

BAB II

LANDASAN TEORI

A. FOBIA

1. Pengertian Fobia

Kata fobia berasal dari bahasa serta negeri Yunani yaitu *phobos*, yang berarti takut kepada musuh-musuhnya.¹ Sering orang-orang membedakan bahwa takut dan cemas itu hal yang berbeda. Seperti Rais dalam Kamus Ilmiah Populer, menyebutkan takut adalah merasa gentar (ngeri) menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana, takwa, segan dan hormat, tidak berani (berbuat, menempuh, menderita, dan sebagainya), rasa gelisah, khawatir, dan kacau-balau. Sedangkan cemas adalah risau hati, tidak tenteram hati (karena khawatir, takut dan lain-lain), dan gelisah.² Kemudian Strongman dalam *The Psychology of Emotion* menjelaskan cemas atau kecemasan menurutnya hanya dapat difahami dengan memperhatikan beberapa aspek kognitif saja, karena aspek dasar kecemasan tampak ketidakpastian. Sedangkan takut atau ketakutan adalah adanya objek ketakutan yang nyata, eksternal, diketahui atau bersifat objektif.³

¹Gerald C. Davison, John M. Neale & Ann M. Kring, *Abnormal Psychology*, terj. Noermalasari Fajar, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006), Ed. 9, 184.

²Happy El Rais, *Kamus Ilmiah Populer: Memuat Berbagai Kata dan Istilah dalam Bidang Politik, Sosial, Budaya, Sains dan Teknologi, Psikologi, Kedokteran, Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 635, 124.

³K. T. Strongman, *The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory*, (England: John Wiley & Sons Ltd, 2003), Ed. 5, 135.

Sehingga untuk kesefahaman pengertian, maka Kamus Besar Bahasa Indonesia menyebutkan fobia sebagai ketakutan yang sangat berlebihan terhadap benda atau keadaan tertentu yang dapat menghambat kehidupan penderitanya.⁴

Yang diperjelas oleh Durand & Barlow mengenai kelengkapan pengertian untuk penyebutan fobia hanya ketika taraf gangguan psikologis yang ditandai oleh ketakutan yang sangat kuat dan menetap terhadap objek atau situasi tertentu.⁵

Kemudian dijelaskan lebih lengkap lagi oleh Davison, Neale & Kring bahwa fobia adalah penolakan yang mengganggu yang diperantarai oleh rasa takut yang tidak proporsional⁶ dengan bahaya yang dikandung oleh objek atau situasi tertentu dan diakui oleh si penderita sebagai sesuatu yang tidak berdasar. Dan mengingat tidak ada bahaya objektif juga disertai dengan penderitaan cukup besar untuk mengganggu kehidupan seseorang.⁷

Kesimpulan pengertian dari fobia adalah sebuah masalah psikologis dan atau sebuah masalah kecemasan. Dengan demikian, pengistilahan dan pengertian yang lengkap adalah bukan secara semantik (makna kata) saja melalui Kamus Besar Bahasa Indonesia ataupun literatur dan buku tertentu. Tetapi sebuah pengertian yang didapat dari diagnosa dan klasifikasi dari

⁴Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), Ed. 3, Cet. 2, 319.

⁵V. Mark Durand & David H. Barlow, *Essentials of Abnormal Psychology*, terj. Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto, *Intisari Psikologi Abnormal: Buku 1*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), Ed. 5, 3.

⁶Proporsional adalah sesuai dengan proporsi, sebanding, seimbang, berimbang. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 898. Dan Yang dimaksud tidak proporsional pada konteks ini adalah tidak sebanding.

⁷Gerald C. Davison, John M. Neale & Ann M. Kring, *Abnormal Psychology*, , 183.

pihak yang berkompeten yaitu psikolog atau psikiater, untuk menilai dan menyatakan seseorang penderita psikologis sedang memiliki gejala ketakutan atau kecemasan yang berada di tingkat apa fobianya, dan seberapa mengganggu hidupnya terhadap fungsi-fungsi pada dirinya (pekerjaan, sosial, pendidikan, rutinitas).

2. Jenis Fobia

APA memasukan fobia dalam klasifikasi *Anxiety Disorder* (gangguan kecemasan), dan fobia itu terdiri dari klasifikasi dan pengertian yang berbeda pula, yaitu *agoraphobia* (agorafobia), *social phobia* (fobia sosial), dan *specific phobia* (fobia spesifik).⁸

3. Fobia Spesifik

Specific phobia (fobia spesifik) secara umum menurut Nevid, Rathus & Greene adalah ketakutan yang berlebihan dan menetap terhadap objek atau situasi spesifik.⁹

APA menjelaskan dalam DSM IV-TR, terdapat lima klasifikasi untuk mengklasifikasikan fobia spesifik ini, yaitu:¹⁰

a. *Animal Type* (Tipe hewan atau serangga)

Ini adalah subtipe yang menspesifikan jika ketakutan yang objeknya terhadap dengan hewan atau serangga.

⁸American Psychiatric Association. *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders: Text Revision*, (Washington DC: American Psychiatric Association, 2000), Ed. 4, 429.

⁹Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, (Jakarta: Erlangga, 2005), Ed. 5, 169.

¹⁰American Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*, 445.

b. *Natural Environment Type* (Tipe lingkungan alam)

Ini adalah subtipe yang menspesifikan jika ketakutan yang objeknya terhadap lingkungan alam seperti badai, ketinggian, air, atau sejenisnya.

c. *Blood-Injection-Injury Type* (Tipe darah, suntikan atau tusukan)

Ini adalah subtipe yang menspesifikan jika ketakutan yang objeknya terhadap darah, sebuah jarum suntik, ditusuk sesuatu, atau penggunaan prosedur medis lainnya.

d. *Situational Type* (Tipe situasional)

Ini adalah subtipe yang menspesifikan jika ketakutan yang objeknya terhadap situasi khusus seperti suatu transportasi publik, terowongan, jembatan, lift, penerbangan, mengemudi, tempat-tempat tertutup, atau sejenisnya.

e. *Other Type* (Tipe lainnya)

Ini adalah subtipe yang menspesifikan jika ketakutan yang tidak termasuk dari empat tipe sebelumnya, yang selanjutnya disebut tipe lainnya ini yang objeknya terhadap stimuli lainnya. Stimulus yang mungkin termasuk seperti ketakutan disaat terdesak, saat muntah, tertular penyakit; fobia ruang (seperti individu yang takut melihat ke bawah jika jauh dari dinding atau membutuhkan dukungan terhadap fisiknya); dan ketakutan anak-anak terhadap suara-suara, keras atau karakter-karakter yang berkostum, atau yang lainnya.

4. Karakteristik Fobia Spesifik

Karakteristik yang sering dimunculkan fobia spesifik dalam kecemasan menurut Nevid, Rathus & Greene, adalah sebagai berikut:¹¹

a. Ciri-ciri fisik

Seperti adanya salah satu gejala kegelisahan, kegugupan, gemeteran, berkeringat, pusing, pingsan, sulit berbicara, sesak nafas, jantung cepat, jantung melambat, merinding, panas dingin, lemas, mual, mau buang air kecil, wajah merah, mudah marah, atau sejenisnya.

b. Ciri-ciri behaviorial

Seperti adanya salah satu gejala perilaku menghindar, melekat atau dependen, terguncang, atau sejenisnya.

c. Ciri-ciri kognitif

Seperti adanya salah satu gejala di pikiran khawatir, keyakinan sesuatu mengerikan akan terjadi, waspada berlebihan, ketakutan akan kehilangan kontrol diri, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir semua membingungkan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi, atau sejenisnya.

Sedangkan Durand & Barlow merangkum karakteristik fobia spesifik, adalah sebagai berikut:¹²

¹¹Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*, , 164.

- a. Ketakutan yang terlihat menyolok dan menetap, yang eksekif¹³ dan tidak masuk akal, terhadap objek atau situasi tertentu (misalnya, ketinggian, binatang, darah, dan lain-lain), yang berlangsung setidaknya-tidaknya selama 6 bulan.
- b. Respons cemas dan ketakutan ketika menghadapi objek atau situasi yang fobik.
- c. Menyadari bahwa ketakutannya eksekif dan tidak masuk akal atau ada distres yang menyolok karena memiliki fobia dimaksud.
- d. Situasi atau objek yang fobik dihindari atau dihadapi dengan kecemasan atau distres yang intens.

Ketika membahas fobia spesifik selalu berkaitan dengan namanya cemas atau kecemasan. Maka Hardiani membagi beberapa gejala dari kecemasan, antara lain:¹⁴

- a. Gejala suasana hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui, ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, mudah marah, perasaan terganggu.

¹²V. Mark Durand & David H. Barlow, *Essentials of Abnormal Psychology*, , 186.

¹³Eksesif adalah berkenaan dengan keadaan yang melampaui kebiasaan atau ketentuan dipandang dari sudut tertentu. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, , 288. Dan yang dimaksud eksekif pada konteks ini adalah berlebihan.

¹⁴Carina Agita Hardiani, "Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo", (Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 2012), 21-22.

b. Gejala kognitif

Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah nyata yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas. Contoh simtom kognitif ialah tidak dapat memusatkan perhatian atau sulit berkonsentrasi, pikiran terasa bercampur atau kebingungan.

c. Gejala motorik

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa kegiatan motorik atau fisik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Simtom ini merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Selanjutnya Martin & Pear menambahkan menambahkan gejala yang lain. Seseorang tersebut dapat saja memunculkan reaksi fisiologis seperti tangan basah, menggigil, jantung yang berdebar, atau sejenisnya.¹⁵

Hostetler menambahkan lagi bahwa bisa juga memunculkan respon fisiologis seperti nafas yang pendek, detak jantung yang cepat, menjerit, lari

¹⁵Nazwa Manurung, "Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku Pada Anak Dengan Fobia Spesifik Nasi", , 3-4.

dan kabur. Menurutnya fobia juga dapat mempengaruhi aktivitas keluarga, menghalangi mereka menikmati sesuatu seperti liburan atau pergi ke tempat-tempat lain.¹⁶

5. Faktor-Faktor Internal dan Eksternal Penyebab Fobia

Penjelasan mengenai penyebab fobia tentu sangat komprehensif¹⁷ jika dimulai sedikit ke atas yaitu kecemasan, ke atas lagi yaitu emosi. Pertama-tama mengambil kutipan menarik tentang emosi dari Sobur yaitu “*Menurut nalar mereka, bila pisau yang tajam bisa menyebabkan nyeri fisik, kata-kata yang tajam bisa menyebabkan nyeri psikologis (emosional).*”¹⁸ Yang memberitahu secara implisit¹⁹ bahwa kata-kata baik dari lingkungan luar (teman, guru, dan lain-lain) maupun lingkungan dalam (lingkungan keluarga seperti adik) sangatlah dapat membuat permasalahan emosi, permasalahan kecemasan, hingga bisa saja permasalahan fobia.

Selanjutnya mengenai faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab fobia tentu harus dilihat dari tiga sudut pandang (persepsi), yaitu masalah yang disebabkan oleh lingkungan dan atau pribadi sendiri. Yang dimaksud

¹⁶Nazwa Manurung, “Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku Pada Anak Dengan Fobia Spesifik Nasi”, , 4.

¹⁷Komprehensif adalah bersifat mampu menangkap atau menerima dengan baik, luas dan lengkap tentang ruang lingkup atau isi, mempunyai dan memperlihatkan wawasan yang luas. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, , 585.

¹⁸Alex Sobur, *Psikologi Umum: Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2011), Cet. 4, 407.

¹⁹Implisit adalah termasuk atau terkandung di dalamnya meskipun tidak dinyatakan secara jelas atau terangan-terangan, atau tersirat. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, , 427.

dengan frasa²⁰ “dan atau” tentang lingkungan saja, ataukah pribadi saja, ataukah integrasi keduanya.

Menanggapi integrasi faktor eksternal dan internal tersebut maka *Center for Mental Health in Schools UCLA* memberikan faktor-faktor eksternal, berikut:²¹

- a. Tantangan Komunitas Sosial dan Pekerjaan. Yaitu seperti efek lingkungan pertemanan ataupun lingkungan kerja yang merugikan.
- b. Tantangan Tempat Tinggal. Yaitu seperti Rumah yang tidak memadai, Kesalahan lokasi, Bencana Alam.

Lebih jelas lagi Fudyartanta menambahkan menjadi faktor endogen dan eksogen, yaitu:²²

- a. Endogen. Yaitu beberapa hal yang berperan seperti keturunan, temperamen.
- b. Eksogen. Yaitu beberapa hal yang berperan seperti pendidikan, dan lingkungannya.

Kemudian Mayo Clinic ada empat faktor internal yang dapat dipertimbangkan terhadap sebuah fobia, yaitu:²³

- a. Usia

Fobia spesifik pertama muncul biasanya saat usia 10 tahun.

²⁰Frasa adalah gabungan dua kata atau lebih yang bersifat nonprediktif seperti gunung tinggi disebut frasa karena merupakan konstruksi nonprediktif. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*,, 321.

²¹Center for Mental Health in Schools, *“Anxiety, Fears, Phobias, and Related Problems: Intervention and Resources for School Aged Youth”*, (Los Angeles: UCLA Dept. Of Psychology, 2008), 6, diakses pada 6 Juni 2015.

²²Ki Fudyartanta, *Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 66-72.

²³Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/phobias/basics/risk-factors/con-20023478>, diakses pada 6 Juni 2015.

b. Temperamen

Kita dapat resiko tambahan jika kita terlalu sensitif.

Pavlov memberikan sebuah teori *classical conditioning* yang dapat menjelaskan bagaimana fobia dapat terbentuk dari faktor eksternal khususnya lingkungan yang disebut Pavlov sebagai pembentukan stimulus dan respons. Berbagai stimulus seperti benda, orang, simbol, kejadian, dan tempat dapat terasosiasi atau terkondisi dengan respons emosional dan perilaku kita.²⁴

Skinner memberikan teori *avoidance conditioning* menjelaskan fobia dapat terbentuk karena faktor penguatan ketakutan dan kecemasan tersebut ketika seseorang memilih mengurangi rasa takut yang dikondisikan tersebut dengan melarikan diri atau menghindari CS (stimulus terkondisi).²⁵ Juga ada teorinya *positive punishment* bahwa pemberian stimulus yang tidak menyenangkan dampaknya adalah untuk memperlemah respons yang tidak terulang kembali.²⁶

Bandura menjelaskan teori *observation learning* bahwa fobia dapat terbentuk karena faktor rasa takut diperoleh melalui observasi terhadap orang tua atau orang lain yang sedang menunjukkan reaksi penuh ketakutan terhadap suatu stimulus, atau melalui informasi negatif dari orang lain atau

²⁴Carole Wade dan C. Tavis, *Psychology*, terj. B. Widyasinta dan I. D. Juwono, *Psikologi: Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2007), Ed. 9, 247.

²⁵Gerald C. Davison, John M. Neale & Ann M. Kring, *Abnormal Psychology*, , 186-193.

²⁶Robert S. Feldman, *Understanding Psychology*, terj. P. G. Gayatri & P. N. Sofyan, *Pengantar Psikologi: Jilid 1*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), Ed. 10, 229.

bisa juga mendengarnya dari televisi yang menunjukkan ketakutan, atau melihat seseorang yang menakut-nakuti kita.²⁷

Aaron T. Beck menjelaskan teori *thinking errors* aspek *magnification* bahwa orang yang suka mengevaluasi dirinya sendiri, atau orang lain, atau situasi, orang tersebut secara tidak masuk akal dalam membesarkan hal negatifnya dan juga mengecilkan hal positifnya²⁸ akan berdampak mensugesti diri sendiri. Dan juga aspek *emotional reasoning* bahwa ketika orang berpikir sesuatu itu adalah benar karena dia merasa memiliki kepercayaan yang kuat terhadap satu situasi atau objek, namun ada sisi pemikiran yang bertentangan untuk mengabaikan atau tidak menghitung hal (kepercayaan) tersebut²⁹ akan berdampak mensugesti diri sendiri.

McGill juga menjelaskan teori *presenting suggestions that influence* pada aspek *repetition* bahwa pengulangan perkataan dapat mendorong kekuatan yang akumulasinya berbanding lurus dengan efek sugestinya³⁰ yang akan berdampak mensugesti diri sendiri.

Bandler & Grinder juga menjelaskan teori *Neuro-Linguistic Programming* dalam pola *generalization* bahwa pembuatan suatu perangkat kata menjadikan untuk segalanya. Perangkat kata yang mengandung *generalizations* ini adalah seperti semuanya, tidak pernah, setiap, atau selalu

²⁷Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World,*, 178.

²⁸Judith S. Beck, *Cognitive-Behavior Therapy: Basics and Beyond*, (Newyork: The Guilford Press, 2011), Ed. 2, 181.

²⁹Judith S. Beck, *Cognitive-Behavior Therapy: Basics and Beyond,*, 181.

³⁰Ormond McGill, *The New Encyclopedia of Stage Hypnotism*, (Carmarthen: Crown House Publishing Ltd, 2004), Cet. 9, 20.

sebenarnya dapat membuat efek hipnotik terhadap diri sendiri (mensugesti diri sendiri).³¹

B. MASALAH KEJIWAAN DALAM ISLAM

1. Pandangan Islam Terhadap Masalah Takut

Terkait masalah fobia spesifik yang mencakup berbagai persepsi masing-masing orang memiliki persepsi berbeda seperti ada yang mengatakan cemas, khawatir, atau takut terhadap sesuatu. Maka jika kita ambil satu aspek yaitu takut dan kemudian jika kita lihat dalam firman Allah SWT menerangkan kita manusia seharusnya hanya boleh takut kepada-Nya saja, dan bukanlah takut takut kepada binatang seperti cicak atau zat minuman susu tersebut, pada *QS. Al-Ahzab/33:39*.

الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ
حَسِيبًا

Artinya: “Orang-orang yang menyampaikan risalah-risalah Allah, mereka takut kepada-Nya dan mereka tidak merasa takut kepada seseorangpun selain kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai pembuat perhitungan.”

³¹Bob G. Bodenhamer & L. Michael Hall, *The User's Manual For The Brain: The Complete Manual For Neuro-Linguistic Programming Practitioner Certification*, (Carmarthen, UK: Crown House Publishing Limited, 1999), 150.

2. Faktor Penyebab Masalah Kejiwaan dalam Islam

Mujib & Mudzakir menjelaskan akar penyebab (*root cause*) masalah kejiwaan atau psikis (*psychopathology*) dalam Islam pada faktor internal dapat dibagi dalam dua kategori, yaitu:³²

a. Bersifat duniawi

Yang berupa masalah kejiwaan yang telah dirumuskan dalam wacana psikologi kontemporer baik dalam hal gejalanya maupun penyebab masalahnya. Dalam kategori ini memiliki sub-kategori yang berbeda-beda pula, seperti munculnya perspektif masing-masing psikolog, dan perspektif mereka tersebut telah dirumuskan dalam sebuah aliran seperti perspektif biologis (ilmu syaraf), psikoanalitik (psikodinamika), perilaku (behaviorisme), dan atau kognitif. Dalam pandangan ini para psikolog harus dengan bebas nilai (memahami sesuatu dengan menghindari peran spiritualitas dan religiusitas).

b. Bersifat ukhrawi

Yang berupa masalah kejiwaan yang telah dirumuskan dalam wacana psikologi Islam baik dalam hal gejalanya maupun penyebab masalahnya. Dalam kategori ini gejalanya dan penyebabnya seperti penyimpangan terhadap norma-norma atau nilai-nilai moral, spiritual, dan agama. Ketika ukhrawi menanggapi duniawi yang uraiannya kurang melihat aspek spritual (spiritualitas) dan agama (religiusitas) sebagai salah satu perspektif timbulnya masalah psikis pada diri

³²Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2002), Cet. 2, 167-168, 174, 229

seseorang. Padahal kenyataan yang terjadi pada masalah kejiwaan itu bagi orang mukmin haruslah mempertimbangkan faktor spiritualitas dan religiusitas. Kemudian Mujib & Jusuf Mudzakir memberikan sebuah contoh tentang kecemasan dan keresahan yang terus-menerus akibat perbuatan dosa atau maksiat, atau keresahan orang yang melahirkan anak dari hasil di luar nikah, dengan dua contoh ini ditegaskan bahwa masalah kejiwaan tersebut bagi orang mukmin harus syarat nilai (memahami sesuatu dengan mempertimbangkan peran spiritualitas dan religiusitas) dalam memandangnya. Dan juga menurut mereka dosa adalah penyakit (*psychopathology*).

3. *Self-Psychotherapy* untuk Masalah Kejiwaan dalam Islam

Self-Psychotherapy atau psikoterapi untuk diri sendiri adalah kebalikan dari psikoterapi yang memerlukan seorang terapis untuk mengobati atau menyembuhkan kita, maka dari itu dengan mengutip Mujib & Mudzakir yang telah memberikan penjelasan apa saja bentuk-bentuk terapi jiwa terhadap diri sendiri yang mungkin telah dilakukan orang-orang, berikut, yaitu :

a. Membaca al-Qur'an dan memahaminya

Al-Qur'an dapat menyembuhkan masalah kejiwaan manusia, karena tingkat kemujarabannya sangat dipengaruhi bagaimana tingkat sugestivitas keimanan seseorang. Sugestivitas yang dimaksud adalah langkah-langkah dengan mendengar saja, atau membacanya, kemudian merenungkan maknanya, bahkan hingga melaksanakan

hasil renungan dari maknanya tersebut. Dengan demikian Al-Qur'an dapat dikatakan sebagai penghantar seseorang ke alam jiwa yang menenangkan dan menyejukkan.³³

b. Melakukan shalat malam

Shalat yang dimaksudkan bukan berarti shalat wajib, tetapi shalat sunnah seperti shalat Tahajjud, Hajat, Muthlak, Tasbih, Tarawih, dan Witr. Keampuhan shalat malam ini tentunya sebagai penunjang dari shalat wajib sebagai salahsatu cara mendekatkan diri dan memohon kepada Allah swt mengenai masalah kejiwaan yang ada pada diri seseorang.³⁴

Ketika sholat dibarengi dengan do'a sangat bermanfaat untuk perkembangan dirinya sebagaimana dalam firman Allah SWT pada QS. Al-Baqarah/2:186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Artinya: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”

³³Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, , 219.

³⁴Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, , 222.

Bahkan juga dalam hadis yang diriwayatkan Ibnu Majah:87.

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ عَنْ سُفْيَانَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَيْسَى
عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي الْجَعْدِ عَنْ ثَوْبَانَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ لَا يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ إِلَّا الْبِرُّ وَلَا يُرَدُّ الْقَدَرُ إِلَّا الدُّعَاءُ وَإِنَّ الرَّجُلَ
لَيُحْرَمُ الرِّزْقَ بِخَطِيئَةٍ يَعْمَلُهَا (رواه ابن ماجه)

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Ali bin Muhammad berkata, telah menceritakan kepada kami Waki’ dari Sufyan dari Abdullah bin Isa dari Abdullah bin Abu Al Ja’d dari Tsauban ia berkata; Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: ‘Tidak menambah umur kecuali perbuatan baik, tidak ada yang menolak takdir kecuali doa, dan sungguh, seorang laki-laki tertahan dari rizkinya karena kesalahan yang telah ia lakukan.” (HR. Ibnu Majah No. 87).³⁵

c. Begaul dengan orang yang baik atau salih

Orang yang salih adalah orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengakutalisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Ia tidak hanya baik terhadap dirinya, melainkan juga baik terhadap keluarga, masyarakat, hewan, tumbuhan, bahkan pada benda-benda mati. Ia berbuat baik sebab ia tahu bahwa Allah swt menciptakan semua makhluk memiliki hikmah (rahasia-rahasia) tertentu. Dengan demikian nasihat atau

³⁵Lidwa Pusaka i-Software, *Kitab 9 Imam Hadist* (t.k: lidwapusaka.com, t.t) [Aplikasi komputer].

bimbingan orang salih akan dapat memberikan bantuan penanganan (upaya) terhadap masalah kejiwaan seseorang.³⁶

d. Melakukan Zikir

Zikir baik dalam hati (*zikir qalbu*) ataupun dalam ucapan (*zikir lisan*) dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang bermasalah, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi di tempat hati yang terdalam.³⁷ Seperti Pada QS. Az-Zumar/39:23.

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ هُدَىٰ
 اللَّهُ يَهْدِي بِهِ ۗ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَمَنْ يُضَلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: “23. Allah telah menurunkan Perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. dan Barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun.”

Juga pada QS. Al-Ahzab/33:41

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾

³⁶Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, , 232.

³⁷Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, , 236-237.

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.*”

Yang menjelaskan hanya dengan berdzikir kepada-Nya maka kita akan kembali bersemangat, dan damai menurut Sayyid Quthb dalam tafsirnya.³⁸

³⁸Sayyid Quthb, *Fi Zhilalil-Qur'an*, terj. As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil & Muchotob Hamzah, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 9: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, (Jakarta: Gema Insani, 2000), 276.