

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Zikir

1. Pengertian Zikir

Menurut bahasa zikir bermula dari kata *zakara* yang memiliki arti mengingat, menyebut, mengisyaratkan, mengagungkan, memperhatikan, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Dengan demikian zikir dapat diartikan sebagai usaha seseorang dalam mengisi hati dan pikirannya dengan kata-kata yang suci.²⁰

Sedangkan dalam pengertian terminologi zikir diartikan sebagai upaya manusia agar senantiasa ingat terhadap Allah, dengan senantiasa memikirkan akan keagungan Tuhan. Implementasi akan memikirkan Tuhan ialah dengan senantiasa memuji dan mengagungkan-Nya, membaca kalam-kalam-Nya (Al-Quran), dan senantiasa menjani segala perintah-perintah-Nya. Yang tergolong bacaan dzikir antara lain yaitu membaca do'a, melalar al-qur'an, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istighfar, hauqolah serta sebagainya.²¹

Solihin dan Rosihin Anwar mengungkapkan bahwa yang dimaksud zikir ialah kata-kata atau ucapan yang hakikatnya tertuju kepada tuhan. Konsep zikir ialah memusatnya semua pikiran manusia kepada tuhan. Dengan berzikir manusia akan berjalan kepada tuhan atau yang lebih dikenal dengan istilah *suluk*.²²

Sedangkan secara terminologi terdapat beberapa pendapat mengenai zikir. Abu Bakar Atjeh, zikir merupakan ucapan yang dilaksanakan dengan menggunakan lidah ataupun memikirkan Allah melalui hati, atau

²⁰ MS. Udin, *Konsep Zikir Dalam Al-Qur'an*, (Mataram: Sanabil, 2021), 18.

²¹ M Solihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung, Pustaka Setia, 2004), 85.

²² Ibid.

ungkapan ataupun pikiran yang menyucikan Allah serta membersihkan dari sifat-sifat yang tidak tepat, seusainya dengan menyanjung menggunakan pujian-pujian sifat yang istimewa, dan sifat-sifat yang memunculkan kebesaran kemurnian.²³

Zikir yang diamalkan atau dilakukan secara rutin dengan senantiasa mengingat dan menyebut nama Allah disebut dengan wirid. Zikir termasuk ibadah mahdhah, yaitu suatu ibadah langsung terhadap Tuhan. Namun demikian zikir hanyalah boleh diamalkan melalui mengingat tau menyebut *kalamullah* dan al-Qur'an saja, tidak ada jenis zikir yang diamalkan dengan menyebut Individu ataupun suatu tertentu selain Tuhan ataupun *kalamullah*.²⁴

Dengan demikian dapat diambil pengertian mengenai zikir, zikir ialah salah satu bentuk ibadah guna akan mendekatkan kita dengan Allah SWT dengan jalan akan senantiasa mengingat keagungan dan kehadiran-Nya.

2. Dalil melakukan zikir

a. Firman Allah QS Al-Ahzab :35, yang berarti:

“sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim dan mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam keutamaannya, laki-laki dan perempuan yang jujur, sabar, khusu', bersedekah, berpuasa, yang memelihara kehormatannya, dan yang banyak berzikir menyebut nama Allah, Allah telah menyediakan ampunan dan pahala yang besar bagi mereka”.

²³ Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian Tentang Mistik*, (Solo, Ramdhani, 1996), 276.

²⁴ M Solihin, *Terapi Sufistik, ...*, 86

- b. Firman Allah QS surat Al-Ahzab : 41-42, yang berarti:
- “Wahai orang-orang yang beriman berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah dengan zikir yang sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang”.
- c. HR Abu Hurairah, Nabi SAW meriwayatkan jika Tuhan berfirman
- “Aku terserah kepada persangkaan hamba-Ku terhadap-Ku. Jika ia mengingat-Ku berzikir dalam dirinya, Aku akan menyebutnya dalam diri-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam jamaah, Aku akan menyebutnya dalam jamah yang lebih baik dari mereka”(Mutaffaun alaih).
- d. Hadis dari Abdullah bin Yusra Ra, jika terdapat seseorang mengatakan:
- “Wahai Rasulullah, sesungguhnya syariat islam telah banyak berada padaku, maka beritahulah kepadaku dengan sesuatu yang aku dapat berpegang teguh dengannya”. Nabi SAW berkata, “Hendaklah lidahmu basah karena berzikir kepada Allah SWT” (HR Tarmidzi).²⁵

3. Macam-macam Zikir

Zikir dikelompokkan menjadi dua macam yaitu zikir dengan lisan(zikir lidah), dan yang kedua zikir dengan menggunakan hati (mengingat Allah SWT dengan hati).²⁶

- a. Zikir lisan atau *zikir jahr*, ialah dengan senantiasa menyebut keagungan atau nama-nama Allah dengan lidah. Dengan menggunakan suara keras
- 1) *Tahmid* yaitu dengan mengucapkan *al-hamdulillah* (segala puji kepunyaan Allah SWT).

²⁵ Kasmuri dan Dasril, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*, (Batusangkar: STAIN Batusangkar Press, 2014), 138-139.

²⁶ M Solihin, *Terapi Sufistik, ...*, 86.

- 2) *Tasbih* yaitu dengan mengucapkan *subhanallah* (maha suci Allah SWT).
 - 3) *Takbir* yaitu dengan mengucapkan *Allahu Akbar* (Allah besar).
 - 4) *Tahlil* yaitu dengan mengucapkan *la ilaha illa Allah* (tiada tuhan selain Allah SWT).
 - 5) *Basmalah* yaitu dengan mengucapkan *bismillahirrahmani ar-rahim* (dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang).
 - 6) *Istighfar* yaitu dengan mengucapkan *astaghfirullah* (aku memohon ampun kepada Allah SWT).
 - 7) *Hawqalah* yaitu dengan mengucapkan *la hawla wala quwwata* (tiada daya dan kekuatan kecuali daya dan Allah SWT).
 - 8) Asma'ul husna yaitu dengan mengucapkan salah satu atau semua nama-nama Allah yang tersebut dalam kalimat asma'ul husna.
- b. Zikir hati atau *zikir qalbi*, yaitu zikir yang dilakukan secara tersembunyi, tak seorangpun tahu ketika sedang melakukan zikir. Zikir ini dilakukan didalam hati dengan tanpa suara dan tanpa kata-kata. Dengan melakukan zikir, hati kita akan selalu senantiasa mengingat Allah dan merasakan kehadirannya.

4. Keutamaan dan Manfaat Zikir

Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah mengatakan bahwa keutamaan zikir akan menghantarkan seorang hamba untuk dekat dengan Allah SWT dan akan merasakan manisnya iman. Adapun keutamaan berzikir kepada Allah,

antara lain:²⁷

- a. Zikir sebagai upaya *takarub* kepada Allah.

Salah satu upaya guna mendekatkan diri (*takarub*) seorang hamba dengan tuhanNya yanitu dengan zikir/mengingat Allah. Zikir tak hanya dilakukan di dalam sholat atau di majelis-majelis saja. Akan tetapi zikir itu boleh saja dilakukan dimanapun dan kapanpun. Dengan cara terang-terangan (*jahr*) atau dengan tersembunyi di dalam hati (*qalb*).

- b. Zikir sebagai obat penyembuh dari segala penyakit.

Jika dipandang dari segi kesehatan jiwa, doa dan zikir mengandung aspek psikoreligius dan psikoterapi. sebab ia memuat kemampuan spiritual/kerohanian yang menumbuhkan rasa berani serta optimisme. Hal tersebut merupakan sangat esensial dalam terapi suatu penyakit selain obat-obatan dan tindakan medis lainnya.

- c. Zikir sebagai penentram batin.

Seseorang yang selalu memperbanyak zikir akan dapat menjalani kehidupan yang tenang, tanpa stress, khusyu' dan tawadlu', dan ridha dalam menghadapi semua musibah dan cobaan yang menimpa dirinya. Hati yang berzikir akan merasakan ketenangan dan ketentraman tanpa ada rasa gelisah, dan jauh dari kesedihan. Sehingga dapat menimbulkan kebahagiaan yang hakiki.

- d. Sebagai pembersih hati

Zikir yang dilakukan dengan khusyu' dan istiqomah akan membersihkan hati dari segala sifat tercela secara dikit demi sedikit.

²⁷ Ahmad Fatoni, *Integrasi Zikir dan Pikir*, (Nusa Tenggara Barat: Forum Pemuda Aswaja, 2020), 5-20.

Dengan berzikir seseorang akan merasakan penyesalan dan sadar diri yang merasuk kedalam tubuhnya, sehingga mempengaruhi segala ucapan, perbuatan, dan tingkah lakunya dengan segala keutamaan. Sehingga perbuatannya ada perubahan dengan mengikuti jalan kepada tuhan.

e. Zikir sebagai pengangkat derajat manusia.

Zikir merupakan amalan yang sangat tinggi nilainya dan sangat mulia dalam pandangan Allah SWT. Zikir juga sebagai pembeda antara orang yang dicintai dan yang dibenci oleh Allah SWT. Seseorang yang berzikir kepada Allah, maka akan derajatnya ke tempat yang terpuji.

f. Zikir sebagai tanda seorang hamba cinta kepada Allah.

Salah satu tanda seseorang mencintai ialah selalu mengingatnya. Bila seseorang cinta kepada Allah, ia akan senantiasa mengingatnya (zikir). Betapa mulianya orang yang mengingat Allah dalam zikirnya. Orang yang berzikir akan di ingat oleh Allah.

g. Zikir sebagai pembaru iman.

Iman seseorang dapat bertambah juga dapat menurun. Dan dalam mempertahankan keimanan dengan senantiasa mengingat Allah dengan cara memperbanyak zikir.

h. Zikir sebagai sarana mendapat syafaat Rasul SAW.

Dengan melakukan zikir/tahlil merupakan sarana untuk mengharap syafaat Nabi Muhammad SAW di hari akhir nanti. Beberapa hadis menyebutkan bahwa seseorang yang berzikir kepada Allah da

bersholawat kepada Nabi Muhammad SAW akan dijauhkan siksa dihari kiamat.

i. Zikir dapat mengusir setan

Berzikir dan mengingat Allah ketika seseorang diliputi bisikan setan merupakan faktor yang dapat mencega dari segala perbuatan maksiat dan dianggap sebagai faktor yang utama.

Menurut M Solihin manfaat dari zikir antara lain:

- a. Allah menjadikan zikir secara berimbang, artinya ketika seseorang melakukan zikir kepada Allah, maka Allah pun akan berzikir kepadanya.
- b. Zikir akan bermanfaat bagi seseorang yang akan dicabut nyawanya dari ruhnya. Ketika malaikat akan mencabut ruhnya (seseorang yang berzikir) akan berdiskusi terlebih dahulu kepadanya, berbeda dengan orang yang tidak berzikir kepada Allah.
- c. Setan tidak akan mendekati orang yang berzikir. Hal ini disebabkan dengan zikir setan akan terbakar dan pingsan olehnya.
- d. Seseorang yang berzikir kepada Allah akan bahagia. Hal ini disebabkan karena Allah akan menerima ibadah zikirnya.²⁸

Melalui zikir hati seseorang akan menjadi bersih dari belenggu dosa, mempererat hubungan hamba terhadap penciptanya, mengikat tali cinta antara hamba terhadap tuhan, sehingga terbebas dari berbagai perilaku buruk yang dapat menyebabkan kerisauan,

²⁸ M Solihin, ..., 96-97.

kegundahan, dan kegalauan dalam hati.²⁹

5. Zikir Asmaul Husna

Secara etimologis kata *Asma'ul Husna* terdiri dari dua suku kata yakni *al-Asma'* serta *al-Husna*. *al-Asma'* ialah kata jamak dari *al-Ism* yang biasa diartikan dengan 'nama'. Kata *al-Ism* berakar dari kata *Assumu* yang memiliki arti ketinggian, atau *Assimah* yang memiliki arti tanda. Dengan demikian, secara bahasa nama merupakan suatu tanda bagi sesuatu, sekaligus hal yang harus dijunjung tinggi.³⁰

Sedangkan *al-Husna* merupakan bentuk *muannast* atau feminine dari kata *Ahsan* yang berarti terbaik. Dengan demikian kata *Husna* menunjukkan bahwa nama-nama Allah merupakan nama yang amat sempurna, tidak sedikitpun tercemar/terkotori oleh kekurangan. Oleh sebab itu, *Asmaul Husna* dapat diartikan sebagai nama-nama terbaik yang dimiliki Allah SWT.³¹

Subandi mengungkapkan bahwa zikir *asmaul husna* ialah zikir dengan mengulang-ulang satu atau beberapa nama-nama Allah (*asmaul husna*), misalnya dengan *Ya Rahman* (Yang Maha Pengasih) dan *Ya Rahim* (Yang Maha Penyayang). Dengan demikian akan memberikan dampak bagi yang mengamalkan dan menumbuhkan sikap pemaaf. Hal tersebut terjadi karena proses auto-sugesti.

Senada dengan ungkapan diatas, Ancok dan Nashori menyebutkan bahwa menyatakan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri merupakan mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat baik tersebut. Platinov juga

²⁹ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2019), 218.

³⁰ Baidi Bukhori, *Zikir al-Asma al-Husna*, (Semarang: Syiar Media Publishing, 2008), 57.

³¹ Ibid, 58.

membuktikan dalam eksperimennya bahwa kata-kata sebagai suatu stimulus yang dikondisikan (*conditioned stimulus*) memang benar-benar menimbulkan perbuatan sesuai dengan arti atau makna kata-kata tersebut pada diri manusia yang melakukannya.³²

B. Psikoterapi

1. Pengertian

Psikoterapi bermula dua suku kata, *psyche* serta *therapy*. *Psyche* mempunyai arti jiwa atau hati, sedangkan *therapy* memiliki arti pengobatan ataupun penyembuhan pada bahasa arab kata *therapy* selaras pada kata *syifa'* yang memiliki arti mengobati.³³ Jadi, psikoterapi ialah penyembuhan problem-problem yang berhubungan dengan pemikiran, perasaan serta tingkah laku.³⁴

Psikoterapi menurut beberapa ahli sebagai berikut:

- a. Lewis Wolberg MO, mengatakan jika psikoterapi ialah perawatan menggunakan instrumen psikologi terhadap problem-problem emosional yang berpasal dari kehidupannya dengan seorang ahli yang menjaga hubungan profesionalitas dengan pasiennya.
- b. Watson dan Morse, memaparkan psikoterapi ialah wujud khusus interaksi antar 2 individu yakni pasien serta terapis. Pasien mencari bantuan kepada terapis guna memecahkan permasalahannya serta terapis merencanakan komunikasi melalui penerapan dasar psikologi guna membantu pasiennya mengembangkan keahlian untuk mengontrol

³² Ibid, 59.

³³ Triyani Pujiastuti, *Psikoterapi Islam*, (Cirebon: PT Elsi Pro, 2021), 1.

³⁴ Amrah Kasim, *Psikoanalisis dan Psikoterapi Dalam Linguistik Al-Qur'an*, (Sulawesi Selatan: Alauddin University Press, 2021), 12.

dirinya pada kehidupan dengan merubah pemikiran, emosi, serta tingkah laku.

- c. Andi Mappiare, mengemukakan bahwa psikoterapi merupakan suatu bentuk terapi psikologis dengan tujuan lebih terpusat pada penyembuhan, penyesuaian, dan pengobatan.
- d. W. F. Maramis, berpendapat bahwa psikoterapi ialah sebuah metode penyembuhan kepada problem emosional pasien yang dilaksanakan orang yang kompeten (terapis) dengan ikatan profesionalitas dan suka rela, dengan tujuan mengubah, menghilangkan, dan menghalangi indikasi-indikasi yang tersedia, memperbaiki tingkah laku yang terganggu serta meningkatkan pertumbuhan kepribadian dengan baik.³⁵
- e. Bakran Adz-Dzaky, berpendapat bahwa psikoterapi merupakan suatu pengobatan penyakit melalui metode kebatinan, ataupun pelaksanaan teknik-teknik tertentu terhadap gangguan mental, sulit menyesuaikan diri dalam konsisi tertentu, ataupun penyembuhan dengan cara kepercayaan terhadap agama.³⁶

Jadi, psikoterapi ialah suatu metode penyembuhan serta perawatan gangguan psikis dengan cara psikologi. Yang bermaksud dalam menolong seseorang dalam menangani berbagai masalah emosionalitasnya, dengan metode mengubah tingkah laku, pemikiran serta perasaannya, hingga seseorang dapat meningkatkan dirinya saat menangani problem-problem psikisnya. Psikoterapi digunakan oleh profesionalitas kesehatan mental guna menolong mengenali,

³⁵ M Solihin, ..., 34-35.

³⁶ Triyani Pujiastuti, ..., 3.

mendeskripsikan serta menangani kesulitan psikologis dan interpersonal yang dihadapi individu serta meningkatkan penyesuaian diri mereka.³⁷

Sedangkan psikoterapi islam ialah suatu proses penyembuhan serta pengobatan dari sebuah penyakit jiwa, spiritual, moral dengan tuntunan Al-Qur'an serta As-Sunnah. Dengan arti lain, dengan bimbingan serta pengajaran Tuhan, malaikat, Rasul, serta ahli waris para Nabi-Nya.³⁸

Psikoterapi Islam lekat pada muatan spiritual. Psikoterapi islam yang tumbuh terlihat mempunyai muatan tasawuf dengan berbagai metodenya guna memberikan suatu proses terapi dengan jalan selalu melibatkan Allah. Untuk itu, psikoterapi islam atau yang lebih dikenal psikoterapi sufistik kerap diartikan sebagai penyembuhan kepada penyakit-penyakit rohani, kejiwaan, ataupun spiritual melalui rancangan pikiran tasawuf. Psikoterapi sufistik tersebut juga kerap disandingkan pada terapi spiritual.³⁹

2. Objek Kajian Psikoterapi

Menurut M Solihin yang menjadi fokus kajian psikoterapi islam ialah proses penyembuhan dan perawatan untuk menjadi manusia (insane) secara utuh. Yang selaras pada beberapa aspek sebagai berikut:⁴⁰

a. Mental

Berhubungan dengan akal, pikiran, dan ingatan / keberlasungan yang berasosiasi dengan menggunakan akal, pikiran dan ingatan (misal: gampang lupa, malas untuk berpikir, sulit konsentrasi, sulit mengambil keputusan, dll).

³⁷ Amrah Kasim, *Psikoanalisis dan Psikoterapi Dalam Linguistik Al-Qur'an*, (Sulawesi Selatan: Alaudin University Press, 2021), 13.

³⁸ M Solihin, ..., 35.

³⁹ Ibid,

⁴⁰ Ibid, 40.

b. Spiritual

Berhubungan dengan masalah ruh, semangat religius, berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan, serta nilai-nilai transdental (syirik, nifak, fasik, kufur, lemah iman, dll).

c. Moral (akhlak)

Kondisi seseorang yang menciptakan perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan, dan kajian. Ataupun sikap atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku, dll.

d. Fisik (jasmani)

Gangguan atau penyakit jasmaniah tidak semua bisa disembuhkan menerapkan metode psikoterapi, kecuali dari se izin Allah/pertolongan Allah. adapun beberapa campuran antara metode psikoterapi dengan metode medis ataupun kedokteran pada umumnya.

3. Tujuan psikoterapi

Menurut Lewis R. Wolberg tujuan psikoterapi, sebagai berikut:

- a. Mengubah, menghilangkan, atau menemukan gejala-gejala yang ada.
- b. Memberbaiki (rehabilitasi) pola perilaku yang rusak.
- c. Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan karakter yang positif.⁴¹

C. Kualitas Tidur

1. Pengertian Kualitas Tidur

⁴¹ Triyani Pujiastuti, ..., 2.

Menurut James B. Maas, tidur adalah kondisi yang mana kesadaran manusia akan jadi turun, dengan demikian performa otak tetap menjalankan peran yang luar biasa dalam mengatur berbagai fungsi organ misal pencernaan, jantung dan pembuluh darah, fungsi kekebalan, serta berbagai proses kognitif. Fuad Nashori. S, Ps, M. Psi. Psikolog menambahkan bahwa keadaan qalbu dan hati juga termasuk dalam pengertian tidur, dengan tidur seseorang akan menjadi tenang dan tentram.

Khalil A. Khavari mengungkapkan bahwa tidur yang baik merupakan tidur yang membuat seseorang merasa nyaman, bahagia dan tidur yang buruk menjadikan seorang akan menjadi Lelah serta tidak merasakan kenyamanan, mudah marah, dan penyebab terkena depresi. Fuad Nashori mengemukakan bahwa yang disebut kualitas tidur ialah suatu kondisi yang mana tidur yang dijalani atau dilakukan seseorang akan menghasilkan badan menjadi segar dan segar dan menghasilkan kebugaran ketika seseorang bangun dari tidurnya.⁴²

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

a. Bersuci, berdoa, dan berzikir sebelum tidur

Bersuci yang dimaksud dalam faktor ini ialah dengan berwudhu yang berguna mensucikan jasad dan ruhani seseorang. Berwudhu sebelum tidur merupakan anjuran islam dan termasuk sunnah Nabi Muhammad SAW. Setelah itu melakukan kegiatan berdoa dengan maksud menyerahkan diri manusia kepada Allah SWT (dzat yang menghidupkan dan mematikan manusia). Juga dianjurkan berzikir atau senantiasa mengingat Allah sebelum tidur. Sebagaimana yang

⁴² Fuad Nashori, *Psikologi Mimpi*, (Bandung: Lubuk Agung, 2011), 10.

dianjurkan Nabi Muhammad SAW, bahwa manusia sebelum tidur senantiasa berzikir atau mengingat Allah, maka selama tidurnya dinilai berzikir.

b. Memulai dengan kondisi miring ke kanan menghadap kiblat

Tidur menghadap ke kanan merupakan posisi yang baik. Dilihat dari segi biologis tidur dengan miring ke kanan lambung manusia akan berada dalam posisi lebih bebas untuk menjalankan fungsinya sehingga proses pencernaan akan berlangsung secara optimal. Dengan tidur menghadap ke kiblat itu artinya akan mengarahkan manusia secara tidak langsung kepada kiblat / *baitullah*, dengan demikian member implikasi bagi seseorang, yaitu ruh, jiwa, dan raganya terarah kepada Allah SWT.

c. Nyaman secara psikologis

Manusia dalam kesehariannya banyak menghadapi berbagai masalah, namun yang terpenting yaitu bagaimana seseorang menanggapi dan menyelesaikan masalah tersebut. Bila seseorang tersebut bisa memecahkan masalahnya dan optimis akan jalan keluar dari masalah, maka ia dapat menjalani tidur yang baik.

d. Tidak ada aktivitas fisik sebelum tidur

James B. Maas mengungkapkan bahwa menjelang tidur sebaiknya manusia tidak melakukan aktivitas olah raga atau aktivitas fisik yang berat, karena akan memberikan pengaruh berupa terganggunya tidur seseorang. Sekurang-kurangnya seseorang menghentikan aktivitas

beratnya 5 jam sebelum ia melaksanakan tidur.⁴³

⁴³ Ibid, 11-12.

3. Aspek-aspek kualitas tidur

a. Nyenyak selama tidur

Seseorang yang tertidur dengan nyenyak yaitu dalam tidurnya tidak mengalami gangguan internal dan eksternal. Gangguan internal yaitu mudah terbangun karena ingin kencing, suhu tubuh panas, sakit, dll. Sedangkan gangguan eksternal yaitu mudah terbangun karena adanya kegaduhan (ketukan pintu, bising kendaraan, dll). Kenyenyakan yang paling baik ialah kenenyakan yang alamiah tidak dengan memakan obat tidur atau yang lainnya (non alamiah).

b. Waktu tidur yang cukup

Tidur dalam waktu 6 hingga 8 jam untuk orang dewasa merupakan ukuran untuk tidur nyenyak. Sehingga akan siap dalam melakukan aktivitas kesehariannya. Dengan tidur yang cukup akan membuat kondisi homeostatis seseorang terjaga. Yaitu suatu hal yang akan membuatnya awas sepanjang siang.

c. Tidur lebih awal dan bangun lebih awal

James B. Maas mengungkapkan bahwa tidur dan bangun lebih awal akan menjadikan jam biologisnya akan menjadi selaras sepenuhnya dengan rutinitas hariannya. Dengan demikian waktu yang dialaminya akan mejadi seirama dengan kondisi mengantuk yang alamiah. Selain itu adanya temuan yang menunjukkan bahwa proses pembersihan racun dalam tubuh (antibody, liver, paru-paru, empedu, dll) berlangsung dalam waktu jam 9 malam. Dengan demikian tubuh akan terbebas dari racun-racun dan akan memberikan dampak kesehatan yang optimal.

d. Tidak bermimpi buruk

Tidur yang berkualitas ditandai dengan tidak adanya mimpi buruk yang hadir dalam tidur seseorang.

e. Merasa segar ketika terbangun

Dengan tidur yang cukup akan membuat seseorang menjadi segar / bugar saat ia terbangun. Dengan demikian kebugaran itu akan membuat seseorang siap dalam melakukan berbagai aktivitas sepanjang hari secara efektif dan efisien.⁴⁴

D. Skizofrenia

1. Pengertian Skizofrenia

Skizofrenia memiliki dua arti kata yaitu *skizo* dan *frenia*. *Skizo* yang memiliki arti retak/pecah. Serta *frenia*, yang memiliki arti jiwa/psikis.⁴⁵ Yang mana, dengan demikian arti skizofrenia ialah jiwa yang pecah, atau terbelah.

Menurut Jeffery, S Nevid, Skozofrenia adalah gangguan kronis yang melemahkan dan menyentuh setiap aspek kehidupan orang yang terpengaruh. Orang yang menderita skizofrenia menjadi semakin terpecah dari masyarakat. Mereka gagal berfungsi pada peran yang diinginkan sebagai siswa, pekerja, atau pasangan, dan keluarga. Komunitas mereka pun menjadi tidak toleran dengan tindakan menyimpang mereka.

Skizofrenia lebih sering memunculkan ketakutan, kesalah pahaman dan ancaman dibanding perhatian dan simpati. Skizofrenia menyerang emosi seseorang, memisahkan akal pemikiran dan hubungan mendalam antara pikiran dan perasaan, mengisinya dengan pemahaman yang terganggu, gangguan tidak

⁴⁴ Ibid, 13-17

⁴⁵John P. J. Pinel dan Steven J. Barnes, *BIOPSIKOLOGI*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), h 584.

asli, dan konsepsi yang tidak logis.⁴⁶

Skizofrenia akut melibatkan terpecahnya terhadap kenyataan yang ditandai dengan beberapa indikasi misal delusi, halusinasi, pemikiran yang tidak nyata, ucapan yang tak jelas, dan perlakuan aneh. Dalam skizofrenia akut ini individu bisa kehilangan kepiawaian dasar, misal tidak bisa berasumsi dengan jernih, bicara tanpa intonasi, sulit memahami emosi dalam suara atau ekspresi wajah orang lain, dan menunjukkan ekspresi wajah dari emosi wajah mereka sendiri (jika ada).⁴⁷

2. Gejala-gejala skizofrenia

Penyintas skizofrenia memiliki gejala-gejala yang khas dengan keberlangsungan selama lini masa 1 bulan atau bisa lebih (tidak berlaku pada tiap fase nonpsikotik prodromal), gejala-gejala tersebut antara lain:⁴⁸

a. Gangguan berpikir

- 1) *Thought echo* yakni isi dari pikirannya sendiri yang berulang dan bergema dalam kepalanya (tidak keras) serta isi pikiran ulangan, meskipun isinya sama tapi kualitasnya beda, atau
- 2) *Thought insertion or withdrawal* yakni isi pikirannya yang asing dari luar masuk ke dalam pikirannya *insertion* ataupun isi pikirannya diambil keluar oleh sesuatu dari luar dirinya *withdrawal*, dan
- 3) *Thought broadcasting* yakni isi pikiran yang tersinar keluar hingga khalayak umum dapat mengetahuinya

⁴⁶ Jeffrey S Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga edisi kesembilan jilid 2, 2014), 79.

⁴⁷ Ibid.

⁴⁸ Rusdi Maslim, *Diagnosis Gangguan Jiwa*, (Jakarta: PT Nuh Jaya, 2013), 46-47.

b. Delusi

- 1) *Delusion of control* yaitu waham perihal dirinya yang dikendalikan oleh kekuatan khusus dari luar
- 2) *Delusion of influence* yaitu waham perihalg dirinya di pengaruhi oleh suatu kekuatan khusus dari luar
- 3) *Delusion of passivity* yaitu waham perihal dirinya pasrah dan tidak memiliki daya pada sesuatu kekuatan dari luar(merujuk pada gerakan tubuh ataupun anggota gerak ke pikiran, tingkah laku, atau pengindraan yang khusus)
- 4) *Delisional perception* yakni pengalaman-pengalaman indrawi yang tidak proporsional, yang memiliki makna sangat khas bagi dirinya yang memiliki sifat mistik ataupun mukjizat bagi dirinya.

c. Halusinasi auditorik

- 1) Terdengar suara khayalan secara terus menerus berkomentar terhadap tingkah laku pasien.
- 2) mendialogkan tentang pasien di antara mereka sendiri (diantara beraneka suara yang berbicara).
- 3) Jenis suara halusinasi yang bersumber dari suatu bagian anggota badan.

d. Waham-waham yang menetap lainnya, yang menurut budaya setempat dianggap sebagai hal yang tidak wajar serta sesuatu yang mustahil bagi mereka. Misalnya perihal keyakinan agama ataupun politik tertentu, atau kekuatan dan kemampuan di atas manusia pada umumnya (seperti dapat mengendalikan cuaca, berkomunikasi dengan hewan, dsb).

- e. Halusinasi yang menetap pada panca indera, jika dengan disertai baik oleh waham yang mengambang maupun yang setengah berbentuk afektif yang jelas, ataupun disertai dengan ide-ide yang berlebihan yang menetap, atau apabila terjadi setiap hari selama berminggu-minggu atau bahkan berbulan-bulan secara terus menerus.
- f. Jalan pikiran yang terputus (*break*) atau yang mengalami sisipan (*interpolation*), yang berakibat pada inkoherensi atau pembicaraan yang tidak relevan, atau neologisme.
- g. Perilaku katatonik, yaitu seperti kondisi gaduh gelisah / *excitimen*, posisi tubuh tertentu / *posturing*, atau *fleksibilitas cerea*, *negativism*, *mutisme*, atau *stupor*.
- h. Gejala-gejala negative, yaitu seperti sikap apatis, jarang bicara, respon emosional yang menumpul atau tidak wajar, menarik diri dari pergaulan sosial, kinerja sosial menurun (tetapi harus jelas bahwa kejadian tersebut tidak disebabkan oleh depresi atau medikasi neuroleptika).

Menurut John P. J. Pinel dan Steven J. Barnes membagi gejala skizofrenia menjadi gejala positif dan gejala negative, antara lain:

- a. Gejala Positif
 - 1) Delusi, yaitu yang bersangkutan berada dibawah control atau dikendalikan oleh suatu kekuatan tertentu.
 - 2) Halusinasi, mendengar suara-suara yang berkomentar negative tentang dirinya, atau member perintah terhadap orang tersebut.
 - 3) Afek yang tidak pas, yaitu ketidak mampuan untuk bereaksi dengan emosional yang pas terhadap berbagai kejadian.

- 4) Pikiran yang terdisorganisasi, memiliki kemampuan berpikir yang tidak logis, memiliki ide-ide yang aneh, atau mempunyai kepercayaan kepada hal-hal lain (supranatural).
- 5) Perilaku yang ganjil, cenderung kesulitan dalam melakukan tugas sehari-hari, kurangnya hiegene pribadi, berbicara tidak terkontrol.

b. Gejala Negatif

- 1) Pendataran afektif, yaitu berkurangnya ekspresi emosional.
- 2) Avolisi, yaitu berkurangnya atau bahkan tidak adanya motivasi.
- 3) Kantatonia, yaitu tidak bergerak, ataupun sering dalam posisi yang aneh bahkan dalam kurun waktu yang lama.⁴⁹

3. Tahapan perkembangan skizofrenia

a. Tahap awal Skizofrenia

Dalam beberapa kasus, awal mula gangguan skizofrenia terjadi secara tiba-tiba, dalam beberapa minggu atau bulan. Individu tersebut mungkin dapat menyesuaikan diri dan bisa menunjukkan beberapa tanda gangguan perilaku. Kemudian, perubahan kepribadian dan perilaku secara cepat mengarah ke tahap psikotik akut (mendadak atau dalam waktu yang singkat).⁵⁰

b. Fase Prodromal atau *prodrom phase*

Dalam fase ini ditandai dengan gejala samar yang melibatkan pikiran yang tak biasa atau persepsi abnormal (tetapi bukan delusi dan halusinasi), dan juga hilangnya minat dalam aktivitas sosial, kesulitan memenuhi tanggung jawab sehari-hari, dan pelemahan fungsi

⁴⁹ John P. J Pinel, ..., 585.

⁵⁰ Jeffrey S Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga edisi kesembilan jilid 2, 2014), 80.

kognitif yang melibatkan ingatan dan atensi, penggunaan bahasa, dan kemampuan merencanakan atau mengatur aktivitas seseorang. Tanda-tanda awal dari phondrom antara lain:

- 1) Sering tidak memperhatikan penampilan (mandi tidak teratur, berpaakian yang sama dan diulang-ulang)
- 2) Penurunan peforma kerja atau tugas sekolah
- 3) Bicaranya aneh dan bertele-tele.⁵¹

c. Fase Residual atau *residual phase*

Perilaku yang mencolok tidak lagi terlihat, tetapi individu tersebut masih mengalami gangguan kognitif, sosial, dan emosi yang sangat signifikan, seperti apatisme mendalam dan kesulitan untuk berpikir atau berbicara dengan jelas, dan menyampaikan pemikiran yang tidak biasa (seperti kepercayaan akan telepati atau peramalan). Kesulitan kognitif dan sosial ini dapat menyulitkan pasien skizofrenia untuk berfungsi secara efektif dan peran sosial dan pekerjaannya.⁵²

4. Ciri diagnostik skizofrenia

Skizofrenia merupakan gangguan yang ditemukan secara luas dan mempengaruhi banyak proses psikologis yang melibatkan perilaku, maupun kognisi. Ciri diagnostic skizofrenia antara lain sebagai berikut:⁵³

⁵¹ Ibid, 81.

⁵² Ibid.

⁵³ Rusdi Maslim, ..., 83.

a. Proses berpikir yang terganggu

Penyintas skizofrenia akan mengalami delusi, delusi adalah pemikiran yang tidak bisa membedakan mana yang nyata maupun fiksi. Tak hanya itu penyintas skizofrenia juga akan mengalami gangguan berpikir dengan memiliki pemikiran yang tidak teratur dan bicara yang tidak jelas.

b. Defisiensi atensi,

Penyintas skizofrenia akan mengalami kesulitan mengikuti stimulus yang relevan dan menyaring stimulus yang tidak relevan.

c. Gangguan persepsi

Selain mengalami delusi, penyintas skizofrenia juga mengalami halusinasi, ialah persepsi sensori di tengah tidak adanya stimulus dari luar. Dalam arti luas, halusinasi akan menjadikan seseorang mendengar, merasa, mencium, atau melihat sesuatu yang sesungguhnya tidak ada.

d. Gangguan emosi

Penyintas skizofrenia akan mengalami emosi datar atau bahkan tidak pantas.

e. Jenis kelemahan lainnya.

- 1) Kebingungan atas identitas diri
- 2) Berkurangnya akan kemauan
- 3) Perilaku yang berlebihan
- 4) Gestur (memiliki gerak tubuh dan ekspresi wajah yang aneh)
- 5) Melemahnya akan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain

- 6) Perilaku termenung atau adanya gangguan yang sangat besar dalam aktivitas motorik dan orientasi, yang mana perilaku seseorang bisa melambatkan sampai pingsan, akan tetapi tiba-tiba berubah ke kondisi yang sangat gelisah.

5. Macam-macam skizofrenia⁵⁴

a. Skizofrenia Paranoid

Skizofrenia jenis ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Halusinasi dan waham yang cenderung menonjol, suara halusinasi yang mengancam pasien dan member perintah tertentu, atau halusinasi auditorik tanpa bentuk verbal yang berupa bunyi peluit / *whistling*, dengungan / *humming*, atau bunyi tertawaan / *laughing*.
- 2) Halusinasi dalam segi pembauan, pengecapan rasa, bersifat seksual, atau yang lainnya. Halusinasi visual mungkin ada tetapi tidak menonjol.
- 3) Waham yang hampis setiap jenis, dan keyakinan dikejar-kejar yang beraneka ragam adalah yang paling khas.
- 4) Gangguan afektif, yaitu dorongan kehendak dan pembicaraan, gejala katatonik secara relative yang tidak nyata/menonjol.

⁵⁴ Ibid, 48-50.

b. Skizofrenia Hebefrenik

Skizofrenia jenis ini memiliki ciri-ciri:

- 1) Diagnosis skizofrenia hebefrenik untuk pertama kalinya hanya dinyatakan pada usia dewasa awal atau masa remaja diumur 12-25 tahun.
- 2) Menunjukkan kepribadian yang khas yaitu pemalu dan senang menyendiri (*solitary*).
- 3) Diperlukan waktu 2-3 bulan untuk melakukan diagnosis hebfrenik ini, guna memastikan bahwa gambaran yang khas memang benar dan bertahan.
- 4) Gangguan afektif, dorongan kehendak, dan gangguan dalam proses berpikir umumnya menonjol. Waham dan halusinasi mungkin ada tapi tidak menonjol.

c. Skizofrenia Katatonik

Skizofrenia katatonik ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Kurangnya minat terhadap aktivitas-aktivitas lingkungan, dan dalam gerakan spontan, atau tidak mau berbicara (*mutisme*).
- 2) Gaduh dan gelisah (sangat jelas sktivitas motorik yang tak memiliki tujuan, dan tidak dipengaruhi oleh stimuli eksternal).
- 3) Menunjukkan posisi tubuh yang aneh atau tidak wajar.
- 4) *Regiditas* (mempertahannkan posisi tubuh yang diam dan kaku guna melawan upaya menggerakkan dirinya).
- 5) Gejala lain (patuh otomatis terhadap perintah, pengulangan kata atau kalimat secara berulang-ulang).

d. Skizofrenia tak terinci (*undifferentiated*)

Jenis skizofrenia tak terinci ini merupakan suatu jenis skizofrenia yang sangat sulit dipahami. Yang mana gejala-gejalanya tidak memenuhi criteria umum diagnostic untuk skizofrenia.

e. Skizofrenia residual

Ditandai dengan gejala-gejala berikut:

- 1) Gejala negatif yang menonjol (perlambatan psikomotorik, menurunnya aktivitas, afek tumpul, bersikap pasif dan ketiadaan inisiatif, komunikasi non-verbal yang buruk,
- 2) Memiliki riwayat psikotik dimasa lampau yang memenuhi criteria skizofrenia.
- 3) Minimal sudah melewati kurun waktu satu tahun dengan intensitas dan frekuensi waham dan halusinasi berkurang dan timbul sindrom negative skizofrenia.
- 4) Tidak memiliki gangguan otak lainnya (*dementia*), dan depresi.

Skizofrenia merupakan suatu sindrom dengan berbagai variasi penyebab, yang mana penyebabnya secara pasti. Perjalanan penyakit skizofrenia juga tak selalu bersifat kronis yang luas, dengan jumlah akibat dari skizofrenia tergantung pada pengaruh genetik, fisik, dan sosial budaya pada penderitanya. Umumnya skizofrenia diawali dengan penyimpangan yang fundamental dan karakteristik pada pikiran dan persepsi, serta oleh afek yang tidak wajar. Kemampuan intelektual biasanya masih terpelihara, namun kemunduran dalam segi kognitif tertentu dapat berkembang kemudian.⁵⁵

⁵⁵ Rusdi Maslim, *Diagnosis Gangguan Jiwa*, (Jakarta: PT Nuh Jaya, 2013), 46.