Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
Vol. 02, No. 01, 2012

Hlm. 65 – 74

TERAPI ISLAM DENGAN STRATEGI THOUGHT STOPPING DALAM MENGATASI HYPOCHONDRIASIS

Arif Ainur Rofiq

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya

Abstract: *The unstabil and uncontrolled emotion can be experienced by everyone because of a shift in values among others: (1) the development of the false values of consumerism, the tendency of people to excessive use of new industrial products without considering the urgency of its usefulness. Consumerism may be beneficial for the economic wheel, and may not be a problem for those with deep pockets, but the trend is impacting negatively to those who only have very limited financial resources. (2) development of hedonism about some of the values of the society, namely the tendency of glorifying gained a sense of pleasure or a moment of physical pleasure. (3) host of spiritual values or sacral by commercial values. (4) late decision by the values of idealism, pragmatism values, namely the tendency of people come first in the results can provide a direct benefit of the glory. (5) pressure on sensitive use of the correct ways to achieve the goals by the tendency of something to use in ways that are easy, quick, short cut to achieve the desired goal. Shift in the values above, causing mental diseases namely greedy disease, envy, jealousy or envy, riya ', and the last illness of anxiety (hypochondriasis) lovesickness world (ad-dunya hubb) and love of wealth (al hubb -mall) but the fear of loss of property and the fear of death. The existence of a lot of anxiety of fear that is not real so it is usually regarded as an indicator of personality that jiggle. Modern studies in psychosomatic medicine proves that the emotional aspects of human shock merupkan main cause of many symptoms of physical illness. Psychological problems they face require psychological therapy, rather than medical therapy. The doctor suggested that they break away from the anxiety. Al-Qur'an from an early age, earlier than medical science and modern psychology has paid attention to the psychological problems by directing people to dominate and control their emotions, because it controls many health benefits. And this was only known scientifically in modern times. Therefore, the authors offer the use of Islam by the method of therapy in Overcoming Was Thought Stoping is concerned, anxious and unwarranted fears (hypochondriasis).*

Keywords: *Islam Therapy, Thought Setrategi Stoping, hypochondriasis.*

Abstrak: *Emosional yang tidak stabil dan tidak terkontrol, dapat dialami oleh setiap orang karena pergeseran nilai-nilai antara lain; (1) berkembangnya nilai konsumerisme yang salah, kecenderungan orang yang berlebihan menggunakan produk baru industri tanpa mempertimbangkan urgensi kegunaannya. Konsumerisme mungkin dapat memberikan keuntungan bagi perputaran roda ekonomi, dan mungkin tidak merupakan masalah bagi mereka yang berkantong tebal, tetapi kecenderungan ini berdampak negative bagi mereka yang hanya mempunyai sumber keuangan sangat terbatas. (2) berkembangnya nilai-nilai hedonisme disebagian kalangan masyarakat, yaitu kecenderungan orang mengagungkan diperolehnya rasa kenikmatan atau kesenangan fisik sesaat. (3) ditumpanginya nilai-nilai spiritual atau sacral dengan nilai-nilai komersial. (4) terdesaknya nilai-nilai idealisme oleh nilai-nilai pragmatisme, yaitu kecenderungan orang menomorsatukan pada hasil yang dapat memberikan kemanfaatan langsung dari pada kemuliaan. (5) terdesaknya penggunaan cara-cara yang benar untuk mencapai sesuatu tujuan oleh kecenderungan orang menggunakan cara-cara yang mudah, cepat, pintas untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pergeseran nilai-nilai di atas, menyebabkan penyakit-penyakit mental yaitu; penyakit rakus, hasad, dengki atau irihati, riya',dan terakhir penyakit was-was (Hypochondriasis) penyakit cinta dunia (hubb ad-dunya) dan cinta harta (hubb al-mal) tapi takut akan hilangnya harta dan takut datangnya kematian. Adanya banyak was-was ketakutan yang tidak riil demikian ini biasanya dipandang sebagai indikator kepribadian yang goncang. Kajian-kajian modern dalam kedokteran psikosomatis membuktikan bahwa kegoncangan aspek emosional manusia merupkan penyebab utama timbulnya banyak gejala sakit fisik. Problem-problem psikis yang mereka hadapi memerlukan terapi psikis, bukan terapi medis. Para dokter menganjurkan agar mereka melepaskan diri dari kegelisahan. Al-Qur'an sejak dini, lebih dini daripada ilmu kedokteran dan ilmu jiwa modern telah memberi perhatian terhadap problem-problem psikis dengan mengarahkan manusia untuk menguasai dan mengendalikan emosi-emosi mereka, karena pengendalian ini banyak manfaatnya bagi kesehatan. Dan ini baru diketahui secara ilmiah pada zaman modern ini. Oleh karena itu, penulis menawarkan*

digunakannya Terapi Islam dengan metode Thought Stoping dalam Mengatasi Was-was, cemas dan ketakutan yang tidak beralasan (Hypochondriasis).

Kata Kunci : *Terapi Islam, Setrategi Thought Stoping, Hypochondriasis.*

Pendahuluan

Terapi menurut bahasa Arab sepadan dengan kata "*Syafa- Yasyfi- Syifaan"*, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.[1] *Asy Syifa* (terapi) adalah terbebas dari penyakit dengan cara minum ramuan dan petunjuk yang menjamin, *Asy Syifa* (terapi) adalah obat (*ad-dawa*), bentuk jamaknya adalah"*al-adawiyah*,"bentuk subyeknya adalah "*al-asyafi*", arti kata "*syafaahu yasyfihi*" artinya membebaskannya dan memohon terapi untuknya, dan kata "*asyfa'alaihi*" artinya dekat kepadanya. *Asy Syifa* adalah bercampur baur menjadi normal kembali.[2]

Adapun menurut Hamdani Bakran kata "*therapy*" (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata terapi sepadan dengan الإستشفاء yang berasal dari شفى - يشفى - سفاء , yang artinya menyembuhkan, seperti yang telah digunakan Muhammad Abdul Azis al Khalidiy dalam kitabnya "*Al Istisyfa'bil Qur'an"* (الإستشاءباالقرآن)[3]

Kemudian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi berarti "usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit."[4] Didalam Kamus Ilmu-ilmu Sosial juga ditemui kata therapy yang berarti "perlakuan atau cara-cara menyembuhkan penyakit yang diderita oleh seorang individu." Selanjutnya dalam Kamus Lengkap Psikologi kata therapy berarti "suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis."[5]

Adapun pengertian terapi secara terminologis yang dikemukakan oleh para ahli antara lain adalah:

1. Kartini Kartono mengatakan "Terapi ialah metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan."
2. Singgih D Gunarsa merumuskan pengertian terapi sebagai berikut: Perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang.
3. Dalam Oxford *English Dictionary*, perkataan *psychotherapy* tidak tercantum, tetapi ada perkataan *psychotherapeutic* yang diartikan sebagai perawatan terhadap sesuatu penyakit dengan mempergunakan teknik psikologis untuk melakukan intervensi psikis. Dengan demikian perawatan melalui teknik psikoterapi adalah perawatan yang secara umum mempergunakan intervensi

---

[1] Muhammad Yunus, Prof.DR. Kamus Bahasa Arab-Indonesia, (Jakarta:PT. Hidakarya Agung,1989),hal.120

[2] Ahmad Husain Ali Islam. DR, Terapi Al Qur'an, Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia, (Jakarta:Penerbit Asta Buana Sejahtera, 2006), hal.227

[3] Hamdany Bakran Adz-Dzaky, Konseling dan Psikoterapi Islam,(Yogyakarta,Fajar Pustaka Baru,2002),hal. 227

[4] Jehru M Echal dan Hassan Shadily, kamus Inggris Indonesia,(Jakarta:PT.Gramedia Pustaka Utama,1994), hal.112

[5] Chaplin, C.P. Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada,1995),hal 34

psikis dengan pendekatan psikologik terhadap pasien yang mengalami gangguan psikis atau hambatan kepribadian.

4. Andi Mappiere AT, mengatakan "Terapi adalah suatu proses berjangka panjang berkenaan dengan rekonstruksi pribadi."
5. Abdul Aziz Ahyadi terapi ialah: "Perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif."
6. James P Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir : Mengartikan terapi dari dua sudut pandang. Pertama: Secara khusus adalah penerapan tenik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua: Secara luas adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Maka sudah jelaslah bahwa pengertian terapi adalah pengobatan alam pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.[6]

Allah Ta'ala berfirman : *"Dan jika aku sakit maka Dia-lah yang menyembuhkannya"*[7].

Terapi di sandarkan kepada Allah untuk memelihara kesopanan. Dari arti kata tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa setiap yang wajib dan istilah yang telah diterangkan dalam Al Qur'an.

Didalam al qur'an kata *syifa'* (terapi) menerangkan tentang obat penyakit fisik sebagaimana dalam firman Allah Ta'ala: *"Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya. Di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia".*[8]

Selain sebagai menerangkan tentang obat penyakit fisik juga *Asyifa* bermakna terapi untuk obat penyakit psikologis sebagaimana firman Allah Ta'ala : *"Dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada".*[9]

Dapat diartikan bahwa dapat menyembuhkan apa-apa yang ada dalam dada berupa keraguan dan kebodohan serta obat untuk akidah yang rusak.[10] Kata "*asyfa Fulan*" artinya "*saara fi syafaal qamar ay akhirullail*" (dia berjalan dipenghujung malam). Dan kata '*Asyfaa 'ala"* artinya *iqtaraba* (dekat). Dikatakan : matahari hampir terbenam dan orang hampir meninggal. "*Wal mariidh thalaba lahu syifa*" (Dan orang yang sakit mencari terapi) artinya "*wasyafa lahu ad-dawa asy-syafi'* (memberikan resep obat untuk terapinya). Dan perkataan "*al-mariidh ad-dawa*" berarti ia di beri obat agar bertobat dengannya.[11]

---

[6] Ibid, hal 4
[7] Al-Qur'an,26 (Asy-Syu'ara): 80
[8] Al-Qur'an An Nahl: 69
[9] Al-Qur'an, 10 (Yunus):57
[10] Tafsir al-Kasysyaf, 2.353
[11] Ibid,hal 228

Terapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Islam yaitu Al-Quran dan As-sunnah Nabi saw. Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, Malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rosulnya atau ahli waris para Nabi-Nya. Hal ini sesuai dengan firmanya dalam Al-Quran : *"Katakanlah: "Barang siapa yang menjadi musuh Jibril, Maka Jibril itu Telah menurunkannya (Al Quran) ke dalam hatimu dengan seizin Allah; membenarkan apa (kitab-kitab) yang sebelumnya dan menjadi petunjuk serta berita gembira bagi orang-orang yang beriman. Barang siapa yang menjadi musuh Allah, malaikat-malaikat-Nya, rasul-rasul-Nya, Jibril dan Mikail, Maka Sesungguhnya Allah adalah musuh orang-orang kafir. (al-Baqara, 2:97-98).*[12]

Strategi Thought Stoping.

Dalam bidang Konseling dan Psikoterapi, sampai saat ini telah ada 500-an strategi yang dapat digunakan untuk membantu memecahkan masalah klien. Tiap strategi memiliki keunggulan dan kegunaan yang berbeda. Tidak ada strategi yang mampu memecahkan semua permasalahan klien. Oleh karena itu perlu pengetahuan dan ketrampilan konselor dalam memilih strategi yang cocok sesuai dengan karekteristik masalah dan karakteristik klien. Sebagai seorang praktisi, konselor perlu mengembangkan sendiri strategi-strategi konseling yang dapat digunakan untuk membantu memecahkan masalah klien. Di bawah ini akan diuraikan beberapa strategi yang secara luas digunakan dalam bidang konseling dan psikoterapi, serta memiliki tingkat efikasi keefektifan yang tinggi dalam memecahkan masalah klien. Strategi salah satunya adalah *thought stoping.*

Strategi Berhenti berfikir (*Thought Stopping*) ini digunakan untuk membantu ketidakproduktifan kontrol seseorang atau kalahnya pikiran dan gambaran-gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif tersebut. Berhenti berfikir seringkali juga untuk klien yang terlalu terpaku dengan kejadian-kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah (menangisi nasi yang telah jadi bubur); klien yang menyesali kejadian-kejadian yang tidak mungkin terjadi; klien yang terikat oleh fikiran negatif yang selalu berulang-ulang dan sangat tidak produktif atau kegelisaan yang berulang-ulang atau gambaran-gambaran yang selalu menyalahkan diri sendiri. Berhenti berpikir (*Thought Stopping*) ini sering digabungkan dengan strategi lain, menyatakan bahwa Thought Stopping memiliki beberapa kelebihan diantaranya adalah mudah dikelola, biasanya gampang dimengerti oleh klien dan siap digunakan oleh klien dalam sikap pengaturan diri sendiri.[13]

Hypochondriasis (Was-was)

---

[12] Al-quran, 2 (Al-baqara):282

[13] Tim Tutorial PLPG UNESA. *Strategi Konseling*. (Suarabaya : Modul PLPG UNESA tidak diterbitkan, 2007)hal.15

Hipokondria (Hypochondria, Hypochondriasis) ialah suatu perhatian penuh kerisauan hati yang dibesar-besarkan atau dilebih-lebihkan pada kesehatan pribadi.[14]

Hypochondriasis (Was-was, cemas dan ketakutan yang tidak beralasan) adalah suatu penyakit yang terkadang disebabkan oleh jin (karena jin tersebut berusaha memutuskan hubungan hamba dengan penciptanya) dia memulai dari wudhu' lalu melangkah menanamkan keraguan kepada manusia dalam masalah aqidah.[15]

Al-Qur'an mengarahkan manusia untuk tidak merasa takut terhadap hal-hal yang biasanya membangkitkan rasa takut bagi manusia, seperti mati dan jatuh miskin. Berkenaan dengan rasa takut mati, Al-Qur'an telah menyatakan bahwa kehidupan dunia ini akan hancur, kelezatannya akan sirna, sedangkan kehidupan akhirat merupakan kehidupan yang abadi dan nikmat disana tidak akan pernah sirna. Allah berfirman : *"dan Tiadalah kehidupan dunia ini melainkan senda gurau dan main-main. dan Sesungguhnya akhirat Itulah yang sebenarnya kehidupan, kalau mereka mengetahui."*[16]

Al-Qur'an juga berwasiat agar kita tidak takut jatuh miskin. Sebab rezki berada di tangan Allah, dan Dia adalah Maha pemberi rezki Yang Mempunyai Kekuatan yang sangat Kokoh. Allah berfirman: *"dan di langit terdapat (sebab-sebab) rezkimu dan terdapat (pula) apa yang dijanjikan kepadamu".*[17] Allah juga berfirman : *"dan berapa banyak binatang yang tidak (dapat) membawa (mengurus) rezkinya sendiri. Allah-lah yang memberi rezki kepadanya dan kepadamu dan Dia Maha mendengar lagi Maha mengetahui."*[18]

Perhatikan juga firman Allah : *"Allah melapangkan rezki bagi siapa yang dikehendaki-Nya di antara hamba- hamba-Nya dan Dia (pula) yang menyempitkan baginya. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui segala sesuatu.*

Allah berfirman : *"apa saja yang Allah anugerahkan kepada manusia berupa rahmat, Maka tidak ada seorangpun yang dapat menahannya; dan apa saja yang ditahan oleh Allah Maka tidak seorangpun yang sanggup melepaskannya sesudah itu. dan Dialah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.Hai manusia, ingatlah akan nikmat Allah kepadamu. Adakah Pencipta selain Allah yang dapat memberikan rezki kepada kamu dari langit dan bumi ? tidak ada Tuhan selain dia; Maka Mengapakah kamu berpaling (dari ketauhidan)?."*[19]

Strategi Thought Stoping dalam mengatasi Hypokhondriasis

[14] J.P. Chaplin (dalam Kartini Kartono),Hygiene Mental, (Bandung: CV.Mandar Maju,2000),hal.117
[15] Abdullah Al-Sadhan,Cara Pengobatan dengan Al-Qur'an,(Indonesia:IslamHouse.com, diakses 17 Nop.2011),hal.28
[16] Al-Qur'an Surat Al-Ankabut :64
[17] Al-Qur'an Surat Adz-Dzariyat:22
[18] Al-Quran Surat Al-Ankabut:60
[19] Al-Qur'an Surat Fathir : 2-3

Berhenti berpikir (*Thought Stopping*) ini sering digabungkan dengan strategi lain, Rooney[20] menyatakan bahwa Thought Stopping memiliki beberapa kelebihan diantaranya adalah mudah dikelola, biasanya gampang dimengerti oleh klien dan siap digunakan oleh klien dalam sikap pengaturan diri sendiri. Strategi berhenti berpikir (*Thought Stopping*) ini memiliki 6 (enam) langkah-langkah utama : (1) Rasional, (2) Berhenti berpikir yang diarahkan oleh konselor (Overt intruption), (3) Berhenti berpikir yang diarahkan oleh klien (Overt Intruption), (4) Berhenti berpikir yang diarahkan oleh klien (Covert Intruption), (5) Pergantian kepada pikiran-pikiran yang asertif, positif (Netral), (6) Pekerjaan Rumah dan Tindak lanjut. Dibawah ini akan diuraikan 6 langkah strategi Thought Stoping yang digabungkan dengan terapi Islam :

Rasional

Pertama-tama konselor akan menerangkan rasional kegunaan strategi Thought Stopping ini kepada klien. Sebelum memakai strategi ini, klien harus sadar akan pikiran-pikirannya yang mengalahkan dirinya yang sering muncul. Wolpe[21] menyarankan bahwa konselor harus menunjukkan bagaimana pikiran klien yang mengganggu (gagal) dengan cara apa klien dapat keluar dari masalah itu tanpa diganggu oleh pikiran-pikiran itu.

Berikut ini adalah contoh cara yang dapat digunakan oleh konselor untuk menjelaskan tujuan dari Thought Stopping :

"Anda tadi mengatakan bahwa anda terganggu oleh pikiran-pikiran yang sebentar-bentar muncul seperti ……" pikiran –pikiran tersebut mnghabiskan banyak energi dan benar-benar tidak perlu . tentunya anda akan merasa lebih baik jika anda tidak terus menerus memikirkan tentang hal……. Itu tadi. Nah ! prosedur ini dapat membantu anda untuk bekerja menghilangkan kebisaan berfikir seperti itu. Bagaimana menurut anda ?"

Jika klien bersedia untuk mencoba menggunakan Thought Stopping, konselor harus menjelaskan prosedur tersebut tanpa memperagakan secara terlalu jelas kepada klien tentang bagaiman cara menghentikan pikiran itu, sebab pada "Kenyataannya awal" inilah untuk sangat efektif. Selanjutnya konselor dapat berkata :

"Nah saya akan meminta anda untuk duduk relax dan membicarakan pikiran-pikiran itu ke dalam benak anda, kemudian anda memberi tahu saya jika pikiran-pikiran itu muncul seperti…… tadi , saya akan mengintrupsimu , selanjutnya saya nanti akan mengajari anda tentang bagaimana cara membubarkan rentetan pikiran itu sehingga anda dapat melakukannya kapanpun jika sewaktu-waktu pikiran itu muncul.

***Thought Stopping* yang diarahkan oleh konselor (*Overt Interuption Conselour*)**

Pada tahap ini konselor yang bertanggung jawab untuk mengintrupsi pikiran. intrupsi ini terbuka (Overt), yaitu dengan mengucap kata"Stop" yang

[20]Rooney dalam Modul PLPG UNESA. *Strategi Konseling*. (Suarabaya : Tim Tutorial PLPG UNESA tidak diterbitkan, 2007), hal.16

[21] Wolpe, J. & Lazarus E.G., *The Receprocal Inhibition Theory*. (Boston : Little Brown and Co. 1996)hal.134

keras, dapat pula dengan menyertakan kalimah *Dzikir ISTIGFAR "AstagfirullAhal 'Adzim"* dengan keras.

Awal mula klien diperintahkan untuk menyatakan semua pikiran-pikirannya secara keras. Kata-kata (verbalisasi) tersebut memungkinkan konselor untuk menentukan pernyataan yang mana, yang tepat untuk dihentikan, seperti contoh berikut:

a. Konselor meminta klien untuk duduk bersandar (relax) dan membicarakan semua pikiran ini masuk ke dalam benak (alam pikiran) …. Duduklah bersandar dengan relax dan biarkan pikiran-pikiranmu itu masuk ke dalam alam pikiranmu "
b. Konselor meminta klien untuk mengungkapkan dengan kata-kata secara keras tentang pikiran-pikiran tersebut . jika mincul …..” Kapanpun anda mulai berfikir apa saja sampaikan pada saya "
c. Pada Saat Klien Mengungkapkan Pikiran-Pikiran Yang Menyalahkan Diri (Self – Defeating), Konselor Mengintrupsi Dengan Keras Kata " Stop" , Disertai mengucapkan kalimah Dzikir ***AstagfirullAhal Adzim*** dengan keras.
d. Konselor menunjukkan bagaimana interupsi yang tidak terduga tadi adalah efektif dalam menghilangkan pikiran-pikiran negatif.

" Mungkin anda sadar bahwa pada saat saya berkata "Stop" dalam mengintrupsi anda , maka pikiran-pikiran yang negatif / yang merusak dirimu itu berhenti dan tidak berlanjut seperti biasanya. "…… pada saat ini adalah sangat efektif bagi konselor untuk menunjukkan bagaimana klien dapat belajar mengontrol pikirannya.

Berhenti berpikir / TS yang diarahkan oleh klien (*Overt intruption Client*)

Setelah klien belajar untuk mengontrol pikiran negatifnya sebagai respon dari interupsi konselor tadi, maka klien menerima tanggung jawab untuk mengintrupsinya sendiri. Pertama klien mengarahkan diri sendiri seperti yang telah diarahkan oleh konselor tadi. Tahap ini berlangsung seperti berikut :

a. Klien dengan sengaja membangkitkan pikiran-pikirannya tentang apapun dan membicarakan segala macam pikiran ini masuk kedalam alam pikirannya.
b. Konselor meminta klien untuk mengatakan "stop" dengan keras kapanpun bila klien menemukan pikiran-pikiran yang negatif …"kali ini anda dapat mengarahkan diri anda sendiri, apabila muncul pikiran-pikiran yang negatif tadi interupsilah sendiri dengan kata "stop" disertai mengucapkan kalimah ***dzikir AstagfirullAhal Adzim*** yang keras"…..

Berhenti berpikir / TS yang diarahkan oleh klien *(Covert Intruption*)

Pada bebrapa kasus, rasanya tidak praktis dan bijaksana bagi klien untuk mengintrupsi diri secara terbuka. Bayangkan saja apabila klien berada di tempat-tempat umum, dibus tiba-tiba berteriak "stop" !. oleh sebab itu pada tahap berikut ini sama juga seperti tahap sebelumnya ini :

a. Klien membiarkan pikiran-pikiran nya masuk ke dalam alam pikirannya
b. Ketika klien akan mengintrupsi dengan kata-kata "stop" disertai mengucapkan *kalimah dzikir AstagfirullAhal Adzim* cukup dalam hati saja (covert).

Pergantian dari pikiran asertif, positif / netral

Untuk mengurangi kegelisahan yang masih tersisa, menyarankan agar klien untuk memikirkan pikiran-pikiran yang lebih asertif, jika telah mengintrupsi pikiran-pikiran negatifnya, karena diasumsikan bahwa tingkah laku yang asertif ini dapat mencegah Was-was, kecemasan, kegelisahan, walaupun klien telah belajar untuk menenkan pikiran yang tidak dikehendaki tadi.

Klien dilatih untuk mengisih fikirannya dengan berzikir kepada Allah dan tidak menghiraukan was-was tersebut, bahkan harus menentangnya, lalu berlindung dari setan sambil meniup ke sebelah kiri, serta menyibukkan dirinya dan pikirannya dengan selalu berzikir kepada Allah, berbuat yang bermanfaat, berkumpul bersama teman dan bersilaturrahmi. Harus banyak beraktifitas menghilangkan kemalasan dengan mengunjungi kerabat, berkumpul bersama teman-teman, silaturrahmi, mandi dengan air yang dingin untuk mengaktifkan peredaran darah, berolah raga, safari (rekreasi), membangkitkan semangat optimisme, senyum di hadapan saudara semuslim dan rela dengan segala qodar Allah atas dirinya.

Allah Subahanahu Wa Ta'ala berfirman atas lisan Ayyub Alaihis Salam: *"Dan ingatlah akan hamba Kami Ayyub ketika dia menyeru Tuhannya; "Sesungguhnya aku diganggu syaitan dengan kepayahan dan siksaan"*.[22]

Allah tidak mengatakan berzikirlah kepada Allah untuk mengusir setan tersebut, sebab dia adalah was-was yang bersifat real(nyata), maka penanggulangannya harus bersifat nyata pula, bahkan Allah menegaskan: (Allah berfirman): *"Hentakanlah kakimu; inilah air yang sejuk untuk mandi dan untuk minum"*.[23]

Yang dipandang adalah keumuman makna yang dikandung oleh suatu lafaz bukan kekhususan sebabnya, seperti yang diungkapakan oleh para ulama ushul fiqh. Lihatlah kepada Imam Ahmad rahimahullah, sebagaimana yang diceritakan oleh seorang muridanya, Abu Bakr Al-Marwazi: Aku keluar bersama Abi Abdullah …menuju mesjid, pada saat memasuki mesjid maka dia bangkit untuk shalat dua rekaat, dan aku melihatnya mengeluarkan tangannya dari telapak tangannya, yaitu memberi isyarat dengan dua jarinya dan menggerakkan keduanya; pada saat dia menyelesaikan shalatnya, aku bertanya: Wahai Abu Abdullah aku melihatmu memberi isyarat dengan dua jarimu saat engkau sedang shalat? Ia menjawab: Sesungguhnya setan datang menghampiriku dan mengatakan: Engkau belum mencuci kakimu. Aku berkata: Datangkan dua orang saksi.[24]

Bila seorang klien yang sudah parah penyakit was-wasnya atau sampai pada Deffressi Mental Pengobatannya dengan tinggal di dalam mesjid, Nabi Shallallahu alaihi wa sallam bersabda: "Dan dijadikan kesenanganku pada shalat"[25] Dan Nabi shallallahu alaihi wa sallam jika didatangi oleh perkara yang berat. Jin berusaha agar manusia menyendiri untuk mempermudah

[22] Al-Qur'an Surat Shaad :41
[23] Al-Qur'an Surat Shaad :42
[24] Abdullah Al-Turki Dr. *Manaqib Imam Ahmad, Ibnul Jauzi*, hal .245
[25] Musnad Imam Ahmad, hal.364

mengendalikan dirinya, oleh karena itulah seseorang dilarang menyendiri baik saat tidur, terjaga dan safari. Sehingga apabila setan tidak mampu menggodanya, dia berusaha mengisolirnya secara perasaan, akhirnya dia tidak merasakan keberadaan dirinya di tengah-tengah orang banyak, berfikir yang tidak menentu dan bercerai berai.

Pekerjaan Rumah dan tindak lanjut

Pekerjaan rumah ini, diperlukan agar klien terus berlatih, dan dapat menguatkan kontrol klien dalam menghentikan pikiran yang negatif (self-defeating) jika sewaktu-waktu muncul. Rekaman pikiran klien tentang pesan "stop" dari konselor tadi dapat digunakan untuk latihan penguatan kontrol pikiran, lambat laun penggunaan rekaman pesan diwaktu latihan seperti itu akan tidak diperlukan lagi. Seperti strategi yang lain, maka berhenti berpikir / TS ini harus di jadwalkan. Klien dapat berlatih menghilangkan was-was dengan memikirkan pikiran-pikiran yang asertif dengan mengganti pikiran negatifnya dengan membaca kalimah dzikir *AstagfirullAhal 'Adzim.*

Penutup

Terapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Islam yaitu Al-Quran dan As-sunnah Nabi saw. Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, Malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rosulnya atau ahli waris para Nabi-Nya, selanjutnya digabungkan dengan strategi Thougt Stoping dengan 6 langkah-langkah: (1) Rasional, (2) Berhenti berpikir yang diarahkan oleh konselor *(Overt interruption)*, (3) Berhenti berpikir yang diarahkan oleh klien *(Overt Interruption)*, (4) Berhenti berpikir yang diarahkan oleh klien *(Covert Interruption)*, (5) Pergantian kepada pikiran-pikiran yang asertif, positif (Netral), (6) Pekerjaan Rumah dan Tindak lanjut untuk mengatasi masalah Hypokhondriasis.

Daftar Pustaka

Ahmad Husain Ali Islam. DR, 2006. *Terapi Al Qur'an, Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*, Jakarta: Penerbit Asta Buana Sejahtera.

Abdullah Al-Sadhan, *Cara Pengobatan dengan Al-Qur'an pada website:* Indonesia:IslamHouse.com. diakses tanggal 17 Nopember 2011.

Chaplin, C.P. 1995. *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono,* PT. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Hamdany Bakran Adz-Dzaky,2002. *Konseling dan Psikoterapi Islam,*Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru.

Jehru M Echal dan Hassan Shadily, 1994. *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.

J.P. Chaplin (dalam Kartini Kartono), 2000. *Hygiene Mental*, Bandung: CV. Mandar Maju.

Manaqib Imam Ahmad, Ibnul Jauzi, tahqiq DR. Abdullah Al-Turki.

Musnad Imam Ahmad 5/364

M. 'Utsman Najati, 1997. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung:Penerbit Pustaka.

Muhammad Yunus, Prof.DR.1989. *Kamus Bahasa Arab-Indonesia,* Jakarta: PT. Hidakarya Agung.

Tim Tutorial PLPG UNESA.2007. *Strategi Konseling*. (Tidak diterbitkan).

Wolpe, J. & Lazarus E.G., 1996, *The Receprocal Inhibition Theory*. Boston : Little Brown and Co.