal ini dapat memicu reaksi psikologis yang merugikan.

Tim Lomas, seorang psikolog positif dan penerima Dewan Tulisan Ekonomi dan Sosial di Inggris, telah menjelaskan dalam tulisannya bahwa memelihara emosi benci pada seseorang dapat menyebabkan gangguan mental seperti stres kronis, cemas, depresi, dan kecemasan sosial.⁴⁷⁶ Tulisan lainnya, seperti yang

⁴⁷⁵Hirschberger, G., et.al, *The Emotion Of Hate And Its Consequences: A Systematic Review*. *Frontiers in Psychology*, 2018, 9, 1443. Lihat juga Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. *The Relationship Between Rumination, Avoidance And Depression In A Non-Clinical Sample*, *Behaviour Research and Therapy*, 2007, 45(2), hal. 251-261.

⁴⁷⁶Tim Lomas, *Towards A Positive Cross-Cultural Lexicography: Enriching Our Emotional Landscape Through 216 ‘Untranslatable’ Words*

percaya atau curiga terhadap niat mereka. Ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan perasaan kesepian.⁴⁸⁴

- c. Ketidakhahagiaan dan Ketidakpuasan. Ketika seseorang terus-menerus berburuk sangka terhadap orang lain, ini dapat menciptakan perasaan ketidakhahagiaan dan ketidakpuasan dalam hidupnya. Ini karena mereka mungkin sulit untuk menikmati hubungan dan pengalaman positif.
- d. Gangguan Hubungan. Sikap buruk sangka dapat merusak hubungan dengan teman, keluarga, dan rekan kerja. Ini dapat menciptakan konflik yang merugikan kesehatan mental dan kualitas hidup.⁴⁸⁵
- e. Pola Pikir Negatif. Berburuk sangka dapat menciptakan pola pikir negatif yang mendalam, yang dapat berdampak pada pandangan umum seseorang tentang dunia dan diri sendiri. Ini dapat berkontribusi pada depresi dan gangguan kejiwaan lainnya.

10. Tamak (thama')

Salah satu sifat buruk adalah tamak. Sifat rakus terhadap harta dunia dikenal sebagai tamak. Sifat tamak ini dapat menyebabkan munculnya sifat-sifat yang tidak baik, seperti dengki, permusuhan, perbuatan keji, dusta, dan curang, yang akan menjauhkan manusia dari ketaatan kepada Allah. Orang yang tamak dapat melakukan apa pun untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Tamak adalah sifat cinta dunia, dan itu dapat merusak banyak orang, termasuk diri mereka sendiri, keluarga dan masyarakat. Yang paling parah adalah kerusakan yang terjadi pada keagamaan seseorang karena cintanya kepada dunia.

⁴⁸⁴ Robinson, M. D., & Kirkeby, B. S. "Social Psychological Theories Of Attributional Thinking", *The Oxford Handbook of Attribution Processes*, 2005, hal. 267-281.

⁴⁸⁵ Gilbert, P., & Miles, J. "Sensitivity To Put-Down: Its Relationship To Perceptions Of Shame, Social Anxiety, Depression, Anger And Self-Other Blame", *Personality and Individual Differences*, 2000, 29(4), hal. 757-774.

Al-Raghib Al-Ashfahani menjelaskan *thama'* itu adalah:

الطَّمَعُ نَزْوُغُ النَّفْسِ إِلَى الشَّيْءِ شَهْوَةً لَهُ^{٤٨٦}

Thama adalah dorongan nafsu manusia untuk menginginkan sesuatu disebabkan syahwat kepadanya.

Tamak adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Indonesia dan sering digunakan dalam konteks moral atau etika. Tamak mengacu pada perilaku serakah atau keinginan yang berlebihan untuk memiliki lebih banyak harta, kekayaan, atau sumber daya dari pada yang diperlukan, seringkali tanpa memperhatikan kepentingan atau kesejahteraan orang lain.

Dalam banyak tradisi agama dan filosofi, tamak dianggap sebagai sifat yang negatif dan dipandang sebagai akar dari banyak masalah sosial dan etika. Dalam Islam, misalnya, tamak dianggap sebagai salah satu dosa besar dan dilarang, karena dapat mengganggu keadilan sosial dan menimbulkan ketidakseimbangan dalam masyarakat.

Sifat tamak sering dihubungkan dengan kurangnya kepuasan diri dan seringkali tidak membawa kebahagiaan sejati. Sebaliknya, banyak ajaran etika dan moral mendorong individu untuk berbagi, berbuat baik, dan menghargai apa yang sudah dimiliki, sebagai cara untuk menciptakan keseimbangan sosial dan kesejahteraan bersama.

Allah melarang semua orang untuk menjadi tamak atau rakus karena hal ini dapat membuat seseorang lupa untuk menyembah-Nya atau menjadi kikir dan merampas hak orang lain. Karena itu, Islam menuntut umatnya untuk menghindari mengejar rezeki yang tidak perlu mereka miliki karena orang yang tamak akan menanamkan dengki kepada orang lain.

Allah berfirman:

⁴⁸⁶ Al-Raghib Al-Ashfahani, *Mu'jam Mufradât al-Fâdz Al-Qur'an*, Libanon: Dar Al-Kotob Al-Islamiyah, 2013, hal. 344.

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَ صَ النَّاسِ عَلَى حَيَوَةٍ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعْمَرُ أَلْفَ سَنَةٍ
وَمَا هُوَ بِمُرْجَزِهِ مِنَ الْعَذَابِ أَن يُعْمَرَ ۖ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ

Engkau (Nabi Muhammad) sungguh-sungguh akan mendapati mereka (orang-orang Yahudi) sebagai manusia yang paling tamak akan kehidupan (dunia), bahkan (lebih tamak) daripada orang-orang musyrik. Tiap-tiap orang (dari) mereka ingin diberi umur seribu tahun, padahal umur panjang itu tidak akan menjauhkan mereka dari azab. Allah Maha Melihat apa yang mereka kerjakan. (QS. Al-Baqarah/2:96)

Kaum Yahudi adalah kaum yang paling tamak di dunia, bahkan lebih dari orang-orang musyrik dan mereka yang tidak percaya pada hari kebangkitan, hari akhirat, atau hari pembalasan. Kaum Yahudi berkeinginan agar mereka hidup selama seribu tahun, padahal walaupun umurnya panjang mereka tidak akan aman dari azab Allah, terlepas dari apakah mereka hidup atau mati. Jika mereka melakukan sesuatu di dunia ini, Allah pasti akan menilainya di akhirat nanti.⁴⁸⁷

Penulis berpendapat bahwa orang yang tamak itu adalah orang yang menganggap dirinya akan hidup lama dan abadi di dunia ini sehingga muncul kerakusan dan tidak pernah merasa cukup dengan apa yang telah mereka miliki, tidak ada rasa syukurnya dan tidak lagi memperdulikan antara halal dan haram.

Sifat tamak akan melahirkan sifat buas terhadap harta dunia hal ini mirip dengan serigala yang terus memangsa buruannya meskipun itu bukan hak mereka. Fitrah manusia sangat mencintai harta dan kekayaan, dan mereka selalu berusaha untuk mendapatkan sebanyak mungkin. Selama mengejanya dalam batas yang normal dan tidak menghalalkan segala cara, masih diperkenankan dalam Islam, tapi bila sudah melampaui batas dan tidak lagi peduli dengan rambu-rambu agama, itulah yang dilarang dan tercela.

Rasulullah juga telah mengingatkan orang agar tidak tamak kepada jabatan atau kekuasaan. Jika itu diberikan kepada orang

⁴⁸⁷Wahbah Juhaily, *Tafsîr Al-Wajîz...*, hal. 16.

yang tidak berhak atau kepada orang yang tidak mampu bertindak jujur atau amanah, itu akan menimbulkan kerusakan besar di dunia dan dapat mengakhiri persahabatan.

Tamak bisa memiliki dampak negatif pada masyarakat dan perekonomian. Ketika individu atau kelompok-kelompok tertentu terlalu serakah, hal ini dapat mengarah pada ketidaksetaraan ekonomi, ketidakadilan, dan penindasan. Pada tingkat makro, tamak bisa memicu ketidakstabilan ekonomi dan kebijakan yang merugikan banyak orang.

Meskipun tampaknya memiliki lebih banyak harta atau kekayaan dapat meningkatkan kebahagiaan, seringkali tamak justru berkontribusi pada perasaan ketidakpuasan, kecemasan, dan depresi. Orang yang terlalu tamak mungkin selalu merasa perlu untuk mendapatkan lebih banyak, tanpa pernah merasa puas. Pemahaman akan bahaya tamak juga mengingatkan kita pentingnya mencari keseimbangan dalam kehidupan. Menghargai hubungan, waktu bersama keluarga, dan memberikan kepada orang lain bisa lebih memenuhi secara emosional daripada hanya mengejar kekayaan materi.

Berbagai agama dan sistem etika, termasuk Islam, Kristen, Buddha, dan banyak lainnya, menekankan pentingnya meredam sifat tamak dan mendorong sifat seperti derma, kedermawanan, dan kebijaksanaan dalam mengelola sumber daya. Membentuk kesadaran diri mengenai sifat tamak dan upaya untuk mengendalikannya adalah langkah penting menuju pertumbuhan pribadi dan spiritual. Ini bisa melibatkan refleksi, introspeksi, dan pendekatan kehidupan yang lebih sederhana dan bermakna. Sifat tamak adalah aspek yang kompleks dan relevan dalam banyak aspek kehidupan. Pengenalan dan pengendalian terhadap tamak adalah bagian penting dalam menciptakan masyarakat yang lebih seimbang dan harmonis.

Hubungan antara sifat tamak dengan gangguan mental bisa sangat kompleks dan berkaitan dengan faktor-faktor psikologis, emosional, dan sosial. Beberapa hubungan yang bisa terjadi bagi orang yang tamak diantaranya adalah:

- a. Ketidakpuasan Konstan. Orang yang tamak seringkali sulit merasa puas dengan apa yang mereka miliki. Hal ini dapat mengarah pada perasaan ketidakpuasan yang konstan, yang pada gilirannya dapat memicu gangguan mental seperti depresi atau kecemasan.
- b. Keterkaitan dengan Obsesi dan Gangguan Kecemasan. Keinginan berlebihan untuk memiliki harta bisa menjadi bentuk obsesi. Obsesi ini dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan, seperti gangguan obsesif kompulsif (OCD), yang mengganggu kehidupan sehari-hari.⁴⁸⁸
- c. Stres dan Kecemasan Finansial. Ketika seseorang terlalu fokus pada akumulasi harta, hal ini bisa menciptakan stres finansial yang serius. Stres ini dapat mempengaruhi kesehatan mental, memicu gangguan kecemasan dan depresi.⁴⁸⁹
- d. Gangguan Makan. Beberapa individu yang tamak dapat mengembangkan gangguan makan, seperti anoreksia atau bulimia, karena berusaha untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis yang sering kali diperlihatkan oleh media.
- e. Konflik Hubungan. Sifat tamak yang berlebihan bisa merusak hubungan interpersonal. Konflik dalam hubungan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, menyebabkan depresi, stres, dan kecemasan.

11. Dusta (Kadzib)

Dusta adalah pernyataan atau informasi yang sengaja salah atau tidak benar, dengan tujuan menipu atau menyembunyikan kebenaran. Istilah ini sering digunakan untuk merujuk kepada

⁴⁸⁸Frost, R. O., & Steketee, G. "Perfectionism In Obsessive-Compulsive Disorder Patients", *Behaviour Research and Therapy*, 2002, 40(6), hal. 791-802.

⁴⁸⁹Smith, T. W., et.al, "The Role of Personality in Individual Differences in the Experience of Financial Stress", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1999, 18(4), hal. 52-74.

kebohongan atau pengelabuan dengan maksud untuk mengelabui atau merugikan orang lain.

Dalam banyak budaya dan sistem etika, berdusta dianggap sebagai tindakan yang tidak bermoral dan dapat memiliki konsekuensi serius dalam hubungan sosial, hukum, dan etika. Kehormatan, kepercayaan, dan integritas individu dapat terkoyak jika mereka terbukti berdusta. Berdusta juga dapat menyebabkan kerusakan pada hubungan interpersonal dan membuat orang kehilangan kepercayaan pada orang yang berbohong.

Berdusta dalam hubungan interpersonal, baik dalam hubungan pribadi, profesional, atau sosial, seringkali merusak kepercayaan yang telah dibangun. Kepercayaan adalah salah satu aspek kunci dalam hubungan yang sehat, dan ketika dipatahkan oleh dusta, dapat memerlukan waktu lama untuk dipulihkan atau bahkan tidak dapat dipulihkan sama sekali. Kepalsuan dan berbohong dapat memberikan tekanan psikologis pada individu yang berdusta. Orang yang berdusta mungkin merasa bersalah, cemas, atau takut ketahuan, yang dapat menyebabkan stres dan gangguan kesehatan mental.

Dusta dapat menciptakan siklus negatif di mana individu yang sering berbohong cenderung melanjutkan perilaku itu. Ini bisa merusak integritas pribadi dan kemampuan untuk berbicara jujur dalam situasi lain. Berdusta dalam konteks hukum bisa memiliki konsekuensi serius, terutama jika melibatkan sumpah palsu atau pernyataan palsu dalam pengadilan. Selain itu, dalam masyarakat, berdusta bisa merusak reputasi dan kredibilitas seseorang. Kejujuran dianggap sebagai nilai penting dalam banyak budaya dan sistem etika. Ini karena kejujuran mempromosikan hubungan yang sehat, kepercayaan yang kuat, dan integritas pribadi. Kehilangan kejujuran dalam komunikasi bisa menciptakan ketidakpastian dan kebingungan. Kejujuran sering kali dianggap sebagai dasar etika yang mendukung nilai-nilai seperti integritas, keadilan, dan tanggung jawab. Ini berperan penting dalam memandu individu dalam membuat keputusan yang bermoral dan tepat.

Seseorang yang dikenal jujur mendapatkan hormat dan kredibilitas dari orang lain. Kehormatan ini merupakan modal sosial yang sangat berharga dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan dan hubungan pribadi. Kejujuran dapat mempromosikan pengungkapan diri yang lebih baik. Dalam hubungan yang didasari kejujuran, individu cenderung merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang perasaan, pemikiran, dan pengalaman pribadi. Dalam hubungan yang didasari kejujuran, konflik cenderung diatasi secara lebih efektif, dan hubungan menjadi lebih memuaskan. Pasangan atau rekan kerja yang saling jujur dapat membangun hubungan yang lebih kuat dan tahan lama.

Ketika individu menunjukkan kejujuran dalam perilaku dan komunikasi mereka, mereka memberikan contoh yang baik bagi generasi muda. Kejujuran adalah nilai yang penting untuk ditransmisikan kepada generasi berikutnya. Kejujuran adalah prinsip etika yang memiliki dampak yang kuat pada kualitas hubungan dan kesejahteraan individu. Meskipun kadang-kadang berbohong dapat tampak sebagai jalan yang mudah, prinsip kejujuran dan integritas sering kali memberikan manfaat jangka panjang yang jauh lebih besar. Oleh karena itu, banyak sistem etika dan budaya menghargai dan mendorong kejujuran dalam perilaku dan komunikasi. Dalam sebuah hadis Rasul pernah bersabda:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ فَإِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَصْدُقُ وَيَتَحَرَّى الصِّدْقَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدِّيقًا⁴⁹⁰

Dari Abdullah dia berkata; Rasulullah saw bersabda: Kalian harus berlaku jujur, karena kejujuran itu akan membimbing kepada kebaikan. Dan kebaikan itu akan membimbing ke surga. Seseorang yang senantiasa berlaku jujur dan memelihara kejujuran, maka ia akan dicatat sebagai orang yang jujur di sisi Allah. (HR. Muslim)

⁴⁹⁰ Abu al-Hasan bin Muslim, *Shahîh Muslim, Kitâb Al-Birru Wa Al-Shillah, Bab Qubh Al-Kidzb Wa Al-Husni Al-Sidq Wa Fadlihi*, no 2607, hal. 613.

وَأَيُّكُمْ وَالْكَذِبُ فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ وَمَا يَزَالُ
الرَّجُلُ يَكْذِبُ وَيَتَحَرَّى الْكَذِبَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَابًا^{٤٩١}

Dan hindarilah dusta, karena kedustaan itu akan menggiring kepada kejahatan dan kejahatan itu akan menjerumuskan ke neraka. Seseorang yang senantiasa berdusta dan memelihara kedustaan, maka ia akan dicatat sebagai pendusta di sisi Allah. (HR. Muslim)

Di dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

فَدَّرَنِي وَمَنْ يُكْذِبْ بِهَذَا الْحَدِيثِ^٤ سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ^{٤٩٢}

Biarkan Aku bersama orang-orang yang mendustakan perkataan ini (Al-Qur'an). Kelak akan Kami biarkan mereka berangsur-angsur (menuju kebinaan) dari arah yang tidak mereka ketahui. (QS. Al-Qalam/68:44)

Allah menyatakan bahwa karena mereka mendustakan Al-Qur'an dan mengingkari Allah, maka orang-orang kafir itu mendapat kesempatan untuk melakukan perbuatan-perbuatan dosa dan melakukan penganiayaan sehingga perbuatan dosa yang mereka lakukan itu bertambah banyak. Dengan demikian, balasan azabnya pun bertambah berat, sehingga tidak tertanggungkan oleh mereka. Mereka menyangka bahwa dengan pangkat, harta, dan kekuasaan yang ada pada mereka, Allah telah melimpahkan karunia yang tiada taranya kepada mereka, padahal tidak demikian halnya.⁴⁹²

Sekali orang itu berdusta maka ia akan membuka pintu dusta-dusta yang lain untuk menutupi dustanya. Orang dusta tidak akan pernah tenang hidupnya, karena ia merasa ada sesuatu yang ia sembunyikan yang membuat dirinya jadi gelisah. Kejujuran itu akan melahirkan ketenangan dan sebaliknya dusta atau kebohongan itu akan melahirkan keresahan dalam hidup.

⁴⁹¹ Abu al-Hasan bin Muslim, *Shahîh Muslim, Kitâb Al-Birru Wa Al-Shillah, Bab Qubh Al-Kidzb Wa Al-Husni Al-Sidq Wa Fadlihi*, no 2607, hal. 613.

⁴⁹² Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*..., hal. 321.

Hubungan antara berdusta dan gangguan mental dapat kompleks dan berkaitan dengan faktor-faktor psikologis, emosional, dan sosial. Ketika seseorang berbohong, terutama ketika berbohong secara berulang, perasaan bersalah dapat berkembang. Ini dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan dan berkontribusi pada gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Berbohong atau berdusta seringkali melibatkan penyembunyian atau distorsi kebenaran. Hal ini dapat membuat seseorang merasa tidak puas dengan diri sendiri, dan perasaan ini dapat menjadi faktor risiko untuk gangguan makan, gangguan citra tubuh, atau gangguan depresi.

Berbohong bisa menciptakan pola pikir negatif yang mendalam. Seseorang mungkin merasa perlu untuk terus berbohong atau menyembunyikan kebenaran, yang dapat menjadi siklus yang sulit untuk ditembus dan dapat memengaruhi persepsi diri mereka. Berbohong seringkali menciptakan konflik dalam hubungan interpersonal. Konflik ini dapat memicu stres, kecemasan, dan depresi, terutama jika ada ketidakharmonisan atau ketidakpercayaan dalam hubungan.

12. Pelit/Kikir (*Bukhl*)

Pelit adalah sifat atau perilaku yang ditandai oleh ketidakmampuan atau ketidakkeinginan untuk berbagi harta atau sumber daya dengan orang lain, terutama ketika memiliki kemampuan untuk melakukannya. Ini mencakup sikap kikir, enggan memberi, atau menahan diri dalam memberikan dukungan finansial atau bantuan kepada orang lain, terutama dalam konteks sosial atau keagamaan.

Sifat pelit sering kali dianggap sebagai perilaku yang tidak bermoral dan egois, terutama jika seseorang memiliki kemampuan untuk membantu tetapi memilih untuk tidak melakukannya. Dalam banyak budaya dan sistem etika, pelit dianggap sebagai sifat yang harus dihindari dan digantikan dengan sikap lebih baik seperti derma, kedermawanan, dan kepedulian terhadap orang lain yang membutuhkan bantuan.

Sikap pelit dapat merusak hubungan sosial. Orang yang dikenal pelit mungkin kehilangan hubungan atau persahabatan karena orang lain mungkin merasa bahwa hubungan tersebut tidak seimbang atau tidak adil. Ketika seseorang bersikap pelit, mereka melewatkan kesempatan untuk melakukan kebaikan dan memberikan manfaat kepada orang lain. Ini juga bisa merugikan individu itu sendiri karena mereka kehilangan kebahagiaan yang bisa didapat dari tindakan kedermawanan.

Orang yang pelit mungkin mengalami kehidupan yang lebih terbatas dalam hal pengalaman dan hubungan sosial. Mereka mungkin melewatkan banyak kesempatan dan pengalaman positif yang bisa didapat melalui hubungan dan berbagi. Dalam banyak tradisi agama, sikap pelit sering dikaitkan dengan sikap yang tidak menghargai berkah yang diberikan oleh Tuhan. Agama-agama sering mendorong umatnya untuk berbagi dan memberikan kepada yang membutuhkan sebagai bentuk ibadah dan penghormatan kepada Tuhan. Sikap pelit dapat menyebabkan perasaan ketidakpuasan dan kekurangan, karena fokus utama adalah pada akumulasi harta dan penjagaan sumber daya pribadi.

Dalam banyak budaya dan sistem etika, sikap pelit dianggap sebagai sikap yang perlu dihindari. Sebaliknya, kedermawanan, empati, dan kemurahan hati dianggap sebagai sikap yang lebih positif dan mendatangkan kebahagiaan baik bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan.⁴⁹³

Sikap pelit dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu. Menahan diri dalam berbagi dan memberi dapat menyebabkan perasaan kekikiran yang berkepanjangan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. Pelit dapat menciptakan ketidakseimbangan sosial dan ekonomi dalam masyarakat. Orang-orang yang kaya tetapi pelit mungkin tidak mengontribusikan sebagian besar kekayaan mereka untuk kepentingan bersama atau kesejahteraan sosial.

⁴⁹³Dunn, E. W., et.al, "Spending Money On Others Promotes Happiness" *Science*, 319(5870), 2008, hal. 1687-1688.

Dalam Islam, keimanan kepada Allah juga membawa berbagai manfaat yang mempengaruhi kesehatan mental dan emosional seseorang. Terdapat kepercayaan bahwa dengan menjalankan ajaran-ajaran agama dan hubungan yang dekat dengan Allah, seseorang akan merasakan ketenangan batin, kelegaan, pembebasan dari beban, dan penyelesaian terhadap masalah yang dihadapi.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan di mana seseorang dapat mengatasi stres normal dalam kehidupan, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada masyarakatnya. Ini mencakup emosi, pikiran, perasaan, dan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan dan mengatasi tantangan kehidupan. WHO⁵⁰² juga mencatat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental⁵⁰³, antara lain:

1. Faktor Biologis. Ialah seperti faktor keturunan, adanya gangguan kimia di otak, atau ketidakseimbangan hormonal.

⁵⁰²WHO adalah singkatan dari Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) yang merupakan badan kesehatan dunia yang bekerja di bawah naungan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB). WHO didirikan pada tahun 1948 dan memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan semua orang di seluruh dunia. WHO memiliki mandat global untuk mengkoordinasikan isu-isu kesehatan internasional, mengembangkan kebijakan kesehatan, memberikan saran teknis, melakukan riset, dan memberikan dukungan dalam mengatasi masalah kesehatan yang melanda negara-negara di seluruh dunia. Organisasi ini berperan penting dalam merespons wabah penyakit, mempromosikan vaksinasi, meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan, dan melakukan kampanye untuk pencegahan penyakit. WHO juga berfungsi sebagai platform untuk kerja sama internasional dalam bidang kesehatan, membantu negara-negara anggota dalam memperkuat sistem kesehatan mereka, memberikan bantuan darurat saat krisis kesehatan, dan berperan dalam merumuskan kebijakan global terkait kesehatan. World Health Organization. (n.d.). *About WHO*. Diakses pada 6 Juli 2023 dari <https://www.who.int/about>.

⁵⁰³World Health Organization (WHO). *Mental health: a state of well-being*. Diakses pada 1 Juli 2023, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health>

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada beberapa faktor biologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Faktor-faktor ini melibatkan peran genetik, kimia otak, dan fungsi sistem saraf.

a. Faktor Keturunan

Beberapa gangguan mental memiliki kecenderungan untuk berjalan dalam keluarga. Ini menunjukkan adanya peran genetik dalam perkembangan penyakit mental. Misalnya, dalam beberapa bentuk gangguan *bipolar* atau *skizofrenia*, ada kemungkinan turunan tertentu yang berperan.

b. Gangguan Kimia di Otak

Komunikasi antar sel di otak terjadi melalui senyawa kimia yang disebut *neurotransmitter*. Ketidakseimbangan *neurotransmitter* dapat mempengaruhi *mood*, emosi, dan fungsi otak. Misalnya, kurangnya *neurotransmitter serotonin* telah dikaitkan dengan terjadinya depresi.

c. Ketidakseimbangan Hormonal. Hormon juga dapat mempengaruhi kesehatan mental. Misalnya, ketidakseimbangan hormon *tiroid* dapat menyebabkan gejala hiperaktivitas atau depresi. Selain itu, fluktuasi hormon selama periode tertentu dalam siklus hidup seseorang, seperti masa remaja atau menopause, juga dapat mempengaruhi kesehatan mental.

d. Gangguan Struktur dan Fungsi Otak. Kadar susut otak atau kerusakan struktural tertentu di bagian otak tertentu dapat berhubungan dengan gangguan mental. Misalnya, di dalam penderita *skizofrenia*, terjadi perubahan atau kerusakan pada struktur otak yang terkait dengan pengendalian emosi, persepsi, dan pikiran.

2. Faktor Lingkungan

Yaitu seperti paparan pada kondisi stres, trauma, kekerasan, atau penyalahgunaan zat. Berikut adalah penjelasan tentang faktor

lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, seperti yang dikutip dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).⁵⁰⁴

- a. Lingkungan Sosial. Faktor lingkungan sosial berperan penting dalam kesehatan mental seseorang. Hal ini meliputi keberadaan dukungan sosial termasuk keluarga, teman, dan masyarakat yang mendukung, serta memiliki hubungan interpersonal yang sehat. Sebaliknya, isolasi sosial dan konflik interpersonal dapat berkontribusi pada risiko gangguan kesehatan mental.
- b. Faktor Keberadaan dan Akses Sumber Daya. Akses yang terbatas terhadap sumber daya dasar seperti perumahan, pekerjaan yang layak, pendidikan, pelayanan kesehatan mental, serta makanan dan air bersih bisa memberikan tekanan yang mempengaruhi kesehatan mental. Sosial ekonomi rendah atau ketidaksetaraan sosial juga dapat meningkatkan risiko gangguan mental.
- c. Kekerasan dan Penyalahgunaan Obat Terlarang. Paparan terhadap kekerasan fisik, emosional, atau seksual, baik di rumah, di masyarakat, atau lingkungan lain, dapat memiliki dampak buruk pada kesehatan mental. Selain itu, penyalahgunaan zat seperti alkohol dan obat-obatan terlarang juga sering terkait dengan masalah kesehatan mental.
- d. Trauma dan Stresor Psikologis. Trauma atau pengalaman yang mengganggu seperti kehilangan yang mendalam, kekerasan, atau bencana dapat memicu gangguan kesehatan mental. Tingkat stres yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko gangguan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma.

⁵⁰⁴World Health Organization, *Social Determinants of Mental Health*, 2014, https://www.who.int/mental_health/publications/gender_rights/mental_health_sd/en/ Diakses pada 6 Juli 2023.

- e. Budaya dan Nilai Sosial. Faktor budaya, kepercayaan, dan nilai sosial juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Dalam beberapa budaya, stigma atau pengucilan sosial terhadap gangguan mental dapat menghambat pencarian bantuan dan dukungan.

Penulis menganggap bahwa faktor lingkungan ini penting dan berinteraksi dengan faktor-faktor biologis dan psikologis untuk membentuk kesehatan mental seseorang. Pendekatan holistik yang memperhatikan berbagai aspek ini perlu diperhatikan dalam mendorong dan memperbaiki kesehatan mental.

3. Faktor Sosial

Yaitu seperti isolasi sosial, rendahnya dukungan sosial, atau ketidakadilan sosial. Berikut penjelasan tentang faktor sosial yang mempengaruhi kesehatan mental⁵⁰⁵ diantaranya adalah:

- a. Dukungan Sosial. Dukungan sosial adalah faktor yang sangat penting untuk kesehatan mental. Ini mencakup adanya jaringan suportif dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat yang dapat memberikan dukungan emosional dan praktis dalam mengatasi kesulitan hidup.
- b. Hubungan Interpersonal. Kualitas hubungan interpersonal, termasuk hubungan dengan anggota keluarga, teman, dan pasangan, dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Hubungan yang sehat dan positif menyediakan saluran yang penting untuk ekspresi, dukungan, dan koneksi interpersonal.
- c. Stigma Sosial. Stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental dapat memiliki dampak negatif pada individu yang mengalaminya. Stigma dapat menyebabkan penolakan, pengucilan, dan kecemasan sosial, yang semua dapat

⁵⁰⁵American Psychological Association (APA). (2021). *Understanding Mental Health and Mental Illness: Social Factors and Conditions*. Diakses pada 18 Agustus 2021, dari <https://www.apa.org/topics/understanding-mental-health/social-factors>.

berkontribusi pada timbulnya atau memperburuk gangguan kesehatan mental.

- d. Faktor Sosioekonomi. Ketidaksetaraan sosioekonomi dapat memberikan tekanan dan menciptakan ketidakseimbangan kekuatan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Faktor-faktor seperti status ekonomi rendah, pengangguran, atau kurangnya akses ke sumber daya penting dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

4. Faktor Psikologis

Seperti riwayat gangguan mental sebelumnya, adanya gangguan kepribadian, atau kondisi psikologis yang tidak sehat. Berikut penjelasan tentang faktor psikologi yang mempengaruhi kesehatan mental⁵⁰⁶ diantaranya adalah:

- a. Stres. Stres merupakan faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Tingkat stres yang tinggi dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, atau gangguan stres pasca trauma.
- b. Emosi. Emosi yang tidak seimbang atau tidak terkelola dapat mempengaruhi kesehatan mental. Misalnya, individu yang sering mengalami marah, kecemasan yang berlebihan, atau menderita perasaan kesedihan yang terus-menerus dapat mengalami kesulitan dalam menjaga kesehatan mental yang baik.
- c. Pola Pikir Negatif. Pola pikir negatif, seperti pikiran yang cenderung pesimis, *self-talk* yang merugikan, atau sikap *perfeksionis*, dapat menyebabkan atau memperburuk masalah kesehatan mental. Pikiran yang negatif dapat memengaruhi suasana hati dan persepsi diri seseorang.
- d. Penanganan Emosi yang Buruk. Tidak mampu mengelola emosi secara efektif dapat memberikan dampak negatif pada

⁵⁰⁶National Institute of Mental Health (NIMH). (n.d.). *Mental Health Information: Psychology and Mental Health*. Diakses pada 18 Agustus 2021, dari <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapy/index.shtml>

kesehatan mental. Individu yang tidak memiliki strategi atau keterampilan untuk mengatasi emosi negatif seperti frustrasi, marah, atau kecemasan, mungkin berisiko mengalami gangguan kesehatan mental.

- e. Ketidakmampuan Mengatasi Tantangan Hidup. Ketidakmampuan menghadapi dan mengatasi perubahan, kesulitan, atau tantangan hidup dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kemampuan untuk beradaptasi dan memiliki keterampilan *coping* yang efektif sangat penting untuk menjaga kesehatan mental yang baik.

D. Terapi Al-Qur'an Untuk Kesehatan Mental

Al-Qur'an memberikan panduan yang sangat luas untuk menjaga kesehatan mental dan spiritual. Meskipun tidak secara khusus menyebutkan penyakit mental dengan istilah tertentu, di dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang bisa memberikan ketenangan, penghiburan, dan nasihat untuk mengatasi masalah dan tantangan dalam kehidupan. Di antara ayat-ayat itu Allah berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. (QS. Asy-Syarh /94: 5-6)

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap kesulitan akan diiringi dengan kemudahan. Hal ini dapat memberikan harapan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan mental dan emosional. Maka tetaplah optimis dan berharap pada pertolongan tuhanmu karena sesungguhnya beserta kesulitan apa pun pasti ada kemudahan yang menyertainya.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS. Ar-Ra'd /13: 28)

Ayat ini menekankan pentingnya selalu mengingat dan mengarahkan hati kepada Allah untuk mencapai ketenangan jiwa dan kesehatan mental. Bagi seorang mukmin, ia pasti merasakan rasa aman, rasa tenang dan rasa tentram dalam jiwanya, karena keimanan kepada Allah itu akan memberikan kekuatan dan harapan bahwa ada Tuhan Yang Maha Melindungi, Tuhan Maha Menolong dan Tuhan Maha Menjaga.⁵⁰⁷

Dalam ayat yang lain, ternyata Allah tidak pernah memberikan satu beban kepada hambanya yang memberatkan kecuali ujian itu diberikan sesuai dengan kemampuan dari hamba tersebut. Allah swt berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (QS. Al-Baqarah /2: 286)

Dalam beragama, tidak ada yang berat, dan tidak ada alasan untuk khawatir tentang siapa yang bertanggung jawab atas perasaan hati, karena Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuan mereka. Setiap manusia, mendapat pahala dari kebajikan yang dilakukannya, meskipun itu hanya niat dan tidak ada dalam kehidupan nyata, dan siksa dari kejahatan yang dilakukannya, meskipun itu benar-benar ada.⁵⁰⁸

Allah tidak membebani seseorang kecuali dengan sesuatu yang sanggup dilakukannya, karena agama Allah dibangun di atas asas kemudahan, sehingga tidak ada sesuatu yang memberatkan di dalamnya. Barangsiapa berbuat baik, dia akan mendapatkan ganjaran atas apa yang dia lakukan, tanpa dikurangi sedikitpun. Dan barangsiapa berbuat buruk, dia akan memikul dosanya sendiri,

⁵⁰⁷Yusuf al-Qardhawi, *Al-Imân Wa Al-Hayâh*, Kairo : Maktabah Wahbah, 1978, Cet.ke-6, hal. 342.

⁵⁰⁸Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Juz 1..., hal. 442.

tidak dipikul oleh orang lain. Allah tidak akan memberikan cobaan dan musibah atau beban dalam menjalani kehidupan ini di luar batas kemampuannya. Keyakinan ini dapat meringankan dan memberikan kelegaan bagi siapapun yang selama ini merasa terbebani secara mental. Allah swt berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Wabai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin. (QS. Yūnus/10:57)

Ayat ini mengandung pesan yang penting bagi umat manusia. Allah mengingatkan bahwa Al-Qur'an datang dari Allah berfungsi sebagai pelajaran, memiliki kekuatan untuk dapat menyembuhkan penyakit-penyakit yang ada dalam hati dan jiwa manusia. Ayat ini menjelaskan bahwa Al-Qur'an bukan hanya sebagai petunjuk dalam menjalani kehidupan ini, tetapi juga ia berfungsi sebagai obat yang menyembuhkan kebingungan dan kesulitan yang dihadapi oleh manusia. Allah swt berfirman:

يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ
وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

Dengannya (kitab suci) Allah menunjukkan kepada orang yang mengikuti rida-Nya jalan-jalan keselamatan, mengeluarkannya dari berbagai kegelapan menuju cahaya dengan izin-Nya, dan menunjukkan kepadanya (satu) jalan yang lurus. (QS. Al-Mā'idah/5:16)

Pada ayat ini, Allah sekali lagi menyatakan bahwa jalan keselamatan bagi orang-orang yang beriman adalah dengan mengikuti petunjuk dan tuntunan yang ada dalam kitab suci Al-Qur'an. Dengan kitab itulah Allah memberi petunjuk kepada

dirasakan menguntungkan atau menarik. Sabar dalam hal ini membutuhkan pengendalian diri dan kemauan kuat untuk melawan nafsu negatif. Setiap perbuatan yang dilarang oleh Allah itu pasti ada dampak buruknya, inilah yang perlu diingat sehingga meninggalkan maksiat dan larangan Allah itu menjadi ringan dan sangat menguntungkannya. Allah sayang kepada makhluknya sehingga Dia tidak menginginkan ada keburukan yang bisa membinasakannya.

- d. Sabar sebagai sifat dalam menghadapi ujian hidup. Sabar sebagai sifat dalam menghadapi ujian hidup mengacu pada ketahanan mental dan emosional seseorang dalam menghadapi kesulitan atau penderitaan. Sabar dalam hal ini membangun kekuatan dan ketenangan batin, serta memperoleh kedamaian meskipun berada dalam situasi yang sulit.

Sabar memiliki banyak arti dalam kaitannya dengan kesehatan mental yaitu sabar dalam menghadapi musibah, sabar dalam kenikmatan, sabar dalam peperangan, sabar dalam mengendalikan amarah, sabar dalam menghadapi bencana, dan banyak lagi.⁵²⁸ Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi.⁵²⁹

4. Syukur

Dalam Islam, konsep syukur sangat penting dan diajarkan sebagai suatu kewajiban kepada umat Muslim. Syukur dalam Islam dapat diartikan sebagai mengakui dan menghargai segala nikmat dan karunia yang diberikan oleh Allah SWT kepada hamba-Nya. Hal ini mencakup menghargai dan bersyukur tidak hanya untuk nikmat fisik yang kita terima, seperti kesehatan, rezeki, atau

⁵²⁸ Patahillah, P. *Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Literatur Pada Kitab Ihya Ulumuddin)*, 2014, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dalam Ernadewita, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," Vol.3, No. 1, 2019, *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, hal. 58.

⁵²⁹ Gainau, M. B. "Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling," *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1), 2009, hal. 95-112.

keluarga, tetapi juga nikmat moral dan spiritual, seperti petunjuk dan hidayah yang diberikan oleh Allah.

Dalam Quran, Allah SWT sering mengajak manusia untuk bersyukur dan menyadarkannya akan pentingnya bersyukur. Allah berfirman :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” (QS. Ibrāhīm/14:7)

Dalam ayat ini, Allah sekali lagi mengingatkan hamba-Nya untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang Dia berikan kepada mereka, jika mereka melakukannya, nikmat itu akan ditambah lagi. Sebaliknya, Dia juga mengingatkan bahwa Dia akan menimpakan azab yang pedih kepada mereka yang mengingkari nikmat-Nya.⁵³⁰

Bersyukur juga membantu umat Muslim untuk memelihara hati yang rendah hati dan mengingat bahwa segala yang dimiliki adalah hasil karunia Allah. Syukur juga berfungsi sebagai bentuk ibadah kepada Allah, karena mengakui bahwa segala hal yang telah diperoleh adalah semuanya datang dari-Nya. Syukur dalam Islam diekspresikan melalui doa syukur dan ucapan terima kasih kepada Allah setiap kali menerima nikmat atau melalui tindakan nyata seperti bersedekah dan berbagi dengan orang-orang yang kurang beruntung. Bersyukur juga melibatkan kesadaran yang konstan bahwa semua nikmat yang ada di dunia ini adalah sementara dan berasal dari Allah, dan bahwa seseorang harus menjalani hidup dan menggunakan nikmat dengan kesadaran atas tanggung jawab kita sebagai hamba yang bersyukur kepada Allah.

Bersyukur dalam Islam juga mencakup pengakuan bahwa segala cobaan dan ujian yang dihadapi adalah sebagai bentuk ujian dari Allah, dan kita harus menerima dan bersyukur atas cobaan

⁵³⁰ Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jilid , hal. 78.

tersebut. Selain itu, syukur harus menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari umat Muslim, bukan hanya saat menghadapi situasi yang menyenangkan atau mendapatkan hal-hal yang diinginkan. Ketika mampu bersyukur dalam segala hal, baik dalam keadaan senang maupun susah, maka ia telah memperlihatkan kepatuhan dan ketundukan kepada Allah. Ketika seseorang bersyukur secara tulus, hati dan pikiran akan menjadi tenang dan damai. Memperkuat ikatan dengan Allah melalui syukur juga dapat menghasilkan berkah, rezeki yang melimpah, dan perlindungan dari kesulitan. Selain itu, bersyukur juga dapat meningkatkan rasa syukur dan rasa puas dengan apa yang telah dimiliki, mencegah iri hati dan keserakahan yang tidak sehat.

Bersyukur dianjurkan dalam segala situasi dan kondisi. Dengan bersyukur kepada Allah, umat Muslim diharapkan untuk memelihara rasa syukur yang tulus dan menghargai nikmat-Nya. Dalam pandangan Islam, sikap syukur adalah jalan yang akan mengarahkan kita pada kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup ini dan di akhirat. Pentingnya bersyukur dapat dilihat dalam beberapa cara, diantaranya yaitu :

1. Meningkatkan Kesejahteraan Mental. Berlatih bersyukur secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Fokus pada hal-hal baik yang telah dimiliki membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup.
2. Meningkatkan Kesehatan Mental dan Emosional. Mencurahkan waktu untuk menghargai dan mengucapkan terima kasih atas hal-hal dalam hidup yang baik dapat membantu melawan perasaan negatif seperti kepahitan, kegelisahan, atau depresi. Membangun sikap optimisme dan apresiasi akan mengarah pada kesehatan mental dan emosional yang lebih baik.
3. Meningkatkan Hubungan Sosial. Sikap bersyukur dapat memperkuat hubungan sosial kita. Menghargai dan menghormati orang lain dalam kehidupan kita dan mengungkapkan terima kasih atas kontribusi mereka dalam

hidup kita mampu memperkuat ikatan dan keintiman dalam hubungan kita.

4. Mengurangi Persaingan Sosial. Dalam masyarakat yang seringkali terjebak dalam kerasnya persaingan sosial, bersyukur mengajarkan kita untuk fokus pada apa yang kita miliki dan tidak membandingkan dengan orang lain. Hal ini dapat membantu merasa lebih puas dengan diri kita sendiri dan mengurangi perasaan iri dan cemburu.
5. Memperbaiki Kualitas Hidup. Berlatih bersyukur setiap hari menyadarkan manusia akan keberuntungan dan berkat yang ada dalam hidup. Ini membantu lebih memahami dan menghargai apa yang telah dimiliki. Dengan melihat kehidupan dari sudut pandang yang positif dan bersyukur, seseorang dapat menikmati hidup dengan lebih baik dan menemukan kebahagiaan lebih besar di sepanjang perjalanan hidupnya.

Bersyukur adalah sikap yang sederhana namun kuat yang dapat mempengaruhi cara mempersepsikan dan menghargai hidup. Dengan berlatih bersyukur secara teratur, dapat meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan hidup, menghormati hubungan sosial, serta menemukan kebahagiaan yang lebih besar dalam menjalani kehidupan ini.

5. Tawakal

Tawakal dalam Islam adalah semangat untuk sepenuhnya bergantung pada Allah SWT dan melepaskan diri dari kekhawatiran dan kecemasan. Tawakal merupakan perasaan keyakinan dan kepercayaan yang kuat bahwa Allah adalah Sang Pemelihara dan Sang Pengatur segala hal, dan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah kehendak-Nya. Dalam Al-Qur'an, Allah menyatakan bahwa tawakal adalah karakteristik orang-orang yang beriman.

Tawakal bukan berarti manusia tidak melakukan usaha atau tindakan untuk mencapai tujuannya, tetapi bahwa manusia melakukan usaha sebaik mungkin dengan keyakinan bahwa hasil akhirnya ada di tangan Allah. Saat menghadapi kesulitan atau

tantangan, ia menjadikan tawakal sebagai pendekatan utamanya, dengan meletakkan kepercayaan penuh pada Allah dan menyerahkan segala urusan kepada-Nya.

Tawakal juga melibatkan sikap pasrah dan ikhlas terhadap segala keadaan yang Allah takdirkan dalam hidup kita. Ini berarti kita menerima apa pun yang Allah berikan kepada kita, baik itu dalam bentuk kebaikan maupun cobaan, dengan keyakinan bahwa Allah mengetahui apa yang terbaik bagi kita. Selain itu, tawakal juga berarti kita melepaskan diri dari ketergantungan pada manusia atau benda-benda materi. Kita menyadari bahwa hanya Allah yang memiliki kekuasaan mutlak dan hanya kepada-Nya kita bersandar.

Tawakal tidak berarti kita tidak melakukan tindakan atau usaha dalam mencapai tujuan. Sebaliknya, Allah mendorong umat Muslim untuk berusaha sebaik mungkin dalam mencapai apa yang diinginkan, setelah itu kita serahkan hasilnya kepada-Nya. Tawakal juga memberikan ketenangan dan kedamaian hati. Dengan mengandalkan Allah dan melepaskan diri dari kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan, kita bisa merasa lebih damai dan tenang dalam menghadapi segala tugas dan cobaan hidup.

Namun penting untuk diingat bahwa tawakal tidak berarti bermalas-malasan atau tidak mengambil tanggung jawab. Sebagai umat Muslim, kita masih memiliki tanggung jawab untuk beribadah, berusaha, dan bertindak sebaik mungkin. Tawakal adalah sikap hati yang mengiringi setiap langkah kita, bahwa kita bertindak sebaik mungkin, tetapi menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah.

Dalam Islam, tawakal dilihat sebagai konsep penting yang membantu dalam menjaga ketenangan dan kedamaian hati, serta memperkuat kepercayaan kepada Allah. Dengan menerapkan tawakal dalam hidup kita, kita dapat memperoleh kekuatan mental dan spiritual untuk menghadapi segala sesuatu yang ditentukan oleh takdir Allah.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. (QS. At-Talāq/65:3)

Allah menyerukan agar manusia bertawakal kepada-Nya, karena Allah-lah yang mencukupkan keperluannya mensukseskan segala urusannya. Bertawakal kepada Allah artinya berserah diri kepada-Nya, menyerahkan sepenuhnya keberhasilan usaha kepada-Nya. Setelah ia berusaha dan memantapkan satu ikhtiar, barulah ia bertawakal. Bukanlah tawakal namanya apabila seorang menyerahkan keadaan-nya kepada Allah tanpa usaha dan ikhtiar. Tawakal diletakkan setelah adanya usaha dan ikhtiar yang maksimal.⁵³¹

Ayat ini menekankan bahwa Allah akan memberi cukup kepada orang yang bertawakal kepada-Nya. Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang melepaskan diri dari ketergantungan pada manusia atau benda-benda dunia, dan memberikan sepenuhnya kepercayaan kepada Allah, Allah akan mengatur segala kebutuhan dan perhatiannya.

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Jika Allah menolongmu, tidak ada yang (dapat) mengalahkanmu dan jika Dia membiarkanmu (tidak memberimu pertolongan), siapa yang (dapat) menolongmu setelah itu? Oleh karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal. (QS. Āli ‘Imrān/3:160)

Ayat ini menekankan bahwa tidak ada yang bisa menandingi bantuan dan pertolongan Allah. Oleh karena itu, orang-orang yang beriman diajak untuk bertawakal kepada Allah dalam semua aspek kehidupan mereka. Dengan mengandalkan Allah sepenuhnya, tidak ada yang mampu mengalahkan atau merugikan mereka. Ayat ini mengandung perintah untuk bertawakal kepada Allah semata,

⁵³¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid...., hal.

terjadi dalam hidup. Ini membantu mengurangi kecemasan dan stres yang dapat mempengaruhi ketahanan mental. Dengan menerima bahwa segala sesuatu telah ditentukan oleh kehendak Allah, seseorang dapat melepaskan beban pikiran yang berlebihan dan merasa lega secara mental.

Tawakal membantu seseorang untuk tetap optimis dan memiliki keyakinan bahwa Allah memiliki rencana yang lebih baik untuk mereka. Ini dapat membantu mengatasi tantangan hidup dengan sikap yang positif dan membangun persepsi yang lebih baik tentang situasi yang sulit. Dengan optimisme yang tinggi, seseorang menjadi lebih kuat secara mental dalam menghadapi kesulitan dan rintangan.

Meskipun tawakal mengajarkan seseorang untuk mempercayai takdir dan kehendak Allah, itu tidak berarti bahwa tindakan dan usaha manusia tidak penting. Tawakal menginspirasi seseorang untuk tetap melakukan yang terbaik dan berusaha sungguh-sungguh dalam segala hal. Seseorang dapat berusaha keras, tetapi pada akhirnya tetap melepaskan hasil dan melimpahkan kepercayaan kepada Allah. Pendekatan ini dapat meningkatkan ketahanan mental karena seseorang memiliki keyakinan bahwa mereka telah melaksanakan tanggung jawab mereka secara maksimal dan hasilnya akan selaras dengan kehendak Allah.

6. Doa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, doa adalah permohonan atau pengharapan yang disampaikan kepada Tuhan atau kekuatan yang dianggap lebih tinggi.⁵³³ Menurut Nawawi doa itu adalah menampakkan kebutuhan yang sangat besar kepada Allah swt. Dan hukum berdoa adalah sunnah yang sangat

⁵³³Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, KBBI Daring, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/doa>, diakses 16 Juli 2023, jam 9.30

dianjurkan.⁵³⁴ Sedangkan menurut Imam Al-Ghazali, doa adalah ungkapan hati yang tulus kepada Allah swt dengan mengungkapkan permohonan, pengharapan, pengakuan, dan syukur.⁵³⁵ Menurut Al-Qushairi, doa adalah sebuah jembatan yang menghubungkan antara hamba dengan Tuhannya, di mana hamba berbicara kepada Allah dalam berbagai bentuk permohonan, penyesalan, pengharapan, atau rasa syukur.⁵³⁶

Robert Collier menyebutkan dalam buku karyanya *The Power of Prayer and The Prayer of Power*, doa didefinisikan sebagai cara komunikasi dengan Tuhan dan membangun hubungan yang kuat dengan-Nya.⁵³⁷ Menurut Thomas Aquinas, doa adalah suatu bentuk penyembahan yang terutama memohon kepada Tuhan dan juga bisa berupa tindakan syukur dan pengakuan.⁵³⁸ Menurut Saint Augustine, doa adalah suatu komunikasi hati, suatu hubungan pribadi yang melebihi kata-kata, di mana ia berbicara kepada Tuhan tentang apa yang sejati dalam dirinya, berguna untuk memperdalam hubungannya dengan Allah.⁵³⁹

Al-Qur'an mengajarkan pentingnya berdoa kepada Allah swt dalam segala situasi. Doa merupakan sarana untuk memohon kesembuhan, perlindungan dan pertolongan kepada Allah swt. Melalui doa hubungan individu akan semakin kuat dengan Allah dan akan memberikan ketenangan jiwa dan kekuatan dalam menghadapi tantangan apapun termasuk masalah kesehatan.

⁵³⁴Muhyiddin bin Abi Zakaria Yahya bin Syaraf al-Nawawi, *al-Adzkar Al-Nawawiyah*, Semarang: Thaha Putra, tt, hal. 340-341.

⁵³⁵Muhyiddin bin Abi Zakaria al-Nawawi, *al-Adzkar Al-Nawawiyah*..., hal. 341-342.

⁵³⁶Abu Al-Qasim Al-Qushairi, *Al-Qushairi's Epistle On Sufism: Al-Risalah Al-Qushayriyya Fi 'Ilm Al-Tasawwuf*, 2013, Great Books of the Islamic World, hal. 243-245.

⁵³⁷Robert Collier, *The Power of Prayer and The Prayer of Power*, Kessinger Publishing, 2003, hal. 125.

⁵³⁸Thomas Aquinas, *Summa Theologiae*, 1997, Penguin Classics, hal. 245.

⁵³⁹Saint Augustine, *Confessions*, 2004, Oxford World's Classics, hal. 312.

Dalam Islam, doa memiliki peran yang sangat penting sebagai terapi penyembuhan saat menghadapi berbagai masalah dan kesulitan dalam kehidupan. Perkara yang perlu diperhatikan dan diingat adalah bahwa doa bukan hanya sekumpulan kata-kata, doa merupakan ungkapan hati yang tulus yang didasarkan pada iman yang kuat kepada Allah. Dengan demikian, doa menjadi cara untuk berkomunikasi dengan-Nya dan benar-benar merasakan kehadiran-Nya.

Beberapa prinsip dalam berdoa sebagai terapi penyembuhan dalam Islam antara lain, yaitu memahami kekuatan Allah. Dalam berdoa, seseorang harus memiliki dan menyadari kekuasaan dan kebesaran Allah serta keyakinan bahwa Dia Tuhan Maha Kuasa atas segala sesuatu. Dengan menyadari ini, merasa yakin bahwa Allah mampu memperbaiki segala masalah dan memberikan penyembuhan yang dibutuhkan. Dalam sebuah hadis Rasulullah saw bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَجِيبُ دُعَاءَ مَنْ قَلَبٍ غَافِلٍ لَاهٍ^{٥٤٠}

Diriwayatkan dari Abu Hurairah ia berkata; bahwasanya Rasulullah saw bersabda; Berdoalah kepada Allah dengan penuh keyakinan bahwa Allah mengabulkan doanya, dan ketahuilah bahwa Allah tidak akan mengabulkan doa yang diucapkan dari hati yang lalai. (HR. At-Tirmidzi)

Seseorang ketika berdoa maka hendaknya dia harus yakin atas pengabulan doanya oleh Allah, hal ini penting dilakukan agar ia tetap baik sangka kepada Allah (*husnu'zhon*) dan meninggalkan buruk sangka kepada-Nya (*sui'zhon*). Keyakinan itu akan melahirkan sugesti dan kekuatan yang besar dalam mewujudkan setiap doa dan hajat yang ia panjatkan. Saat berdoa, sebaiknya seseorang menghadapkan dirinya secara khushuk kepada Allah swt. Berdoa dengan hati yang penuh keikhlasan, konsentrasi, dan fokus

⁵⁴⁰Muhammad bin Isa bin Surah Abi Isa al-Tirmidzi, *Sunan Al-Tirmidzi Kitab al-Da'awat*, no hadis 3479, Kairo: Dar Ibnu al-Jauzi, 2011, Cet.1, hal. 630.

kepada-Nya. Jangan biarkan pikiran terpecah atau terganggu oleh pikiran-pikiran lain. Dalam berdoa, seseorang harus mengakui keterbatasan dirinya di hadapan Allah swt. dan sebaliknya, mencari pertolongan kepada Allah sebagai sumber kesembuhan dan solusi. Percayalah bahwa Allah mengetahui apa yang terbaik buat hambanya.

Koenig, mengungkapkan dalam bukunya yang berjudul *Handbook of Religion and Health* tentang sebuah studi yang relevan. Studi ini mengkaji literatur tentang hubungan antara doa dan kesehatan, termasuk kesehatan mental. Penemuannya menunjukkan bahwa praktik doa yang teratur dan penuh arti dapat membantu kesehatan mental, termasuk mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan kualitas hidup secara keseluruhan.⁵⁴¹

Seseorang dibolehkan menyampaikan keluh kesah dalam berdoa kepada Allah, namun permohonan itu diungkapkan dengan penuh kerendahan hati dan penuh kepatuhan kepada kehendak-Nya. Berdoa harus diikuti dengan keyakinan yang *full* bahwa Allah mendengar dan akan menjawab doa siapapun hamba-Nya yang berdoa dan memohon kepada-Nya. Allah swt berfirman:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (QS. Al-Baqarah /2: 186)

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Tuhanmu berfirman, ‘Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang

⁵⁴¹Koenig, H. G., et.al, *Handbook Of Religion And Health*, Oxford University Press. 2001, hal. 57.

yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina.” (QS. Gāfir / 40: 60)

Kedua ayat di atas menjelaskan bahwa siapapun yang berdoa dan memohon kepada Allah apapun permintaan dan permohonannya pasti akan dikabulkan. Doa yang dipanjatkan harus diiringi dengan keyakinan atas pengabulannya, tidak ragu terhadap Allah bahkan tidak ada sedikitpun membatasi dan berburuk sangka terhadap Allah swt.

Al-Sa’di menjelaskan bahwa ini adalah bagian dari kelembutan Allah terhadap hamba-hambaNya dan nikmatNya yang sangat besar, di mana Dia menyeru mereka kepada apa yang di dalamnya terdapat kebaikan bagi agama dan dunia mereka, dan Dia perintahkan mereka untuk berdoa dengan doa ibadah dan doa permohonan, dan Dia berjanji kepada mereka siapapun yang berdoa dan memohon kepada-Nya pasti Ia akan mengabulkannya.⁵⁴²

Dalam sebuah hadis, Rasulullah saw pernah bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لَا يَزَالُ يُسْتَجَابُ لِلْعَبْدِ مَا لَمْ يَدْعُ بِإِثْمٍ أَوْ قَطِيعَةٍ رَحِمَ مَا لَمْ يَسْتَعْجِلْ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الْإِسْتِعْجَالُ قَالَ يَقُولُ قَدْ دَعَوْتُ وَقَدْ دَعَوْتُ فَلَمْ أَرِ يَسْتَجِيبْ لِي فَيَسْتَحْسِرُ عِنْدَ ذَلِكَ وَيَدْعُ الدُّعَاءَ^{٥٤٣}

Dari Abu Hurairah, dari Nabi Saw beliau bersabda: doa seorang hamba akan senantiasa dikabulkan, selama dia berdoa bukan untuk keburukan atau memutus tali silaturahmi dan selama dia tidak tergesa-gesa dalam berdoa. Kemudian seseorang bertanya, ‘Ya Rasulullah, apa yang dimaksud tergesa-gesa dalam berdoa?’ Kemudian Rasulullah menjawab, yaitu seseorang yang berkata, ‘Sungguh aku telah berdo’a dan berdoa, namun tak juga aku melihat doaku dikabulkan’, lalu dia merasa jenuh dan meninggalkan doa tersebut.” (HR. Muslim)

⁵⁴²Abdurrahmān bin Nashr Al-Sa’di, *Taisîr al-Karîm Al-Rahmân Fi Tafsîr Kalâm Al-mannân...*, hal. 872.

⁵⁴³Abu al-Hasan bin Muslim, *Shahih Muslim, Kitab al-Zikr wa Al-Du’a wa Al-Taubah wa al-Istigfar*, nomor hadis 2735, hal. 638.

Selain berdoa untuk meminta penyembuhan, juga penting untuk selalu menyertakan ungkapan syukur dalam doa. Mengucapkan rasa syukur kepada Allah atas segala karunia dan nikmat-Nya, meskipun dalam situasi sulit. Bersyukur akan menguatkan iman dan membantu menciptakan rasa optimisme dalam hati.

Dalam Islam, doa bukanlah satu-satunya upaya yang dilakukan dalam mencari penyembuhan, tetapi ia harus didukung oleh usaha nyata dan taat terhadap perintah Allah. Doa hanyalah salah satu sarana komunikasi seorang hamba dengan Sang Pencipta agar bisa mendapatkan pertolongan dan kesembuhan yang diperlukan. Menurut ilmu psikologi, doa memiliki beberapa efek positif bagi jiwa manusia. Berikut adalah beberapa efek tersebut:

- a. Mengurangi stres dan kecemasan. Doa dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan dengan memberikan rasa ketenangan batin. Ketika seseorang berdoa, otaknya cenderung mengalami penurunan aktivitas dalam daerah yang terkait dengan respons stres. Dalam sebuah Studi yang dilakukan oleh Koenig, menunjukkan bahwa doa dapat membantu mengatasi stres dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup.⁵⁴⁴
- b. Meningkatkan kesejahteraan emosional. Doa dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional seseorang. Dalam tulisan yang dilakukan oleh Mei & Koenig, didapati hubungan yang signifikan antara praktik doa dan kesejahteraan emosional positif seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup.⁵⁴⁵
- c. Meningkatkan optimisme dan harapan. Melalui doa, seseorang dapat mengekspresikan impian dan harapannya kepada Tuhan. Doa memberikan harapan dan keyakinan bahwa ada kekuatan

⁵⁴⁴ Koenig, H., et al, *Handbook of Religion and Health*, 2nd ed.. Oxford University Press. 2012.

⁵⁴⁵ Mei, N., & Koenig, H. G. "Spirituality, Religiousness, And Happiness In Chinese Cardiac Patients", *International Journal of Behavioral Medicine*, 2013, 20(4), hal. 538-545.

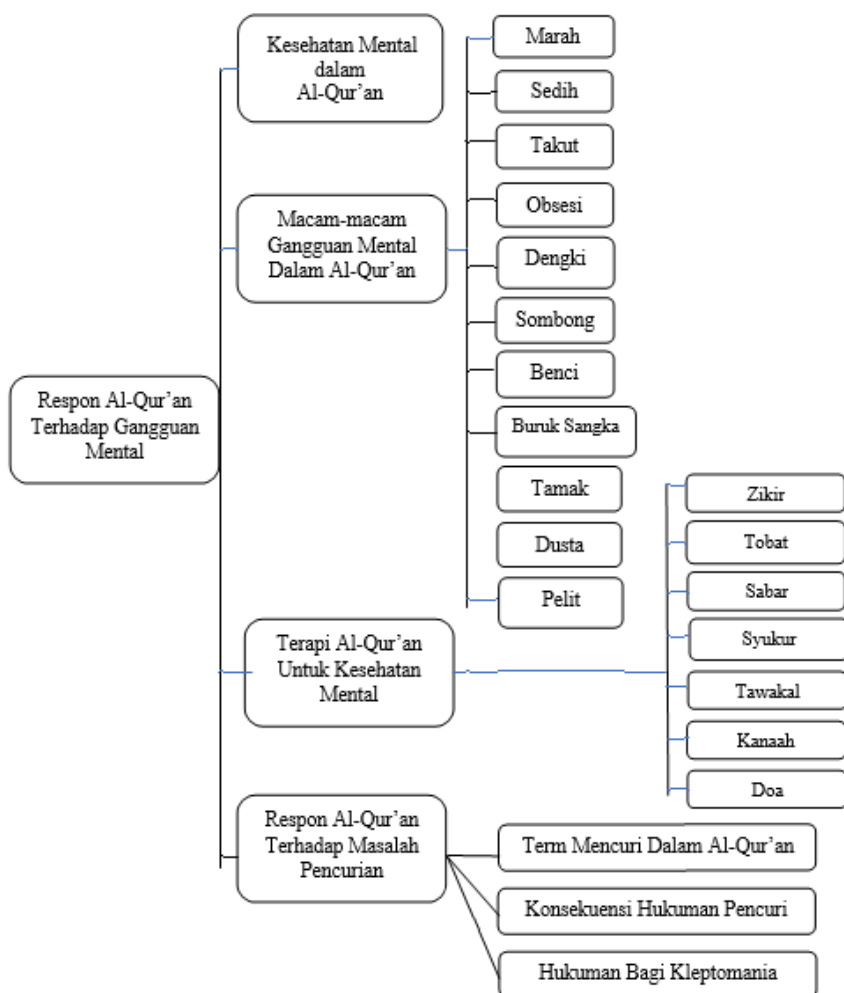
yang lebih besar yang mendengarkan dan menyediakan bantuan dan dukungan. Tulisan oleh Penley menunjukkan hubungan positif antara doa dan optimisme.⁵⁴⁶

- d. Mengembangkan rasa hubungan dan kedekatan dengan Allah atau kekuatan spiritual lainnya. Doa membantu manusia untuk mengembangkan rasa hubungan yang kuat dengan Allah atau kekuatan spiritual lainnya. Hal ini dapat memberikan rasa pemahaman, pengetahuan dan kepercayaan yang mendalam mengenai diri sendiri dan hubungannya dengan yang *transenden*. Studi oleh Ellison menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan, termasuk doa, terkait erat dengan tingkat kesejahteraan spiritual.⁵⁴⁷

⁵⁴⁶ Penley, J. A., et. al, "Spiritual Beliefs And Practices: Are They Related To Personality And To Happiness?" *Journal of Psychology and Theology*, 2002, 30(4), hal. 336-342.

⁵⁴⁷ Ellison, C. G., "Spiritual Beliefs And Depressive Symptoms Among Primary Care Patients," *Southern Medical Journal*, 2010, 103(7), hal. 602-608.

Gambar IV.1.
Respon Al-Qur'an Terhadap Kleptomania



sebagai ilmu dan keterampilan tersendiri, sebagai pengembangan lebih lanjut dari prinsip-prinsip *the talking cure* tersebut, oleh karena terdiri atas teknik-teknik dan metode khusus yang dapat diajarkan dan dipelajari.⁵⁵⁵

Psikoterapi berperan penting dalam memberikan penyembuhan karena melalui proses ini, individu dapat bekerja sama dengan seorang terapis yang terlatih secara profesional untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi masalah psikologis yang mereka hadapi. Oleh sebab itu dalam psikoterapi harus ada kerja sama yang baik dan keterbukaan antara individu dengan terapisnya. Kerja sama yang baik antara individu dan terapis adalah upaya bersama untuk mencapai tujuan terapi, dengan terapis menyediakan panduan, dukungan, dan intervensi yang diperlukan, sedangkan individu berpartisipasi secara aktif dalam proses terapi dan melaksanakan tugas-tugas yang ditentukan. Kerja sama ini melibatkan saling pengertian, kepercayaan, dan keterlibatan yang timbal balik.

Keterbukaan juga menjadi faktor penting dalam psikoterapi. Melalui keterbukaan, individu dapat berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mungkin sulit atau tidak nyaman untuk dibicarakan pada awalnya. Keterbukaan membantu terapis dalam memahami masalah yang dihadapi individu secara lebih mendalam, serta memungkinkan identifikasi dan pengolahan permasalahan yang mendasari.⁵⁵⁶

1. Psikoterapi dalam Al-Qur'an

Psikoterapi adalah pengobatan dengan cara psikologis untuk masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku. Dari sudut pandang *linguistik*, kata psikoterapi berasal dari kata *psyche* dan

⁵⁵⁵Sigmud Freud, *Three Essays On The Theory Of Sexuality*, Standard Edition, Vol. 7. London: The Hogarth Press, 1905, hal. 126-245.

⁵⁵⁶Michael J. Lambert, *Bergin And Garfield's Handbook Of Psychotherapy And Behavior Change* (6th ed.). New York: Wiley, 2013, hal. 231.

therapy. *Psyche* memiliki makna antara lain jiwa, hati, ruh dan mental. Dalam bahasa arab *psyche* sepadan dengan makna *nafs* yang merupakan bagian dari diri manusia dalam pengertian yang lebih spiritual dari tubuh dan jasad.⁵⁵⁷ Adapun kata *therapy* (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata *therapy* sepadan dengan *الاشْتِفَاء* yang berasal dari *شَفَى يَشْفِي شِفَاءً* yang memiliki arti menyembuhkan.⁵⁵⁸

Lewis R. Wolberg mengemukakan secara istilah bahwa psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional di mana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan: *Pertama*, menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada. *Kedua*, menjembatani atau melakukan perbaikan terhadap pola tingkah laku yang rusak. Dan *ketiga*, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.⁵⁵⁹

Rita L. Atkinson memberikan definisi, psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.⁵⁶⁰ David A. Statt mengemukakan bahwa psikoterapi adalah penggunaan teknik psikologis untuk mengobati gangguan psikologis. Empat bentuk utama dari psikoterapi (berdasarkan empat pendekatan teoritis utama untuk psikologi) adalah perilaku, kognitif, humanistik, dan psikoanalisis.⁵⁶¹

⁵⁵⁷M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2004, hal. 225.

⁵⁵⁸M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*...,hal. 227.

⁵⁵⁹M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*...,hal. 228.

⁵⁶⁰Rita L. Atkinson, dkk, *Introduction to Psychology*, Virginia: University of Virginia/ Harcourt Bracc Javanovich, 1990, hal. 20.

⁵⁶¹David A. Statt, *A Student's Dictionary of Psychology*, New York: Psychology Press, 2003, hal. 129.

mestinya mendapatkan layanan kesehatan jiwa, tetapi ini sering terabaikan.⁵⁷²

Psikoterapi Islam adalah pendekatan terapeutik yang berakar pada ajaran dan nilai-nilai Islam. Pendekatan ini menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dan konseling dengan panduan dari Al-Qur'an dan Hadis untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis, emosional, atau perilaku dengan cara yang sesuai dengan keyakinan dan praktek-praktek agama Islam.⁵⁷³ Beberapa aspek penting dari psikoterapi Islam termasuk penerapan nilai-nilai etika Islam dalam proses terapi, memahami potensi spiritual sebagai sumber dukungan dan kekuatan, serta menggunakan hikmah dan pengajaran dari Al-Qur'an dan Hadis sebagai panduan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Pengobatan dan terapi merupakan langkah ikhtiar untuk menyehatkan diri agar dapat melakukan aktivitas secara normal. Baik aktivitas pekerjaan, sosial, serta tanggung jawab sebagai hamba dalam beribadah kepada Allah swt. Psikoterapi Islam erat hubungannya dengan psikoterapi umum yang struktur perkembangannya dilihat melalui *psikoterapi religius*. Saat ini timbulnya kesadaran masyarakat Barat pada peran nilai-nilai spiritual, sehingga peran agama sangat penting dalam menangani masalah mental dan spiritual.

Organisasi Badan Kesehatan Dunia atau WHO, telah mencanangkan dimensi sehat yaitu *bio, psiko, sosio*, dan *spiritual*. Hal ini ditetapkan untuk skala International dalam memenuhi tuntutan kebutuhan standar sehat sebagai arah dalam mengatasi kesehatan yang lebih luas jangkauannya. Para aktifis dakwah perlu memperhatikan hal ini guna mencapai efektivitas dakwah, dengan melahirkan metode dakwah atau strategi dakwah, agar dimensi

⁵⁷²Muhammad Thohir, *Langkah Menuju Jiwa yang Sehat dan Bersih*, Cet.I, Lentera Hati: Jakarta, 2006, hal. 2.

⁵⁷³Ahmed, R. A., Amer, M. M., & Hamed, S. M. *Counseling Muslims: Handbook Of Mental Health Issues And Interventions*, Routledge. 2013, lihat pula Hodge, D. R. (Ed.). *Encyclopedia Of Religious And Spiritual Development*. Sage Publications. 2012. Hal. 232-320.

Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin. (QS. Yūnus/10:57)

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

Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian. (QS. Al-Isrā' /17:82)

Menurut Hamka ayat ini menjelaskan bahwa banyak penyakit jiwa yang dapat disembuhkan dengan ayat-ayat Al-Qur'an, diantaranya penyakit putusasa, bodoh, egois, tamak dan lain sebagainya. Diakui ilmu tabib modern bahwa banyak penyakit tubuh yang berasal dari penyakit jiwa yang dikenal dengan istilah psikosomatik.⁵⁷⁸

Penyembuhan yang dijelaskan dalam al-Quran itu bersifat umum diantaranya untuk menyembuhkan hati dari syubhat, kebodohan, pemikiran yang rusak, penyimpangan yang buruk serta niat yang busuk. Al-Quran mencakup ilmu yakin yang mampu menghilangkan penyakit syubhat dan kebodohan, serta mengandung nasihat dan peringatan yang dapat menghilangkan setiap syahwat yang menyelisihi perintah Allah. Selain itu pula Al-Qur'an dapat menyembuhkan tubuh dari rasa sakit dan gangguan-gangguannya.⁵⁷⁹

Dalam psikoterapi Islam dijelaskan bahwa Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah saw adalah sebagai landasan berpikir yang telah mengajarkan dimensi kesehatan yang berkaitan langsung dengan aspek biologis, psikis, spiritual dan sosial. Allah swt berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

⁵⁷⁸Haji Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6, Singapura: Pustaka Nasional, tt, hal. 4107.

⁵⁷⁹Abdurrahman bin Nashr Al-Sa'di, *Taisîr al-Karîm al-Rahmân...*, hal. 541.

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS. Ar-Ra'd /13:28)

Ayat ini menjelaskan tentang ketentraman hati seorang mu'min yang didapatkan karena selalu menjaga hubungan dengan Allah, selalu mengingat-Nya dengan mengucapkan kalimat-kalimat *thoyyibah*. Hati yang tenang itu bagian dari ciri orang yang memiliki mental yang sehat.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada pahala dari kebajikan yang diusahakannya dan terhadapnya ada pula siksa atas kejahatan yang diperbuatnya. (QS. Al-Baqarah /2:286)

Ayat ini mengajarkan tentang rahmat Allah dalam menghadapi ujian dan beban hidup, serta harus menguatkan keyakinan bahwa Allah tidak akan memberikan beban hidup di luar kemampuan seseorang. Ayat ini menyiratkan prinsip keadilan dari Allah dalam memberikan beban kepada hamba-Nya. Allah mengetahui segala yang ada dalam hati dan kemampuan individu. Oleh karena itu, Dia memberikan beban yang sesuai dengan kemampuan individu untuk menghadapinya.

Dalam konteks psikoterapi, ayat ini memberikan pemahaman bahwa Allah tidak memberikan cobaan atau masalah yang tidak dapat diselesaikan oleh hamba-hamba-Nya, karena setiap individu memiliki kemampuan yang unik, beban atau kesulitan yang diberikan juga disesuaikan dengan kapasitas dan kemampuan mereka. Ayat ini mengingatkan individu bahwa Allah tidak membebani mereka lebih dari kemampuan mereka. Dalam terapi, pemahaman ini dapat membantu individu untuk menerima keterbatasannya dan memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Memahami bahwa perjuangan seseorang berada dalam kapasitas mereka untuk menanganinya dapat memberikan

kenyamanan dan mengurangi rasa menyalahkan diri sendiri yang berlebihan atau perasaan terbebani.⁵⁸⁰

Rasulullah saw sangat memberikan perhatian yang besar terhadap masalah kesehatan manusia. Ilmuan Barat saat ini telah banyak melakukan riset dan tulisan tentang khazanah ilmu kedokteran yang berkaitan dengan masalah pengobatan dan penyembuhan (*al-thib al-nabawi*) dalam Islam yang sudah dipraktikkan dan dilakukan oleh Nabi Muhammad saw. Berdasarkan hasil tulisan -tulisan oleh para ilmuan tersebut sudah banyak yang terbukti secara ilmiah.

Sejak Islam itu lahir, praktek mengenai kesehatan yang berkaitan dengan psikoterapi Islam sudah muncul, sehingga tidak dapat dipungkiri bahwasanya Islam sejak berabad-abad tahun yang lalu telah memberikan perhatian terhadap masalah medis dan pengobatan fisik maupun psikis. Pengobatan tersebut baik yang bersifat penyembuhan maupun pencegahan. Islam adalah agama yang agung di bawa oleh Rasulullah saw, dengan memiliki mukjizat terbesar yaitu Al-Qur'an untuk disampaikan kepada umat manusia. Allah sebagai satu-satunya Sang Penyembuh menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah *syifa* (penyembuh) bagi orang-orang yang beriman, yang mau membaca, menghayati serta mengamalkan ajaran-ajarannya. Maka dengan begitu akan lahir kesehatan ruhaninya, jiwanya dan begitu pula fisiknya. Rasul bersabda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ
أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ⁵⁸¹

Ketahuilah sesungguhnya dalam jasad itu ada segumpal daging, bila segumpal daging itu sehat, maka sehatlah seluruh jasadnya, dan bila segumpal daging

⁵⁸⁰Al-Hasan, A. "The Guidance of the Quran on Consultation (Shūra) as Basis for Islamic Psychotherapy Integration of Faith Focused Counselling Framework". *Qudus International Journal Of Islamic Studies*, 2017, 5(4), hal. 432-453.

⁵⁸¹Abu Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari Kitab Al-Iman*, no hadis 52, Kairo : Dar al-Jauzi, 2009, hal. 17.

simpati, pemahaman, dan kesabaran dalam berinteraksi dengan orang lain. Pendekatan ini juga membantu individu untuk mengatasi masalah seperti konflik, ketidaksepakatan, dan kesalahan komunikasi yang dapat merusak hubungan dengan sesama manusia.⁵⁸⁷

4. Terapi Perilaku Kognitif Islam Bagian dari Psikoterapi Islam

Terapi Perilaku Kognitif Islam (*Islamic Cognitive Behavioral Therapy, (ICBT)*) adalah pendekatan psikoterapi yang menggabungkan prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif konvensional dengan prinsip-prinsip agama Islam. Terapi perilaku kognitif Perspektif Al-Qur'an bertujuan untuk membantu individu menjaga kesehatan mental mereka dengan menggunakan fondasi iman dan nilai-nilai Islam.⁵⁸⁸

Terapi ini mengakui bahwa pikiran, keyakinan, dan persepsi seseorang mempengaruhi emosi dan perilaku mereka. Dalam terapi ini, klien bekerja sama dengan terapis untuk mengidentifikasi pola pikir negatif atau maladaptif yang dapat mengganggu kesejahteraan mereka. Kemudian, klien belajar untuk mengenali perspektif Islami yang seimbang dan lebih adaptif dalam menanggapi situasi hidup yang sulit.⁵⁸⁹

Pendekatan terapi perilaku kognitif Perspektif Al-Qur'an mencerminkan prinsip-prinsip agama Islam, seperti tawakal (pengharapan penuh terhadap Allah), istighfar, sabar, syukur, ridho, dan zuhud (kesederhanaan). Terapis bekerja sama dengan

⁵⁸⁷Ahmed Okasha and Taher El-Hadidi, "*Mental Health and Its Relevance to Islamic Settings*," in *Mental Health in Islamic Medical Tradition*, edited by Shahid Athar and Hooman Keshavarzi, New York: Springer, 2019, hal. 23-34.

⁵⁸⁸Zainal Abidin, *et.al* "Islamic Cognitive-Behavioral Therapy As An Intervention Among Depressed Muslim Patients: A Literature Review", *Intellectual Discourse*, 2014, 22(2), hal. 153-178.

⁵⁸⁹Malik, S., & Alim, N. "Islamic Approach To Cognitive Behavioural Therapy (CBT): Foundation And Application," *International Journal of Islamic Thought*, 2016, 10, hal. 81-90.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, Al-Balkhi bukan hanya seorang dokter yang hebat, tetapi juga seorang ahli geografi terkemuka, dan teolog muslim yang hebat. Dia juga seorang ahli prosa Arab yang argumentatif. Dalam menggambarkan kefasihannya, al-Waziri, seperti yang dikutip oleh al-Hamawi, menyatakan bahwa ketika Al-Balkhi berbicara, seakan-akan hujan permata jatuh. Ia tak tertandingi dalam berekspresi.⁵⁹⁷

Al-Hamawi menggambarkan gaya penulisan Balkhi, beliau mencatat bahwa pengetahuannya yang luas tentang ilmu-ilmu klasik dan modern memberikan karya tulisannya seperti gaya para filsuf dan kefasihan para sastrawan. Beberapa tulisannya bahkan telah menjadi pepatah dan peribahasa yang bijak. Al-Balkhi tidak mendapatkan status keilmuan yang bergengsi ini tanpa dengan rendah hati menanggung kesulitan belajar dengan sabar. Al-Hamawi mencatat bahwa ia melakukan perjalanan dari Balkh, kota kelahirannya, ke Baghdad untuk tinggal di sana selama delapan tahun untuk mencari pengetahuan agama dan duniawi, dan untuk memperoleh metodologi ilmiah pada masanya. Di antara gurugurunya yang hebat adalah filsuf terkenal, Abū Yūsuf al-Kindi.⁵⁹⁸

Al-Hamawi menegaskan bahwa setelah mengalami guncangan budaya di Baghdad, Al-Balkhi akhirnya memantapkan dirinya di jalan yang benar, yaitu mazhab Sunni, seperti yang terlihat dalam karyanya, *Kitāb Naām al-Qur'ān*, yang melebihi semua yang telah ditulis dalam bidang ini. Lebih jauh lagi, tidak seperti kaum Syiah, ia merasa terganggu oleh mereka yang lebih mengutamakan beberapa sahabat Nabi daripada yang lain dan membenci keangkuhan orang Arab atas orang non-Arab.⁵⁹⁹

Subjek buku ini adalah manuskrip abad ke-9 karya Al-Balkhi yang berjudul *Mashālih al-Abdan wa al-Anfus* (Kesehatan Tubuh dan

3-4 ⁵⁹⁷Malik Badri, *Abu Zaid Al-Balkhi's Sustenance Of The Soul...*, hal.

4 ⁵⁹⁸Malik Badri, *Abu Zaid Al-Balkhi's Sustenance Of The Soul...*, hal.

5 ⁵⁹⁹Malik Badri, *Abu Zaid Al-Balkhi's Sustenance Of The Soul...*, hal.

Jiwa), yang terdiri dari 361 halaman dan terletak di Perpustakaan Ayasofya, Istanbul. Ditulis dalam bahasa Arab yang jelas dan mudah dibaca, dokumen yang ditulis tangan dengan nomor 3741 ini terdiri dari 268 halaman yang dikhususkan untuk kesehatan tubuh dan 73 halaman untuk kesehatan jiwa.

Dalam menulis bagian ini, Al-Balkhi secara alami mengembangkannya dari pengetahuan medis yang sudah ketinggalan zaman pada abad ke-9 yang telah sangat dipengaruhi oleh teori dan praktik dokter Yunani. Banyak dari apa yang ia masukkan dalam bagian ini akan sangat menarik bagi para sejarawan kedokteran. Namun, yang perlu dicatat adalah bahwa dalam menulis bagian ini, Al-Balkhi seorang ahli besar dalam bidang kedokteran psikosomatik, secara mengejutkan telah mendiskusikan isu-isu medis dan psikosomatik yang menarik bagi para praktisi medis modern. Pemeliharaan kesehatan fisik manusia dibahas dalam 14 bab, dengan pendekatan yang sebagian besar bersifat preventif untuk menjaga kesehatan dan melindungi tubuh dari gangguan fisik. Dengan pandangan jauh ke depan, ia menyertakan dua bab tentang kesehatan lingkungan dan masyarakat.

Setelah ringkasan singkat tentang Balkhi dan karyanya *Sustenance For Bodies*, kita akan beralih ke sebuah pengantar dari cendekiawan terkemuka Turki, Fuat Sezgin, orang pertama yang menemukan nilai tak ternilai dari manuskrip ini dan menerbitkannya oleh Institut Sejarah Ilmu-Ilmu Islam Arab (Jerman), di mana ia adalah pendiri dan direktur kehormatannya. Beliau juga merupakan profesor Emeritus Sejarah Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Johann Wolfgang Goethe di Frankfurt.

Fuat Sezgin menuliskan di dalam pengantar buku ini, Abu Zaid Ahmad ibn Sahl Al-Balkhi (236-322 / 850-934), penulis buku yang disajikan di sini adalah salah satu cendekiawan muslim terbesar pada masanya. Beliau ahli di bidang filsafat, matematika, sejarah, geografi, kedokteran, belles lettres, tata bahasa, dan lain-lain. Ia menulis sekitar enam puluh karya yang sebagian besar karya

tersebut belum pernah ada sebelumnya.⁶⁰⁰ Namun, dari beberapa karya yang masih ada, kita dapat menyimpulkan bahwa Abu Zaid Al-Balkhi merupakan seorang filsuf yang memiliki pengetahuan yang sangat luas, kemampuan berpikir orisinal dan gaya sastra yang ringkas.⁶⁰¹

Buku *Mashâlih al-Abdan wa al-Anfus* mungkin merupakan satu-satunya sumbangan Abu Zaid Al-Balkhi dalam bidang kedokteran. Buku ini berusaha menjaga kesehatan manusia, dengan memberikan perhatian simultan dan menyeluruh kepada keduanya yaitu tubuh dan jiwa, beserta penyakit-penyakit yang mereka derita. Seperti yang dikatakannya sendiri bahwa pendekatan yang tepat adalah melengkapi perawatan tubuh dengan perawatan jiwa, ini sangat penting. Manfaatnya semakin bertambah karena adanya keterkaitan antara keduanya. Konstitusi manusia berasal dari jiwa dan tubuhnya, tidak ada keyakinan bahwa ia dapat bertahan, kecuali dengan penyatuan keduanya yang memunculkan tindakan-tindakan manusia. Keduanya berpartisipasi dalam berbagai peristiwa, baik suka maupun duka.⁶⁰²

Jadi, ketika tubuh mengalami penyakit dan rasa sakit dan ketika terserang gejala-gejala yang berbahaya, hal ini akan menghambat kekuatan jiwa. Sebaliknya, timbulnya rasa sakit mental akan menyebabkan munculnya penyakit jasmani.⁶⁰³ Pernyataan ini membawanya pada komposisi risalah kedua dari

⁶⁰⁰Cf. Sezgin, "Geschichte Des Arabischen Schrifttums"..., vol. 3, hal. 274, vol. 6, hal. 190- 191, vol. 9, hal. 189.

⁶⁰¹Gayanya yang ringkas menarik perhatian para penulis Arab setelah masanya. Ada kesepakatan bulat di antara para sastrawan dunia bahwa dalam hal ini ada tiga penata yang unggul: Al-Jahiz, Ali ibn Ubaydah, dan Abu Zaid Al-Balkhi. Di antara mereka, aliran yang kata-katanya melebihi maknanya adalah al-Jahiz, yang maknanya melebihi kata-katanya adalah Ali ibn Ubaydah, tetapi pada Abu Zaid Al-Balkhi, makna-maknanya sesuai dengan kata-katanya" dalam Yâqut, *Irshâd al-Arib*, edisi London, jil. 1, hal. 148.

⁶⁰²Malik Badri, *Abu Zaid Al-Balkhi's Sustenance Of The Soul...*, hal. 9.

⁶⁰³Cf. Sezgin, "Geschichte Des Arabischen Schrifttums...", hal. 272-273.

buku ini, di mana ia menganggap dirinya sebagai orang pertama yang mencurahkan untuk tema ini dalam sebuah studi independen. Pada saat yang sama, ia menunjukkan besarnya rasa terima kasih dan penghargaan kepada para leluhurnya karena kontribusi mereka secara tidak langsung di berbagai tempat, kitab-kitab kaum terpelajar, dan orang-orang yang mengabdikan diri pada kebijaksanaan dan pencerahan.⁶⁰⁴

Mungkin tidak salah jika menganggap risalah kedua Abu Zaid Al-Balkhi ini sebagai upaya pertama untuk mengumpulkan berbagai topik dari cabang ilmu kedokteran yang menangani penyakit mental, bersama dengan pengobatan psikosomatik dan psikoterapi. Mengenai keputusan akhir apakah ia merupakan pelopor pengobatan psiko-kosomatik, hal ini diserahkan kepada para spesialis di bidangnya. Kepribadian Abu Zaid yang luar biasa dan independen juga terlihat dari risalah pertama bukunya, yang membahas tentang kesehatan tubuh, sebuah topik standar yang telah dibahas dalam literatur kedokteran sejak zaman kuno.

2. Pemikiran dan Teori Tentang Terapi Perilaku Kognitif Islam

Al-Balkhi menyatakan bahwa tubuh dapat kehilangan kesehatannya karena faktor eksternal seperti cuaca panas atau dingin atau karena faktor internal lainnya. Ia menyatakan bahwa dengan cara yang sama, kesehatan jiwa juga bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal atau internal. Faktor eksternal contohnya seseorang mendengar atau melihat dalam lingkungannya hal-hal yang menakutkan atau kata-kata yang menyedihkan. Dan faktor internal contohnya berpikir yang mengarah pada kemarahan, sedih atau takut. Selanjutnya ia membahas secara rinci cara menghilangkan gangguan emosi dengan hanya berkonsentrasi pada perubahan batin, pemikiran dan keyakinan irasional seseorang.⁶⁰⁵

⁶⁰⁴Cf. Sezgin, "Geschichte Des Arabischen Schrifttums...", hal. 274.

⁶⁰⁵Malik Badri, *Abu Zaid Al-Balkhi's Sustenance Of The Soul...*, hal.

Sebagai contoh dalam membahas ketakutan dan kecemasan, Al-Balkhi memberikan sejumlah contoh klinis yang jelas yang menggambarkan kecemasan yang terkait dengan masa depan seperti masalah kehilangan pekerjaan, ketakutan atau kepanikan yang berhubungan dengan *fobia* yaitu tentang kematian. Kemudian Al-Balkhi menunjukkan bahwa kebanyakan hal yang ditakuti oleh manusia, sebenarnya tidak benar-benar berbahaya jika dipikirkan secara rasional dan logis. Al-Balkhi menunjukkan dengan ini referensi analogi yang hebat seperti contoh prajurit yang menderita kecemasan dan ketakutan yang berlebihan terhadap pertempuran. Prajurit seperti itu harus mengingatkan dirinya pada para pahlawan yang berani memimpin pasukan mereka menuju kemenangan dalam pertempuran sengit dan namanya telah dicatat dalam sejarah. Dengan demikian ini akan mengingatkan dirinya, memunculkan semangat baru, ia akan bangkit, berani, pantang mundur dan mengalahkan rasa takut yang menghantui dirinya.⁶⁰⁶

Dalam karya besarnya tentang kesehatan jiwa, Abu Zaid Al-Balkhi memberikan informasi medis dan psikoterapi kepada para dokter pada abad kesembilan yang jauh lebih maju dari zamannya dan baru ditemukan atau dikembangkan lebih dari sebelas abad setelah kematiannya. Dia mungkin adalah dokter pertama yang membedakan secara jelas antara gangguan mental dan psikologis yaitu antara *psikosis* dan *neurosis*. Ia juga merupakan orang pertama yang mengklasifikasikan gangguan emosional dengan cara yang sangat modern dan mengkategorikannya dalam satu klasifikasi umum. *Nosologi*-nya mengklasifikasikan *neurosis* ke dalam empat jenis: Ketakutan dan kepanikan (*al-kehauf wa al-faza*), kemarahan dan agresi (*al-ghadab*), kesedihan dan depresi (*al-huzn wa al-jaza*) dan obsesi (*al-waswasah*).

Lebih jauh lagi, Al-Balkhi menulis dengan sangat rinci tentang bagaimana terapi rasional dan terapi spiritual dapat digunakan untuk mengobati setiap gangguan yang

⁶⁰⁶Titu Sugiarti, “Analisis Terhadap Keseimbangan Badan Dan Jiwa Manusia...”, hal. 65

diklasifikasikannya. Judul-judul dari delapan babnya tentang kesehatan jiwa, mirip dengan daftar isi sebuah teks modern tentang psikoterapi kognitif dan kesehatan mental. Al-Balkhi menulis dalam gaya bahasa Arab yang paling fasih untuk membedakan dengan jelas antara reaksi emosional normal dan ekstrem dari orang normal dengan mereka yang emosinya telah menjadi patologis. Pendekatannya bersifat preventif dan terapeutik yang digarisbawahi oleh pendekatan psikofisiologis yang luar biasa.⁶⁰⁷

Al-Balkhi secara terus menerus membandingkan gangguan fisik dan psikologis, mengilustrasikan dengan indah bagaimana keduanya berinteraksi satu sama lain untuk membentuk gangguan psikosomatis. Kontribusi lain yang menarik adalah penekanannya pada pentingnya perbedaan individu dalam pengembangan dan pengobatan gangguan emosional dan psikosomatik. Dalam membahas aspek-aspek ini, ia memulai naskahnya dengan menyatakan bahwa karena manusia terdiri dari tubuh dan jiwa, maka ia harus memiliki kondisi sehat atau sakit, keseimbangan atau ketidakseimbangan. Gangguan pada tubuh seperti demam, sakit kepala, dan penyakit fisik lainnya. Adapun gangguan pada jiwa seperti kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala serupa lainnya.

Ia mengkritik para praktisi medis pada masanya karena terlalu terpaku pada penyakit dan gejala-gejala fisik dan membatasi terapi mereka pada sarana fisik seperti obat-obatan dan cuci darah. Dia menyatakan bahwa mereka mengabaikan aspek psikologis sampai-sampai buku-buku mereka tidak memiliki referensi atau materi apapun tentang *nafs* atau jiwa dan aspek psikologisnya.⁶⁰⁸ Oleh karena itu, ia meyakini bahwa bukunya memiliki keunikan tersendiri karena menggabungkan antara pemeliharaan tubuh dengan jiwa dalam satu volume, sehingga menjadi sebuah

⁶⁰⁷Malik Badri, *Abu Zaid Al-Balkhi's Sustenance Of The Soul...*, hal.

11.

⁶⁰⁸Malik Badri, *Abu Zaid Al-Balkhi's Sustenance Of The Soul...*, hal.

12.

kontribusi yang belum pernah ada sebelumnya. Ia menegaskan bahwa ia tidak mengetahui ada orang sebelumnya yang telah menulis tentang pemeliharaan jiwa dan hubungannya dengan tubuh dengan cara yang disederhanakan seperti yang ia lakukan. Beliau menekankan bahwa pendekatannya sangat dibutuhkan oleh para pasien karena adanya interaksi yang intim antara tubuh dan pikiran. Al-Balkhi menggunakan kata Arab *ishtibak* untuk interaksi psikosomatis ini yang secara harfiah berarti saling melilit, menjalin atau menjerat, yang dengan sendirinya menunjukkan pemahamannya yang mendalam tentang fenomena tersebut.

Kritik Al-Balkhi terhadap para dokter abad kesembilan pada masanya sangat sesuai dengan sebagian besar dokter kontemporer pada zaman sekarang ini. Dalam bukunya yang paling laris, *Penyembuhan Abadi*, yang ditulis oleh Hebert Benson⁶⁰⁹ mengulangi kritik yang sama ketika menulis tentang para dokter:

*Terbiasa melibat gejala dan tanda penyakit dan cedera terpisah dari pasien yang sebenarnya. Dokter sering membawa kebiasaan ini ke dalam praktik medis, menekankan hal-hal yang spesifik daripada keutuhan tubuh daripada pikiran, sehingga banyak pasien yang kurang mendapat perhatian dan kasih sayang dari mereka.*⁶¹⁰

Al-Balkhi membela posisi psikosomatisnya dengan menyatakan bahwa keberadaan manusia itu sendiri tidak dapat

⁶⁰⁹Herbert Benson lahir pada 24 April 1935 dan meninggal pada 3 Februari 2022. Benson merupakan seorang dokter medis Amerika, ahli jantung dan pendiri Mind/Body Medical Institute di Massachusetts General Hospital (MGH) di Boston. Dia adalah profesor kedokteran pikiran/tubuh di Harvard Medical School dan direktur Emeritus Benson-Henry Institute (BHI) di MGH. Dia adalah wali pendiri The American Institute of Stress. Dia menyumbangkan lebih dari 190 publikasi ilmiah dan 12 buku. Lebih dari lima juta eksemplar bukunya telah dicetak dalam berbagai Bahasa. https://en.wikipedia.org/wiki/Herbert_Benson, diakses pada 31 Juli 2023.

⁶¹⁰Herbert Benson, MD, *Timesless Healing*, edisi terjemah *Penyembuhan Sepanjang Masa*, Batam: Interaksara, 1998, hal.101-112.

dibayangkan tanpa adanya interaksi ini. Dia mencatat bahwa jika tubuh menjadi sakit, *nafs* atau jiwa atau diri akan kehilangan sebagian besar kemampuan kognitif dan komprehensifnya dan gagal untuk menikmati aspek-aspek yang menyenangkan dari kehidupan.

Di sisi lain, jika jiwa menjadi sakit, tubuh tidak akan menemukan kegembiraan dalam hidup dan pada akhirnya dapat mengembangkan penyakit fisik. Ia kemudian menekankan bahwa membantu orang dengan gejala psikologis mereka sangat penting tidak hanya karena interaksi psikosomatik ini, tetapi juga karena gejala ini lebih umum daripada gejala fisik. Seseorang dapat hidup selama bertahun-tahun, tanpa mengeluh dari gejala fisik apapun, namun gejala psikologis mengganggu manusia setiap saat.⁶¹¹

Keyakinan bahwa pemikiran kitalah yang menentukan kondisi emosional kita sama tuanya dengan filosofi Stoa Yunani kuno. Namun, Al-Balkhi-lah yang mengembangkannya menjadi terapi kognitif yang disempurnakan. Dalam mempertimbangkan pemikiran yang salah yang mengarah pada kebiasaan patologis emosional seperti kecemasan, kemarahan dan kesedihan, sebagai alasan utama di balik gangguan psikis jiwa, Al-Balkhi membedakan dirinya sebagai pelopor atau setidaknya salah satu perintis awal terapi modern ini. Ilmu-ilmu psikologis Barat membutuhkan waktu hampir satu abad untuk sampai pada aplikasi sederhana ini. Setelah kegagalan psikoanalisis Freud sebagai terapi menjadi semakin nyata, psikoterapi barat beralih ke *behaviorisme*.

Akhir tahun lima puluhan dan awal tahun enam puluhan abad ke-20 menjadi saksi kebangkitan terapi perilaku. Sebagian besar terapis berhenti mendiskusikan konflik seksual dan agresif yang tidak disadari oleh Freud sebagai penyebab tersembunyi di balik gangguan *neurotik* dan sebagai gantinya, penerapan karya-

⁶¹¹Herbert Benson, MD, *Timesless Healing*..., hal. 270.

mengintegrasikan keyakinan spiritual dan agama klien dalam terapi, efektif dalam mengurangi berbagai masalah.⁶²⁸

Di Barat, konseling *spiritual* menjadi fenomena yang berkembang dengan pesat bahkan dianggap sebagai kekuatan kelima setelah empat kekuatan terdahulu yaitu *psikodinamika*, *behaviorisme*, *humanisme* dan *multikultural*. Bukti dari perkembangan konseling spiritual ini adalah dengan berkembangnya konseling *religius*.⁶²⁹ Dalam beberapa tulisan telah dilaporkan bahwa telah lahir era baru tentang pemahaman yang memberikan perhatian tentang bagaimana membuka misteri penyembuhan melalui kepercayaan, keimanan selain melalui penjelasan yang rasional tentang sebab-sebab fisik dan akibatnya.

Pada tahun 1990 Chalfant dan Heller telah melakukan tulisan yang kemudian hasilnya dikutip oleh Genia, ditemukan bahwa sekitar 40% orang yang mengalami kegelisahan jiwa lebih suka pergi meminta bantuan kepada agamawan.⁶³⁰ Sejalan dengan hal ini munculnya psikoterapi Islam juga telah ditemukan efektif untuk klien muslim yang menderita kecemasan dan depresi. Pelaksanaan terapi ini dengan cara meningkatkan respon klien secara signifikan didorong untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang terkait dengan permasalahannya. Klien dibimbing kepada hal-hal yang sesuai dengan ajaran Islam, mengenali nilai-nilai Islam yang kemudian akan mereka adopsi dan tanamkan dalam pikiran, emosi, dan tindakan mereka⁶³¹. Dari penjelasan tersebut terlihat jelas

⁶²⁸Abi Apriyadi, "Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja", *Counselle, Journal Of Islamic Guidance and Counseling*, 2022, hal. 76.

⁶²⁹Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qurani*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017, Cet.1, hal. 3.

⁶³⁰Gania V, "Scular Psychotherapists And Religious Clients: Profesional Consideration And Recommendations", *Journal Of Counseling And Development*. 1994, (72), hal. 395-398.

⁶³¹Azhar M, "Religious Psychoterapy in Anxiety Disorder Patients, Acta Psychiatrica Scabdinavia, dalam Abi Apriyadi, Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja," *Counselle, Journal Of Islamic Guidance and Counseling*, 2022, hal. 76.

bahwa agama dapat digunakan untuk melakukan intervensi, sehingga bisa digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi klien.

Tujuan dasar konseling Islami adalah membantu klien untuk mencapai pencerahan diri dalam memahami dan mengamalkan nilai-nilai agama melalui suri tauladan, kebiasaan, pelatihan, dialog dan pemberian informasi sejak bayi hingga dewasa. Selain itu, menurut Konseling Islami, Hamdan Bakra Adz-Zakiy, Konseling Islami adalah suatu proses pembinaan dan bimbingan konselor yang mencari pertolongan bagaimana seharusnya konselor mengembangkan potensi akal, psikologi, dan keimanannya, membantu atau mendampingi klien untuk mengatasi permasalahannya dan hidup mandiri dan benar sesuai tuntunan al-Qur'an dan sunnah.⁶³²

Sedangkan menurut Imas Kania Rachman, konseling Islami juga disebut bimbingan konseling sufistik/profetik yaitu proses pemberian bantuan sebagai bentuk menyadarkan individu untuk mengetahui keberadaannya sebagai makhluk Tuhan.⁶³³

D. Tujuan dan Fungsi Terapi Perilaku Kognitif Islam

Terapi Perilaku Kognitif Islam lahir bertujuan untuk membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap pola pikir, keyakinan, dan perilaku mereka yang mungkin tidak sehat atau bertentangan dengan ajaran Islam. Melalui proses ini, individu dapat mengidentifikasi dan memahami bagaimana pola pikir dan perilaku mereka mempengaruhi kesejahteraan mental dan spiritual mereka.

⁶³²Gania v. "Secular Psychoterapiest and Religious Clients: Professional Consideration and Recommendation," *Journal of Counseling and Development*, 2009, dalam Abi Apriyadi, "Cognitive Behavioural Therapy Spiritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja," *Counselle, Journal Of Islamic Guidance and Counseling*, 2022, hal. 77.

⁶³³Imas Kania Rachman, "Best Practice Pendekatan Bimbingan dan Konseling Sufistik," *Jurnal Konseling Islam IAIN Kudus*, 2017, hal. 4.

Terapi ini membantu individu mengidentifikasi pola pikir yang negatif, irasional, atau tidak sehat, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan sejalan dengan nilai-nilai agama Islam. Terapis bekerja sama dengan individu untuk memeriksa kebenaran dan realitas pemikiran mereka, serta membantu menggantikan pemikiran yang merugikan dengan pemikiran yang lebih konstruktif dan seimbang.

Terapi ini pula fokus pada perubahan perilaku yang tidak sehat atau bertentangan dengan ajaran Islam. Terapis membantu individu mengidentifikasi pola perilaku yang tidak bermanfaat, seperti kebiasaan berpikir negatif atau mencegah performa ibadah dengan baik, dan mendukung individu untuk menggantinya dengan perilaku yang lebih sejalan dengan nilai-nilai Islam.

Menggunakan terapi perilaku kognitif Islam dapat memberikan terapi tambahan bagi individu muslim yang ingin mengatasi masalah psikologis mereka dengan berpegang teguh pada nilai-nilai dan panduan agama Islam. Terapi ini mempromosikan keseimbangan antara aspek psikologis dan rohani kehidupan individu, memungkinkan mereka untuk mencapai kesejahteraan yang komprehensif.

Salah satu aspek penting dari terapi perilaku kognitif Islam adalah membantu individu mengembangkan ketenangan dan rasa syukur dalam hidup mereka. Ini melibatkan pengajaran praktik-praktik keagamaan, seperti mengamati salat, zikir, dan berfokus pada hubungan dengan Allah SWT, sehingga individu dapat mengembangkan ketenangan jiwa dan memperkuat ikatan mereka dengan spiritualitas Islam.

Terapi Perilaku Kognitif Islam mengintegrasikan prinsip-prinsip agama Islam ke dalam sesi terapi, dengan merujuk pada ayat-ayat Al-Qur'an, hadis, dan nasehat dari ajaran agama yang sesuai. Ini memberikan landasan moral dan spiritual bagi individu ketika mereka menjalani proses perubahan dan pemulihan, serta membantu mereka memperkuat pengaruh agama dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Nilai-nilai agama yang dianut oleh pasien adalah hal yang perlu diperhatikan oleh terapis dalam memberikan layanan terapinya, karena ketika yang ditangani itu adalah pasien yang fanatik dengan ajaran agamanya, maka ia sangat yakin pemecahan dan kesembuhan itu muncul lewat ajaran dan nilai-nilai agamanya.⁶³⁴

E. Prinsip Terapi Perilaku Kognitif Islam

Terapi Perilaku Kognitif Islam (*Islamic Cognitive Behavioral Therapy*) adalah suatu pendekatan terapi psikologis yang mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dengan teknik dan konsep terapi kognitif perilaku. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman dan pengelolaan pikiran, emosi, dan perilaku berdasarkan ajaran Islam.⁶³⁵

Fokus terapi perilaku kognitif Islam tidak hanya memperhatikan aspek psikologis dan sosial dalam mengatasi masalah kejiwaan, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dalam memperkuat keberagamaan individu. Salah satu tujuan utama terapi perilaku kognitif adalah membantu individu mencapai keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan mereka, mengembangkan kecerdasan spiritual serta menjadikan prinsip-prinsip Islam sebagai pedoman bagi pemikiran dan tindakan mereka.⁶³⁶

Prinsip yang bisa menjadi acuan dalam Al-Qur'an tentang terapi perilaku kognitif adalah firman Allah swt surah al-Ra'd ayat 11.

⁶³⁴Bishop, D.R, "Religious Values as Cross Cultural Issues In Counseling", *Counseling and values*, (36), hal. 179-191.

⁶³⁵Saeed, K., et.al, "Cognitive Behavioral Therapy In The Muslim World: Applications And Cultural Adaptations," *Journal of Muslim Mental Health*, 2013, 7(1), hal. 1-15.

⁶³⁶Abdullah, T., & Hassan, F. "The Relevance Of Islamic Religious Teachings In The Practice Of Cognitive-Behavioral Therapy," *Journal of Religion and Health*, 2014, 53(2), hal. 378-390.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدٍّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (QS. Ar-Ra'd /13:11)

ذَٰلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكْ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۚ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Yang demikian itu karena sesungguhnya Allah tidak akan mengubah suatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. (QS. Al-Anfāl /8: 53)

Dijelaskan oleh Quraish Shihab di dalam tafsirnya bahwa kedua ayat di atas ini menjelaskan tentang perubahan. Ayat pertama berbicara tentang perubahan segala sesuatu dan lebih umum, sedangkan ayat kedua berbicara berkaitan dengan perubahan nikmat.⁶³⁷

Sejalan dengan penjelasan di atas, Wahbah Zuhaili menjelaskan dalam *al-Wajiz*, sesungguhnya Allah tidak mengubah nikmat atau kesehatan suatu kaum, sampai mereka mengubah ketaatan dan kebajikannya sendiri menjadi kemaksiatan dan keburukan.⁶³⁸ Perubahan yang bermakna dalam kehidupan seseorang harus bermula dari diri sendiri. Ini berarti bahwa individu memiliki kekuatan dan tanggung jawab untuk memulai dan mendukung perubahan yang diinginkan dalam kehidupan mereka.

Awal perubahan itu dimulai dengan kesadaran diri, ketika seseorang memiliki kesadaran yang mendalam tentang pikiran,

⁶³⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, Vol. hal. 568.

⁶³⁸Wahbah Zuhaili, *Al-Tafsir al-Wajiz*, Damaskus: Dar al-Fikr, Cet. Ke 2, 1996, hal. 185.

emosi, tindakan, dan pengalaman mereka pada saat sekarang, mereka dapat mendapatkan wawasan yang lebih baik tentang apa yang mendorong mereka dan bagaimana mereka ingin mengubahnya. Ini memberikan dasar bagi individu untuk mengambil tindakan yang konstruktif dan bertanggung jawab dalam mencapai perubahan yang diinginkan.

Seringkali individu dapat terjebak dalam rutinitas, pola pikir negatif, atau ketidakpuasan dengan kehidupan mereka. Namun, melalui kesadaran diri, seseorang dapat mengenali pola-pola tersebut dan bertanggung jawab untuk mengubahnya. Membangun pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri, merupakan langkah pertama yang penting dalam melibatkan diri dalam perjalanan pribadi untuk mencapai perubahan yang lebih positif. Namun, penting untuk diingat bahwa perubahan tidak selalu dapat dilakukan dengan mudah. Dibutuhkan kerja keras, ketekunan, dan dukungan yang tepat untuk mencapai tujuan perubahan tersebut.

Terapi Perilaku Kognitif Islam mengacu pada ajaran Islam dan memanfaatkannya untuk merubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Dalam hal ini, klien diajarkan dengan menggunakan ajaran Islam sebagai acuan dan tolak ukur, untuk mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif. Ini ditemukan dalam Al-Qur'an, dan nilai-nilai Islam lainnya yang mempromosikan kesehatan mental.⁶³⁹ Prinsip-prinsip tersebut antara lain:

1. Pikiran menentang menggunakan ajaran keagamaan

Dalam terapi perilaku kognitif Perspektif Al-Qur'an, pendekatan untuk menemukan dan menentang pemikiran dan pendekatan negatif dapat digunakan. Konsep ini dimaksudkan untuk membantu klien memfokuskan pikiran mereka pada kebenaran Islam dan ajarannya. Selain itu, metode ini dapat

⁶³⁹ Michelle J Pearce, dkk. "Religiously Integrated Cognitive Behavioural Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness," Artikel NCBI Pshycotherapy, 2016; hal. 9-10.

kecemasan yang signifikan setelah menjalani terapi dengan ayat-ayat Al-Qur'an.⁶⁴⁹

1. Zikir Kepada Allah. Dalam Islam dijelaskan mengenai cara yang baik untuk mengubah suasana hati yang negatif menjadi positif yaitu dengan berzikir kepada Allah swt. Zikir yang dimaksud bukan hanya melalui lafaz lisan saja akan tetapi juga disertai dengan sikap perilaku yang diaplikasikan pada kehidupan. Dengan berzikir seseorang dapat belajar untuk bisa fokus memusatkan pikiran dan berusaha untuk meredam emosi dan pikiran yang negatif, ia berzikir dengan mengingat Allah, sehingga muncul kepercayaan dan keyakinan kepada Allah serta merasakan rasa aman dan nyaman bahwa Allah sebagai Tuhan yang Maha Menolong dan Maha Melindungi.

Hal lainnya yang positif dari manfaat zikir kepada Allah adalah seseorang akan merasa kasih sayang Allah, sehingga hatinya tentram, tenang, tidak takut dan tidak cemas. Kondisi demikian sangat diharapkan oleh setiap individu karena dengan hal ini dapat berkonsentrasi dengan baik dan dapat menjadikan dirinya selalu optimis, memiliki harapan untuk lebih baik lagi, dapat berpikir jernih, dan mampu mengerjakan perkara yang dulunya ditakuti dan dihindari.⁶⁵⁰ Allah swt berfirman :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ^{٦٤٩}

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS. Ar-Ra'd/13: 28)

Dalam tafsir al-Muyassar dijelaskan bahwa Allah memberikan petunjuk bagi orang-orang yang hatinya tentram dengan mengesakan Allah dan mengingat-Nya. Ingatlah dengan

⁶⁴⁹Abdul Rahim, "Effectiveness of Quranic Verse Therapy in Reducing Anxiety". *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 2020, 36(3), hal. 538–541.

⁶⁵⁰Hasbi, M. "Peran Pedoman Zikir dan Doa dalam Jiwa Positif", *Jurnal: UIN Semarang*, 2017, hal. 78.

menjalankan ketaatan kepada Allah dan selalu mengingat-Nya serta dengan pahala yang Allah limpahkan, hati menjadi tenang dan damai.⁶⁵¹

2. Menghindari dan menentang pikiran negatif. Pada tahap ini terapis membantu klien untuk memperkuat dan memperbaiki kemampuan mereka untuk memantau pikiran dan untuk memperjelas pemahaman mereka tentang kategori pemikiran distorsi. Klien diperkenalkan bagaimana interpretasi seseorang dari suatu peristiwa yang menyebabkan suasana perubahan hati. Klien diajarkan bagaimana pikiran-pikiran otomatis yang negatif dan mengembangkan cara-cara alternatif untuk menanggapi keyakinan negatif dan harapan berdasarkan sistem nilai pribadi dan tujuan.

Dalam Islam perlu adanya doa-doa yang maknanya dihayati, direnungkan dan diamalkan. Hal ini sebagai upaya untuk menentang pemikiran yang tidak rasional. Dengan ini maka klien diupayakan untuk meyakini dan memahami makna do'a-do'a tersebut. Terapis membantu klien untuk meyakini agama Islam dapat membantunya merumuskan cara yang lebih efektif dalam memandang situasi.⁶⁵² Allah swt berfirman:

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

(Mereka berdoa,) *“Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau jadikan hati kami berpaling setelah Engkau berikan petunjuk kepada kami dan anugerahkanlah kepada kami rahmat dari hadirat-Mu. Sesungguhnya Engkau Maha Pemberi. (QS. Āli ‘Imrān/ 3: 8)*

Ibnu Katsir menjelaskan dalam tafsirnya tentang ayat di atas wahai tuhan kami jangan engkau palingkan hati kami dari iman kepada-Mu setelah engkau anugerahkan kepada kami

⁶⁵¹Kementerian Agama Saudi Arabia, *Al-Tafsir Al-Muyassar*, al-Mamlakah al-Arabiyah, 2009, Cet-2, hal. 252-253.

⁶⁵²Zuraida Ahmad, et,al, *Islamic Integrated Cognitive Behaviour Therapy: Ashari'ah Compliant Intervention for Muslim with Depressioni*, MJP Online Early Original Paper, 2019; hal. 11-12.

hidayah di sisi-Mu, dan anugerahkan kepada kami rahmat yang luas sesungguhnya Engkau Tuhan Maha Pemberi.⁶⁵³

Ayat ini menjadi doa agar Allah selalu menetapkan diri dan hati dalam keimanan, kebaikan dan keta'atan kepada-Nya, sehingga siapapun yang sudah tetap dalam keimanan dan keta'atan, Allah akan melimpahkan ketenangan dan ketentraman dalam hidupnya.

3. Mengembangkan Ruhani. Klein atau pasien didorong untuk mengacu kepada ajaran agama Islam agar dapat menemukan makna dan tujuan dalam permasalahan yang dihadapi. Seorang terapis dapat menjelaskan akan pentingnya interpretasi seseorang dari peristiwa kehidupan sebagai sarana untuk mencapai pemahaman kecemasan sosial dan pertumbuhan rohani melalui berbagai cerita dalam Al-Qur'an. Ayat Al-Qur'an yang dibacakan atau dipahami yang menggambarkan kecemasan sosial. Dalam Al-Qur'an banyak memuatkan kisah-kisah Nabi dengan ujiannya dan masalahnya serta bagaimana nabi menemukan makna dan tujuan dari masalah yang dihadapinya.⁶⁵⁴ Allah swt berfirman:

وَإِذْكَرُ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ

Ingatlah hamba Kami Ayyub ketika dia menyeru Tuhannya, "Sesungguhnya aku telah diganggu setan dengan penderitaan dan siksaan (rasa sakit)." (QS. Šād/ 38: 41)

Wahbah Zuhaily menjelaskan dalam *tafsir al-Wajîz*, Ingatlah wahai Nabi seorang hamba-Ku yang penyabar yaitu Ayyub bin Amus bin Arum, ketika dia menyeru Tuhannya

⁶⁵³Abu Al-Fida Ismail bin Umar bin Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Riyadh: Dar al-Thayyibah li Annasyr wa al-Tauzi', Jilid 2, Cet.2, hal. 13.

⁶⁵⁴Altat dan David R. Hordge, *Islamically Modified Cognitive Behavioral Therapy: Enhancing Outcomes by Increasing The Cultural Congruence of Cognitive Behavioral Therapy Self-Statements Journal permission nav: SAGE Internatioanl Social Work*, 2016.

dengan berserah diri bahwa setan-setan telah mengganguya dengan kepayahan, penyakit dan siksaan. Penyakit yang menimpa Ayyub itu dia nisbatkan kepada setan padahal sebenarnya itu datangnya dari Allah, hal itu dilakukan sebagai adab dan sopan santun kepada Allah. Adapun jika tentang kebaikan maka dia sandarkan kepada Allah.⁶⁵⁵

F. Tahapan Terapi Perilaku Kognitif Islam Untuk Intervensi

Program terapi perilaku kognitif Islam adalah pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif dengan nilai-nilai dan ajaran agama Islam. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi tantangan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan sindrom stres pasca-trauma dengan memadukan prinsip-prinsip agama Islam dalam terapi.

Program terapi perilaku kognitif Islam didasarkan pada keyakinan bahwa pemahaman yang benar tentang Islam dapat membantu individu membangun pemikiran dan sikap yang positif, mengembangkan ketenangan dalam diri, serta memperkuat keberagamaan mereka. Beberapa aspek utama dari program ini meliputi:

1. Integritas Agama. Terapi dilakukan dengan memastikan keberpihakan pada nilai-nilai dan ajaran Islam. Ini mencakup peningkatan pemahaman agama, penyesuaian keyakinan dan sikap bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam, serta menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.⁶⁵⁶
2. Pengembangan Kognitif. Terapis membantu individu mengidentifikasi pikiran negatif atau distorsi kognitif yang mungkin bertentangan dengan ajaran Islam. Klien diajarkan

⁶⁵⁵Wahbah Zuhaili, *Al-Tafsîr al-Wajîz*, Damaskus: Dar al-Fikr, Cet. Ke 2, 1996, hal. 457.

⁶⁵⁶Salam, S., *et.al*, "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) In Islam: Awareness Towards CBT Among Muslim University Students In Malaysia", *International Journal of Psychological Studies*, 2013, 5(3), hal. 76-85.

untuk menggantikan pikiran tersebut dengan alternatif yang lebih positif dan sejalan dengan nilai-nilai Islam.⁶⁵⁷

3. Kontrol Diri. Program ini meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan diri dan menahan diri dari perilaku negatif. Individu diajarkan untuk mempraktikkan pengendalian diri, kesabaran, dan cara-cara pengelolaan emosi yang didasarkan pada ajaran Islam.⁶⁵⁸
4. Spiritualitas dan Kesejahteraan. Terapi ini menggabungkan aspek spiritualitas ke dalam pendekatan terapeutik, dengan tujuan membantu individu menemukan makna hidup dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini meliputi eksplorasi nilai-nilai spiritual, pelaksanaan ibadah yang tepat, mendekatkan diri pada Tuhan, dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan sesama manusia.

Curwen mengungkapkan tentang prinsip dalam melaksanakan program terapi perilaku kognitif adalah program tersebut hendaklah bisa membantu klien untuk bisa menganalisa di mana masalah yang dialami oleh klien muncul, memastikan bagaimana pola pikir klien dalam menghadapi masalah itu dan bagaimana mengubah cara berpikir klien terhadap masalah itu.⁶⁵⁹

Pada tulisan sebelumnya Trimulyaningsih pernah meneliti terapi kognitif perilaku religius di mana religi yang dimaksud adalah keyakinan agama Islam. Adapun program terapinya mencakup sesi *psikoedukasi* dengan pendekatan agama Islam, sesi *rekonstruksi kognitif* dengan 2 jenis pikiran alternatif yakni alternatif pikiran berupa fakta dan juga berupa nilai-nilai yang terkandung dalam

⁶⁵⁷Kadir, R. A., et.al, A. A.” The Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT): A Therapeutic Approach To Depression And Anxiety”. *Southeast Asia Psychology Journal*, 2016, no 4, hal. 57-64.

⁶⁵⁸Surahman, A., et.al, “Integrating Islamic Concept In Cognitive Behavioral Therapy: A Case Study Of A Muslim Client With Obsessive Compulsive Disorder”, *The International Journal of Psychotherapy, Counselling, and Psychiatry*, 2019, 1(1), hal. 85-91.

⁶⁵⁹Burni Curwen, Stephen Palmer, & Peter Ruddel, “*Brief Cognitive Behavior Therapy*”, 2018, London: SAGE Publications Ltd, hal. 8-10.

ajaran agama Islam, sesi *afirmasi* dengan kebersyukuran, sesi relaksasi religi, sesi sharing atau presentasi diri, dan tugas rumah atau homework.⁶⁶⁰

Selain itu, program terapi ini juga bisa mengurangi kecemasan klien karena perubahan sikap dari negatif ke positif dengan cara mengembangkan tugas perilaku. Program terapi ini pun bisa menerapkan strategi dan teknik tambahan di mana pendekatan dengan memandang sesuatu menurut kegunaannya direkomendasikan termasuk teknik- teknik yang bisa membantu klien dalam mengatasi masalahnya. Program terapi perilaku kognitif ini menerapkan prinsip-prinsip terapi perilaku dan menggunakan pendekatan kognitif untuk membantu klien merubah sikap dan pola pikir mereka yang negatif menjadi lebih positif. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan secara signifikan dan meningkatkan kualitas hidup klien.

Terapi perilaku kognitif adalah bentuk terapi psikologis yang berfokus pada hubungan antara pemikiran, emosi, dan perilaku. Terapi ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pemikiran yang tidak sehat serta mengembangkan strategi baru untuk mengatasi masalah. Berikut adalah tahapan umum dalam terapi perilaku kognitif⁶⁶¹ :

1. Evaluasi Awal. Terapis akan melakukan wawancara dan penilaian yang mendalam dengan klien untuk memahami masalah yang dihadapi serta memeriksa hubungan antara pemikiran, emosi, dan perilaku klien.
2. Identifikasi Pemikiran Negatif. Terapis akan membantu klien dalam mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat atau distorsi kognitif yang mempengaruhi perasaan dan tindakan mereka. Misalnya, pola pikir seperti pemikiran kata “harus” dan *overgeneralisasi*.

⁶⁶⁰Nita Trimulyaningsih, “Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Gejala Depresi”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.2, no.2, 2010, hal. 205-222.

⁶⁶¹Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, Guilford Press. 2011, edisi 2, hal. 17-27.

3. Penggalian Bukti. Terapis akan membantu klien dalam mengumpulkan dan mengevaluasi bukti yang mendukung dan menentang pemikiran negatif mereka. Tujuannya adalah untuk membantu klien melihat bahwa pemikiran negatif tersebut tidak selalu akurat atau beralasan.
4. Pembuatan Hipotesis Alternatif. Terapis akan membantu klien dalam mengembangkan alternatif pemikiran yang lebih sehat dan adaptif. Klien diajarkan untuk menggantikan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis, percaya diri, dan positif.
5. Percobaan Behavior. Pada Tahap ini klien diajarkan untuk menguji kembali pemikiran mereka dengan melakukan tindakan yang bertentangan dengan pola pikir yang tidak sehat. Misalnya, jika seorang klien merasa cemas dalam situasi sosial karena pikiran bahwa orang lain akan mengkritiknya, terapis dapat mendorong klien untuk berpartisipasi dalam situasi sosial dan mencatat pengalaman positif atau bukti yang menunjukkan bahwa pemikiran negatif tersebut tidak beralasan.
6. Pelibatan Tugas. Klien diberikan tugas-tugas yang spesifik di luar sesi terapi yang dirancang untuk membantu mereka mempraktikkan strategi baru yang mereka pelajari. Tugas-tugas tersebut dapat berupa mengamati dan mencatat pemikiran negatif, menerapkan pemikiran alternatif, atau melibatkan diri dalam kegiatan spesifik yang menjadi bagian dari tujuan terapi.
7. Evaluasi dan Revisi. Terapis akan melakukan evaluasi berkala untuk menilai kemajuan dan membuat penyesuaian dalam program terapi sesuai kebutuhan.

G. Urgensi Terapi Perilaku Kognitif dalam perspektif Islam

Al-Qur'an diturunkan oleh Allah agar menjadi petunjuk bagi umat manusia, mengajak kepada akidah yang lurus dan mengajarkan manusia berbagai nilai yang luhur dan metode pemikiran yang benar. Al-Qur'an menuntun hidup manusia agar bersikap dan bertindak laku yang lurus sesuai dengan fitrahnya demi kebaikan

dan kepentingan diri sendiri dan masyarakat luas. Lebih dari itu semua, Al-Qur'an memberikan arahan dan petunjuk bahwa tujuan yang harus dicapai oleh manusia bukan hanya bahagia di dunia saja, tetapi harus meraih bahagia sampai akhirat.⁶⁶² Allah berfirman di dalam Al-Qur'an:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Sesungguhnya Al-Qur'an ini memberi petunjuk ke (jalan) yang paling lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan kebajikan bahwa bagi mereka ada pahala yang sangat besar. (QS. Al-Isra/17: 9)

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا ۗ وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ

Di antara mereka ada juga yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka. Mereka itulah yang memperoleh bagian dari apa yang telah mereka kerjakan. Allah Mahacepat perhitungannya. (QS. Al-Baqarah/2: 201-202)

Pendekatan Al-Qur'an dalam penyembuhan gangguan psikologis merupakan bentuk terapi yang paling tua. Beberapa abad lamanya para nabi dan para rosul sudah melakukan peranan peranan terapeutik dalam menyembuhkan penyakit-penyakit mental umatnya. Nabi Muhammad telah menyembuhkan penyakit mental dan gangguan psikologis orang-orang jahiliyah yang ada di kota Mekah melalui Al-Qur'an, sehingga mereka berubah menjadi manusia yang berakhlak mulia (bermental sehat).⁶⁶³ Gangguan psikologis yang terjadi pada mereka dapat dilihat dalam penyimpangan perilaku mereka, contohnya; mengubur hidup-

⁶⁶²M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Penerbit Pustaka, 2004, Cet. 1, hal. 283.

⁶⁶³Ros Mayasari, “Islam dan Psikoterapi”, *Jurnal Al-Munzir*, Vol 6, no. 2, 2013, hal. 247-248.

hidup anak wanita, karena merasa rendah diri dan merasa terhina bila memiliki anak wanita, tersebar nya prostitusi atau perzinahan, mengkonsumsi minuman keras, perbuatan syirik, menyembah berhala, saling memusuhi, peperangan antar suku dan golongan, dan melakukan perbudakan.

Pada awal perkembangan Islam, Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw sangat besar pengaruhnya kepada jiwa bangsa Arab pada saat itu. Al-Qur'an mampu mengubah karakter dan kepribadian mereka, mengubah moral tingkah laku dan sistem kehidupan mereka. Sebagian di antara mereka mampu dibentuk menjadi pribadi-pribadi yang tangguh, kuat, memiliki prinsip, idealisme dan terpuji. Kemudian dari sanalah lahir masyarakat yang bersatu, terorganisir, dan bekerjasama. Maka tidak heran ketika pribadinya sudah tumbuh menjadi kuat, terpuji dan terhormat mereka mampu menaklukkan dua negara adidaya pada waktu itu yaitu Persia dan Romawi. Mereka mampu menyebarkan Islam ke penjuru negara-negara di dunia. Perubahan besar yang dilahirkan dari Al-Qur'an terhadap diri bangsa Arab dan seluruh orang-orang yang beriman dari berbagai suku bangsa di dunia, tidak ada bandingannya dengan semua seruan keagamaan yang timbul sepanjang sejarah.⁶⁶⁴

Fungsi kejiwaan manusia tidak bisa dipisahkan secara tegas, maka aspek agama yang didalamnya ada Al-Qur'an merupakan satu kesatuan yang melekat pada manusia itu sendiri. Fungsi kognitif tidak dapat dipisahkan dari fungsi motorik dan finalis. Begitu pula dengan kehidupan dunia dalam diri seseorang yang tidak dapat dipisahkan dengan keimanan dan peribadatan. Tidak diragukan lagi bahwa Al-Qur'an memiliki kekuatan spiritual yang istimewa dan pengaruh yang mendalam terhadap diri manusia. Ia mampu menajamkan wawasan, membangkitkan pikiran serta menggugah kesadaran dan perasaan.

Semakin bertambahnya masalah dalam menghadapi kehidupan ini, maka semakin dirasakan dengan jelas pentingnya

⁶⁶⁴M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa...*, hal. 284.

Berpuasa secara teratur dapat membantu tubuh menyerap lebih baik nutrisi melalui saluran pencernaan. Makanan harus berubah dari bentuk padat menjadi bagian yang sangat halus sebelum diserap. Dengan rajinnya seseorang berpuasa, maka dapat membantu meningkatkan penyerapan gizi dari makanan yang dikonsumsi dalam saluran pencernaan di dalam tubuh manusia. Sebelum makanan diserap harus mengalami proses perubahan terlebih dahulu dari bentuk padat menjadi komponen-komponen yang sangat lembut.

Puasa yang telah melatih mengendalikan diri dan menahan hawa nafsu selama sebulan penuh akan mengajari umat Islam untuk memiliki kehendak yang kuat dan kemauan yang teguh serta memperbaiki tingkah lakunya dan melaksanakan tanggung jawab. Mampu menahan ajakan menuju dosa dan maksiat, lebih teguh pendirian dan memiliki kepercayaan yang kuat terhadap pengawasan Allah swt.

Puasa juga mampu membuat manusia merasa cukup meskipun ia sedang kekurangan dan kelaparan. Munculnya rasa empati dan simpati kepada orang miskin yang kekurangan, sehingga dirinya akan terdorong untuk melakukan kebaikan kepada mereka serta peduli kepada penderitaannya. Kepedulian ini yang diharapkan muncul dari orang yang berpuasa sehingga terjalin solidaritas yang kuat sesama manusia.

Di samping manfaat yang telah disebutkan di atas, puasa pun memiliki manfaat medis dan terapeutik dari berbagai macam penyakit fisik. Disinilah puasa memiliki peran untuk memperbaharui jiwa manusia yang semakin gersang dan bergelimang dengan dosa-dosa yang menutupi kepekaan hatinya untuk melakukan kebaikan. Dengan ibadah puasa, hati ditempa kembali, kepekaan sosial ditumbuhkan dan rasa solidaritas dikembangkan, membimbing atau mengendalikan hawa nafsu dan menahan

diri dari dorongan-dorongan naluri yang bersifat negatif (*self control*).⁶⁷⁹

c. Zakat

Allah mewajibkan kepada umat Islam yang telah memenuhi *nishab*-nya untuk mengeluarkan sebagian dari harta yang telah Allah anugerahkannya untuk diberikan kepada faqir miskin. Menunaikan zakat merupakan latihan bagi seorang muslim agar ia peduli kepada orang lain khususnya orang yang sedang kesusahan, kesulitan dan orang-orang yang membutuhkan bantuan dan uluran tangan. Zakat mengajarkan seorang muslim untuk menjadi pribadi yang dermawan, tidak egois, tidak kikir, bertanggung jawab dan terhindar dari ketamakan.

Allah swt berfirman:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ
لَّهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Ambillah zakat dari harta mereka (guna) menyucikan dan membersihkan mereka, dan doakanlah mereka karena sesungguhnya doamu adalah ketenteraman bagi mereka. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. (QS. At-Taubah /9 : 103)

Cinta harta adalah penyebab dosa mereka, jadi ayat ini menjelaskan ketaatan dan tobat di antaranya dengan memberi zakat. Nabi Muhammad diminta untuk memberikan zakat dari kekayaan mereka untuk membersihkan jiwa mereka dari kepalsuan dan kecintaan yang berlebihan terhadap kekayaan. Dia juga diminta untuk menyucikan hati mereka agar sifat kebaikan mereka berkembang, dan dia juga berdoa untuk mereka. Doamu

⁶⁷⁹Rahman, *Hikmah Puasa Tinjauan Ilmu Kesehatan*, Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2001, dalam Abdullah et.al., *Psikoterapi dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis...*, hal. 73.

benar-benar menenangkan mereka yang telah lama gelisah dan cemas karena dosa-dosa mereka.⁶⁸⁰

d. Haji

Haji adalah berkunjung ke Baitullah kota Makkah untuk melaksanakan rangkaian ibadah berupa thawaf, sai, wuquf, dan lempar jumrah. Di sana pun ia akan berkunjung ke tempat-tempat bersejarah, tempat turunnya wahyu, medan pertempuran antara umat Islam dan kafir Quraisy dan berkunjung ke Masjid Nabawi dan makam Rasulullah saw di Madinah. Kunjungan itu akan membekalinya kekuatan rohani yang besar serta menyirnakkan dari dirinya segala masalah dan problematika kehidupan dan memberinya perasaan damai, tenang dan tenteram.

Ibadah haji mampu menghilangkan rasa sombong dan angkuh yang ada pada diri. Ketika ia telah ihram siapapun dia hanya boleh memakai dua helai kain ihrom yang putih, tanpa melihat jabatan dan kedudukan, status sosial dan kebanggaan. Ia harus menanggalkan itu semua, di mata Allah semuanya sama karena yang dipandang oleh Allah hanyalah ketakwaannya.

Setelah ihram ia pun dituntut untuk bisa mengendalikan hawa nafsunya. Tidak diperkenankan bersetubuh walaupun dengan pasangannya yang sah, bertengkar dan berselisih dengan siapapun, bermusuhan, melakukan maksiat, berkata yang kotor dan kasar, dan melanggar aturan Allah swt. ini semua adalah latihan bagi manusia untuk mampu mengendalikan diri, bertingkah laku yang baik, bergaul dengan orang lain tanpa merendahkan mereka dan menebarkan kebaikan dan manfaat. Allah swt berfirman:

⁶⁸⁰ Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya, jilid IV..., hal. 199-200.

الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ ۖ فَمَنْ قَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ ۗ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللَّهُ ۖ وَتَرْوُدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الرِّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا إِلَى الْأَبَابِ

(Musim) haji itu (berlangsung pada) bulan-bulan yang telah dimaklumi. Siapa yang mengerjakan (ibadah) haji dalam (bulan-bulan) itu, janganlah berbuat rafaS, berbuat maksiat, dan bertengkar dalam (melakukan ibadah) haji. Segala kebaikan yang kamu kerjakan (pasti) Allah mengetahuinya. Berbekallah karena sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa. Bertakwalah kepada-Ku wahai orang-orang yang mempunyai akal sehat. (QS. Al-Baqarah/2: 197)

Atas dasar inilah ibadah haji merupakan pendidikan diri agar manusia bisa meluruskan niatnya, melawan ajakan dan dorongan hawa nafsunya, melatih diri untuk menanggung kesulitan dan cobaan, menjauhi maksiat, meninggalkan perbuatan yang kotor, menghindari perselisihan dengan siapapun dan selalu berbuat baik dan menebarkan kebaikan dan kemanfaatan kepada orang lain.

Nabi bersabda:

الْعُمْرَةُ إِلَى الْعُمْرَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُمَا، وَالْحَجُّ الْمَبْرُورُ لَيْسَ لَهُ جَزَاءٌ إِلَّا الْجَنَّةُ^{٦٨١}

Umroh satu ke umroh berikutnya adalah penghapus dosa antara keduanya, dan haji yang mabrur tiada balasan baginya kecuali surga. (HR. Bukhari)

Orang-orang yang melaksanakan haji dan umroh dengan pelaksanaan yang sempurna, mengamalkan nilai-nilainya dalam kehidupannya, sehingga tercipta akhlak yang mulia hasil dari pengamalan dan penghayatannya, maka

⁶⁸¹Abu Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari, Kitab al-Umroh, Bab Wujub al-Umroh wa Fadhliha*, no hadis 1773, Kairo : Dar Ibnu Jauzi, 2010, hal. 210.

pantas ia mendapatkan kabar gembira dari Nabi berupa surga di akhirat kelak.

H. Modifikasi Terapi Perilaku Kognitif dengan Nilai-Nilai Islam

Seorang terapis dan praktisi muslim harus memiliki kedekatan dengan ajaran dan keyakinan Islam yang membentuk dan menginformasikan nilai-nilai Islam. Islam adalah cara hidup yang menawarkan panduan untuk domain pribadi dan publik dari kehidupan umat Islam dan telah dirasakan relevansinya sepanjang masa, dari mulai diturunkan hingga saat ini. Islam mengajarkan bahwa Allah menciptakan semua ciptaan untuk menyembah-Nya. Kewajiban untuk menyembah Allah ini adalah pusat kehidupan umat Islam. Bagian dari menyembah Allah adalah ada di bumi sebagai pelayan Allah dan berjuang dalam hidup untuk menegakkan ucapan dan perilaku yang benar. Pokok ajaran Islam dari mulai lima rukun Islam dan enam rukun Iman adalah prinsip-prinsip dasar ontologi Islam yang menguatkan keyakinan hanya kepada Allah semata.⁶⁸²

Dalam beberapa kasus, nilai-nilai yang ditegaskan secara luas dalam narasi Islam juga umumnya ditegaskan dalam narasi pencerahan. Dalam kasus lain, mereka berbeda atau bahkan bertentangan misalnya tentang *individualisme* dan *sekularisme*, namun dalam Islam menekankan komunitas dan spiritualitas.⁶⁸³ Demikian juga, dibandingkan dengan nilai-nilai seperti kemandirian, aktualisasi diri, ekspresi diri, dan gaya komunikasi eksplisit yang

⁶⁸²Husain dan Ross Sheriff, "Kompetensi Budaya dengan Muslim Amerika", dalam D. Lum (ed.) "Praktik Kompeten Budaya: Kerangka Kerja untuk Memahami Beragam Kelompok dan Masalah Keadilan" edisi ke-4, Belmont, CA: Brooks/Cole, 2011, hal. 16.

⁶⁸³Husain dan Ross Sheriff, "Kompetensi Budaya dengan Muslim Amerika", dalam Altaf Husain dan David R Hodge, "Terapi Perilaku Kognitif Yang Dimodifikasi Secara Islam: Meningkatkan Hasil Dengan Meningkatkan Kesesuaian Budaya Pernyataan Diri Terapi Perilaku Kognitif", *International Social Work*, Washington DC, 2016, hal. 396.

mengekspresikan pendapat individu, Islam cenderung menegaskan saling ketergantungan, aktualisasi komunitas, kontrol diri, dan gaya komunikasi implisit yang melindungi pendapat orang lain.⁶⁸⁴

Berdasarkan perbedaan beberapa prinsip dan nilai itulah, maka beberapa muslim yang taat mungkin merasa tidak nyaman dengan penggunaan pernyataan diri pada terapi perilaku kognitif konvensional.⁶⁸⁵ Banyak muslim akan melihat kepada keluarga mereka, komunitas Islam, dan terutama kepada Allah. Mengaktualisasi diri biasanya tidak dipandang sebagai jalan menuju kesehatan mental dalam Islam.⁶⁸⁶ Sebaliknya, penyerahan diri kepada Allah diasumsikan untuk menumbuhkan kesehatan.⁶⁸⁷ Narasi pribadi seorang muslim yang taat didasarkan hanya kepada Allah semata bukan kepada diri sendiri.⁶⁸⁸

Perlu dicatat bahwa pentingnya skema kognitif yang bermanfaat tidak dipertanyakan lagi, baik narasi pencerahan dan Islam menegaskan pentingnya proses *restrukturisasi* kognitif. Seperti kebanyakan tradisi agama lainnya, Islam berpendapat bahwa kognisi yang sehat memainkan peran penting dalam

⁶⁸⁴Williams, V. "Working with Muslims in Counselling: Identifying Sensitive Issues and Conflicting Philosophy", *International Journal for the Advancement of Counseling*, 27, 2005, (1): hal. 30-125.

⁶⁸⁵Rathod S, et al, *Developing Culturally Sensitive Cognitive Behavioral Therapy for Psychosis for Ethnic Minority Patients by Exploration and Incorporation of Service Users' and Health Professionals' Views and Opinions'*, *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 38, 2010 : hal. 511-33.

⁶⁸⁶Smither R dan A. Khorsandi, "The Implicit Personality Theory of Islam", *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(2), 2009 : hal. 81-96.

⁶⁸⁷Husain dan Ross-Sheriff, "*Kompetensi Budaya dengan Muslim Amerika*", 2011, dalam Altaf Husain dan David R Hodge, "*Terapi Perilaku Kognitif Yang Dimodifikasi Secara Islam...*", hal. 397.

⁶⁸⁸Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective", *Journal of Muslim Mental Health*, 3(1), 2008 : hal. 99-116.

kesehatan mental.⁶⁸⁹ Bahkan ada kesepakatan bahwa skema mental memainkan peran penting dalam membina kesehatan jasmani.

Singkatnya, bukan proses *restrukturisasi* kognitif yang bertentangan dengan narasi Islam, melainkan hal itu adalah sistem nilai yang disampaikan melalui proses *restrukturisasi*.⁶⁹⁰ Masalah utamanya adalah sistem nilai yang tercermin dalam pernyataan diri *Cognitive Behavior Therapy*. Dengan demikian, adalah mungkin untuk meningkatkan kesesuaian budaya modalitas dengan memodifikasi pernyataan diri untuk mencerminkan nilai-nilai Islam.

Proses membangun pernyataan terapi perilaku kognitif yang dimodifikasi secara Islam dapat dipahami sebagai proses tiga langkah.⁶⁹¹ Proses ini dapat diringkas sebagai (1) membongkar nilai-nilai pencerahan Eropa dalam pernyataan diri terapi perilaku kognitif yang digunakan untuk menyampaikan konsep terapeutik yang mendasarinya, (2) mengevaluasi konsep dasar untuk memastikan kesesuaiannya dengan nilai-nilai Islam yang ditegaskan oleh klien, dan (3) mengemas ulang konsep dalam nilai-nilai Islam yang *beresonansi* dengan sistem nilai klien. Proses ini diilustrasikan dengan menggunakan pernyataan diri yang disebutkan di atas yang dirancang untuk meningkatkan toleransi frustrasi.⁶⁹²

Terapi perilaku kognitif yang dimodifikasi secara Islam bila diterapkan terhadap seorang muslim yang taat dan termotivasi secara spiritual, maka dapat meningkatkan empat hasil. Keempat

⁶⁸⁹Richards, P.S. and A.E. Bergin, *Handbook of Psychotherapy and Religious Diversity*, 2nd edn. Washington, DC: American Psychological Association. 2014, dalam dalam Altaf Husain dan David R Hodge, “*Terapi Perilaku Kognitif Yang Dimodifikasi Secara Islam...*”, hal. 397.

⁶⁹⁰Hamdan, A. “Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective”, *Journal of Muslim Mental Health* 3(1), 2008, hal. 99–116.

⁶⁹¹Hodge, D.R. *Constructing Spiritually Modified Interventions: Cognitive Therapy with Diverse Populations*, *International Social Work* 51(2), 2008, hal. 92-178.

⁶⁹²Ellis, A. “Can Rational Emotive Behavior Therapy be Effectively Used with People Who Have Devout Beliefs in God and Religion?,” *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(1), 2000 : hal. 29–33.

hasil ini adalah pemulihan yang lebih cepat, peningkatan kepatuhan dalam pengobatan, tingkat kekambuhan yang lebih rendah dan pengurangan kesenjangan pengobatan.⁶⁹³

1. Pemulihan Lebih Cepat

Mengadaptasi intervensi sehingga mereka beresonansi dengan sistem kepercayaan Islam klien dapat meningkatkan motivasi untuk berubah lebih cepat. Dengan demikian, klien sering termotivasi untuk berubah oleh ketidakmampuan mereka untuk mengelola hidup mereka dengan cara yang memuaskan. Selain motivasi tersebut, penggunaan tema-tema Islam memberikan bahasa motivasi lebih lanjut yang dapat digunakan untuk mendorong pelaksanaan pernyataan diri dalam terapi perilaku kognitif.⁶⁹⁴ Membuat pernyataan yang menggabungkan ajaran Islam dapat memanfaatkan motivasi spiritual muslim yang taat seperti yang diilustrasikan oleh pernyataan Islam di atas tentang frustrasi.⁶⁹⁵ Terapi perilaku kognitif yang dimodifikasi secara Islam mendorong dua motivasi yaitu motivasi sekuler dan motivasi spiritual. Hal ini yang dapat mempercepat pemulihan dengan meningkatkan keinginan klien untuk mengatasi masalah membuat pemulihan terjadi lebih cepat.⁶⁹⁶

⁶⁹³ Azhar, M.Z. and S.L. Varma, *Mental Illness and Its Treatment in Malaysia*, in I. Al-Issa (ed.) *Al-Junun: Mental Illness in the Islamic World*, Madison, CT: International Universities Press. (2000), hal. 163–85.

⁶⁹⁴ Propst, L.R. *Cognitive-Behavioral Therapy and the Religious Person*, in E.P. Shafranske (ed.) *Religion and the Clinical Practice of Psychology*, Washington, DC: American Psychological Association. (1996), hal. 391–407.

⁶⁹⁵ Hamdan, A. *Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective...*, hal. 100

⁶⁹⁶ Hodge, D.R. “Constructing Spiritually Modified Interventions : Cognitive Therapy with Diverse Populations, *International Social Work* 51(2), 2008 : hal. 178–92. Koenig, H. et al. *Religion and Psychotherapy*

Meskipun disukai orang lain itu baik, namun kita tidak perlu persetujuan orang lain. Kepuasan dan penghiburan yang sesungguhnya terletak pada hubungan kita dengan Allah. Ingat kepada Allah setiap saat membantu kita mengetahui bahwa Allah mencintai kita.

7. *Accepting Responsibilities*

Meskipun menghadapi kesulitan itu sungguh menantang, namun Islam mengingatkan kita untuk gigih menghadapi kesulitan. Tidak akan ada yang menanggung beban kita kecuali diri kita sendiri. Setiap kita harus bertanggungjawab atas tindakan dan pilihan kita sendiri.

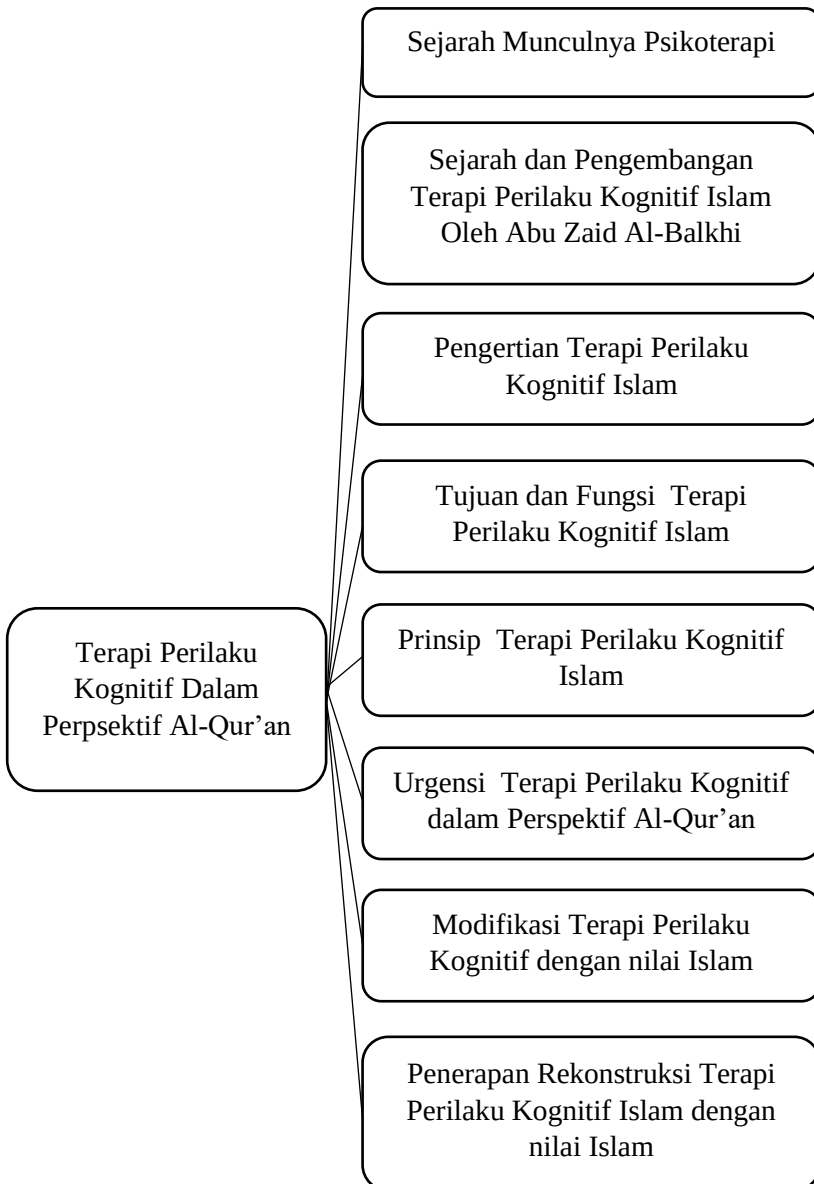
8. *Accepting Self Direction*

Allah menganugerahkan kita dengan rejeki-Nya. Dengan demikian kita tidak bergantung kepada orang lain untuk memenuhi kebutuhan kita. Sebaliknya kita berjuang untuk selalu bertawakal kepada Allah.

9. *Self Acceptance*

Allah lebih mengetahui diri kita dibandingkan dengan diri kita sendiri. Allah Maha tahu kelemahan kita. Allah mengetahui ketika kita berbuat kesalahan. Allah juga Maha belas kasihan dan menerima diri kita dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Gambar V.1.
Terapi Perilaku Kognitif Dalam Perspektif Al-Qur'an



BAB VI

PENDEKATAN TERAPI PERILAKU KOGNITIF PERSPEKTIF AL-QUR'AN DALAM MENANGGULANGI PERMASALAHAN KLEPTOMANIA

Seorang penderita kleptomania membutuhkan terapi untuk menanggulangi perilaku menyimpangnya, salah satu terapi yang bisa diterapkan adalah terapi perilaku kognitif. Pendekatan dengan terapi perilaku kognitif merupakan terapi yang bisa memfokuskan pada penyembuhan mentalnya melalui perubahan pikiran, perilaku, emosi dan kebiasaan buruknya. Pendekatan dengan terapi ini sudah banyak digunakan untuk menyembuhkan berbagai macam keluhan dan masalah yang dihadapi oleh manusia khususnya gangguan mental⁷⁰⁴ termasuk di dalamnya adalah masalah kleptomania. Dalam tulisan ini penulis akan memadukan pendekatan terapi perilaku kognitif dengan beberapa ayat Al-Qur'an sebagaimana yang sudah dijelaskan oleh penulis pada bab IV dan V bahwa Al-Qur'an selain menjadi kitab petunjuk dan pengingat bagi umat manusia terutama umat Islam, ternyata Al-Qur'an pun bisa menjadi sumber solusi dari setiap masalah yang dihadapi oleh umat manusia, termasuk masalah kleptomania.

Pembahasan pada bab ini, penulis menemukan cara penanggulangan terhadap masalah kleptomania dengan pendekatan terapi perilaku kognitif perspektif Al-Qur'an. Penanggulangan tersebut terdiri dari tindakan pencegahan (preventif), penyembuhan (kuratif) dan *recovery* serta rehabilitasi.

A. Pencegahan

Tindakan pencegahan merupakan sebuah konsep yang menerapkan satu atau lebih dari beberapa hal berikut ini; a. Menghentikan perilaku yang bermasalah yang pernah dilakukan, b.

⁷⁰⁴Stefan G. Hofmann, *et.al*, *The Efficacy Of Cognitive Behavioral Therapy: A Review Of Meta-Analyses*, *Cognit Ther Res*, 2012, 36(5): hal. 427-440.

Menunda timbulnya perilaku yang bermasalah, c. Mengurangi dampak yang terjadi, d. Memperkuat pengetahuan, sikap dan perilaku yang mempromosikan kesejahteraan emosi dan fisik, e. Mempromosikan kebijakan lembaga, komunitas dan pemerintah yang lebih meningkatkan kesejahteraan fisik, sosial dan emosi dari komunitas yang lebih besar.⁷⁰⁵

Penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa untuk menemukan penanggulangan terhadap masalah kleptomania dalam tulisan ini didasari dengan pemahaman akan perilaku kleptomania yang menimbulkan masalah bagi dirinya dan orang lain. Oleh sebab itu menjadi sebuah alasan dibutuhkan sebuah tulisan untuk menemukan penanggulangan kleptomania, baik untuk mengurangi, mencegah atau bahkan menyembuhkannya.

Penderita kleptomania adalah manusia biasa yang menjalani kehidupannya dengan berbagai macam situasi dan kondisi yang terjadi. Manusia secara umum ketika menghadapi segala masalah dalam hidupnya, membutuhkan kekuatan yang berasal dari dalam dirinya, salah satunya adalah kesehatan tubuh, fisik dan mental. Setiap manusia membutuhkan kesehatan, baik fisik ataupun mental untuk bisa mencapai kehidupan bahagia, damai dan sejahtera baik di dunia sampai ke akhirat.

WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan fisik, mental, dan sosial yang baik secara keseluruhan, bukan hanya sekadar ketiadaan penyakit atau kelainan. Kesehatan juga mencakup kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan menghadapi perubahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut WHO, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan manusia,⁷⁰⁶ yaitu:

⁷⁰⁵John L. Romano, *et.al. Guidenelines For Prevention In Psychology*, American Psychological Association (APA), American Psychologist, 2014, Vol 69, No.3, hal. 286, dalam Nurbaiti, *Digiseksual Fenomena Perilaku Seksual di Era 4.0*, Jakarta: UM Jakarta Press, 2021, Cet.1, hal. 492.

⁷⁰⁶<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health>. Diakses pada 2 Agustus 2023.

dalam mengambil keputusan dan mengelola emosi dengan lebih baik.⁷⁰⁸

Dengan menjaga kesehatan, dapat mengurangi risiko terkena berbagai penyakit yang berbahaya. Melalui pola hidup yang sehat seperti olahraga teratur, makan makanan bergizi, mengurangi stres, dan tidur yang cukup, dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah terjadinya penyakit serius. Menjaga kesehatan adalah penting untuk mengoptimalkan fungsi tubuh dan pikiran, meningkatkan produktivitas, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan berinvestasi dalam kesehatan, seseorang dapat menjalani kehidupan yang lebih bahagia, positif, dan berkelanjutan.

Undang-undang RI no. 18 Tahun 2014 menyebutkan mengenai kesehatan jiwa, bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.⁷⁰⁹ Bentuk penjaagaan kesehatan jiwa yang dilakukan negara adalah dengan memberikan upaya dalam menjaga kesehatan jiwa rakyatnya, seperti memberikan informasi mengenai kesehatan, penyuluhan kesehatan dan memfasilitasi kesehatan.⁷¹⁰

⁷⁰⁸World Health Organization (WHO). Physical health and mental health: What is the connection? Diakses melalui <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/physical-health-and-mental-health-what-is-the-connection>, pada 25 Agustus 2023.

⁷⁰⁹Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Pasal 1, hal. 2.

⁷¹⁰Kesehatan jiwa didefinisikan sebagai suatu pendekatan holistik, terpadu dan berkesinambungan yang dilakukan oleh pemerintah pusat, pemerintah daerah dan/atau pemerintah yang bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan jiwa yang optimal pada setiap individu, keluarga dan masyarakat melalui pendekatan promotif, preventif, terapeutik dan rehabilitatif dalam setiap kegiatan. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Pasal 1, hal. 3.

Menjaga kebersihan dan kesehatan adalah bagian penting dari ajaran Islam. Dalam Islam, kesehatan fisik dan spiritual dianggap sebagai anugerah dari Allah yang harus dijaga dan diapresiasi. Menjaga kebersihan dan kesehatan dalam Islam, bukan hanya tentang aspek fisik semata, tetapi juga merupakan bagian integral dari spiritualitas dan ketaatan kepada Allah. Dengan menjaga kebersihan dan kesehatan dapat memperoleh keberkahan dan mendekatkan diri kepada-Nya. Dalam Al-Qur'an Allah swt berfirman:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri. (QS. Al-Baqarah/2:222)

Al-Sa'di menjelaskan dalam tafsirnya bahwa ayat ini menunjukkan disyariatkannya bersuci secara mutlak, karena Allah menyukai orang-orang yang suka bersuci. Itulah sebabnya, bersuci secara mutlak adalah syarat sahnya salat, tawaf, dan bolehnya menyentuh mushaf. Adapun makna bersuci secara maknawi adalah seperti menyucikan diri dari akhlak-akhlak yang hina, sifat-sifat yang rendah, dan perbuatan-perbuatan yang kotor.⁷¹¹

Penulis memahami ayat di atas sebagai bukti bahwa ajaran Islam sangat memberikan perhatian terhadap kebersihan dan kesehatan sampai ketetapan tentang hal itu termaktub di dalam Al-Qur'an yang disampaikan langsung oleh Allah swt. Setiap muslim dituntut agar selalu tampil bersih, sehat, kuat dan bersahaja, bahkan Nabi Muhammad saw pun sangat mencintai seorang mukmin yang sehat dan kuat dari pada muslim yang lemah dan sakit-sakitan, Rasulullah bersabda:

⁷¹¹Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisîr Al-Karîm Al-Rahmân Fi Tafsîr Kalâm Al-Mannân*, Riyadh: Darussalam, 2002, Cet.2, hal. 99.

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ^{٧١٢}

Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada orang mukmin yang lemah, dan pada diri setiap orang terdapat kebaikan. (HR. Muslim)

Nabi Muhammad mengajarkan kepada umatnya tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Dalam Islam, kesehatan dianggap sebagai salah satu nikmat Allah, dan umat Muslim dianjurkan untuk menjaga tubuh mereka agar kuat dan sehat agar dapat beribadah dengan baik dan membantu sesama. Beliau juga menekankan pentingnya olahraga dan aktivitas fisik yang bermanfaat. Ada beberapa hadis yang menunjukkan bahwa Nabi Muhammad mengajarkan berbagai jenis olahraga, seperti berlari, berenang,⁷¹³ memanah,⁷¹⁴ berkuda,⁷¹⁵ dan berolahraga lainnya, sebagai sarana untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kekuatan tubuh. Selain itu, Nabi Muhammad juga memberikan contoh tentang pola makan yang sehat dan mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan dalam mengonsumsi makanan. Nabi pun memberikan contoh gaya hidup lain agar bisa hidup sehat seperti mencuci tangan sebelum makan, bersiwak,⁷¹⁶ membuat infus water dari buah kurma dan kismis,⁷¹⁷

⁷¹²Muslim Bin Hajjaj Bin Muslim Al-Quraisy Al-Naisaburi, *Shahîh Muslim, Kitâb Al-Ilm*, Kairo: Dar Ibnu al-Jauzi, 2009, no hadis 2664, hal. 625.

⁷¹³Ahmad bin Syu'aib al-Nasa'I, *Sunan Al-Nasai...*, Juz 5, hal. 302.

⁷¹⁴Sulaiman bin Al-Asy'as bin Ishak bin Basyir bin Syidad bin Amar Al-Azdi As-Sijistani, *Sunan Abu Daud*, juz 2, hal. 320, *Musnad Ahmad bin Hanbal...*, Juz 4, hal. 144.

⁷¹⁵Abu Abdillah Muhammad bin Yazid, *Sunan Ibnu Majah...*, Juz 2, hal. 940.

⁷¹⁶Abu Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim al-Bukhari, *Shahîh al-Bukhârî, Kitâb al-Jum'ah*, no hadis 888..., hal. 111.

⁷¹⁷Abu Al-Husain Muslim bin Al-Hajjaj, *Shahîh Muslim Kitâb al-Asyubah*, no hadis 2004..., hal. 488.

berpuasa senin dan kamis,⁷¹⁸ dan masih banyak lagi gaya hidup nabi yang dilakukan sebagai bentuk merawat kesehatan tubuh.

Dalam pandangan Islam, tubuh yang sehat dan kuat adalah amanah dari Allah, dan umat muslim diharapkan untuk merawatnya dengan baik sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat-Nya. Dengan memiliki tubuh yang sehat dan kuat, seseorang dapat lebih produktif dalam beribadah dan berkontribusi secara positif dalam kehidupan masyarakat. Orang yang selalu menjaga tubuhnya selalu sehat, mengikuti contoh nabi dalam menjalankan hidup sehat, menjaga jiwanya agar selalu sehat, maka ia akan terhindar dari penyakit atau gangguan mental yang akan merugikan diri sendiri dan orang lain termasuk terhindar dari gangguan kleptomania. Allah swt berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin. (QS. Yûnus/10:57)

Al-Alusy mengutip pendapat Jalaluddin as-Suyuthi, bahwa Al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit fisik sebagaimana Al-Qur'an pun bisa menyembuhkan penyakit hati. Al-Qur'an benar-benar menjadi salah satu solusi dalam masalah yang dihadapi oleh umat manusia. Al-Qur'an memberikan ajaran menuju keselamatan, dan kebahagiaan sebagaimana yang dinasehatkan oleh Rasulullah kepada seorang pria yang mengeluhkan rasa sakit pada bagian dadanya dengan menyuruhnya untuk membaca Al-Qur'an.⁷¹⁹

Penulis sependapat dengan al-Alusy bahwa ayat tersebut sebagai petunjuk bagi manusia dan sumber penyakit itu datang dari

⁷¹⁸Muhamad bin Isa bin Surah Abi Isa al-Tirmidzi, *Sunan Al-Tirmidzî, Kitâb al-Shaum*, no hadis 747, hal. 147.

⁷¹⁹Syihabuddin Mahmud al-Alusy, *Rûh al-Ma'âniy Fi Tafsîr Al-Qur'ân al-'Azhîm wa As-sab' al-Matsâniy*, Beirut: Dal El-Fikr, 1997, Cet.1, Juz 7, hal. 203-204.

hati. Ketika hati seseorang selalu dijaga dengan penuh ketenangan, ketentraman, dan kedamaian, maka fisik orang tersebut akan senantiasa sehat dan bahagia pula. Itulah makna yang terkandung dari kata *الْصُّدُورُ لِمَا فِيهِ شِفَاءٌ* yaitu Al-Qur'an bisa menjadi obat bagi hati seseorang yang sakit secara psikis. Ketika penyakit psikis dapat disembuhkan, maka penyakit fisik pun akan dapat disembuhkan pula karena motivasi dan optimisme sehat yang dimiliki seseorang mampu menjadi penyembuh.

Disamping manusia dituntut agar mampu menjaga kesehatan jasmani dan rohaninya, manusia pun dituntut untuk mampu menjaga kesehatan spiritualnya.⁷²⁰ Kesehatan spiritual adalah dimensi kesehatan yang berkaitan dengan kehidupan batin, dan tujuan hidup individu. Hal ini melibatkan hubungannya dengan Tuhan dan ekspresi penghambaan dan penyembahan kepada-Nya. Kesehatan spiritual sering kali terkait dengan kepuasan dan kebahagiaan hidup, serta dapat memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Melibatkan spiritualitas dapat membantu membawa rasa ketenangan, harmoni, dan pencapaian kedamaian dalam hidup seseorang. Ini juga dapat memberi dukungan untuk menghadapi tantangan dan krisis, serta membantu seseorang mengatasi perasaan kesepian, kehilangan, atau keputusasaan.

Ada berbagai cara untuk menjaga dan mengembangkan kesehatan spiritual, yang dapat bervariasi sesuai dengan keyakinan dan praktek individu. Beberapa praktik spiritual umum termasuk doa, beribadah, refleksi diri, melibatkan diri dalam komunitas agama atau spiritual, dan pengembangan nilai-nilai seperti kasih sayang, kepedulian, dan empati. Penting juga untuk diingat bahwa kesehatan spiritual adalah pengalaman pribadi dan unik bagi setiap individu. Apa yang berlaku untuk satu orang mungkin tidak berlaku untuk orang lain. Mencari kebenaran, eksplorasi, dan eksperimen dengan praktek-praktek spiritual dapat membantu seseorang

⁷²⁰Nurbaiti, *Digiseksual Fenomena Perilaku Seksual Di Era 4.0...*, hal. 494.

menemukan cara yang paling bermakna dan memuaskan untuk mereka.

Sebagai contoh dari manifestasi kesehatan spiritual seseorang adalah ia mampu menjaga hubungan baik dengan Tuhannya, diantaranya adalah menjaga salat fardhu dalam sehari semalam lima waktu. Salat lima waktu memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan, baik fisik maupun mental. Beberapa manfaat kesehatan yang terkait dengan salat lima waktu antara lain gerakan fisik dalam salat melibatkan gerakan fisik seperti berdiri, ruku', sujud, dan duduk. Gerakan ini dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan kelenturan tubuh, serta memperbaiki postur dan keseimbangan. Hal ini dapat membantu mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan.⁷²¹

Efek positif berikutnya dari gerakan salat adalah peningkatan stamina, karena salat melibatkan gerakan yang terjadi secara berulang, seperti berdiri, ruku', dan sujud. Gerakan berulang ini dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan kebugaran secara keseluruhan. Salat juga dapat berfungsi sebagai bentuk meditasi atau pengheningan pikiran yang memberikan waktu dan ruang bagi individu untuk berhubungan dengan Tuhan dan merasa tenang. Dalam beberapa tulisan, aktivitas spiritual seperti salat telah dikaitkan dengan penurunan stres dan kecemasan, sehingga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan emosional. Salat juga dapat berfungsi sebagai bentuk meditasi atau pengheningan pikiran yang memberikan waktu dan ruang bagi individu untuk berhubungan dengan Tuhan dan merasa tenang.⁷²²

⁷²¹Nouredini S, Zakeria MA, Jourolanhamdam A. "Assessing The Impact Of Islamic Prayer On Musculoskeletal Diseases: A Systematic Review". *Journal Relig Health*. 2021;60(1): hal. 369-395.

⁷²²Iqbal S, et. Al, "Salat Performance In Islam And How It Relates To Physical And Mental Health: An Integrative Review". *Journal Relig Health*. 2021 Jun; 60(3): hal. 1531-1549.

b. Penguatan Iman dan Implementasinya

Faktor keimanan memiliki peran penting dalam menguatkan kesehatan mental seseorang. Adanya keyakinan dan penghayatan terhadap nilai-nilai spiritual dan religiusitas dapat memberikan dukungan emosional, pengharapan, dan makna dalam hidup yang penting dalam menjaga kesehatan mental. Hubungan keimanan dengan kesehatan mental seseorang dapat memiliki dampak yang signifikan. Keimanan yang kuat dapat menjadi sumber dukungan dan ketenangan batin bagi individu dalam menghadapi tantangan dan stres kehidupan.⁷²³

Keimanan yang kokoh dapat memberikan ketahanan psikologis dalam menghadapi kesulitan dan cobaan hidup. Keyakinan bahwa ada Tuhan yang Maha Kuasa dan Maha Pengasih memberi individu harapan dan optimisme, sehingga mereka mampu menghadapi masalah dengan lebih tabah. Keyakinan pada keberadaan Allah yang Maha Mendengar doa dan keluh kesah hamba-Nya akan membawa ketenangan batin. Berdoa dan mengandalkan Allah membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta memberikan kedamaian di tengah-tengah ketidakpastian.

Keimanan dapat menjadi sumber dukungan bagi individu yang merasa kesepian. Keyakinan akan kehadiran Allah sebagai teman sejati dan pendengar setia mengurangi perasaan kesendirian. Keimanan yang kuat seringkali dikaitkan dengan rasa syukur yang mendalam terhadap nikmat Allah. Mengenali nikmat dan kebaikan dalam hidup dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi gejala depresi. Keyakinan pada Allah yang Maha Melindungi dapat membantu individu mengatasi rasa takut dan kekhawatiran. Mereka percaya bahwa Allah senantiasa menjaga dan memberi perlindungan.

⁷²³Timothy B. Smith, *et.al*, "Religiousness And Depression: Evidence For A Main Effect And The Moderating Influence Of Stressful Life Events, *Psychological Bulletin*, 2003, 129(4), hal. 614–636. Carl E. Thoresen, *Spirituality and Health: Is There a Relationship?* *Journal of Health Psychology*, 1999, 4(3), hal. 291–300.

Iman merupakan keyakinan yang kuat terhadap adanya Allah sebagai satu-satunya Tuhan yang Maha Esa, kepercayaan terhadap Risalah-Nya yang disampaikan melalui Nabi Muhammad saw., dan keyakinan akan adanya kehidupan setelah mati serta hari kiamat. Iman dalam Islam juga mencakup keyakinan terhadap malaikat-malaikat Allah, kitab-kitab suci-Nya, dan takdir yang Allah tetapkan.⁷²⁴

Sumber utama penjelasan mengenai makna dan konsep iman dalam aqidah Islam adalah Al-Qur'an dan Hadis. Al-Qur'an merupakan kitab suci bagi umat Islam, yang diimani sebagai firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. melalui perantara malaikat Jibril. Al-Qur'an menjabarkan tuntunan agama, ajaran moral, dan prinsip-prinsip keimanan. Selain Al-Qur'an dan Hadis, sumber lain yang dapat digunakan untuk memahami makna iman dalam aqidah Islam adalah kitab-kitab tafsir Al-Qur'an yang ditulis oleh para ulama. Kitab-kitab tafsir ini berisi penjelasan mendalam dan penguraian ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan dalil-dalil yang bersumber dari Al-Qur'an itu sendiri, Hadis, serta pemahaman ulama terdahulu. Allah swt berfirman:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah bendaknya orang-orang mukmin bertawakal. (QS. At-Taubah/9:51)

Ayat ini menjelaskan bahwa apa saja yang menimpa diri kami dan apa yang kami peroleh dan kami alami adalah hal-hal yang telah diatur dan ditetapkan oleh Allah, yaitu hal-hal yang telah tercatat di *Lauh Mahfuz* sesuai dengan sunatullah yang berlaku pada hamba-Nya, baik kenikmatan kemenangan maupun bencana kekalahan, segala sesuatunya terjadi sesuai dengan qada dan qadar dari Allah dan bukanlah menurut kemauan dan kehendak manusia mana pun.

⁷²⁴Abu Al-Husain Muslim bin al-hajjaj, *Shahîh Muslim kitâb îmân*, nomor hadis 1, hal. 16.

Allah pelindung kami satu-satunya, dan kepada Dialah kami bertawakal dan berserah diri, dengan demikian kami tidak pernah merasa putus asa di kala ditimpa sesuatu yang tidak menggembirakan dan tidak merasa sombong dan angkuh di kala memperoleh nikmat dan hal-hal yang menjadi cita-cita dan idaman.⁷²⁵ Dalam ayat lain Allah berfirman:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. (QS. At-Talâq/65: 3)

Al-Sa'di menjelaskan bahwa barang siapa yang bertawakal kepada Allah dalam urusan agama dan dunianya dengan bergantung sepenuhnya kepada Allah dengan maksud ingin mendapatkan sesuatu yang bermanfaat dan menghindari sesuatu yang mudarat, serta percaya sepenuhnya kepada Allah, bahwa ia akan diberi kemudahan, maka niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya yang disandarkannya kepada Allah. Dan ketika suatu urusan berada dalam tanggungan Yang Mahakaya, Mahakuat, Mahaperkasa lagi Penyayang, maka Dia paling dekat dengan hambaNya melebihi segala sesuatu.⁷²⁶

Tawakal dalam Islam memiliki makna yaitu mempercayai dan meletakkan kepercayaan dan ketergantungan sepenuhnya hanya kepada Allah dalam segala hal. Ia adalah sikap mental dan spiritual yang mencerminkan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup ini adalah hasil dari takdir atau ketentuan Allah dan hanya Allah-lah yang memiliki kuasa mutlak dalam mengatur segala hal. Dengan tawakal seseorang melepaskan diri dari perasaan kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan, karena ia sadar bahwa segala sesuatu berada dibawah kendali dan kehendak Allah.

⁷²⁵Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Penerbit Lentera Abadi, 2010, Jilid IV, hal. 129-130.

⁷²⁶Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisîr al-Karîm al-Rahmân Fi Tafsîr al-Mannân...*, hal. 1024.

Tawakal juga mencakup sikap kelapangan hati, sabar, dan ikhlas dalam menghadapi setiap ujian dan cobaan yang diberikan oleh Allah. Tawakal bukan berarti menyerah begitu saja tanpa melakukan usaha, tetapi tawakal adalah meletakkan usaha terbaik dengan keyakinan sepenuhnya bahwa hasil akhirnya tetap ada di tangan Allah.

Hubungan antara tawakal dan kesehatan mental seseorang juga telah menjadi subjek tulisan yang menarik dalam bidang psikologi dan kesehatan. Beberapa tulisan menunjukkan bahwa memiliki tingkat tawakal yang tinggi dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Pasrah kepada kehendak Allah dapat membantu individu mengurangi tingkat kecemasan dan stres karena mereka merasa bahwa segala sesuatunya berada di bawah kendali dan rancangan-Nya.⁷²⁷

Ini adalah usaha promotif dalam rangka mencegah agar orang tidak terkena gangguan kleptomania. Kesadaran terhadap keimanan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, ketergantungan hanya kepada-Nya dalam menjalani kehidupan yang fana ini, menjalankan dan mengimplementasikan nilai-nilai keimanan dalam kehidupan akan memperkuat mental dan menjadikan dirinya menjadi kuat dan tangguh dalam menghadapi berbagai macam gangguan dan godaan dalam menjalani kehidupan.

Keimanan yang kuat dapat memberikan pondasi yang kuat dalam menghadapi berbagai kondisi mental, termasuk kleptomania. Menjadi sadar tentang gejala kleptomania dan situasi-situasi yang memicu keinginan untuk mencuri dapat membantu mencegah tindakan ini. Mengenali tanda-tanda awal, seperti dorongan yang tak terkendali atau perasaan cemas sebelum mencuri, dapat membantu menangani situasi tersebut dengan cara

⁷²⁷Hisham Abu Raiya & Kenneth I. Pargament, *Religious Coping Among Muslims: Development Of The Religious Coping Scale For Muslims*, Journal of Muslim Mental Health, 2010, 5(2), hal. 131–155. Naeem, F., & Shagufta, S. *Tawakkul (Reliance On God) As A Psychospiritual Determinant Of Mental Health And Well-Being: A Qualitative Study*. Mental Health, Religion & Culture, 2019, 22(7), hal. 729–744.

komunikasi yang baik, anggota keluarga dapat saling memahami, mendukung, dan mencegah timbulnya perilaku yang merugikan.⁷³²

Tulisan ini menyoroti bahwa komunikasi terbuka dan jujur dalam keluarga yang menghadapi masalah kecanduan dapat membantu mengurangi stigmatisasi dan membuka jalan bagi dukungan serta pemahaman. Dengan komunikasi yang baik, keluarga dapat mendiskusikan masalah yang mungkin memicu kleptomania, seperti stres, tekanan, atau masalah emosional. Hal ini membantu mengidentifikasi tanda-tanda awal dan memberikan dukungan yang diperlukan sebelum perilaku merugikan berkembang.

Selain itu, komunikasi terbuka juga membangun kepercayaan antara anggota keluarga, yang dapat mendorong individu untuk mencari bantuan jika merasakan dorongan untuk mencuri. Kepercayaan ini mendorong lingkungan yang mendukung bagi upaya pencegahan dan penanganan gangguan kleptomania. Dengan demikian, melalui komunikasi terbuka dan jujur dalam keluarga, individu dapat merasa lebih didukung, dapat berbicara tentang masalah mereka, dan memperoleh bantuan yang dibutuhkan untuk mencegah atau mengatasi kleptomania.

2) Saling Menghormati

Prinsip ini menghargai keunikan dan perbedaan setiap anggota keluarga. Perbedaan itu adalah keniscayaan, tetapi saling menghormati dalam perbedaan itu adalah sebuah kewajiban. Ini berarti tidak memaksakan kehendak, menghina, atau merendahkan anggota keluarga lainnya yang berbeda. Saling menghormati membangun ikatan penuh pengertian dan rasa kasih sayang di antara anggota keluarga.

⁷³²Bögels, S. M., & Phares, V. "Adolescent's Perception Of Family Functioning And Development Of Maladjustment: The Role Of Emotional Reactivity." *Journal of Adolescence*, 2008, 31(2), hal. 247-265.

Setiap individu dalam keluarga memiliki perbedaan dalam pemikiran, keinginan, minat, dan kekuatan. Dengan menghargai perbedaan ini, setiap anggota keluarga mendapatkan kesempatan untuk dapat menjadi diri mereka yang sebenarnya. Ini memungkinkan masing-masing individu untuk merasa diterima dan dihargai, sehingga menciptakan iklim yang harmonis dan menghindari konflik yang tidak perlu.

Salah satu aspek penting dalam saling menghormati adalah memberikan dukungan terhadap pilihan dan keputusan individu. Hal ini penting agar setiap anggota keluarga merasa didengarkan, dipercaya, dan dihargai. Ketika mampu menghormati pilihan anggota keluarga, maka ia tidak mengekang mereka atau memaksa kehendak pada mereka. Sebaliknya, ia memberi mereka kepercayaan dan ruang untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan keinginan mereka sendiri.

Saling menghormati antara anggota keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan mental dan mencegah gangguan seperti kleptomania. Ketika anggota keluarga saling menghormati, tercipta lingkungan yang aman, mendukung, dan berkelanjutan, yang dapat mengurangi stres dan faktor pemicu gangguan mental.⁷³³

Saling menghormati juga mencakup komunikasi yang sehat dalam keluarga. Hal ini melibatkan pendengaran dengan penuh perhatian, berbicara dengan kata-kata yang lembut, menghindari sikap memojokkan atau menyalahkan, serta memberikan ruang untuk setiap anggota keluarga untuk berbicara dan berkata-kata tanpa rasa takut atau terintimidasi. Dengan komunikasi yang sehat, setiap anggota keluarga merasa dihargai dan dianggap penting.

⁷³³Donnelly, E. A., & Ryon, E. C. "Family Communication Patterns And Wellness: An Investigation Into The Underlying Mechanisms Of Family Functioning." *Journal of Family Communication*, 2016, 16(1), hal. 65-81.

Saling menghormati juga mencakup pengenalan akan batasan pribadi masing-masing anggota keluarga. Ini berarti menghormati privasi dan kebutuhan individu dalam hal waktu sendiri, ruang pribadi, atau hak untuk mengekspresikan perasaan. Setiap anggota keluarga seharusnya dapat menentukan batasan yang nyaman baginya, dan anggota keluarga lain harus menghormati hal tersebut tanpa melanggarnya. Tulisan ini menunjukkan bahwa komunikasi yang penuh penghormatan dalam keluarga dapat memengaruhi kesejahteraan secara positif, termasuk dalam mencegah timbulnya gangguan mental.⁷³⁴

Dalam lingkungan yang penuh penghormatan, individu merasa diterima dan dihargai oleh anggota keluarga lainnya. Hal ini dapat mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan dukungan emosional, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi risiko stres berlebihan dan dorongan untuk mencuri yang terkait dengan kleptomania. Saling menghormati juga menciptakan fondasi untuk komunikasi terbuka dan jujur, sehingga anggota keluarga merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan, stres, atau masalah yang mereka hadapi. Hal ini dapat membantu mencegah perasaan terpendam yang dapat memperburuk gangguan mental. Dengan demikian, saling menghormati antara anggota keluarga merupakan faktor penting dalam pencegahan gangguan mental, termasuk kleptomania, karena menciptakan lingkungan yang mendukung, aman, dan positif bagi kesejahteraan mental individu.

3) Mengadopsi Sikap Positif

Prinsip ini mendorong anggota keluarga untuk mengembangkan sikap dan pemikiran yang positif satu sama lain. Menghargai hasil yang baik, memberikan pujian dan

⁷³⁴Peggy S. Keller, *et.al*, "Marital Conflict In The Context Of Parental Depressive Symptoms: Implications For The Development Of Children's Adjustment Problems." *Social Development*, 2009, 18(3), hal. 536-555.

dorongan, serta saling mendukung dalam mencapai tujuan membantu membangun harmoni dalam keluarga.

Memiliki sikap yang optimis dalam kehidupan sehari-hari membantu menciptakan suasana yang positif di dalam keluarga. Dengan melihat sisi baik dalam setiap situasi dan mencari solusi daripada fokus pada masalah, anggota keluarga dapat merasa lebih bahagia, terinspirasi, dan lebih mampu menghadapi tantangan bersama. Sikap yang optimis juga mampu menyebar kepada anggota keluarga lainnya, menciptakan energi positif dalam hubungan di antara mereka.

Mengadopsi sikap positif dalam menjaga keluarga memiliki makna penting dalam mencegah gangguan kleptomania dan masalah kesehatan mental lainnya. Sikap positif menciptakan lingkungan yang mendukung, mengurangi stres, dan membangun hubungan yang sehat antara anggota keluarga.⁷³⁵ Melalui sikap positif, keluarga menciptakan iklim yang mendukung dan membantu mencegah timbulnya masalah mental seperti kleptomania. Dukungan dan kebersamaan yang positif membantu individu mengatasi tekanan dan tantangan dengan cara yang sehat, mengurangi risiko gangguan mental, dan menciptakan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

4) Keterlibatan dan Dukungan Aktif

Prinsip ini menyentuh pentingnya terlibat secara aktif dalam kehidupan setiap anggota keluarga. Membantu satu sama lain dalam tugas sehari-hari, mendengarkan dengan perhatian, memberikan dukungan emosional dan motivasi, serta mendorong kesuksesan individu adalah aspek penting dari keterlibatan dan dukungan aktif.

Melibatkan diri secara aktif dalam kehidupan keluarga adalah prinsip penting dalam menciptakan hubungan yang

⁷³⁵Carolyn Cutrona, et.al, "Stress And Trajectories Of Perceived Support: Effects On The Emotional Well-Being Of Mothers Of Adult Children." *Journal of Marriage and Family*, 2005, 67(2), hal. 333-347.

harmonis di antara anggota keluarga. Ini berarti hadir, mengambil bagian dalam kegiatan keluarga, dan mengurus tanggung jawab sehari-hari. Dengan terlibat secara aktif, bisa memahami dan merasakan kebutuhan, tantangan, dan kebahagiaan yang dialami oleh anggota keluarga lainnya. Ini membantu membangun kedekatan dan ikatan emosional yang kuat dalam keluarga.

Dukungan emosional, praktis, dan finansial kepada anggota keluarga adalah prinsip penting dalam menciptakan keharmonisan keluarga. Melalui dukungan ini menunjukkan perhatian, dan rasa peduli terhadap perasaan dan kebutuhan mereka. Dukungan ini mencakup mendengarkan dengan empati, memberikan bantuan dalam masalah sehari-hari, dan mendukung anggota keluarga dalam mencapai tujuan dan impian mereka. Memberikan dukungan secara konsisten menguatkan hubungan keluarga dan menciptakan iklim positif di dalamnya.

Keterlibatan dan dukungan aktif dalam keluarga memiliki makna penting dalam mencegah gangguan kleptomania dan menjaga kesehatan mental anggota keluarga. Ketika anggota keluarga terlibat secara positif dan memberikan dukungan satu sama lain, tercipta lingkungan yang aman, mendukung, dan mampu mengatasi tekanan yang mungkin memicu masalah kesehatan mental.⁷³⁶

Keterlibatan dan dukungan aktif keluarga menciptakan jaringan keamanan emosional yang membantu mencegah gangguan kleptomania. Dengan adanya dukungan dan keterlibatan, individu merasa lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan, serta memiliki sumber daya untuk menjaga kesehatan mental mereka. Melalui keterlibatan dan dukungan aktif dalam keluarga, anggota keluarga saling mendukung dan

⁷³⁶Conger, R. D., & Donnellan, M. B. "An Interactionist Perspective On The Socioeconomic Context Of Human Development", *Annual Review of Psychology*, 2007, 58, hal. 175-199.

melindungi satu sama lain dari risiko gangguan kesehatan mental, termasuk kleptomania. Ini menciptakan lingkungan yang mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan.

5) Mengatur Waktu Bersama

Prinsip ini menekankan pentingnya mengalokasikan waktu berkualitas untuk berinteraksi dan menghabiskan waktu bersama sebagai keluarga. Hal ini dapat meliputi makan malam bersama, pergi bersama-sama, atau menghabiskan waktu untuk bermain dan berbicara satu sama lain. Waktu bersama membantu memperkuat ikatan keluarga dan menjaga keintiman.

Mengatur waktu bersama sebagai prioritas adalah prinsip penting dalam membangun keluarga yang harmonis. Ini berarti mengalokasikan waktu khusus untuk keluarga, di mana anggota keluarga dapat berkumpul dan berinteraksi. Dengan memberikan keutamaan pada waktu bersama, itu menunjukkan pentingnya komitmen dan kedekatan antara anggota keluarga.

Jadwal yang terbuka dan fleksibel sangat penting dalam memastikan bahwa setiap anggota keluarga memiliki waktu untuk berkumpul dan berinteraksi bersama. Ini berarti melibatkan semua anggota keluarga untuk menentukan waktu yang bisa mereka habiskan bersama, serta memberi ruang untuk perubahan jadwal yang tidak terduga atau kebutuhan individu yang berbeda.

Prinsip ini mencakup memilih aktivitas yang menghasilkan hubungan yang lebih dekat dan memperkuat kebersamaan keluarga. Hal ini bisa mencakup bermain game keluarga, memasak atau makan malam bersama, berjalan-jalan atau berlibur bersama, atau bahkan membuat proyek bersama seperti taman kecil atau membangun sesuatu. Aktivitas-aktivitas ini membantu untuk membangun ikatan yang kuat di antara anggota keluarga dan menciptakan kenangan yang berharga.

Prinsip ini mencakup menghindari atau membatasi gangguan dari perangkat elektronik seperti ponsel, televisi, atau media sosial. Dalam era digital ini, penggunaan yang berlebihan

dari teknologi dapat mengganggu interaksi keluarga dan menciptakan jarak di antara anggota keluarga. Dengan membatasi gangguan digital, anggota keluarga dapat lebih fokus pada kehadiran satu sama lain dan bersama-sama melakukan aktivitas yang mendalam dan berkualitas.

Dengan mengamalkan prinsip mengatur waktu bersama ini, keluarga dapat membangun kesatuan yang kokoh, meningkatkan komunikasi dan saling pengertian, serta menciptakan hubungan yang harmonis dalam lingkungan keluarga. Mengatur waktu bersama dalam menjaga keluarga memiliki makna penting dalam mencegah gangguan kleptomania dan masalah kesehatan mental lainnya. Melalui interaksi dan kegiatan bersama, anggota keluarga membangun ikatan yang kuat, mengurangi stres, dan menciptakan lingkungan yang positif.⁷³⁷

Mengatur waktu bersama juga memberikan kesempatan bagi orang tua untuk mengawasi anak-anak mereka dan memberikan arahan dan bimbingan yang sehat. Ini membantu mencegah perilaku merugikan seperti kleptomania dengan mendeteksi tanda-tanda awal. Melalui interaksi dan kegiatan bersama, keluarga membangun ikatan erat, menciptakan lingkungan yang positif, dan mengurangi risiko gangguan kleptomania serta masalah kesehatan mental lainnya.

6) Mengelola Konflik dengan Sehat

Prinsip ini mencakup pemahaman bahwa konflik adalah hal yang wajar dalam setiap hubungan, namun penting untuk mengelolanya dengan cara yang sehat. Menggunakan komunikasi yang efektif, mencari solusi bersama, dan menghargai perspektif orang lain membantu mengatasi konflik dan membangun harmoni dalam keluarga. Komunikasi yang terbuka, jujur, dan empatik merupakan kunci dalam mengelola

⁷³⁷Barbara H. Fiese, "Family Routines And Rituals." *In The SAGE Encyclopedia Of Family Studies*, Sage Publications, 2006, hal. 445-448.

konflik dengan sehat dalam keluarga. Dengan saling mendengarkan dan mencoba memahami perspektif satu sama lain, anggota keluarga dapat menemukan solusi yang saling menguntungkan.

Keluarga yang harmonis menerima dan menghargai perbedaan pendapat, kebutuhan, dan keinginan satu sama lain. Mengakui bahwa setiap anggota keluarga adalah individu dengan karakteristik dan perspektif unik, membantu dalam menyelesaikan perbedaan dan mencapai kesepakatan yang saling memuaskan. Penting untuk membuka diri dalam mengungkapkan emosi tanpa menyerang atau menyakiti yang lain. Komunisasikan perasaan dan kebutuhan dengan cara yang sadar dan pengertian, tanpa melibatkan serangan pribadi atau bahasa yang menyakitkan.

Penting untuk berkolaborasi dan bekerja sama dalam mencari solusi yang memuaskan bagi semua pihak yang terlibat. Mencari solusi bersama dengan menggabungkan ide dan kebutuhan masing-masing anggota keluarga dapat memperkuat ikatan keluarga dan membangun harmoni. Mendapatkan bantuan jika diperlukan: Jika konflik dalam keluarga terjadi secara berulang dan sulit diatasi, penting untuk mencari bantuan jika diperlukan. Ini bisa melibatkan mendiskusikan masalah dengan anggota keluarga lain atau mencari bantuan profesional seperti konselor keluarga.

Mengelola konflik dengan sehat membutuhkan kesabaran, empati, dan kerja sama dari semua anggota keluarga. Praktik-praktik tersebut membantu membangun hubungan yang kuat, harmonis, dan saling mendukung dalam keluarga.⁷³⁸ Mengelola konflik dengan cara yang sehat dalam menjaga keluarga memiliki makna penting dalam mencegah gangguan kleptomania dan menjaga kesehatan mental anggota keluarga.

⁷³⁸Gadlin, H., & Nelson, D. E. *Advancing Patient-Centered Communication In Serious Illness: Letting Go Of The “Iron Lung” Of Treatment Options*, Academic Medicine, 2016, 91(3), hal. 315-318.

Ketika konflik diatasi dengan baik, tercipta lingkungan yang aman, mendukung, dan dapat mengurangi stres yang berpotensi memicu masalah kesehatan mental.⁷³⁹

Mengelola konflik dengan cara yang sehat memberikan contoh bagi anggota keluarga, terutama anak-anak, tentang cara mengatasi masalah dengan dewasa dan sehat. Ini membantu membentuk pola pikir dan perilaku yang positif, serta mengurangi risiko gangguan mental. Dengan mengatasi konflik dengan cara yang sehat, keluarga menciptakan lingkungan yang mendukung, mengurangi stres, dan mencegah perkembangan perilaku merugikan seperti kleptomania.

b. Faktor Kondusifitas Lingkungan Masyarakat

Adanya dukungan sosial dan emosional dari komunitas dapat membantu keluarga dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang mungkin timbul. Komunitas yang inklusif, peduli terhadap kesejahteraan keluarga, dan menyediakan sumber daya seperti program pendidikan, fasilitas kesehatan, dan layanan sosial dapat membantu meningkatkan kualitas hidup keluarga.

Masyarakat yang aman dan stabil menciptakan dasar yang kuat untuk keluarga yang harmonis. Masyarakat dengan tingkat kejahatan yang rendah, pekerjaan yang stabil, dan akses terhadap fasilitas umum yang memadai dapat memberikan rasa aman dan kestabilan bagi keluarga.

Ketersediaan akses terhadap pendidikan yang berkualitas didukung oleh masyarakat dapat memberikan peluang yang setara untuk perkembangan dan pertumbuhan keluarga. Pendidikan yang berkualitas memberikan pengetahuan dan keterampilan yang penting bagi anggota keluarga dalam meningkatkan taraf hidup mereka.

⁷³⁹Laura Markham, *Peaceful Parent, Happy Kids: How To Stop Yelling And Start Connecting*, A. Perigee Book, First Edition, 2012, Penguin Group, hal. 156-165.

menunjukkan bahwa *naltrexone* juga dapat bermanfaat dalam mengatasi kontrol impulsif pada kleptomania.⁷⁵¹

- c. *Mood Stabilizers*. Obat-obatan seperti *lithium* atau *valproate* telah digunakan dalam pengobatan kleptomania yang dikaitkan dengan gejala-gejala bipolar atau gangguan semangat.⁷⁵²

Penggunaan obat-obatan dengan tepat harus dilakukan melalui konsultasi dengan profesional medis atau psikiater yang berpengalaman dalam mengelola kleptomania. Pengobatan kleptomania menggunakan obat-obatan tertentu dapat menyebabkan efek samping tertentu. Meskipun jarang terjadi, efek samping tersebut harus dipertimbangkan dan dimonitor dengan hati-hati oleh profesional medis yang meresepkan obat.

Beberapa efek samping yang mungkin timbul dari pengobatan kleptomania dengan obat-obatan tertentu, seperti *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors* (SSRI), antara lain:

- a. Gangguan Tidur. SSRI dapat menyebabkan gangguan tidur, termasuk masalah tidur awal, sulit tidur, atau terjaga di malam hari.⁷⁵³
- b. Nyeri Perut dan Gangguan Pencernaan. Beberapa orang mungkin mengalami efek samping berupa nyeri perut, mual, muntah, atau diare.⁷⁵⁴
- c. Perubahan Nafsu Makan. SSRI dapat menyebabkan peningkatan atau penurunan nafsu makan, yang dapat mempengaruhi berat badan seseorang.⁷⁵⁵

⁷⁵¹Grant, Jon E & Kim, Seung Suk & Odlaug, Brian. "Naltrexone In The Treatment Of Kleptomania", *International Clinical Psychopharmacology*, 2009, 24. hal. 306-311.

⁷⁵²To, M. W., et. Al, "Pharmacological Interventions For Kleptomania: A Systematic Review", *Psychiatry Research*, 2021, 113677, hal. 297.

⁷⁵³Grant, Jon E, et. Al. *Naltrexone In The Treatment Of Kleptomania...*, hal. 306-311.

⁷⁵⁴Gremillion, G., & Amenson, C. S. Pharmacologic Treatment of Kleptomania, *Journal of Pharmacy Practice*, 2017, 30(3), hal. 262–269.

⁷⁵⁵To, M. W., et.al. *Pharmacological Interventions For Kleptomania: A Systematic Review...*, hal. 297.

d. Gangguan Seksual. Beberapa orang mungkin mengalami gangguan seksual seperti penurunan libido, kesulitan mencapai orgasme, atau disfungsi ereksi.

Penting bagi pasien untuk menyadari potensi efek samping ini dan melaporkannya ke profesional medis jika terjadi. Tindak lanjut dan pengawasan rutin oleh seorang profesional medis akan membantu memastikan bahwa obat untuk kleptomania digunakan dengan aman dan efektif. Perhatikan bahwa sumber yang ditampilkan hanyalah contoh representatif dari kemungkinan efek samping. Setiap orang mungkin merespons obat secara berbeda, jadi berbicara langsung dengan profesional medis adalah yang terbaik untuk menilai manfaat dan risiko obat dalam kasus kleptomania tertentu.

b. Terapi Perilaku Kognitif Islam

Terapi Perilaku Kognitif Islam adalah suatu bentuk pengobatan yang menggabungkan prinsip *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai dan ajaran agama Islam. Terapi ini didasarkan pada pemahaman dan penerapan ajaran Islam untuk mengatasi masalah psikologis, termasuk kleptomania.

Terapi perilaku kognitif Islam mendasarkan dirinya pada prinsip-prinsip Islami, seperti pemahaman tentang hakikat manusia, hubungan dengan Allah, tugas dan tanggung jawab moral, serta pemahaman yang seimbang tentang diri, penyebab masalah dan solusi. Terdapat juga kontribusi dari para terapis muslim yang berpengalaman dalam mengintegrasikan nilai-nilai agama Islam dengan metode terapi kognitif perilaku.

Dalam praktiknya, *terapeutik* ini mungkin memiliki latar belakang dalam bidang terapi kognitif perilaku dan pengetahuan tentang prinsip-prinsip Islam. Mereka menggunakan pengetahuan inilah dalam memberikan terapi kepada pasien yang mengalami masalah kleptomania atau masalah psikologis lainnya. Terapi

perilaku kognitif Islam dilakukan melalui beberapa tahap terapi,⁷⁵⁶ antara lain:

a. Identifikasi Masalah

1) Wawancara Awal

Terapis akan melakukan wawancara dengan individu yang mengalami kleptomania untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang perilaku mereka. Hal ini meliputi pengumpulan informasi terkait dengan pemicu perilaku mencuri, frekuensi dan konteks perilaku, serta konsekuensi yang dialami oleh individu sebagai akibat dari perilaku tersebut.

Terapis bekerja sama dengan pasien untuk mengidentifikasi kleptomania sebagai masalah psikologis yang dialami oleh pasien. Seorang terapis akan bertanya dan menggali masalah yang dialami oleh penderita kleptomania. Seorang penderita kleptomania pun harus terbuka dan jujur mengungkapkan segala hal yang dialaminya tanpa harus ditutup-tutupi. Kerja sama yang baik antara terapis dan penderita (pasien) adalah kunci untuk meraih kesembuhan dari penyakit yang dideritanya.⁷⁵⁷

Terapis harus siap secara fisik dan mental sebelum wawancara dimulai. Ia harus mempelajari informasi sebelumnya mengenai kleptomania dan pertimbangan pendekatan komunikasi yang tepat. Terapis harus mampu menciptakan suasana yang nyaman dan aman untuk individu yang sedang diinterview. Beberapa elemen penting untuk menciptakan suasana aman adalah menyediakan ruang pribadi, kelembutan, dan empati terhadap pasien.

⁷⁵⁶Hassan, A., & Hassan, C. "Islamic Cognitive Behavior Therapy: Examining The Viability Of A Cultural Adaptation Model In The Treatment Of Common Mental Health Problems", *Journal of Muslim Mental Health*, 2011, 6(2), hal. 135–161.

⁷⁵⁷Jordana Muroff, et.al. *Group Cognitive And Behavioral Therapy And Bibliotherapy For Hoarding: A Pilot Trial*, Depression and Anxiety, 2009, 26(7), hal.634-643.

Seorang terapis dapat menggunakan daftar pertanyaan standar atau panduan yang bertanya lebih spesifik tentang perilaku mencuri, pemikiran, dan keyakinan yang terkait dengan kleptomania. Pertanyaan dapat berkaitan dengan frekuensi dan konteks perilaku mencuri, pemahaman individu tentang konsekuensi dari perilaku tersebut, dan aspek emosional yang ada di balik perilaku kleptomania.

Terapis harus menggunakan teknik komunikasi yang mendorong individu untuk merasa diterima dan dipahami. Ini dapat mencakup memberikan respon empati, mengulang atau merangkum apa yang sudah dikemukakan oleh klien, dan secara terbuka mengakui bahwa masalah kleptomania adalah sesuatu yang signifikan dan mungkin mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu.

2) Identifikasi Pemikiran dan Keyakinan Negatif

Terapis akan membantu individu mengidentifikasi pemikiran dan keyakinan negatif yang muncul sebelum dan selama aksi mencuri. Ini bertujuan untuk memahami hubungan antara pemikiran yang tidak tepat dengan perilaku mencuri. Terapis dapat merangsang individu untuk memperhatikan pikiran-pikiran yang muncul di benak mereka sebelum, selama, dan setelah melakukan perilaku mencuri (*observasi self-talk*).

Terapis dapat transparan melakukan pencatatan pikiran individu terkait dengan perilaku mencurinya. Catatan ini dapat mencakup situasi yang memicu dilakukannya perilaku tersebut, pikiran yang muncul saat itu, perasaan yang dirasakan, dan tindakan yang diambil. Terapis membuat jurnal pikiran klien agar mudah mengamati perkembangan setiap kali pertemuan.

Terapis mengevaluasi pikiran dan keyakinan negatif klien, hal ini membantu individu untuk menilai kebenaran dan realitas dari pikiran-pikiran yang negatif dan merugikan tersebut. Proses ini melibatkan mempertanyakan pikiran tersebut dengan pertanyaan-pertanyaan kritis, seperti “Apakah ada bukti nyata bahwa pikiran ini benar?”, “Apa kemungkinan alternatif atau cara pandang yang

lain?”, dan “Apakah pikiran ini membantu atau menghambat saya dalam mencapai tujuan hidup saya?”.

Setelah mengidentifikasi sejumlah pikiran negatif dan keyakinan, terapis membantu individu dalam menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis, sehat, dan positif. Ini melibatkan mengidentifikasi bukti-bukti yang mendukung pemikiran alternatif dan mencari berbagai cara pandang yang lebih konstruktif.⁷⁵⁸

Terapi perilaku kognitif dalam konteks Islam untuk penderita kleptomania melibatkan identifikasi pemikiran dan keyakinan negatif yang mendorong perilaku mencuri. Ini berarti mengidentifikasi pola pikir yang mungkin muncul sebelum, selama, atau setelah tindakan mencuri, serta keyakinan yang mendasarinya. Dalam kerangka Islam, pemikiran negatif tersebut bisa berupa dorongan untuk mencuri karena menganggap bahwa “tidak ada yang akan tahu”, “saya pantas mendapatkannya”, atau “saya tidak akan ditangkap”. Keyakinan negatif juga bisa mencakup perasaan kurangnya penilaian dari Allah atau pembenaran atas tindakan tersebut.

Proses identifikasi ini memungkinkan individu dan terapis untuk mengidentifikasi faktor pemicu dan akar pemikiran negatif. Dengan demikian, langkah selanjutnya adalah menggantikan pemikiran-pemikiran negatif ini dengan alternatif yang lebih seimbang dan sesuai dengan ajaran Islam, serta merangsang pemahaman bahwa Allah melihat segala tindakan.

3) Penilaian Emosional

Terapis akan membantu individu mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi yang mendasari perilaku mencuri. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana emosi tersebut memengaruhi perilaku dan cara individu merespon emosi tersebut.

⁷⁵⁸David C. Hodgin, et. Al. *Cognitive Behavioral Therapy for Impulse Control Disorders*, Psychiatric Clinics of North America, 2013, 36(4), hal. 597-610.

Dalam terapi perilaku kognitif untuk penderita kleptomania, penilaian emosional penting untuk membantu individu mengenali dan mengatasi emosi yang mempengaruhi perilaku mencuri. Penilaian emosional melibatkan pengenalan dan pemahaman terhadap perasaan yang muncul sebelum, selama, dan setelah melakukan perilaku mencuri.

Terapis membantu individu mengidentifikasi emosi yang muncul dalam berbagai situasi yang memicu perilaku mencuri. Ini melibatkan identifikasi emosi dasar seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, dan kebosanan, serta emosi yang lebih spesifik seperti rasa bersalah, kepuasan cepat, atau kelegaan setelah mencuri.

Penggunaan rumus ABC (*Affective-Behavioral-Cognitive*) bisa diterapkan oleh terapis. Hal ini diperlukan untuk membantu individu mengaplikasikan rumus ABC yang menghubungkan emosi dengan perilaku dan pikiran. Rumus ini melibatkan pengidentifikasian peristiwa pemicu, respon emosional, dan pemikiran yang muncul sebagai akibatnya. Melalui rumus ini, individu dapat memahami kaitan antara emosi yang muncul dan perilaku mencuri.⁷⁵⁹

Berikutnya terapis mengadakan evaluasi pemikiran yang terkait dengan emosi. Terapis bekerja dengan individu untuk mengevaluasi kebenaran, realitas, dan kegunaan pemikiran yang terkait dengan emosi yang muncul. Hal ini meliputi identifikasi pemikiran distorsi yang mungkin memperburuk emosi negatif atau mempengaruhi perilaku mencuri.

Pengembangan strategi pengelolaan emosi yang dilakukan oleh terapis membantu individu mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang sehat dan konstruktif, seperti teknik relaksasi, perubahan pola pikir, atau menunda respons impulsif. Tujuannya adalah membantu individu mengatasi emosi negatif

⁷⁵⁹Grant, J. E., & Kim, S. W. *Clinical Features And Associated Psychopathology Of Kleptomania*. Comprehensive Psychiatry, 2002, 43(1), hal. 7-12.

tanpa menggunakan perilaku mencuri sebagai mekanisme penyalurannya.

4) Menggali sejarah hidup dan emosi terkait

Dalam terapi perilaku kognitif untuk penderita kleptomania, penting untuk menggali sejarah hidup dan memahami emosi terkait sebagai bagian dari pemahaman yang holistik tentang individu tersebut. Prosedur ini melibatkan eksplorasi pengalaman masa lalu, trauma, hubungan interpersonal, dan peristiwa hidup yang mungkin memiliki kaitan dengan perkembangan kleptomania.

Terapis akan menyelidiki faktor-faktor kehidupan dan pengalaman masa lalu yang mungkin terkait dengan perkembangan kleptomania. Ini meliputi penelusuran kejadian masa lalu, hubungan pribadi, dan peristiwa traumatis yang mungkin mempengaruhi perkembangan perilaku mencuri. Terapis melakukan wawancara terstruktur dan non-struktural untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang kehidupan individu tersebut. Ini meliputi riwayat keluarga, masa kecil, kejadian penting dalam hidup, dan faktor-faktor lingkungan yang mungkin mempengaruhi perkembangan kleptomania. Terapis mencari tahu dan mengidentifikasi adanya pengalaman traumatis yang dapat berhubungan dengan kleptomania. Trauma masa lalu seperti pelecehan fisik atau seksual, kehilangan signifikan, atau kekerasan dalam rumah tangga mungkin memiliki dampak pada emosi dan perilaku saat ini.⁷⁶⁰

Terapis harus bisa mempelajari pola hubungan interpersonal individu tersebut termasuk hubungan dengan keluarga, teman, dan pasangan. Pola hubungan yang terganggu atau ketidakmampuan untuk mengatasi konflik dapat mempengaruhi respon emosional dan memicu perilaku mencuri. Terapis membantu individu mengidentifikasi emosi yang muncul terkait dengan pengalaman

⁷⁶⁰Grant, J. E., & Kim, S. W. *Clinical Features And Associated Psychopathology Of Kleptomania*. Comprehensive Psychiatry, 2002, 43(1), hal. 7-12.

hidup dan kleptomania. Kerugian, kesedihan, marah, atau perasaan tidak berdaya yang terkait dengan trauma atau hubungan menyakitkan mungkin menjadi pemahaman yang penting dalam terapi.

b. Evaluasi Sikap dan Keyakinan (*belief*)

Terapis membantu pasien dalam mengevaluasi sikap, keyakinan, dan persepsi mereka terkait tindakan mencuri. Terapis dapat membantu pasien dalam merumuskan pemikiran alternatif yang lebih seimbang dan sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.

Dalam memberikan terapi perilaku kognitif kepada penderita kleptomania, terapis melakukan evaluasi sikap dan keyakinan individu sebagai langkah penting dalam memahami dan mengubah pola pikir serta perilaku yang menyebabkan kleptomania. Evaluasi ini melibatkan identifikasi pola pikir distortif, keyakinan yang mendasarinya, serta respon emosional dan perilaku terkait. Seorang terapis mengamati perilaku individu saat berada dalam situasi yang memicu kleptomania. Terapis juga mendapatkan pemahaman tentang respon emosional dan pola pikir yang muncul dalam situasi tersebut.

Terapis membantu individu mengidentifikasi pola pikir distortif yang mempengaruhi perilaku kleptomania. Misalnya, individu mungkin memiliki keyakinan bahwa mencuri adalah cara yang efektif untuk mengurangi stres atau merasa berkuasa. Terapis membantu individu mengakui dan mengevaluasi pola pikir distortif ini.

Berikutnya terapis membantu individu mengidentifikasi keyakinan mendasar yang mungkin mendukung pola pikir distortif terkait kleptomania. Misalnya, keyakinan mendasar tersebut mungkin bahwa individu merasakan ketidakmampuan diri, kebutuhan untuk mencuri demi memperoleh kepuasan instan, atau bahwa belanja atau memiliki barang tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan mereka.

Terapis menganalisis kevalidan keyakinan mendasar yang ditemukan dengan keterlibatan individu dalam diskusi kolaboratif.

d. Peningkatan Kontrol Diri dan Perencanaan Alternatif

Saat memberikan terapi perilaku kognitif Islam kepada seorang kleptomania, terapis perlu mengembangkan pemahaman, membantu meningkatkan pengendalian diri, dan merencanakan alternatif untuk mengatasi kecenderungan mencuri. Terapis membantu pasien dalam mengembangkan strategi pengendalian diri yang efektif. Ini meliputi identifikasi situasi pencurian yang memicu keinginan kleptomania, pengaturan lingkungan yang tidak memicu, dan merencanakan tindakan alternatif yang halal untuk mengatasi stres atau ketegangan yang mendasari kleptomania.⁷⁶⁵ Terapis menilai kleptomania untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan mereka untuk mencuri. Perawatan dimulai dengan pemahaman tentang perilaku kleptomania, pendorong internal dan eksternal yang mengarah pada pencurian, dan konsekuensi negatif dari perilaku tersebut.

Bagian dari fungsi seorang terapis adalah membantu pasien kleptomania untuk meningkatkan kesadaran akan tingkat kepuasan yang ditimbulkan oleh pencurian dan ketidakpuasan jangka panjang yang mengikuti perilaku tersebut. Dalam konteks Islam, terapis mengingatkan pasien tentang konsekuensi agama dan sosial dari mencuri. Terapis membantu penderita kleptomania untuk menetapkan tujuan yang realistis untuk menghentikan perilaku mencuri. Tujuan dapat mencakup bebas dari kleptomania, mengembangkan kontrol diri yang lebih baik, dan menemukan alternatif yang sehat untuk memenuhi kebutuhan yang terkait dengan pencurian.

Terapis membantu penderita kleptomania dalam merencanakan alternatif yang dapat menggantikan keinginan untuk mencuri. Ini dapat termasuk menemukan kegiatan yang positif dan produktif untuk mengalihkan perhatian, belajar teknik pengendalian diri, merencanakan tindakan pemberian dan

⁷⁶⁵Megreya, A. M., et.al. *"Cognitive Behavioral Therapy From An Islamic Perspective..."*, hal. 16-20.

solidaritas dengan masyarakat sekitar, serta mendapatkan dukungan spiritual melalui ibadah dan memperkuat hubungan dengan Allah.

Penderita kleptomania mendapatkan dukungan dari terapis dalam menerapkan rencana alternatif yang telah dirancang. Selama proses ini, terapis memantau kemajuan, mendiskusikan kendala atau hambatan yang mungkin terjadi, dan memberikan dorongan serta bimbingan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Allah berfirman di dalam Al-Qur'an:

وَاطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Taatilah Allah dan Rasul-Nya, janganlah kamu berbantah-bantahan yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan kekuatanmu hilang, serta bersabarlah. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar. (QS. Al-Anfāl/8:46)

Dan tetap sabarlah saat menghadapi musuh dalam semua keadaan. Sungguh, Allah ada bersama orang-orang yang sabar. Didasarkan pada ketaatan kepada Allah dan rasul-Nya, Allah akan selalu membantu hamba-hambanya yang membela dan mempertahankan kebenaran dengan kesabaran dan ketekunan.⁷⁶⁶

Penulis menilai bahwa ayat ini memberikan petunjuk agar setiap orang dapat bersabar dan tetap bersabar dalam menghadapi segala sesuatu termasuk bagi penderita kleptomania. Seorang penderita kleptomania harus mampu mengendalikan dirinya dari dorongan-dorongan yang muncul dari dalam dirinya untuk mengambil barang atau benda walaupun barang tersebut tidak memiliki harga yang tinggi. Kontrol diri yang baik yang datang dari dalam dirinya dapat mengurangi bahkan menghentikan seseorang dari kebiasaan perilaku buruknya yaitu mencuri yang dilakukan oleh penderita kleptomania.

Seorang terapis dapat membantu orang yang mengalami kleptomania dengan memikirkan cara lain untuk menghindari

⁷⁶⁶Kemanag RI, Al-Quran dan Tafsirnya, jilid IV..., hal.9.

perilaku mencuri. Hal ini dapat termasuk mengalihkan perhatian, belajar cara mengendalikan diri, merencanakan tindakan positif baik untuk diri sendiri dan masyarakat sekitar, serta mendapatkan dukungan spiritual melalui pelaksanaan dan peningkatan ibadah.

e. Peningkatan Pikiran Positif

Pikiran positif merujuk pada sikap mental yang optimis, yaitu cara pandang yang melihat hal-hal dari sisi terbaiknya, mencari solusi, dan mempertahankan keyakinan pada kemungkinan-kemungkinan yang baik. Ini melibatkan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan dan memperkuat kepercayaan diri.

Mempertahankan pola pikir positif berkaitan erat dengan kesehatan mental yang baik. Pikiran positif dapat membantu mengurangi gejala stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi risiko gangguan kecemasan dan depresi, serta meningkatkan ketahanan mental terhadap situasi yang sulit.⁷⁶⁷ Pola pikir positif dapat membantu mengurangi tingkat stres yang dialami seseorang. Dalam sebuah tulisan yang diterbitkan dalam jurnal *Personality and Individual Differences* yang ditulis oleh Tugade & Fredrickson, mereka menemukan bahwa orang yang cenderung memiliki pola pikir positif memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi dan mengurangi tingkat stres dibandingkan dengan orang yang cenderung memiliki pola pikir negatif.⁷⁶⁸

Adanya pola pikir positif dapat berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup. Studi yang diterbitkan dalam *Journal of Happiness Studies* oleh Diener et al. menunjukkan bahwa kebahagiaan dan pola pikir positif berkaitan kuat dengan

⁷⁶⁷Suzanne C. Segerstrom, & Sephton, S. E. "Optimistic Expectancies And Cell-Mediated Immunity: The Role Of Positive Affect", *Psychological Science*, 2010, 21(3), hal. 448-455.

⁷⁶⁸Michele M. Tugade, & Barbara L. Fredrickson, "Resilient Individuals Use Positive Emotions To Bounce Back From Negative Emotional Experiences", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86(2), hal. 320-333.

peningkatan kepuasan hidup.⁷⁶⁹ Pola pikir positif juga dapat merangsang kreativitas seseorang. Tulisan yang diterbitkan dalam jurnal *Organizational Behavior and Human Decision Processes* oleh Amabile et al. menunjukkan bahwa orang yang memiliki pola pikir positif memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam menghasilkan ide-ide kreatif.⁷⁷⁰

Pola pikir positif juga dapat membantu meningkatkan hubungan interpersonal seseorang. Tulisan yang diterbitkan dalam jurnal *Emotion* oleh Gable et al. menunjukkan bahwa pola pikir positif berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengekspresikan rasa terima kasih dan penghargaan kepada orang lain, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hubungan sosial.⁷⁷¹

Pikiran positif memiliki dampak positif pada kesehatan fisik. Tulisan telah menunjukkan bahwa pola pikir positif dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperpanjang umur, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Tulisan yang diterbitkan dalam jurnal *Psychological Bulletin* oleh Segerstrom & Sephton menunjukkan bahwa orang yang memiliki pola pikir positif cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik. Pikiran positif dapat meningkatkan produksi sel-sel kekebalan tubuh, yang dapat membantu melawan infeksi dan penyakit.⁷⁷²

Pikiran positif juga dapat memengaruhi kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular seseorang. Tulisan yang diterbitkan

⁷⁶⁹Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. "Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being", *American Psychologist*, 2014, 67(8), hal. 661-667.

⁷⁷⁰Amabile, T. M., et. Al, "Assessing The Work Environment For Creativity". *Academy of Management Journal*, 1996, 39(5), hal. 1154-1184.

⁷⁷¹Shelly L. Gable, et. Al, "What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal And Interpersonal Benefits Of Sharing Positive Events", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87(2), hal. 228-245.

⁷⁷²Suzanne C. Segerstrom & Sephton, S. E. *Optimistic Expectancies And Cell-Mediated Immunity: The Role Of Positive Affect*, *Psychological Science*, 2010, 21(3), hal. 448-455.

dalam *jurnal American Psychologist* oleh Lyubomirsky menunjukkan bahwa kebahagiaan dan pikiran positif berkaitan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular dan peningkatan fungsi kardiovaskular.⁷⁷³ Pola pikir positif dapat membantu mengurangi gejala fisik yang terkait dengan stres, seperti nyeri otot, sakit kepala, dan tekanan darah tinggi. Tulisan yang diterbitkan dalam *jurnal Personality and Social Psychology Review* menunjukkan bahwa individu dengan pikiran positif lebih jarang mengalami gejala fisik yang terkait dengan stres.⁷⁷⁴

Pikiran positif juga dapat mempercepat proses penyembuhan tubuh secara keseluruhan. Dalam sebuah studi yang diterbitkan dalam *jurnal Health Psychology* menunjukkan bahwa pikiran positif dapat meningkatkan sistem imun seiring dengan penerimaan pengobatan dan pemulihan fisik yang lebih baik. Pikiran positif dapat memberikan energi dan motivasi ekstra, yang berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik secara keseluruhan. Ketika seseorang memiliki pola pikir yang positif, mereka lebih mungkin untuk aktif secara fisik, berpartisipasi dalam latihan, dan mengurus tubuh mereka dengan lebih baik. Sikap dan pikiran yang positif dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Hal ini dapat terjadi karena pikiran positif merangsang perilaku sehat seperti pola makan yang seimbang, tidur yang cukup, dan rutinitas olahraga teratur.

Beberapa tulisan menunjukkan bahwa orang yang memiliki sikap positif dan optimis memiliki harapan hidup yang lebih lama. Sumber kasus ini termasuk peningkatan kepatuhan terhadap perawatan medis, perilaku hidup yang sehat, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan kehidupan dengan lebih baik. Namun, perlu diperhatikan bahwa pikiran positif bukanlah obat ajaib yang

⁷⁷³Sonja Lyubomirsky & Diener, *The Benefits Of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success?* Psychological Bulletin, 2005, 131(6), hal. 803-855.

⁷⁷⁴Cohen, S., et. al. "Psychological Stress And Disease", JAMA, 2007, 298(14), hal. 1685-1687.

dapat menyembuhkan segala penyakit. Meskipun memiliki pola pikir positif dikaitkan dengan manfaat kesehatan, itu tidak berarti bahwa seseorang harus mengabaikan perawatan medis atau mengandalkan sepenuhnya pada pikiran positif untuk mengobati penyakit.

Pada akhirnya, sikap dan pikiran positif hanyalah salah satu faktor dalam menjaga kesehatan fisik. Tetap menjalani gaya hidup sehat secara keseluruhan, termasuk perawatan medis yang diperlukan, nutrisi yang baik, olahraga teratur, serta menjaga hubungan sosial yang positif juga sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental.

Ketika seseorang memiliki pola pikir positif, mereka lebih cenderung memandang kegagalan sebagai pelajaran, memiliki semangat untuk mencoba lagi, dan lebih berani menghadapi tantangan. Hal ini dapat meningkatkan motivasi dan produktivitas dalam pencapaian tujuan. Pola pikir positif dapat meningkatkan produktivitas karena sikap yang optimis dan bersemangat dapat mempengaruhi tingkat motivasi, konsentrasi, dan efisiensi kerja seseorang. Dengan memiliki pola pikir positif, seseorang cenderung lebih percaya diri, memandang tantangan sebagai peluang, dan memiliki fokus yang tinggi untuk mencapai tujuan mereka.

Tulisan ini menunjukkan bahwa sikap positif yang dimiliki oleh karyawan, yang meliputi kepercayaan diri, harapan optimis, harapan *self-efficacy*, serta ketegasan dan tekad, berkorelasi positif dengan produktivitas kerja dan berfungsi sebagai sumber daya yang melawan stres dan tingkat keputusan keluar karyawan.⁷⁷⁵ Studi ini menemukan bahwa *executive coaching* yang difokuskan pada pengembangan sikap positif pada pekerjaan dapat meningkatkan pencapaian tujuan, ketahanan, dan kesejahteraan di tempat kerja.⁷⁷⁶

⁷⁷⁵Avey, J. B., et.al, "Psychological Capital: A Positive Resource For Combating Employee Stress And Turnover." *Human Resource Management*, 2010, 49(5), hal. 677-693.

⁷⁷⁶Anthony M. Grant, et.al, "Executive Coaching Enhances Goal Attainment, Resilience And Workplace Well-Being: A Randomised

Pikiran positif juga membantu dalam membangun dan menjaga hubungan sosial yang sehat. Individu dengan pola pikir positif lebih mampu menunjukkan empati, kasih sayang, dan toleransi terhadap orang lain. Sikap ini cenderung menciptakan ikatan yang kuat dan membantu mengatasi konflik. Dengan pola pikir positif, seseorang dapat mengembangkan kemampuan empati yang lebih baik. Mereka akan lebih mampu memahami dan menghargai perasaan, perspektif, dan pengalaman orang lain. Ini memungkinkan seseorang untuk menjadi pendengar yang baik, memberikan dukungan, dan merespons dengan simpati pada teman, anggota keluarga, atau orang lain di sekitarnya.

Pola pikir positif membantu seseorang melihat sisi baik dari situasi dan, sebagai hasilnya, berkomunikasi dengan optimisme, yang menciptakan suasana positif dan menyenangkan saat berinteraksi dengan orang lain. Orang-orang yang memiliki pola pikir positif juga lebih mungkin menyampaikan pesan secara baik hati dan membangun dalam interaksi sosial, yang menghasilkan ikatan yang lebih kuat dan kehangatan dalam hubungan mereka.

Seseorang yang memiliki pola pikir positif tidak akan terjebak dalam pikiran negatif tentang orang lain, yang dapat mengurangi tegangan dan konflik. Sebaliknya, mereka akan lebih mampu bertoleransi dan menerima perbedaan antara diri mereka sendiri dan orang lain. Pemikiran positif juga meningkatkan kemampuan untuk memaafkan dan memaafkan, yang memperkuat dan memperdalam hubungan sosial.

Dengan memiliki pola pikir positif, seseorang dapat melatih diri untuk memiliki rasa syukur dan apresiasi yang lebih tinggi. Mereka akan lebih mampu melihat dan menghargai apa yang baik dalam orang lain dan dalam situasi yang terjadi. Hal ini menciptakan sikap positif dan ketegasan dalam hubungan interaksi sosial, sehingga membangun ikatan yang lebih kuat dan harmonis. Pola pikir positif mendorong seseorang untuk berkomunikasi,

bekerja sama, dan memberikan dukungan kepada orang lain. Ini membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan saling mendukung dalam hubungan sosial. Orang-orang dengan pola pikir positif cenderung lebih bersedia bekerja sama dan memberikan bantuan dalam mencapai tujuan bersama, yang secara positif mempengaruhi dan memperkuat hubungan sosial.

Dalam meningkatkan hubungan sosial, penting untuk diingat bahwa pola pikir positif adalah sikap yang dibangun dan diperkuat melalui latihan yang terus-menerus. Latihan positif, seperti meditasi, journaling, atau psikoterapi, dapat membantu seseorang membangun pola pikir positif yang lebih kuat dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Pikiran positif berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan melatih pikiran positif, seseorang dapat mengubah perspektif dan mengapresiasi kehidupan sehari-hari, merasa lebih bahagia, lebih puas, dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup.

Terbukti bahwa pikiran positif berpengaruh baik untuk kesehatan fisik seseorang. Stres dan pikiran negatif dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, gangguan tidur, sistem kekebalan tubuh yang lemah, dan masalah kesehatan lainnya. Sebaliknya, memiliki pikiran positif dapat mengurangi stres dan membantu menjadi lebih baik secara keseluruhan.⁷⁷⁷

Pikiran positif terkait erat dengan kesehatan mental yang baik. Mereka dapat mengurangi tingkat depresi dan kecemasan, dan juga dapat meningkatkan suasana hati, kepercayaan diri, dan ketahanan mental saat menghadapi tantangan kehidupan. Pikiran yang positif dapat membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Saat seseorang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, ia akan lebih mudah berkomunikasi, mendengarkan, dan berempati. Ini dapat

⁷⁷⁷Smith, C. M., & Kirby, L. D. "Positive Psychology And Analysis Of Human Behavior", *Psichi Journal of Psychological Research*, 2018, 23(1), hal. 18-22.

membantu berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang lebih baik dan memperbaiki hubungan dengan orang.⁷⁷⁸

Pikiran positif sangat penting untuk mencapai tujuan dan keberhasilan dalam hidup. Pikiran positif memungkinkan kita memiliki motivasi yang kuat, mengembangkan keyakinan dan harapan diri yang tinggi, dan melihat kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Memiliki pikiran positif memungkinkan seseorang untuk mengatasi hambatan dan mencapai hasil yang lebih baik dalam kehidupan kita.

Selain memberikan manfaat langsung, pikiran positif juga dapat membantu mengubah pola pikir yang negatif menjadi lebih positif. Dengan melibatkan diri dalam pengembangan dan latihan pikiran positif, dapat menggantikan kebiasaan berpikir negatif dengan pola pikir yang lebih optimis dan progresif.

Ajaran Islam yang terkandung di dalam Al-Qur'an telah menjelaskan bahwa pentingnya menjaga pikiran positif dan kewajiban untuk menjauhi pikiran negatif, Allah berfirman di dalam Al-Qur'an:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. (QS. Al-Hujurāt/49:12)

Allah melarang banyak berprasangka buruk terhadap orang-orang mukmin karena sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa, seperti praduga yang tidak benar dan tidak jelas, serta prasangka buruk yang diikuti dengan kata-kata dan tindakan yang dilarang. Jika prasangka buruk masih ada dalam hati seseorang, itu tidak hanya akan berdampak pada orang yang bersangkutan, tetapi

⁷⁷⁸Rasmussen, H. N., et.al, *Optimism And Physical Health: A Meta-Analytic Review*, Annals of Behavioral Medicine, 2009, 37(3), hal. 239-256.

juga akan mendorong mereka untuk mengatakan dan melakukan hal-hal yang tidak seharusnya kepada orang lain.⁷⁷⁹

Penulis memahami bahwa ayat ini memberikan isyarat agar manusia selalu berpikiran positif dan memiliki prasangka positif serta menjauhi prasangka yang negatif. Hal ini didasarkan karena kebanyakan dari prasangka negatif itu adalah dosa disebabkan menghakimi orang lain tidak sesuai dengan fakta dan data yang sebenarnya. Begitu pun dengan pikiran yang negatif yang muncul dalam pikiran-pikiran manusia yang akan melahirkan perilaku yang negatif pula. Inilah yang dirubah oleh terapi perilaku kognitif agar keyakinan yang salah dalam cara berpikir yang mempengaruhi perilaku yang salah selama ini dapat diperbaiki dan diganti dengan pikiran yang positif dan melahirkan perilaku positif pula.

Terapi perilaku kognitif melibatkan identifikasi dan mengubah pola pikiran negatif yang mendorong perilaku kleptomania. Dengan mempraktikkan pikiran positif, individu dapat menggantikan pemikiran negatif tersebut dengan pemikiran yang lebih sehat. Pikiran positif dapat meningkatkan motivasi untuk mengatasi kleptomania. Ketika seseorang melihat kemungkinan kesembuhan dan perbaikan dalam hidup mereka, motivasi untuk mengikuti terapi dan menjalani perubahan positif akan lebih kuat.

Pikiran positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri individu. Dalam terapi perilaku kognitif meningkatkan persepsi diri yang positif dapat membantu mengurangi perilaku kleptomania. Kleptomania seringkali menyebabkan rasa bersalah dan stres. Dengan berfokus pada pikiran positif dan mengelola emosi dengan lebih baik, individu dapat mengurangi gejala-gejala ini. Pikiran positif dapat membantu individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri, termasuk pemicu perilaku kleptomania mereka. Ini dapat memungkinkan mereka untuk

⁷⁷⁹Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisîr Al-Karîm Al-Rahmân Fi Tafsîr Kalâm Al-Mannân...*, hal. 945.

orang harus mampu dikendalikan sehingga menjadi energi untuk melakukan kebaikan dan kemanfaatan bukan mendorong kepada keburukan dan kemaksiatan.

Regulasi diri membantu individu untuk taat pada perintah Allah dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menjalankan ibadah dan mengikuti ajaran Islam. Regulasi diri membantu individu menghindari perilaku dosa dan tindakan yang dilarang dalam agama Islam. Ini termasuk menjauhi perbuatan yang tidak bermoral dan merugikan diri sendiri atau orang lain. Islam mengajarkan pentingnya mengendalikan hawa nafsu dan dorongan negatif. Regulasi diri membantu individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan negatif ini.

Dengan regulasi diri, individu dapat membentuk karakter yang baik sesuai dengan ajaran Islam. Mereka dapat menjadi lebih jujur, adil, dan bermoral dalam hubungan dengan sesama manusia. Regulasi diri membantu individu mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai rasa ketaqwaan. Ini adalah salah satu tujuan utama dalam Islam. Dalam Islam regulasi diri merupakan upaya untuk mencapai keseimbangan antara aspek spiritual dan moral dengan kehidupan sehari-hari. Hal ini membantu individu menjadi lebih baik dalam mematuhi ajaran agama mereka dan menjalani kehidupan yang bermakna serta bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat.

h. Penguatan Diri

Penguatan diri adalah salah satu konsep yang sering digunakan dalam terapi perilaku kognitif. Ini mengacu pada penggunaan hadiah atau penguatan positif untuk memperkuat dan mempertahankan perubahan perilaku yang diinginkan.⁸⁰² Dalam terapi perilaku kognitif, seringkali fokusnya adalah pada mengganti pemikiran negatif atau pola pikir yang tidak sehat dengan pikiran

⁸⁰²Beck, J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics And Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press, 2011, hal. 125.

yang lebih sehat dan konstruktif. Namun, perubahan perilaku juga penting untuk mencapai perubahan yang langgeng.

Pengukenan diri dapat diberikan dalam berbagai bentuk seperti pujian, pemberian hadiah fisik atau imbalan, atau peningkatan penghargaan intrinsik yang muncul dari merasa bangga dan puas dengan diri sendiri. Salah satu aspek penting dari pengukenan diri adalah bahwa hadiah atau penguatan harus sesuai dengan tingkat kesulitan dan pencapaian seseorang.⁸⁰³ Dalam terapi perilaku kognitif, pengukenan diri digunakan sebagai alat untuk membantu seseorang mempelajari dan mempertahankan keterampilan yang baru dipelajari, seperti mengatasi kecemasan, mengatasi kebiasaan buruk, atau mengubah pola pikir yang tidak sehat. Dengan memberikan penghargaan dan penguatan, individu cenderung menjadi lebih termotivasi dan bertahan dalam proses perubahan perilaku yang positif.

Pengukenan diri juga dapat membantu mendukung proses belajar yang efektif dan mengubah respons otomatis yang tidak sehat menjadi respons yang lebih sehat dan adaptif. Dalam terapi perilaku kognitif, pengukenan diri sering digunakan untuk membantu individu mengatasi tantangan dan hambatan dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Beberapa strategi yang umum digunakan dalam pengukenan diri meliputi:

a. Menetapkan tujuan yang spesifik

Penting bagi individu untuk memiliki gambaran yang jelas tentang tujuan yang ingin dicapai. Tujuan yang terukur dan spesifik membantu individu untuk lebih fokus dan termotivasi untuk mencapainya. Setiap individu harus memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang ingin mereka capai, termasuk hasil yang diharapkan, tindakan yang diperlukan, dan situasi yang diinginkan. Misalnya, seorang pengidap kleptomania yang

⁸⁰³Knapp, S. J., & Beck, A. T. *Cognitive Therapy: Foundations, Conceptual Models, Applications And Research*, Revista Brasileira de Psiquiatria, 2008, 30, hal. 54-64.

memiliki tujuan spesifiknya adalah ingin sembuh dari gangguan tersebut sehingga ia bisa hidup normal sebagaimana kehidupan seperti orang lain pada umumnya.

Setelah menentukan target yang spesifik, langkah berikutnya adalah menetapkan tujuan yang dapat diukur adalah penting agar individu dapat melihat kemajuan yang dihasilkan. Dalam menetapkan tujuan, individu harus memikirkan bagaimana mereka akan mengukur pencapaian mereka. Tujuan yang realistis berarti mempertimbangkan keterbatasan dan kemampuan individu. Tujuan yang terlalu tidak nyata dapat menyebabkan kekecewaan dan kegagalan yang dapat menghentikan motivasi untuk mencapainya. Penting untuk membuat tujuan yang menantang, tetapi tetap realistis sesuai dengan kondisi dan situasi individu.

Menetapkan tenggat waktu tertentu untuk mencapai tujuan membantu individu untuk tetap fokus dan disiplin dalam melakukannya. Tanpa tanggal target, ada risiko kecenderungan untuk menunda atau terjebak dalam rutinitas yang tidak memadai. Misalnya, menetapkan tujuan untuk mencapai kemampuan bahasa asing tertentu dalam 6 bulan memberikan jangka waktu yang jelas untuk memotivasi dan mengatur tindakan.

Dengan menetapkan tujuan yang spesifik, individu dapat meningkatkan motivasi dan fokus pada pencapaian mereka. Tujuan yang jelas membantu individu untuk merencanakan dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mencapainya. Evaluasi dan penilaian terhadap tujuan juga dapat memberikan umpan balik untuk menyesuaikan dan memperbaiki rencana di masa depan.

b. Memberikan penguatan positif

Penguatan positif melibatkan memberikan hadiah atau pujian atas pencapaian atau usaha yang dilakukan. Ini dapat berupa pujian verbal, ucapan terima kasih, atau penghargaan fisik, seperti sertifikat atau hadiah kecil. Penguatan positif ini

membantu memperkuat perilaku yang diinginkan dan memberikan motivasi ekstra bagi individu untuk terus melanjutkan perubahan yang positif. Penguatan positif dapat mempengaruhi perilaku dan motivasi individu secara positif. Tulisan psikologi telah menunjukkan bahwa penguatan positif yang tepat dan konsisten dapat memperkuat hubungan dan membangun kepercayaan. Hal ini juga dapat meningkatkan kinerja, kepuasan kerja, dan motivasi individu.⁸⁰⁴ Jenis Penguatan Positif sedikitnya ada tiga, yaitu:

- 1) Pujian verbal. Memberikan pujian langsung atau ucapan positif kepada seseorang atas pencapaian atau perilaku yang diinginkan.
- 2) Reward fisik. Memberikan hadiah berupa benda atau imbalan tertentu sebagai pengakuan atas pencapaian atau usaha yang luar biasa.
- 3) Penghargaan non-materiil. Memberikan pengakuan formal atau imbalan lainnya berupa sertifikat, penghargaan, atau promosi yang memperlihatkan penghargaan atas kontribusi individu.

Penting untuk memberikan penguatan positif secara konsisten dan segera setelah perilaku yang diinginkan terjadi. Hal ini membantu meningkatkan hubungan antara penguatan positif dan perilaku, dan membantu memperkuat koneksi positif antara keduanya. Penguatan positif memiliki dampak yang lebih besar jika diberikan dengan cara yang tulus dan spesifik. Ungkapan pujian atau pengakuan yang tulus dan berfokus pada perilaku atau pencapaian yang ingin diperkuat akan memberikan dampak yang lebih positif. Terdapat berbagai tulisan yang menunjukkan bagaimana penguatan positif dapat meningkatkan kinerja dan motivasi seseorang. Ketika seseorang

⁸⁰⁴Johnson, J. *“Positive Reinforcement: Effective Techniques, Theories & Approaches in Psychology,* Retrieved from <https://www.verywellmind.com/positive-reinforcement-in-the-workplace-4164122>, 2016.

mendapatkan pengakuan untuk perilaku yang diinginkan, ia merasa dihargai, diakui, dan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk melanjutkan perilaku positif tersebut.⁸⁰⁵

c. Repetisi dan latihan terus-menerus

Melalui latihan dan repetisi yang berulang, individu bisa memperoleh keterampilan baru dan membiasakan diri dengan perubahan perilaku yang diinginkan. Melalui latihan yang konsisten, individu dapat melihat kemajuan yang terjadi dan merasa lebih percaya diri dalam menerapkan perubahan tersebut. Repetisi dan latihan terus-menerus merupakan prinsip penting dalam proses pengukuhan diri (*self-reinforcement*). Prinsip ini berarti individu secara konsisten melibatkan diri dalam tindakan atau pemikiran yang menguatkan atau memperkuat pengalaman positif dan opsi yang diinginkan.

Repetisi mengacu pada pengulangan tindakan atau pemikiran yang diinginkan berkali-kali. Dengan melakukan tindakan atau memikirkan hal yang sama berulang-ulang, individu memperkuat pengalaman positif atau opsi yang diinginkan dalam dirinya. Repetisi membantu otak memperkuat jalur saraf yang terkait dengan tindakan atau pemikiran yang diulang, sehingga semakin dipertegas dalam menguatkan perilaku yang diinginkan.

Latihan terus-menerus berarti melibatkan diri dalam tindakan atau pemikiran yang diinginkan secara konsisten, dengan tekun dan tanpa henti. Ini melibatkan disiplin dan komitmen yang kuat untuk terus melatih diri agar melanjutkan perilaku atau pemikiran positif. Latihan terus-menerus membantu mengembangkan kecakapan dan kebiasaan yang memperkuat diri seseorang. Dalam konteks pengukuhan diri, repetisi dan latihan terus-menerus menjadi penting karena mereka membantu membangun jalan otomatis (*automatisasi*)

⁸⁰⁵Kim S. Cameron, et.al, *Positive Organizational Scholarship: Foundations Of A New Discipline*, San Francisco, CA: Berrett-Koehler, 2003, hal. 259-328.

dalam pikiran dan tindakan kita sehingga mereka menjadi lebih kuat dan lebih sering. Praktik yang terus-menerus dan dilakukan secara teratur membantu memperkuat pengalaman dan memperkuat koneksi antara tindakan atau pemikiran positif dengan kepuasan dan penghargaan internal yang dirasakan oleh individu. Melalui repetisi dan latihan terus-menerus, individu dapat memperkuat perilaku atau pola pikir yang diinginkan, membentuk kebiasaan baru yang positif, dan secara bertahap memperbaiki dan mengokohkan hubungan yang lebih baik dengan diri mereka sendiri.

d. Membuat jurnal atau mencatat kemajuan

Mencatat kemajuan dan pencapaian individu dapat menjadi cara efektif untuk mengingatkan diri sendiri tentang prestasi mereka dan berfokus pada perubahan yang positif yang telah mereka lakukan. Ini dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk terus maju. Membuat jurnal atau mencatat kemajuan membantu dalam refleksi diri. Dengan menuliskan pengalaman, perasaan, pemikiran, dan tindakan ke dalam jurnal, individu dapat meningkatkan kesadaran diri tentang motivasi, kekuatan, kelemahan, dan hal-hal yang perlu diperbaiki. Aktivitas ini membantu individu untuk mengenali pola pikir negatif, bias, atau kebiasaan yang dapat mengganggu proses pengembangan diri.

Jurnal merupakan alat yang efektif untuk mengevaluasi dan menilai kemajuan dalam mencapai tujuan pengembangan diri. Dengan mencatat kemajuan, langkah-langkah yang diambil, tantangan yang dihadapi, dan pencapaian yang diperoleh, seseorang dapat dengan jelas melihat perkembangannya dari waktu ke waktu. Ini memungkinkan individu untuk mengidentifikasi apa yang telah berhasil, area mana yang perlu ditingkatkan, dan perubahan apa yang diperlukan.

Mencatat kemajuan secara teratur dalam jurnal dapat meningkatkan motivasi seseorang. Melihat kesuksesan dan pencapaian yang telah dicapai dalam pengembangan diri

memberikan dorongan positif untuk terus bekerja menuju tujuan yang ditetapkan. Jurnal juga dapat mencerminkan perubahan positif yang telah terjadi, memperkuat keyakinan diri, dan memberikan dorongan kembali ketika motivasi menurun. Jurnal juga dapat digunakan sebagai alat untuk merefleksikan dan memperbaiki diri. Individu dapat mencatat pelajaran yang dipelajari, kesalahan yang dibuat, dan strategi yang efektif. Hal ini membantu individu belajar dari pengalaman masa lalu dan membuat perubahan positif pada pandangan, pola pikir, dan tindakan mereka.

Secara keseluruhan, membuat jurnal atau mencatat kemajuan merupakan alat yang sangat bermanfaat dalam pengukuhan diri. Hal ini membantu individu untuk memahami diri mereka sendiri, menilai kemajuan mereka, meningkatkan motivasi, mengarahkan fokus, dan membuat perubahan yang positif dalam mengembangkan diri.

e. Penggunaan penghargaan internal

Penghargaan internal adalah bentuk pengukuhan diri yang muncul dari kepuasan pribadi dan perasaan bangga atas pencapaian atau perubahan yang positif. Ini merupakan bentuk penguatan yang kuat yang seringkali identik dengan motivasi yang lebih dalam dan langgeng. Penggunaan penghargaan internal dalam pengukuhan diri merujuk pada memberikan penghargaan kepada diri sendiri tanpa bergantung pada pihak luar atau pujian dari orang lain.

Memiliki kemampuan untuk menghargai diri sendiri dan mengakui kemajuan serta prestasi yang telah dicapai adalah bentuk penghargaan internal. Ini berarti seseorang dapat menggali kepuasan dan kebanggaan dari dalam diri, tanpa perlu bergantung pada pengakuan atau persetujuan orang lain. Ini memiliki efek yang kuat dalam membangun kepercayaan diri dan memberikan rasa penghargaan pribadi. Penghargaan internal mendorong seseorang beroperasi dari motivasi intrinsik, yaitu ketertarikan internal terhadap suatu tugas, pencapaian, atau pertumbuhan pribadi.

Misalnya, seseorang yang menghargai kesenangan menyelesaikan tugas atau melakukan aktivitas yang menantang secara intelektual. Penghargaan internal ini mendorong individu untuk terus berusaha dan meningkatkan kualitas diri.

Dengan memanfaatkan penghargaan internal, individu dapat mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang kuat. Mereka belajar mendapatkan kepuasan dan kebanggaan melalui upaya sendiri dan pencapaian pribadi, tanpa mengharapkan hadiah eksternal atau pengakuan. Ini membantu seseorang untuk tetap fokus pada tujuan mereka dan mengambil tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai dan visi diri.

Pengukuhan diri dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu individu mencapai perubahan perilaku yang diinginkan dan mempertahankannya. Terapis perilaku kognitif sering bekerja sama dengan individu untuk merencanakan dan menerapkan strategi pengukuhan diri yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka. Dalam banyak kasus, penting untuk merencanakan pengukuhan yang sejalan dengan nilai.

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا⁸⁰⁶

Jika berbuat baik, (berarti) kamu telah berbuat baik untuk dirimu sendiri. Jika kamu berbuat jahat, (kerugian dari kejahatan) itu kembali kepada dirimu sendiri. (QS. Al-Isrā'/17:7)

Quraish Shihab berpendapat berkenaan dengan ayat ini yaitu jika kamu bertindak baik dan taat kepada Allah, maka tindakan baik itu akan bermanfaat bagi dirimu baik di dunia maupun di akhirat. Sebaliknya, jika kamu bertindak buruk, maka kalian telah merusak diri kalian sendiri. Kami mengundang musuh kalian untuk menorehkan bekas kejahatan kalian, kehinaan, dan kesedihan yang menyuramkan wajah kalian ketika datang waktu pembalasan atas perbuatan jahat kalian yang terakhir.⁸⁰⁶

⁸⁰⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jakarta: Lentera Hati, 2005, Vol. 7, Cet, ke-III, hal. 398.

Ayat ini menurut penulis menjadi isyarat tentang pengukuhan diri dalam ajaran agama Islam. Agama Islam bisa menjadi motivasi yang sangat kuat dalam pengukuhan diri dan perkembangan pribadi. Islam mengajarkan individu untuk mencari makna dalam hidup mereka dengan mengabdikan kepada Allah. Ini memberikan tujuan yang jelas dalam hidup dan mendorong individu untuk mencapai kesempurnaan dalam ibadah dan perilaku mereka.

Agama Islam mengajarkan prinsip-prinsip disiplin yang ketat, kedisiplinan ini dapat memotivasi seseorang untuk menerapkan prinsip-prinsip yang sama dalam aspek lain kehidupan mereka. Islam mengajarkan nilai-nilai moral dan etika yang kuat. Hal ini dapat memotivasi individu untuk menjalani kehidupan yang jujur, adil, dan bermoral, serta menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Islam mendorong individu untuk bersabar dalam menghadapi cobaan dan kesulitan. Ini dapat menjadi sumber motivasi untuk tetap gigih dalam menghadapi tantangan dan rintangan dalam hidup. Agama Islam menekankan pentingnya berbagi dengan yang membutuhkan dan memberikan bantuan kepada sesama. Ini dapat menjadi sumber motivasi untuk berkontribusi positif dalam masyarakat dan membantu mereka yang kurang beruntung.

C. Aspek Rehabilitasi

a. Perlindungan dan Pendampingan dari Keluarga

Kembali kepada keluarga adalah pilihan terbaik saat seseorang mulai bangkit dari keterpurukan. Dalam keluarga, seseorang akan menerima cinta dan kasih sayang yang tulus. Dalam keluarga, seseorang akan menerima berbagai kebutuhan hidup dasar, seperti kebutuhan fisik, rasa aman, penghargaan, dan kemampuan untuk beraktualisasi, yaitu bangkit dari kegagalan sebelumnya. Keluarga biasanya adalah tempat teraman bagi

seseorang untuk pulih dari masalah hidupnya, tetapi tidak semua keluarga bisa memberikan kenyamanan.

Al-Our'an memerintahkan agar umatnya memiliki rasa peduli yang tinggi kepada keluarga baik dalam urusan dunia maupun akhirat. Disebutkan dalam Surah at-Tahrim/66: 6, Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ

Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. (QS. At-tahrim /66:6)

Sebagaimana disebutkan oleh Darwis Hude, salah satu tugas keluarga adalah untuk menjaga kualitas generasi berikutnya agar generasi berikutnya tidak meninggalkan generasi yang lemah dalam hal akidah, mental, pengetahuan, ekonomi, dan akhlak.⁸⁰⁷ Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Surah an-Nisa /4: 9.

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Hendaklah merasa takut orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan setelah mereka, keturunan yang lemah (yang) mereka khawatir terhadapnya. Maka, bertakwalah kepada Allah dan berbicaralah dengan tutur kata yang benar (dalam hal menjaga hak-hak keturunannya). (QS. An-Nisa'/4:9)

Al-Qurthubi menjelaskan bahwa sebagian kelompok memaknai ayat ini untuk para wali agar ia mampu memperlakukan anak yatim seperti memperlakukan anak kandungnya sendiri, dengan memberikan perhatian dan kasih sayang kepada mereka.⁸⁰⁸

Sejalan dengan pendapat di atas Sayyid Qutub mengatakan bahwa hati seorang ayah akan menyayangi anaknya sepanjang masa. Hati seorang ayah selalu ingin menyayangi anak-anaknya.

⁸⁰⁷M. Darwis Hude, *Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia...*, hal. 192.

⁸⁰⁸Abdullah Muhamad bin Ahmad Abu Bakar al-Qurthubi, *al-Jami' li ahkam Al-Qur'an*, Beirut : Al-Resalah, 2006, Cet.1, juz 6, hal. 86.

c. Menciptakan Lingkungan Kondusif

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan pertemanan. Pertemanan yang diharapkan seseorang adalah pertemanan yang selalu hadir dalam suka maupun duka, termasuk bagi seorang pengidap kleptomania yang ingin menjalani penyembuhan bagi perilaku mencurinya. Pertemanan bisa menjadi dukungan penting bagi seseorang yang mengidap kleptomania.

Teori Freud mengatakan bahwa insting manusia secara alami menentukan kepribadiannya.⁸¹⁰ Hal ini berbeda pendapat dengan teori lingkungan oleh John B. Watson,⁸¹¹ seorang psikolog behavioris yang menjelaskan bahwa kepribadian seseorang dibentuk sebagian besar oleh lingkungannya. Individu lahir tanpa memiliki kepribadian yang tetap, melainkan kepribadian tersebut berkembang sepanjang hidup seseorang sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan mereka. Watson menekankan bahwa genetika hanya memiliki peran kecil dalam pembentukan kepribadian, dan bahwa reaksi dan respons terhadap pengalaman lingkunganlah yang benar-benar membentuk pola perilaku dan karakter seseorang.⁸¹²

⁸¹⁰Ujam Jaenudin dan Roeleny Marliani, *Psikologi Lingkungan*, Bandung: Pustaka, Setia, 2012, hal. 59.

⁸¹¹John Broadus Watson dilahirkan di Greenville pada 9 Januari 1878 dan meninggal dunia pada 25 September 1958. Ia adalah seorang psikolog di Amerika Serikat. Watson mempromosikan sebuah perubahan psikologi melalui karyanya *Psychology as the Behaviorist Views it* (pandangan perilaku psikologi), yang ia dedikasikan kepada Universitas Columbia pada tahun 1913. Ia menjelaskan bahwa tingkah laku seseorang dapat dijelaskan atas dasar reaksi fisiologik terhadap suatu rangsangan atau stimulus. Aliran ini tidak menerima paham tentang alam sadar dan alam bawah sadar pada kegiatan mental manusia. Watson adalah guru besar dan direktur laboratorium psikologi Universitas Johns Hopkins pada tahun 1908-1920). https://id.wikipedia.org/wiki/John_Broadus_Watson. Diakses pada 15 Agustus 2023.

⁸¹²Watson, J. B. *Psychological Care Of Infant And Child*, 1928, American Psychological Association, hal. 136-175.

Studi telah menunjukkan bahwa memiliki dukungan dan pemahaman dari keluarga dapat meningkatkan efektivitas upaya pengobatan kleptomania. Dukungan emosional, dukungan praktis, dan pemahaman tentang kondisi tersebut dapat membantu pengidap kleptomania dalam mengelola kecenderungan untuk mencuri.⁸¹³ Terapi keluarga dapat menjadi metode yang efektif dalam mengatasi kleptomania. Ketika anggota keluarga terlibat dalam proses pengobatan, mereka dapat belajar tentang kondisi tersebut, mengetahui cara terbaik untuk memberikan dukungan, dan bekerja sama untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor pemicu.⁸¹⁴ Dukungan dan pemahaman keluarga memainkan peran penting dalam pengobatan kleptomania. Ketika anggota keluarga mendapatkan pemahaman yang baik tentang kondisi ini dan memberikan dukungan yang tepat, hal ini dapat memperkuat upaya pemulihan pengidap kleptomania.

Memperkuat tindakan prososial dan melestarikan norma-norma sosial yang positif dalam masyarakat juga bisa mendukung penyembuhan kleptomania. Hal ini termasuk menyediakan kesempatan bagi pengidap kleptomania untuk berpartisipasi dalam kegiatan sukarela, melibatkan diri dalam komunitas, dan belajar tentang konsekuensi dari pencurian terhadap masyarakat.⁸¹⁵ Pendidikan masyarakat dan tingkat kesadaran yang lebih tinggi tentang kleptomania dapat membantu menghilangkan stigma dan mendorong dukungan sosial bagi pengidap kleptomania. Penyebaran informasi yang akurat tentang penyakit ini dan

⁸¹³Grant, J.E., et al. "Kleptomania And Co-Occurring Psychiatric Disorders In A Nationally Representative Sample," *Comprehensive Psychiatry*, 2008, 49(1), hal. 56-61.

⁸¹⁴Dores, A.R., et al. *Kleptomania: "Clinical Characteristics, Associated Psychopathology, And Familial Psychopathology,"* *Psychiatry Research*, 2018, 270, hal. 111-116.

⁸¹⁵Helle, A.C., et al. "Approaching Kleptomania: A Qualitative Study Of Significant Others' Perspectives On Treatment-Seeking And The Needs Of Affected Families," *BMC Psychiatry*, 2014, 14, hal. 349.

pengobatannya dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan dukungan.

Kleptomania sering kali dikaitkan dengan perasaan tertekan, kecemasan, dan depresi. Memiliki dukungan emosional yang kuat dari anggota keluarga dapat membantu mengurangi beban psikologis yang dialami pengidap kleptomania. Anggota keluarga yang bisa mendengarkan, memahami, dan memberikan sokongan emosional yang positif akan memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri pengidap kleptomania.

Anggota keluarga dapat membantu dalam mencegah kesempatan untuk mencuri dengan membatasi aksesibilitas barang-barang dari anggota keluarga yang mudah tergoda. Ini untuk memastikan bahwa barang berharga dan berpotensi dicuri disimpan dengan aman dan terkunci di rumah. Melibatkan keluarga sebagai bagian dari tim perawatan dan dukungan dapat membantu membangun lingkungan yang mendukung di mana pengidap kleptomania merasa didukung dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi kondisinya. Keluarga dapat membantu dalam memotivasi pengidap kleptomania untuk mencari pengobatan yang diperlukan, serta membantu dengan penyelesaian masalah atau strategi pengendalian diri yang ada.

Mendapatkan pemahaman yang baik tentang kleptomania melalui edukasi keluarga dapat membantu orang-orang terdekat untuk menerapkan pendekatan berbasis bukti dalam mendukung pengidap kleptomania. Dengan pemahaman yang baik tentang pengobatan dan strategi penanggulangan, anggota keluarga dapat memberikan masukan yang efektif dan berfokus pada solusi bagi pengidap kleptomania.

Studi yang dilakukan oleh Grant et al. menemukan bahwa terapi yang melibatkan lingkungan keluarga dalam pengobatan kleptomania memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi. Dalam tulisan ini, keluarga yang menunjukkan empati dan pemahaman yang lebih besar terhadap penyembuhan kleptomania anggota

keluarga mereka memiliki hasil yang lebih baik dalam jangka panjang.⁸¹⁶

Selain itu, dukungan keluarga juga dapat membantu pengidap kleptomania untuk mengatasi stigma dan rasa malu yang mungkin dialami. Dalam masyarakat, kleptomania sering kali dikaitkan dengan perilaku kriminal dan keinginan untuk mencuri. Namun, penting bagi keluarga untuk memahami bahwa kleptomania merupakan gangguan mental yang membutuhkan pengobatan dan dukungan yang sesuai.

Keluarga dapat bekerja sama dengan ahli terapi atau profesional kesehatan mental untuk mempelajari strategi penanganan yang efektif dalam membantu pengidap kleptomania mengendalikan dorongan untuk mencuri. Hal ini dapat melibatkan menetapkan batasan dan pengaturan lingkungan rumah yang aman, serta memberikan penguatan positif dan dukungan emosional selama proses pemulihan. Kleptomania dapat memiliki siklus kekambuhan, di mana pengidap kembali mengalami keinginan untuk mencuri setelah periode pemulihan. Keluarga harus siap dan mampu memberikan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi kekambuhan, termasuk dengan menghubungi profesional kesehatan mental dan kembali ke strategi penanganan yang sukses.

Dalam Islam, dicatat bahwa pada awal hijrah Rasulullah SAW, beliau mendirikan masjid sebagai tempat salat dan mengajak para muhajirin dan anshar untuk berkumpul bersama. Selain itu, beliau mempersaudarakan beberapa sahabatnya dari kalangan muhajirin dengan kaum anshar. Hal ini dilakukan untuk mencegah seseorang kembali kepada kemusyrikan, dan ikatan emosional dalam lingkungan yang saling mendukung itu sangatlah penting.⁸¹⁷

Semua orang mukmin dalam Islam diminta untuk mengingatkan satu sama lain. Untuk membantu seorang pengidap

⁸¹⁶Grant, J.E., et al. *"Kleptomania And Co-Occurring Psychiatric...."*, hal.56-60.

⁸¹⁷Nurbaiti, *Digiseksual Fenomena Perilaku Seksual di Era 4.0....*, hal. 563.

kleptomania sembuh sepenuhnya dari perilaku menyimpangnya, seorang pengidap kleptomania harus memiliki pertemanan yang baik dan lingkungan yang mendukung. Hal ini karena komunitas yang baik akan selalu memberikan perhatian dan dukungan terhadap sesama anggota komunitasnya. Allah swt Ta'ala berfirman:

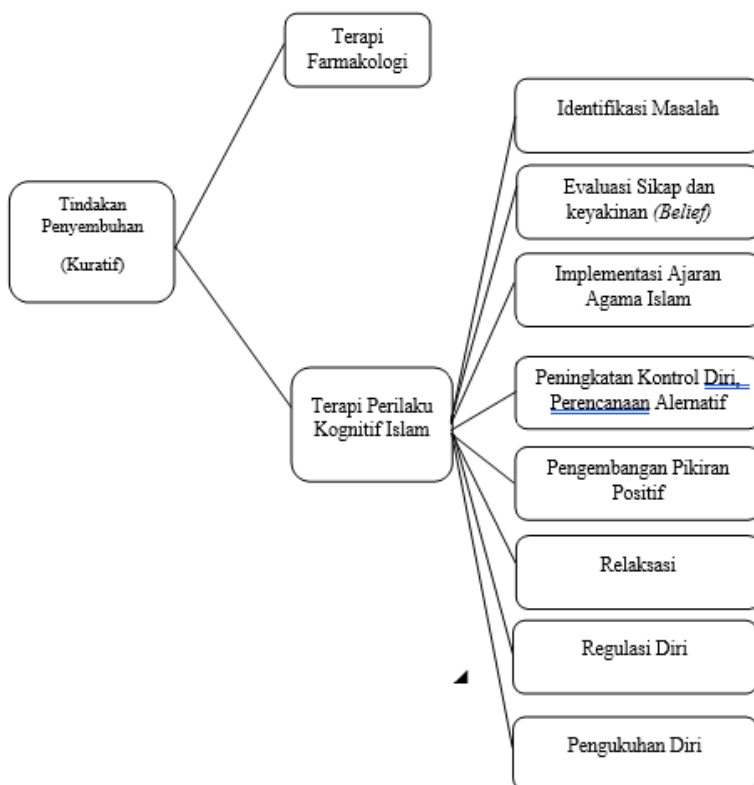
وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ
عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh (berbuat) makruf dan mencegah (berbuat) mungkar, menegakkan salat, menunaikan zakat, dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka akan diberi rahmat oleh Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (QS. At-Taubah/9: 71)

Wahbah Zuhailly menerangkan dalam tafsirnya bahwa makna ayat di atas adalah orang-orang mukmin baik laki-laki ataupun perempuan adalah penolong satu sama lainnya. Mereka saling mendukung karena persatuan agama dan sama-sama beriman kepada Allah. Mereka menyuruh kebaikan, yaitu setiap amal shalih yang diperintahkan syariat, seperti bertauhid dan beribadah, serta mencegah kemunkaran yaitu setiap ucapan atau tindakan yang dilarang oleh syariat seperti kezaliman dan kekejian.⁸¹⁸

⁸¹⁸Wahbah Zuhailly, *al-Tafsir al-Wajiz*, Dar al-Fikr: Damaskus, 1994, Cet. Ke-1, hal. 199.

Gambar VI. 1.
Penanggulangan Penyembuhan Kleptomania dengan
Terapi Perilaku Kognitif Perspektif Al-Qur'an



DAFTAR PUSTAKA

A. Sumber dari Jurnal

- Abdulla, F. W., & Derissy, A. S. "The Objective And Importance Of Islamic Psychotherapy", *Al-Risalah: Journal of Islamic Revealed Knowledge and Human Sciences*, 2018, 2(1).
- Abdullah, T., & Hassan, F. "The Relevance Of Islamic Religious Teachings In The Practice Of Cognitive-Behavioral Therapy", *Journal of Religion and Health*, 2014, 53(2).
- Abidin, Zainal *et.al.* "Islamic Cognitive-Behavioral Therapy As An Intervention Among Depressed Muslim Patients: A Literature Review", *Intellectual Discourse*, 2014, 22(2).
- Ahmad, Zuraida, et.al, "Islamic Integrated Cognitive Behaviour Therapy: Ashari'ah Compliant Intervention for Muslim with Depressioni," MJP Online Early Original Paper, 2019.
- Ahmed, R. A., Amer, M. M., & Hamed, S. M. *Counseling Muslims: Handbook Of Mental Health Issues And Interventions*, Routledge. 2013.
- Altaf dan David R. Hordge, *Islamically Modified Coginitive Behavioral Therapy: Enchancing Outcomes by Increasing The Cultural Congruence of Cognitive Behavioral Therapy Self-Statements* *Journal permission nav: SAGE Internatioanl Social Work*, 2016.
- Andika, *Cognitive Behavioural Therapy Untuk Kecemasan Sosial*, Jurnal Psikologi Intervensi, 2017.

- Apriyadi, Abi “Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja”, *Counselle, Journal Of Islamic Guidance and Counseling*, 2022.
- Aqil, Rihab Said *Abu Zaid Al-Balkhi: Pelopor Ilmu Kesehatan Mental Dunia Islam*, Pengantar Ahli, dalam Abu Zaid Al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Rene Turos Indonesia, 2023.
- Ariadi, Purmansyah “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam,” *Syifa Medika*, Vol 3, no 2, 2013,
- Azhar M, *Religious Psychoterapy in Anxiety Disorder Patients*, Acta Psychiatrica Scabdinavia, dalam Abi Apriyadi, *Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja*, Counselle, Journal Of Islamic Guidance and Counseling, 2022.
- Azhar, M.Z. and S.L. Varma, *Mental Illness and Its Treatment in Malaysia*, in I. Al-Issa (ed.) *Al-Junun: Mental Illness in the Islamic World*, Madison, CT: International Universities Press. 2000.
- Azhari, Muhamad Azhan. *Dukungan Sosial bagi Penderita Disfungsional untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologi Islam*, Jurnal Riset Agama, Vol. 1, No.2, 2021.
- Bishop, D.R. “Religius Values as Cross Cultural Issues In Counseling”, *Counseling and values*, (36).
- Bögels, S. M. & Phares, V. “Adolescent’s Perception Of Family Functioning And Development Of Maladjustment: The Role Of Emotional Reactivity.” *Journal of Adolescence*, 2008, 31(2).

- Brand, B. L., *et.al*, “Triggers, Coping, And Mediators Of Sadness,” *Cognitive Therapy and Research*, 2019, 43(5).
- Bresin, K., & Gordon, K.H. “Anger and Aggression: A Review of Theories and Measures,” *Social and Personality Psychology Compass*, 7(5), 2013.
- Campos, B., *et.al*, “Emotion Socialization in Latinx Immigrant Families: Exploring the Role of Parent’s Acculturative Stress, Enculturation, and Familism Values,” *Journal of Family Psychology*, 2013, 27(3),
- Coccaro, Emil F. & Larry J. Siever, “The Neuropsychopharmacology of Impulsive Aggression”, *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 2, 5(1), 2013.
- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. *An Interactionist Perspective On The Socioeconomic Context Of Human Development*, Annual Review of Psychology, 2007
- Curwen, Burni Stephen Palmer, & Peter Ruddel, “Brief Cognitive Behavior Therapy”, 2018, London: SAGE Publications Ltd
- Cutrona, Carolin *et.al*, “Stress And Trajectories Of Perceived Support: Effects On The Emotional Well-Being Of Mothers Of Adult Children.” *Journal of Marriage and Family*, 2005, 67(2)
- D’Souza, R.F. and A. Rodrigo, “Spiritually Augmented Cognitive Behavioral Therapy”, *Australian Psychiatry* 12(2), 2004
- Donnelly, E. A., & Ryon, E. C. “Family Communication Patterns And Wellness: An Investigation Into The Underlying

- Mechanisms Of Family Functioning.” *Journal of Family Communication*, 2016,
- Easman BD, “A case of Kleptomania”, *The American Journal Of Psychiatry*, 1878
- El-Biomi, Saad Riad, “Cognitive Behavioral Therapy for Kleptomania: A Case Study”, *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 2020.
- Ellis, A. *Can Rational Emotive Behavior Therapy be Effectively Used with People Who Have Devout Beliefs in God and Religion?* Professional Psychology: Research and Practice 31(1), 2000
- Fahmi, Nashir. *Spiritual Excellence Kekuatan Iktisad Menciptakan Keajaiban Hidup*, Depok: Gema Insani, 2009 dalam Ratna Wulan, “Model-Model Terapi Mental dalam Islam,” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 18, no.1, 2021.
- Fahrurrazi dan Nurjannah. “Penerapan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Bagi Pecandu Alkohol”, *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, Vol 2, No.1, Juni 2021.
- Faustino, B., et.al, “Anger, Anxiety And Depression: Relationship With Cardiovascular Risk Biomarkers In An Ischemic Heart Disease Population,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, 17(7).
- Fiese, Barbara H. “Family Routines And Rituals.” *In The SAGE Encyclopedia Of Family Studies*, Sage Publications, 2006

- Freud, Sigmund. "The Origin and Development of Psychoanalysis", *American Journal of Psychology*, 1910, 21(2).
- Froma Walsh. *Family Resilience: A Framework For Clinical Practice*, Family Process, 2016, 55(4),
- Gadlin, H. & Nelson, D. E. Advancing Patient-Centered Communication In Serious Illness: Letting Go Of The "Iron Lung" Of Treatment Options, *Academic Medicine*, 2016, 91(3),
- Gania, V. "Secular Psychotherapists And Religious Clients: Profesional Consideration And Recommendations", *Journal Of Counseling And Development*. 1994, (72)
- Gibbons, J. *The Neuroscience Of Envy And Resentment*, Ethics & Emotion, 2009.
- Goldman, MJ. "Kleptomania: Making sense of the nonsensical", *The American Journal Of Psychiatry*, 148 (8), 1998.
- Grant, Jon E. "Gender-Related Differences in individuals seeking treatment for kleptomania", *CNS Spectr*, maret 2008, 13 (3)
- Hadi, Sopyan. "Konsep Sabar dalam Al-Quran", *Jurnal Madani*, Vol.1, no.2, 2018.
- Haeba, Nurhaerani, "Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Depresi Pada Pecandu Cybersex", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 3, No.2, Desember 2011.
- Hakim, Lukman Nul. "Psikoterapi al-Quran Sebagai Sebuah Konsep dan Model", *Jurnal Intizar*, Vol. 19, no. 1, 2013.

- Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective", *Journal of Muslim Mental Health*, 3(1), 2008.
- Haque, A., & Keshavarzi, H. "Integrating Islamic Principles Into Cognitive-Behavioral Therapy: A Review Of Literature", *Journal of Muslim Mental Health*, 2017, 11(1),
- Harbi, A. M., et al. "The Relationship Between Ego Resilience and Spiritual Maturity of Jordanian Nursing Students," *Journal of Nursing Education and Practice*, 2018, 8 (9).
- Hasan, A. "The Guidance of the Quran on Consultation (Shūrā) as Basis for Islamic Psychotherapy Integration of Faith Focused Counselling Framework". *Qudus International Journal Of Islamic Studies*, 2017, 5(4).
- Hasbi, M. "Peran Pedoman Dzikir dan Doa dalam Jiwa Positif", Jurnal: UIN Semarang, 2017
- Hirschberger, G., *et.al.*, "The Emotion Of Hate And Its Consequences: A Systematic Review", *Frontiers in Psychology*, 2018.
- Hodge, D. R. (Ed.). "Encyclopedia Of Religious And Spiritual Development". *Sage Publications*. 2012.
- Hofmann, Stefan G. *et.al.*, "The Efficacy Of Cognitive Behavioral Therapy: A Review Of Meta-Analyses", *Cognit Ther Res*, 2012, 36(5)
- Huppert, F. A., *et.al.*, "Anxiety, Depression, And Odor Perception: In Search Of A Shared Mechanism," *Journal of Anxiety Disorders*, 2004, 18(6).
- Husain dan Ross Sheriff. "Kompetensi Budaya dengan Muslim Amerika", dalam D. Lum (ed.) "Praktik Kompeten

Budaya: Kerangka Kerja untuk Memahami Beragam Kelompok dan Masalah Keadilan” edisi ke-4, *Belmont, CA: Brooks/Cole*, 2011

- Iqbal S, Pipah IM, Mohd Nasir MT, Peng NCT. “Salat Performance In Islam And How It Relates To Physical And Mental Health: An Integrative Review”. *J Relig Health*. 2021 Jun; 60(3).
- Irawati, Deasy, “Terapi kognitif perilaku religious untuk menurunkan kecemasan terhadap kematian pada penderita HIV/AIDS”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 3, No.2, Desember 2001
- Izzedin, A. “Islamic Counselling”, *British Journal of Medical Psychology*, 58(3), 1985.
- Jahan, Roksana Sultana Ferdousi, & Sadia Afrin, “Impact Of Memorizing And Listening To Quran Surahs On The Anxiety Level Of High School Students”, *Journal of Religion and Health*, 2018, 57(4).
- Jakšić, N. et al. “Anger, Hostility, and Aggression in Posttraumatic Stress Disorder, Overlap and Differing Specificities,” *Croatian Medical Journal*, 2013, 54 (2).
- Jensen, L. A., & Arnett, J. J. “Going Public: The Role Of Reasoned Public Scholarship In Effective Community Programming”, *Adulthoodspan Journal*, 2013, 12(1),
- John L. Romano, *et.al.* “Guidenelines For Prevention In Psychology”, *American Psychological Association (APA), American Psychologist*, 2014, Vol 69, No.3.

- Jon E. Grant, "Understanding ang Treating Kleptomania: New Models and New Treatment" *Journal Psychiatry Relat Sci*, Vo. 43, No.2, 2006.
- Jung, Carl "The Theory Of Psychoanalysis, The Collected Works Of C. G. Jung", Volume 4: *Freud and Psychoanalysis*, 1913.
- Kadir, R. A., *et.al*, A. A. "The Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT): A Therapeutic Approach To Depression And Anxiety". *Southeast Asia Psychology Journal*, 2016, no 4.
- Keller, Peggy S. *et.al*, "Marital Conflict In The Context Of Parental Depressive Symptoms: Implications For The Development Of Children's Adjustment Problems." *Social Development*, 2009, 18(3),
- Kenny, D. T. "Communication In Families Of Individuals With An Alcohol Or Other Drug Disorder: A Systematic Review Of The Literature", *Journal of Family Communication*, 2004, 4(3-4),
- Kessler, Ronald C. *et.al*. "Prevalence, Severity, and Comorbidity of Twelve-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)," *Archives of General Psychiatry*, 62 (6), 2005.
- Khattab, Abdul Mumin & Farhen Khattab. "The Effects of Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review," *Journal of Religion and Health*, 2018, 57(1).
- Killen, Melanie, *et.al*, "The Development Of Respect For Property Rights", *Journal of Moral Education*, 2016, 45(3),
- Levani, Yelvi. "Kleptomania: Manifestasi Klinis dan Pilihan Terapi", *Jurnal* Vol. 6, No.1, Pebruari 2019

- Lomas, Tim. "Towards A Positive Cross-Cultural Lexicography: Enriching Our Emotional Landscape Through 216 'Untranslatable' Words Pertaining To Well-Being". *The Journal of Positive Psychology*, 2018, 13(3).
- Mahfur, M, "Kecemasan dan Psikoterapi Islam", *Jurnal Konseling Islam*: UIN Malang, 2016.
- Malik, S., & Alim, N. "Islamic Approach To Cognitive Behavioural Therapy (CBT): Foundation And Application," *International Journal of Islamic Thought*, 2016, 10.
- Maltby, J., *et.al*, "Forgiveness And Mental Health: A Review And Directions For Psychological Science", *Clinical Psychology Review*, 2019.
- Michot, Abdul Hadi Yahya "Muslim Spirituality And Mental Health: How To Decrease Anxiety, Depression, And Anger In The Light Of Authentic Tradition," *Journal of Muslim Mental Health 1*, no. 1, 2006.
- Miller, S.B. et al. "Anger and Hostility Predict the Development of Cardiovascular Disease in Men," *Health Psychology*, 1995, 14 (5).
- Minarni, Sri, "Peranan Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Siswa yang Klepto", *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol.1, No.1, 2018
- Morina, Nexmodin, *et.al*, "Psychological Interventions For Post-Traumatic Stress Disorder And Comorbid Substance Use Disorder: A Systematic Review And Meta-Analysis," *Clinical Psychology Review*, 2017, 55.
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. "The Relationship Between Rumination, Avoidance And

- Depression In A Non-Clinical Sample”, *Behaviour Research and Therapy*, 2007, 45(2).
- Naeem, F. & Shagufta, S. “Tawakkul (Reliance On God) As A Psychospiritual Determinant Of Mental Health And Well-Being: A Qualitative Study. Mental Health”, *Religion & Culture*, 2019, 22(7)
- Narvoy, N. & Tippet, N. “*Strengthening Positive Youth Development Through Education For Adolescents: A Worldsafes Perspective*”, *Middle School Journal*, 2013, 45(4),
- Noffiyanti, “Marah dan Penyembuhan dalam Al-Quran,” *Ristekdik Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5. No, 2, tahun 2020
- Nouredini S, Zakeria MA, Jourolanhamdam A. “Assessing The Impact Of Islamic Prayer On Musculoskeletal Diseases: A Systematic Review”. *Journal Relig Health*. 2021;60(1).
- Nyumirah, Sri. “Peningkatan Kemampuan Interaksi Sosial (kognitif, afektif, dan perilaku) melalui Penerapan Terapi Perilaku Kognitif di RSJ DR Amino Gondohutomo Semarang”, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol.1, No.2, 2013
- Oktania, Reti. “Pengalaman Individu Dengan Riwayat Kleptomania”, *Jurnal Psikologi Ulayat*, Desember 2020
- Okun, BF, “Seeking Connection in Pschoterapy”, *san Francisco & Oxford, American Psychological Association*, 1990.
- Paukert, A. L., Phillips, L., Cully, J. A., Loboprabhu, S. M., Lomax, J. W., & Stanley, M. A. “Integration The Religion Into Cognitive-Behavior Therapy For Geriatric Anxiety And Depression”. *Lippincott: Journal of Psychiatric Practice*, 2009.

- Pearce, M. J., Koenig, H. G., Robins, C. J., Nelson, B., Shaw, S. F., Cohen, H. J., & King, M. B. "Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method Of Treatment For Major Depression In Patients With Chronic Medical Illness". *Psychotherapy*, 2015, 52(1).
- Permana, I Putu Yoga, "Analisis Yuridis Tindak Pidana Pencurian Terhadap Pelaku Yang Mengidap Kleptomania", dalam *E-Journal Ilmu Hukum*, Vol.8 No.5, tahun 2019.
- Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. "Contributions Of The Amygdala To Emotion Processing: From Animal Models To Human Behavior", *Neuron*, 2005, 48 (2).
- Prabowo, Ary Bangkit, "Gambaran Psikologis Individu Dengan Kecenderungan Kleptomania", dalam *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.13 No.2, Oktober 2014.
- Propst, L.R. "Cognitive-Behavioral Therapy and the Religious Person, in E.P. Shafranske (ed.) Religion and the Clinical Practice of Psychology", Washington, DC: *American Psychological Association*. 1996.
- Purnomo, Singgih Aji. "Konsep Dasar, Bentuk Dan Teknik Psikoterapi Dalam Islam", *Jurnal alAsma*, volume VIII, no 1 November tahun 2018.
- Rachman, Imas Kania, *Best Practice Pendekatan Bimbingan dan Konseling Sufistik*, Jurnal Konseling Islam IAIN Kudus, 2017
- Rahim, Abdul, "Effectiveness of Quranic Verse Therapy in Reducing Anxiety". *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 2020, 36(3).

- Rahman, W. A. "The Importance Of Islamic Perspective In Cognitive Behavioral Therapy (CBT)", *In World Congress on Islamic Systems* Vol. 1, No. 1, 2013.
- Raihan, Abu M. H. I., & Kumar, V. K. "Islamic Cognitive Behaviour Therapy (Cbt): A Primer". *In Psychological Well-being*, Springer, Singapore, 2018.
- Rassol, G. Hussein. *Islamic Counseling An Introduction to Theory and Practice*, New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2016.
- Rasyi, M. "The Relationship of Islamic Confessions on Guilt and Mental Health". *Universal Journal of Psychology*, 2012, 1(1).
- Rathod S, *et.al*, "Developing Culturally Sensitive Cognitive Behavioral Therapy for Psychosis for Ethnic Minority Patients by Exploration and Incorporation of Service Users' and Health Professionals' Views and Opinions", *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 38, 2010.
- Risnasari, Norma. "Cegah Perilaku Kleptomania Sejak Dini di SMK PGRI 2 Kota Kediri", *Journal of Community Engagement in Health*, Vol. 3 No.1. Maret 2020.
- Saeed, S. "Islamic Cognitive Behavioral Theory: Assessment And Formulation", *Journal of Muslim Mental Health*, 2011, 6(2).
- Salam, S., *et.al*, "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) In Islam: Awareness Towards CBT Among Muslim University Students In Malaysia", *International Journal of Psychological Studies*, 2013, 5(3).
- Schäfer, J., Öhman, A., & Kempe, M. "Exposure Therapy In Anxiety Disorders And Its Impact On The Brain", *Psychology and Health*, 2015, 30(8).

- Sedikides, C., & Gregg, A. P. "Narcissistic fragility: Rethinking its links to explicit and implicit self-esteem", *Self and Identity*, 2008, 7(2).
- Smith, Timothy B. *et.al.*, "Religiousness And Depression: Evidence For A Main Effect And The Moderating Influence Of Stressful Life Events", *Psychological Bulletin*, 2003, 129(4)
- Smither R dan A. Khorsandi, "The Implicit Personality Theory of Islam", *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(2), 2009.
- Steiger, H., Bruce, K. R., Israel, M., & Young, S. N. "Eating Disorders, Social Adjustment, And Substance Misuse In Adolescence", *Canadian Journal of Psychiatry*, 2002, 47(8).
- Sugiarti, Titi "Analisis Terhadap Keseimbangan Badan Dan Jiwa Manusia Menurut Abu Zayid Al-Balkhi Dalam Psikologi Kognitif", *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, Volume 2, Issue 01, tahun 2021.
- Suhur, Syaidus, "Upaya Pembentukan Sikap Religiusitas Remaja Az Zahra Palembang Melalui Kegiatan Keagamaan", *Jurnal Pendidikan Islam: UIN Raden Fatah Palembang*, 2018.
- Sui, H. B., *et.al.*, "Mediating Effect of Spirituality on Quality of Life: A Structural Equation Modeling Approach", *Journal of Behavioral Health*, 2014, 3 (3).
- Sultan, A. "Islamic Foundations of Psychology", *The Journal of Islamic Medical Association of North America*, 2000, 32(4).
- Surahman, A., *et.al.*, "Integrating Islamic Concept In Cognitive Behavioral Therapy: A Case Study Of A Muslim Client With Obsessive Compulsive Disorder", *The International Journal of Psychotherapy, Counselling, and Psychiatry*, 2019, 1(1)

- Tackett, Kendall K. "Psychological Trauma And Physical Health: A Psychoneuroimmunology Approach To Etiology Of Negative Health Effects And Possible Interventions," *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2007.
- Tavakolizadeh, Jahanshir & Atarodi, A. "The Relationship Between Emotion Regulation Strategies, Dispositional Anger, And Major Depressive Disorder Symptoms Among Iranian Undergraduate Students". *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 2020.
- Thabbarah, Afif Abdul Fattah. *Dosa-dosa Menurut Al-Qur'an*, Terj. Bahrin Abu Bakar, Cet. ke-9, Jakarta: Gema Risalah Press.1993.
- Thomaes, Sander & Eddie Brummelman, "Narcissism," *Developmental Psychopathology*, Third Edition, 2016.
- Thoresen, Carl E, "Spirituality and Health: Is There a Relationship?" *Journal of Health Psychology*, 1999, 4(3),
- Trimulyaningsih, Nita, "Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Gejala Depresi," *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.2, No.2, 2010.
- Urso, S. "Changes in impulse control disorder features in a present kleptomania patient and importance of rational treatment strategy on social dangerousness: a case report", *Journal of Psychopathology*, 2018
- Wahass, "Islamic Cognitive Behavior Therapy", *Muslim World League Journal Of International Affair*, 2016, 14(2)

- Williams, V. "Working with Muslims in Counselling: Identifying Sensitive Issues and Conflicting Philosophy", *International Journal for the Advancement of Counseling*, 27, 2005, (1)
- Younis, M. Z., & Ayub, N. "Islam And Cognitive–Behavioral Therapy: A Perspective", *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2009, 39(1),
- Yulianto, Rahmad dan Muktamirul Haq Zain. "Studi Komparatif: Psikoterapi dalam Perspektif Islam Dan Modern", *Al-Hikmah, Jurnal Studi Agama-agama*, Vol.4, no.2, 2018.
- Zaini, Ahmad. "Shalat Sebagai Terapi bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam", *Jurnal: IAIN Kudus*, 2018.

B. Sumber dari Buku

- Abu Zaid, Bakr bin Abdullah. *Tashih al-Du'a*, Riyadh : Darul 'Ashimah, 1999 M/1419 H.
- Afzalurrahman, *Indeks Alquran*, Cet. 1, Jakarta: Bumi Askara, 1997
- Al-A'zha'im, Jamal Abu. *Al-Quran Wa 'Ilm al-Nafs: Nadwah 'Ilm al-Nafs Wa al-Islam*, Vol.1, Riyadh: Kulliyah al-Tarbiyyah, Jami'ah Riyadh, 1978
- al-Nawawi, Muhyiddin bin Abi Zakaria Yahya bin Syaraf. *al-Adzkar Al-Nawawiyah*, Semarang : Thaha Putra, tt,
- Al-Thabrani, Abu Al-Qasim. *Al-Du'a*, Beirut: Darul Basya'ir al-Islamiyah, 1987 M./1407 H.

- American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical Manual Of Mental Disorder Fifth Edition*, Arlington: 2013
- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*, American Psychiatric Publishing. 2013.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical Manual Of Mental Disorder Fourth Edition*, Washington : 2000
- Ancok, Djamaludin dan Fuat Nashori., *Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011, cetakan ke-VIII
- Aquinas, Thomas *Summa Theologiae*, 1997, Penguin Classics.
- Arifin, Isep Zainal. *Bimbingan Penyuluhan Islam; Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, tt.
- Asfahani, Al-Raghib. *al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*, Vol. 1, Beirut: Dar al-Qalam, 1412 H.
- Asfahani, al-Raghib. *al-Mufradat fi Gharib al-Quran*, Riyadh : Maktabah Nazar Musthafa al-Baz, 1997, Cet. I, Juz 1
- Asyanti, Setia. *Cognitive Behavior Therapy Teori dan Aplikasi*, Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2019, Cet. I.
- Asyanti, Setia. *Cognitive Behavior Therapy, Teori dan Aplikasi*, Surakarta: Penerbit Muhammadiyah University Press, 2019. Cet.1,
- Asy-Sya'rawi, Muhammad Mutawalli. *Du'a al-Anbiya wa Al-Sholihin*,
- Atkinson, Rita L. *et,al, Introduction to Psychology*, Virginia: University of Virginia/ Harcourc Bracc Javanovich, 1990.

- Azwar, Saifudin. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016, Cetakan ke-XXI, edisi ke-2
- Badri, Malik. *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance Of The Soul*, London Office: International Institute Of Islamic Thought, 2013
- , *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance Of The Soul, the Cognitive Behavior Therapy Of A Ninth Century Physician*, The International Institute Of Islamic Thought London – Washington, 2013.
- , *Mashalih al-abdan wa al-anfus Abu Zaid al-Balkhi*, Kaira: Maktabah Zahra syaraf, 1424 H
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*, Cengage Learning, 2015.
- Bateman, Antony, *et.al.*, *Introduction to Psychotherapy: an Outline of Psychodynamic Principles and Practice*, New York: Routledge, 2010.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy And The Emotional Disorders*, International Universities Press. 1976.
- Beck, Judith S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, Guilford Press. 2011, edisi 2.
- Benson, Herbert MD. *Timeless Healing*, edisi terjemah *Penyembuhan Sepanjang Masa*, Batam : Interaksara, 1998
- Bukhari, Abu Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim. *Shahih al-Bukhari Kitab Al-Iman*, Kairo : Dar al-Jauzi, 2009.

- Burn, David D. *Terapi Kognitif, Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 1988, diterjemahkan oleh Drs. Santoso dari *Feeling Good The New Mood Therapy*.
- Carmazzi, Arthur F. *Kecerdasan Identitas*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2014, Cetakan ke-16, diterjemahkan oleh Kartini Kartono dari *Dictionary of Psychology*.
- Collier, Robert. *The Power of Prayer and The Prayer of Power*, Kessinger Publishing, 2003.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama, 2019, Cet.ke-7
- Dale, Carnegie. *Menuju Hidup Sukses dan Bergairah*, Jakarta: Penerbit Gunung Jati, 1980, Cet. Ke-1
- Darajat, Zakiah. *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 2016, Cetakan ke-5.
- Dzaky, M. Hamdani Bakran *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Fahmi, Musthafa. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, sekolah dan masyarakat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1977, Cetakan pertama, diterjemahkan oleh Zakiyah Darajat dari *As-Sibbah al-Nafsiyyah fi al-usrah, wa al-madrosah wa al-Jami*.
- Farmawi, Abdul Hayy. *al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i* : Dirasah Manhajiyah Maudu'iyah, Mesir: Maktabah al-Jumhuriyyah, t. th

- Fordham, Frieda. *Pengantar Psikologi Carl Gustav Jung*, Jakarta: Bhratara Karya Aksara, 1988.
- Freud, Sigmund. *Three Essays On The Theory Of Sexuality*, Standard Edition, Vol. 7. London: The Hogarth Press, 1905.
- Ghazali, Abu Hamid bin Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumiddin*, Beirut: Dar Ibnu al-Hazm, 2005, Cet.1.
- Goble, Frank G. *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, Cet. Ke-11, 2002.
- Graham, Helen. *Psikologi Humanistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. Ke-1, 2005
- Gymnastiar, Abdullah. *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qalbu*, Jakarta: Gema Insani Buku Andalan, 2001.
- Harold I. Kaplan, Benjamin J. Sadock, *Sinopsis Psikiatri*, Tangerang: Binarupa Aksara, 2010, Jilid II, diterjemahkan oleh DR. Widjaya Kusumah dari *Synopsis Of Psychiatry*.
- Harold I. Kaplan, Benjamin J. Sadock,, *Sinopsis Psikiatri*, Tangerang: Binarupa Aksara, 2010, Jilid I, diterjemahkan dari *Synopsis Of Psychiatry*, penerjemah DR. Widjaya Kusumah.
- Harrison, S. *Family Factors And Emotional Well-Being*, In *Handbook of Child Well-Being*, Springer, Dordrecht, 2015
- Hawa, Said. *Intisari Ihya' Ulumuddin Mensucikan Jiva*, pent Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jakarta: Robbani Press, 2005.
- Hayat, Abdul. *Bimbingan Konseling Quran*, Yogyakarta : Pustaka Pesantren, 2017, Jilid 1, Cet.1.

- . *Bimbingan Konseling Quran*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017, Jilid 2, Cet.1.
- Hude, M. Darwis, *Emosi Penjelajahan Relio Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Ibnu Kasir, Abu al-Fida Ismail bin Umar, al-Quraish Ad-Damasyqi, *Tafsir al-Quran al-Azhim*, Dar Al-Thayibah, Kerajaan Saudi Arabia, juz 2, 1997.
- Jalaluddin, *Psikologi Islam dalam Konsep dan Aplikasi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020, Cet. Ke-1
- Jauhari, Tantawi, *Al-Jawahir fi Tafsir al-Quran al-Karim*, Beirut : Dar al-Fikr, 2020
- Junaedi, Uken. *Kiat Menghilangkan Sifat Buruk*, Cet I, Bandung: Dayyan Publishing, 2006.
- Jung, Carl Gustav. *Modern Man In Search Of A Soul*, New York : A Harves Book, diterbitkan pertama kali 1933
- Kementerian Agama RI. *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jakarta : Penerbit Lentera Abadi, 2010, Jilid IV
- Khattabi, Abu Sulaiman. *Sya'n al-Du'a*, Beirut : Dar al-Tsaqofah al-Arobiyah, 1992.
- Lambert, Michael J. *Bergin And Garfield's Handbook Of Psychotherapy And Behavior Change* (6th ed.). New York: Wiley, 2013.
- Larson, R. J., & Stewart, C. J. *The Dark Side Of Hate*. In Handbook of emotion regulation, Guilford Publications, 2015.

- Lazarus, Ricard S. *Emotion and Adaptation*, chapter 23, University Of California Barkeley, tt.
- LeMonda, Catherine S. Tamis, *et.al.*, *Fathers And Mothers At Play With Their 2 And 3-Year-Olds: Contributions To Language And Cognitive Development*, Child Development, 2004, 75(6),
- Mappiare, Andi. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Maraghi, Ahmad Musthafa. *Tafsir al-Maraghi*, Beirut : Dar al-Kutub Ilmiyah, 1418 H/1998 M
- Markham, Laura. *Peaceful Parent, Happy Kids: How To Stop Yelling And Start Connecting*, A. Perigee Book, First Edition, 2012, Penguin Group
- Matthew H. Olson, B.R. Hergenhahn. *Pengantar Teori-Teori Kepribadian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013, Cetakan I, diterjemahkan dari oleh Yudi Santoro *An Introduction To Theories Of Personality*.
- Mayasari, Ros. *Islam dan Psikoterapi*, Jurnal Al-Munzir, Vol 6, no. 2, 2013
- Miskawih, Ibnu, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, Bandung: Mizan, 1994.
- Moeljatno, *Asas-asas Hukum Pidana*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta, Cet. Ke-8, 2008.
- Mu'id, Abdul Nawawi, *Islam VS Barat Merajut Identitas Yang Terkoyak*, Jakarta: Penerbit Eurabia, 2013, Cetakan I.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo, 2002.

- Mujib, Abdul, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006.
- Naisaburi, Abu al-Hasan bin Muslim al-hajjaj Al-Qusyairi. *Shahih Muslim, Kitab Al-Iman, Bab Tabrim Al-Kibri Wa Bayanib*, Kairo : Dar Ibnu al-Jauzi, 2009.
- Najati, M. Utsman. *Al-Quran dan Ilmu Jiva*, Bandung: Penerbit Pustaka, 2004, Cetakan I, diterjemahkan oleh Ahmad Rofi Usmani dari *al-Quran wa ilmu al-Nafs*.
- Nasa'I, Ahmad bin Syu'aib, *Sunan Al-Nasai*, juz 5
- Nukhbah al-Ulama. *Al-Tafsir Al-Muyassar*, al-Mamlakah al-Arabiyah, 2009, Cet-2.
- Nurbaiti, *Digiseksual Fenomena Perilaku Seksual di Era 4.0*, Tangerang : UM Jakarta Press, Cet. Ke-2, 2021
- Oemarjoedi, A, K. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media, edisi pertama, 2003.
- Okasha, Ahmed and Taher El-Hadidi. *Mental Health and Its Relevance to Islamic Settings*, in *Mental Health in Islamic Medical Tradition*, edited by Shahid Athar and Hooman Keshavarzi, New York: Springer, 2019.
- Parrott, W. G., Smith, R., & Whitehead, E. D. *Jealousy, envy, and expectations for retaliation: A Scan Of Everyday Experiences Of Aggression In Contemporary College Students*, *Current Psychology: Research and Reviews*, 1996, 15(4).
- Prayudi, Guse. *Seluk Beluk Hukum Pidana Yang Penting Untuk Diketahui*, Jakarta: Boya Book, 2008.

- Qardhawi, Yusuf. *Al-Iman Wa Al-Hayah*, Kairo : Maktabah Wahbah, 1978, Cet.ke-6.
- Qattan, Manna' Khalil. *Mahabits fi Ulum al-Quran*, Kairo : Maktabah Wahbah, t. th
- Qurthubi, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad al-Anshari. *Tafsir al-Jami li ahkam al-Quran*, Kairo: Dar al-Hadis, 1996, Cet. 8.
- Qushairi, Abu Al-Qasim. *Al-Qushairi's Epistle On Sufism: Al-Risalah Al-Qushayriyya Fi 'Ilm Al-Tasawwuf*, 2013, Great Books of the Islamic World.
- Quussy, Abdul Aziz. *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental II*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975, alih Bahasa Zakiah Darajat, Cetakan Pertama.
- Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, Malang: UIN Malang Press, 2009.
- Rahman, *Hikmah Puasa Tinjauan Ilmu Kesehatan*, Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2001.
- Raiya, Abu H. & Pargament, K. *The Psychology Of Religion Across Cultures: Clinical Psychology For Muslims*, In The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality, 2016.
- Rogers, Carl. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications And Theory*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
- Ruslan, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Pengobatan*, Ringkasan Karya , 2014.

- Sa'di, Abdurrahman bin Nashr. *Taisir al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalam al-mannan*, Kerajaan Saudi Arabia : Darussalam, Cet.2, 2002
- Safaria, Triantoro. *Terapi Kognitif Perilaku untuk Anak*, Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu, Cet. II, 2013.
- Safira, Triantoro. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, Bumi Aksara, 2009.
- Salovey, P. *Jealousy and envy*, New York: Guilford Press, 1991.
- Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- . *The Psychology of Jealousy And Envy*, New York, NY: Guilford Press, tt.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*, Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- . *Kaidah Tafsir*, Tangerang: Lentera Hati, 2019, Cet. Ke-4
- . *Menabur Pesan Ilahi, Al-Quran dan Dinamika Kehidupan Masyarakat*, Jakarta: Lentera Hati, 2006, Cet. Ke-I
- . *Tafsir al-Misbab, Pesan Kesan dan Kekeragaman al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2005, Vol.1-15, Cet. IV
- Statt, David A. *A Student's Dictionary of Psychology*, New York: Psychology Press, 2003.
- Sugiyono, *Metode Tulisan Kombinasi*, Bandung: Alfabeta, 2018, Cet. Ke-10

- Sulaiman, Abu Daud, al-‘Al-Ats Al-Ajdi. *Sunan Abi Daud, bab fi al-hasad*, juz 7, no hadis 4903.
- Suyuthi, Jalal Al-Din. *al-Itqan fi Ulum al-Quran*, Beirut : Dar al-Fikr
- Syihabuddin Mahmud. *Rub al-Ma’aniy Fi Tafsir al-Quran al-‘Azhim wa As-sab’ al-Matsaniy*, Beirut : Dal El-Fikr, 1997, Cet.1, Juz 7.
- Syukur, Abdul. *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari*, Diva Press, 2011.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. *Shame and guilt*, Guilford Press, 2003.
- Tebba, Sudirman. *Sehat Lahir Batin*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2005
- Thohir, Muhammad. *Langkah Menuju Jiwa yang Sehat dan Bersih*, Cet.I, Lentera Hati: Jakarta, 2006.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, Pasal 1.
- V. Mark Durand, David H. Barlow. *Intisari Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, diterjemahkan oleh Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto dari *Essential of Abnormal Psychology*, Cetakan I, edisi keempat.
- W. Jean Yeung, *et.al.*, “Children’s Time With Fathers In Intact Families,” *Journal Of Marriage And Family*, 2001, 63(1).
- Widing, Aileen. *Cognitive Behavioural Therapy*, Jakarta: Indeks, 2015

- William T.O and Jane E. Fisher. *Cognitive Behavior Therapy Prinsip-Prinsip Utama Untuk Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017, Cet. I
- Wulur, Meisil B. *Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2015.
- Yusuf, *et.al.*, *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Salemba Medika, 2015.
- Zarqani, Muhammad Abdul al-Adhim, *Manabil al-Irfan Fi Ulum Al-Quran*, Beirut : Dar al-Fikr.
- Zuhaili, Wahbah. *Al-Tafsir al-Wajiz*, Damaskus: Dar Al-Fikr, Cet.ke-2, 1996.

C. SITUS ONLINE

- American Psychological Association (APA). (2021). *Understanding Mental Health and Mental Illness: Social Factors and Conditions*. Diakses pada 18 Agustus 2021, dari <https://www.apa.org/topics/understanding-mental-health/social-factors>.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, KBBI Daring, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/takabur>, diakses 7 Juni 2023
- Damri Hasibuan, *Perbedaan kata Khasyyah dan Khauf dalam al-Quran dan Rahasiannya*, ibihtafsir.id, agustus 2021, diakses 8 Juli 2023.

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health>. Diakses pada 2 Agustus 2023.

National Institute of Mental Health (NIMH). (n.d.). *Mental Health Information: Psychology and Mental Health*. Diakses pada 18 Agustus 2021, dari <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapy/index.shtml>

National Institute of Mental Health, *Phobia*, 2019, Diakses pada 6 Juli 2023 dari <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

National Institutes of Health, *Family Functioning and Mental Health*, 2012, Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK109485>. Diakses 30 Agustus 2023.

Tan, & Siang-Yiang, *Use of prayer and scripture in cognitive behavioral therapy*, Journal of Psychology and Christianity, (2007), Diakses tanggal 19 Mei 2023, dari <http://www.proquest.com>

World Health Organization (WHO). *Mental health: a state of well-being*. Diakses pada 1 Juli 2023, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health>

World Health Organization (WHO). Physical health and mental health: What is the connection? Diakses melalui <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/physical-health-and-mental-health-what-is-the-connection>, pada 25 Agustus 2023.

World Health Organization, 2021, *Depression*. Diakses pada 12 Juli 2023, dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

World Health Organization. (2014). Mental health: A state of well-being. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en. Diakses pada 30 Agustus 2023.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Muhamad Barqun Safei
Tempat : Subang, 23 September 1980
Alamat : Perumahan Griya Anggraini Blok C 8 no.
15
Karang Asem Barat Citerueup Bogor

Jawa Barat

Email : muhamadbarqun@gmail.com

Riwayat Pendidikan : 1. SDN Purwasari Purwadari. Lulus
tahun. 1993

2. MTs Ma'had Baitul Arqom Bandung
1996

3. MA Ma'had Baitul Arqom Bandung
1999

5. Takhossus Ponpes An-Nizhom
Sukabumi 2000

4. Strata 1 PTIQ Jakarta 2004

5. Strata 2 PTIQ Jakarta 2013

6. Mahasiswa Program Strata 3 PTIQ
Jakarta sejak 2019

Riwayat Pekerjaan :

1. Pendiri dan Pengasuh Pondok Pesantren Al-Quran Sabilia
Citeureup Bogor Jawa Barat 2007 - Sekarang

2. Dosen Agama Islam Universitas Indonesia 2016 –
Sekarang

3. Dosen Agama Islam Universitas Negeri Jakarta 2014

4. Dosen Fakultas Ushuludin PTIQ Jakarta 2016

Riwayat Karya Tulis Ilmiah :

1. Skripsi : Metode Dakwah Kultural Sunan Kalijaga

2. Tesis : Korelasi Antara Teks Al-Quran Dan Peristiwa Pada Saat Turunnya
3. Buku : Mencapai Umroh Mabruroh, Tahun 2017
4. Buku : Menghafal al-Quran dengan Cinta, Tahun 2021