

### **BAB III**

#### **PROBLEMATIKA GANGGUAN KEJIWAAN**

##### **A. Pengertian Gangguan Kejiwaan**

Dalam uraian pengertian gangguan jiwa ada beberapa pendapat dari para ahli psikologi. Diantaranya salah satu definisi gangguan jiwa dikemukakan oleh Frederick H. Kanfer dan Arnold P. Goldstein. Menurut kedua ahli tersebut gangguan jiwa adalah kesulitan yang harus dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain, kesulitan karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri.<sup>1</sup>

Ciri-ciri orang yang mengalami gangguan jiwa menurut Kanfer dan Goldstein adalah seperti berikut :

Pertama, hadirnya perasaan cemas (*anxiety*) dan perasaan tegang (*tension*) di dalam diri. Kedua, merasa tidak puas (dalam artian negative) terhadap perilaku diri sendiri. Ketiga, perhatian yang berlebihan terhadap problem yang dihadapinya. Keempat, ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi problem.

Kadang-kadang ciri-ciri tersebut tidak dirasakan oleh penderita. Yang merasakan akibat perilaku penderita adalah masyarakat disekitarnya. Orang disekitarnya merasa bahwa perilaku yang dilakukan adalah merugikan diri penderita,

---

<sup>1</sup> Djamaludin Ancok, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001),91

tidak efektif, merusak dirinya sendiri. Dalam kasus demikian seringkali terjadi orang-orang merasa terganggu dengan perilaku penderita<sup>2</sup>

Gangguan jiwa erat hubungannya dengan tekanan-tekanan batin, konflik-konflik pribadi, dan kompleks-komplek terdesak yang terdapat dalam diri manusia. Tekanan-tekanan batin dan konflik-konflik pribadi itu sering sangat mengganggu ketenangan hidup seseorang dan sering kali menjadi pusat pengganggu bagi ketenangan hidup.

Jika gangguan-gangguan emosional dan ketegangan batin tersebut berlangsung terus menerus atau kronis hal itu pasti menimbulkan macam-macam penyakit mental atau penyakit jiwa. Penyakit jiwa ditandai dengan fenomena ketakutan, pahit hati, hambar hati, ketegangan batin yang kronis dan lain-lain. Juga disertai seperti halnya rasa nyeri, pusing-pusing, sesak nafas dan sakit-sakit di lambung yang merupakan pertanda permulaan dari penyakit jasmaniah. Dengan demikian sakit jiwa itu merupakan bentuk gangguan pada ketenangan batin dan ketenangan hati.<sup>3</sup>

Dalam perspektif Islam yang menyoroti masalah gangguan kepribadian dalam konteks ini disamakan dengan gangguan perilaku (*behaviour disorder*) dan gangguan karakter (*character disorder*) atau penyimpangan karakter. Maksud dari gangguan kepribadian adalah serangkaian perilaku manusia yang menyimpang (*inkhiraf*) dari fitrah asli yang murni bersih dan suci yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. sejak

---

<sup>2</sup> Ibid, 91.

<sup>3</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung, Mandar Maju, 2000),5

zaman azali. Penyimpangan perilaku tersebut mengakibatkan penyakit dalam jiwa seseorang, yang apabila mencapai puncaknya mengakibatkan ke-terkunci-an (*khatam*) atau kematian (*mayit*) kalbu.<sup>4</sup>

Gangguan kepribadian (yang menjadi psikopatologi dalam Islam), dapat dibagi dalam dua kategori. Pertama bersifat duniawi. Macam-macam gangguan kepribadian berupa gejala-gejala atau penyakit kejiwaan yang telah dirumuskan dalam wacana psikologi kontemporer, kedua bersifat ukhrowi, berupa penyakit akibat penyimpangan terhadap norma-norma atau nilai moral spiritual dan agama.<sup>5</sup> Dengan demikian dapat kita pahami bahwa gangguan kepribadian merupakan gabungan dari dua kategori pemetaan. Artinya perilaku yang dilakukan individu menyalahi norma-norma psikis-duniawi dan ruhani-ukhrowi, sehingga hidupnya mengalami hambatan untuk realisasi dan aktualisasi diri, maka gangguan kepribadian erat kaitannya dengan gangguan kejiwaan.

## **B. Faktor Penyebab Timbulnya Gangguan Jiwa**

Penyebab gangguan kejiwaan itu bermacam-macam. Ada yang bersumber dari hubungan dengan orang lain yang tidak memuaskan (seperti diperlakukan tidak adil, diperlakukan semena-mena, cinta tidak terbatas), kehilangan seseorang yang dicintai, kehilangan pekerjaan dan lain-lain. Selain itu ada pula gangguan jiwa yang disebabkan oleh faktor organik, kelainan sistem syaraf dan gangguan pada otak.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta Raya, Grafindo Persada, 2006), 351

<sup>5</sup> Ibid, 353

<sup>6</sup> Djamaludin, 91

Para ahli psikologi berbeda pendapat tentang sebab-sebab terjadinya gangguan jiwa. Menurut pendapat Sigmund Freud, gangguan jiwa terjadi karena tidak dapat dimainkannya tuntutan Id (dorongan instinktif yang sifatnya seksual) dengan tuntutan super ego (tuntutan normal sosial). Orang ingin berbuat sesuatu yang dapat memberikan kepuasan diri, tetapi perbuatan tersebut akan mendapat celaan masyarakat. Konflik yang tidak terselesaikan antara keinginan diri dan tuntutan masyarakat ini akhirnya akan mengantarkan orang pada gangguan jiwa.

Ahli lain Henry A. Murray berpendapat terjadinya gangguan jiwa dikarenakan orang tidak dapat memuaskan macam-macam kebutuhan jiwa mereka. Beberapa contoh dari kebutuhan tersebut diantaranya adalah : pertama, kebutuhan untuk afiliasi, yaitu kebutuhan akan kasih sayang dan diterima oleh orang lain dalam kelompok; kedua, kebutuhan untuk otonomi, yaitu ingin bebas dari pengaruh orang lain; ketiga, kebutuhan untuk berprestasi, yang muncul dalam keinginan untuk sukses mengerjakan sesuatu dan lain-lain.<sup>7</sup>

Oleh karena itu setiap tingkah laku manusia untuk memenuhi kebutuhan tersebut, dengan kata lain : setiap tingkah laku manusia itu selalu terarah pada satu objek atau suatu tujuan pemuasan kebutuhan, yang memberikan arah pada gerak aktifitasnya.

Tingkah laku itu sendiri merupakan satu kesatuan perbuatan yang berarti. Tujuan atau objek dari kebutuhan itu memberikan arti dan nilai tersendiri bagi tingkah laku manusia khususnya untuk berbuat, bertingkah laku atau berkuasa.

---

<sup>7</sup> Djamaludin, 92

Ketegangan-ketegangan dan konflik-konflik batin akan timbul pada seseorang apabila kebutuhan-kebutuhan hidup yang sifatnya vital terhalang atau dirinya mengalami frustrasi. Sebaliknya ketegangan atau stress akan lenyap apabila semua kebutuhan tadi bisa terpuaskan atau terpenuhi.

J.P. Chaplin, mengartikan bahwa kebutuhan ialah alat substansi sekuler, dorongan hewani atau motif fisiologis dan psikologis yang harus dipenuhi atau dipuaskan oleh organisme, binatang atau manusia, supaya mereka bisa sehat sejahtera dan mampu melakukan fungsinya.<sup>8</sup>

Oleh sebab itu selama manusia masih bisa menemukan jalan keluar yang wajar untuk memecahkan kesulitan hidupnya serta pemenuhan kebutuhannya, selama itu akan terjamin kesehatan jiwa dan keseimbangan mentalnya, terdapat adjustment. Sebab organis dan sosial itu merupakan alas fundamental bagi kesehatan jiwanya.

Kebutuhan manusia dapat dibagi menjadi 3 yaitu :

1. Tingkat biologis atau vital.
2. Tingkat human (manusia sosio-budaya), sosio-kultural dan psikologis.
3. Tingkat metafisis dan religius.<sup>9</sup>

Abraham H. Maslow juga berpendapat apabila manusia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka ia akan mengalami gangguan jiwa. Ada 5 jenis kebutuhan yang dikemukakan oleh Maslow dan kebutuhan-kebutuhan tersebut bertingkat-

---

<sup>8</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung, Mandar Maju, 2000),36

<sup>9</sup> Ibid, 37

tingkat menurut hirarki tertentu. Kebutuhan-kebutuhan tersebut mulai dari tingkatan yang paling dasar sampai ke tingkat paling tinggi adalah seperti berikut :

Pertama, kebutuhan fisiologis. Kebutuhan ini adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap manusia untuk hidup. Makan, minum dan istirahat adalah contoh-contoh dari kebutuhan dasar ini.

Kedua, kebutuhan akan rasa aman (*safety*). Setelah orang dapat memenuhi kebutuhan akan makan, minum dan istirahat, selanjutnya bebas dari rasa takut dan kecemasan. Manifestasi dari kebutuhan ini antara lain adalah perlunya tempat tinggal yang permanen, pekerjaan yang permanen. Bila kebutuhan ini sudah terpenuhi selanjutnya akan muncul kebutuhan lainnya.

Ketiga, kebutuhan akan rasa kasih sayang. Perasaan memiliki dan dimiliki oleh orang lain atau kelompok masyarakat adalah sesuatu yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kebutuhan akan terpenuhi bila ada saling perhatian, saling kunjung mengunjungi sesama anggota masyarakat adalah sesuatu yang menyuburkan terpenuhi kebutuhan ini.

Keempat, kebutuhan akan harga diri. Bila kebutuhan di tingkat ketiga telah terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan akan harga diri. Pada tingkat ini orang ingin dihargai dirinya sebagai manusia, sebagai warga negara.

Kelima, kebutuhan akan aktualisasi diri. Kebutuhan pada tingkat ini adalah kebutuhan yang paling tinggi. Pada tingkat ini manusia ingin berbuat sesuatu yang semata-mata karena dia ingin berbuat sesuatu yang merupakan keinginan dari dalam dirinya. Dia tidak lagi menuntut penghargaan orang lain atas apa yang diperbuatnya.

Sesuatu yang ingin dia kejar di dalam kebutuhan tingkat ini antara lain adalah keindahan, kesempurnaan, keadilan dan kebermaknaan.<sup>10</sup>

Adalagi pendapat Alfred Adler yang mengungkapkan bahwa terjadinya gangguan jiwa disebabkan oleh tekanan dari perasaan rendah diri (*inferiority complex*) yang berlebih-lebihan. Sebab-sebab timbulnya rendah diri adalah kegagalan di dalam mencapai superioritas di dalam hidup. Kegagalan yang terus menerus ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosi.<sup>11</sup>

Dari pendapat-pendapat tentang penyebab terjadinya gangguan jiwa seperti yang dikemukakan di atas disimpulkan bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh karena ketidak mampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, perasaan kurang diperhatikan (kurang dicintai) dan perasaan rendah diri.

E. Mansel Patition (1969) dalam salah satu pendapatnya yang dianut oleh kelompok spiritual reductionist yang beranggapan bahwa gangguan jiwa disebabkan dosa kepada Tuhan. Usaha untuk menyembuhkan gangguan jiwa adalah penyerahan diri secara total kepada Tuhan. Menurut kelompok ini terjadinya gangguan jiwa yang melanda manusia modern disebabkan oleh kehidupan yang sekularistik yang memisahkan sama sekali ilmu sekuler seperti psikologi yang didasarkan pada konsep yang sangat sekularistik yang mengabaikan sama sekali peranan agama.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Ibid, hlm. 92

<sup>11</sup> Ibid, hlm. 93

<sup>12</sup> Djamaludin, *Psikologi Islami*, 94

Akhlak tercela dianggap sebagai gangguan kepribadian atau psikopatologi, sebab hal itu mengakibatkan dosa (*al-itsm*), baik dosa vertikal maupun dosa horisontal atau sosial. Dosa adalah kondisi emosi seseorang yang dirasa tidak tenang setelah ia melakukan suatu perbuatan (baik perbuatan lahiriah maupun perbuatan bathiniah) dan merasa tidak enak jika perbuatannya itu diketahui oleh orang lain (HR. Muslim dan Ahmad dari Al-Nawas Ibn Sim'an Al-Anshari).<sup>13</sup>

Perbuatan dosa (yang dapat mengganggu kejiwaan) itu merupakan simptom-simptom psikologis atau nuktah-nuktah hitam yang menyelimuti kalbu manusia. Nuktah-nuktah hitam itu dapat meredupkan cahaya keimanan dan kebenaran sehingga jiwa manusia menjadi gelap dan kelam. Redupnya cahaya kalbu menyebabkan manusia tergelincir ke arah perilaku yang buruk dan tercela dan pada akhirnya menghancurkan kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat.

### **C. Jenis-Jenis Gangguan Jiwa dan Gejala Yang Ditimbulkannya.**

Dalam kategori diagnostik utama, psikopatologi secara garis besar dibagi menjadi dua bagian, yaitu neurosis dan psikosis<sup>14</sup> dimana keduanya merupakan bentuk dari kekalutan mental atau mental disorder yaitu suatu bentuk gangguan dan kekacauan fungsi mental (kesehatan mental), disebabkan oleh kegagalan mereaksi ketegangan-ketegangan, sehingga muncul gangguan fungsi atau gangguan struktur pada satu bagian, satu organ, atau sistem kejiwaan.

---

<sup>13</sup> Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada), 353

<sup>14</sup> *Ibid*, 356

Gangguan mental itu merupakan totalitas kesatuan dari pada ekspresi mental yang patologis terhadap stimulus sosial, dikombinasikan dengan faktor-faktor penyebab sekunder lainnya. Seperti halnya rasa pusing, sesak nafas, demam panas dan nyeri-nyeri pada lambung sebagai pertanda permulaan dari penyakit jasmaniah, maka mental disorder itu mempunyai pertanda awal antara lain : cemas-cemas, ketakutan, pahit hati, ketegangan kronis dan lain-lain. Ringkasnya kekacauan atau kekalutan mental merupakan bentuk gangguan pada ketenangan batin dan harmoni dari struktur kepribadian.<sup>15</sup>

Gejala-gejala yang diekspresikan dari kekalutan mental atau mental disorder secara umum adalah sebagai berikut :

1. Banyak konflik
2. Ada rasa tersobek-sobek oleh pikiran dan emosi-emosi yang antagonis bertentangan.
3. Hilangnya harga diri dan kepercayaan diri.
4. Orang merasa tidak aman, dan selalu buru-buru oleh suatu pikiran atau perasaan yang tidak jelas, hingga ia merasa cemas dan takut.
5. Penderita menjadi agresif, suka menyerang, bahkan ada yang berusaha membunuh orang lain, atau melakukan usaha bunuh diri (agresivitas ke dalam).
6. Komunikasi sosial putus dan ada yang disorientasi sosial.
7. Timbul delusi-delusi yang menakutkan atau dihinggap delusi of grandeur (merasa dirinya super, paling).

---

<sup>15</sup> <http://www.yakita.or.id.mental> disorder.

8. Selalu iri hati dan curiga, ada kalanya dihindangi khayalan, dikejar-kejar sehingga dia menjadi sangat agresif, berusaha melakukan pengrusakan, atau melakukan destruksi diri dan bunuh diri.
9. Penderita menjadi hiperaktif, sehingga mengganggu sekitarnya bahkan bisa berbahaya bagi lingkungannya.
10. Penderita menjadi *catatonic*, yaitu kaku membeku, dikombinasikan dengan membisu dan stupor (separuh sadar, membeku tanpa penginderaan) sampai menjadi *hebephrenic* (mental/ jiwa menjadi tumpul atau ketolol-tolongan).
11. Ada kemungkinan dia bisa membunuh orang lain atau melakukan bunuh diri.
12. Ada gangguan intelektual dan gangguan emosional yang serius, penderita mengalami ilusi-ilusi optis, halusinasi dan delusi.<sup>16</sup>

Adapun bentuk dari mental disorder ada 2 macam yang telah disebutkan di atas (1) neurosis dan (2) psikosis.

### 1. Neurosis

Definisi neurosis :

1. Neurosis adalah bentuk kekacauan atau gangguan mental yang lunak atau tidak berbahaya, ditandai oleh (1) penglihatan diri yang tidak lengkap terhadap kesulitan pribadi (2) memendam banyak konflik (3) disertai reaksi kecemasan (4) melemah atau memburuknya atau kerusakan parsial sebagian dari struktur (5)

---

<sup>16</sup> <http://www.yakita.or.id>, Mental Disorder 1

sering dihindari – namun tidak selalu – fobia, gangguan pencernaan, dan tingkah laku obsesif-kompulsif.<sup>17</sup>

2. Neurosis adalah suatu keadaan yang ditandai oleh kecemasan sebagai gejala utama yang dapat dirasakan oleh individu dan diekspresikan secara langsung atau diatasinya tidak sadar dengan menggunakan mekanisme psikologik.

Disini terdapat ketidakmampuan mengontrol mekanisme pertahanan. Adaptasi atau penyesuaian neurotis tidak pernah sepenuhnya memuaskan dan timbul perasaan tidak cocok, malu dan bersalah.<sup>18</sup>

Neurosis pada mulanya diartikan sebagai “ketidakberesan susunan syaraf, tetapi para psikolog akhirnya mengubah pengertiannya dengan “gangguan-gangguan yang terdapat pada jiwa seseorang”. Penyebab neurosis bukan hanya ketidakberesan syaraf, tetapi juga ketidakberesan sikap, perilaku atau aspek seseorang.<sup>19</sup> Dengan demikian neurosis dianggap sebagai suatu penyakit mental yang belum begitu mengkhawatirkan, karena baru masuk dalam kategori gangguan-gangguan, baik diakibatkan oleh susunan syaraf maupun kelainan perilaku, sikap dan aspek mental lainnya. Pada kasus neurosis ini tidak terdapat disorganisasi kepribadian yang serius dalam kaitannya dengan realitas eksternal atau dunia luar. Biasanya penderita mempunyai sejarah hidup penuh kesulitan, tekanan-tekanan batin, dan peristiwa-peristiwa traumatis luar biasa. Atau dia pernah mengalami kerugian psikis besar,

---

<sup>17</sup> Kartini Karno, *Hygiene mental*, 94

<sup>18</sup> Durnawan Junadi dkk, *Kapita Selekta Kedokteran*, (Jakarta, Media Aesculapioi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 1982), 92.

<sup>19</sup> Psikologi Kepribadian, . 357.

karena tidak pernah mendapatkan kasih sayang sejak usia sangat muda, macam-macam simtom mental yang patologis atau menimbulkan macam-macam bentuk gangguan mental.

Sedangkan gejala-gejala neurosis diantaranya adalah :

1. Histeria yaitu gangguan atau disorder psikoneurotik yang khas ditandai oleh emosialitas ekstrim, mencakup macam-macam gangguan fungsi psikis, sensoris, motorisvasomotor (sarat-sarat yang membesarkan atau mengecilkan pembuluh-pembuluh darah) dan alat pencernaan sebagai produk dari represi terhadap macam-macam konflik dalam kehidupan kesadaran.
2. Bentuk-bentuk dissosiasi.
  - a. Fugue, merupakan pelarian amnestik, yaitu usaha melarikan diri disertai kondisi amnesia (kehilangan ingatan) dan ada kondisi dissosiasi dengan lingkungan.
  - b. Samnabulisme (*sleepwalking* - tidur berjalan) yang disebabkan shock-shock emosional yang belum terselesaikan, hingga menimbulkan dissosiasi, lalu secara dramatis pengalaman tersebut diulangi lagi dalam tidurnya.
  - c. *Multiple personality*, ialah kondisi patologis dengan kepribadian yang terbelah dalam dua atau lebih kepribadian, masing-masing memanifestasikan diri dalam satu integrasi yang relatif komplit dari jati dirinya dan sifatnya relatif bebas (tidak terkait) dengan kepribadian lainnya.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Kartini Kartono, 104

3. Psikastenia yaitu merupakan tipe psikoneurosa ditandai oleh reaksi-reaksi kecemasan, dibarengi kompulsi, ide-ide fixed, obsesi dan ketegangan-ketegangan fobik (akibat fobia).

Simptom-simptomnya :

- a. Ada tingkah laku yang obsesif merasa selalu dikejar-kejar oleh pikiran yang tidak bisa dihapuskan (berupa gambaran paksaan)
  - b. Mengalami kompulsif-kompulsif yaitu tingkah laku paksaan untuk berbuat sesuatu yang tidak bisa ditahan-tahan dan yang harus dilakukan.
  - c. Seringkali disertai fobia, yaitu ketakutan-ketakutan abnormal dan tidak riil.
  - d. Dibarengi rasa-rasa bersalah dan berdosa.
4. Tics (gangguan berupa gerak facial/ wajah)

Tics ialah kejangan (kedutan, gerenyet) otot yang kadang-kadang disertai bunyian/ vokalisasi.

Tics ialah macam-macam gerak facial atau gerak muka / wajah seperti dipaksakan, berupa gerak-gerak pengejangan yang habitual dari satu kelompok kecil otot-otot tertentu. Misalnya berupa : mengedipkan mata secara khas, menggigit-gigit atau mungulas-ulas bibir bagian atas dengan lidah dan lain-lain.

5. Hipokondria yaitu suatu perhatian penuh kerisauan hati yang dibesar-besarkan atau dilebih-lebihkan pada kesehatan pribadi.
6. Nerastenia, yaitu bentuk psikoneurosa ditandai oleh adanya kondisi syaraf-syaraf yang sangat lemah, tanpa memiliki energi hidup, selalu atau terus-menerus merasa capai-lelah dan lemah yang hebat, disertai keluhan pada fungsi-fungsi

bagaian jeroan, kecemasan dibarengi perasaan-perasaan nyeri dan sakit di bagian-bagian tubuhnya sehingga individu menjadi malas dan segan berbuat sesuatu.<sup>21</sup>

Demikian tadi gejala-gejala neorosis, adapun neurosis sendiri ada dua macam:

#### 1. Neurosa Ansietas/ Cemas

Ditandai oleh rasa khawatir dan cemas berlebihan, ini dapat dilihat dari adanya ketegangan otot, agitasi, gemetar, hiperdidrosis, midriasis, takhikardia, palpitasi, dispne dan lain-lain. Cenderung khawatir, peka terhadap pendapat seseorang, rasa rendah diri, sulit membuat keputusan, takut membuat salah.

Sering terdapat keluhan-keluhan kelelahan, insomnia, iritabilitas, sulit memusatkan pikiran dan gangguan pada organ atau sistem tubuh misalnya dalam nafsu makan.

#### 2. Neurosa Depresif

Ditandai oleh reaksi depresi yang berlebihan, ansietas diselubungi oleh kebiasaan mencela diri dan perasaan sedih. Timbulnya didahului krisis: perceraian, patah hati, kematian orang yang dicintai, kegagalan yang tiba-tiba atau tidak terduga-duga atau kekecewaan dalam pekerjaan.<sup>22</sup>

Yang sangat jarang terjadi adalah depresi setelah berhasil memperoleh kedudukan yang diinginkan (*success depression*). Kesamaan antara kecemasan dan depresi adalah bahwa keduanya dalam beberapa cara sama-sama merupakan bagian penting dalam menjadi manusia. Hidup penuh teka-teki dan itu berarti hidup juga

---

<sup>21</sup> Ibid,117

<sup>22</sup> Purnawan Junadi, *Kapita Selekta*, (Jakarta: Media Aesculaious Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 1992), 333.

dapat dipenuhi kekecewaan dan masalah-masalah yang tidak terselesaikan. Depresi dapat dipicu oleh banyak hal termasuk faktor genetik, peristiwa-peristiwa hidup dan faktor-faktor psikologis.<sup>23</sup>

Gejala-gejala depresi yang paling umum dan paling terlihat adalah kesedihan, kemurungan, ini akan menetap secara terus-menerus dan ditambah kecenderungan untuk lebih sering menangis, jika ada kejadian yang menyedihkan sedikit saja, atau bahkan tanpa merasa sedih sama sekali.

Gejala-gejala umum lainnya mencakup :

1. Kehilangan minat : orang-orang yang merasa depresi kehilangan minat dalam banyak hal, bahkan dalam hobi-hobi mereka.
2. Kehilangan energi : dengan hilangnya minat, hilang juga energi segala sesuatu tampak seperti suatu usaha besar dan terlalu menyusahkan atau menyulitkan, bahkan dalam hobi-hobi mereka. Mereka tidak mau membaca koran, nonton TV dan mereka tidak lagi mempedulikan hobi atau pekerjaan mereka.
3. Kehilangan konsentrasi.
4. Pikiran-pikiran yang tidak wajar/ abnormal.
5. Rasa bersalah (menyalahkan diri sendiri)
6. Merasa tidak berharga.

Gejala-gejala fisik dari depresi mencakup :

1. Kehilangan selera makan.
2. Gangguan tidur, seperti mengigau, gelisah dan bangun sangat pagi.

---

<sup>23</sup> <http://www.yakita.or.id/depresi:htm>.

3. Melambat secara umum (berjalan dan berbicara mungkin terasa lambat dan sulit)
4. Sembelit (keadaan melambat dapat mempengaruhi bagian-bagian tubuh yang dikendalikan oleh alam bawah sadar pikiran, seperti usus)
5. Kehilangan gairah seksual (baik pria maupun wanita, dapat tidak mampu berhubungan seks saat sedang depresi dan ini dapat meningkatkan perasaan depresi dan tidak layak mereka)
6. Sakit kepala, sakit punggung dan rasa sakit pada wajah dan leher.<sup>24</sup>

Demikian tadi uraian tentang gejala-gejala depresi, namun depresi merupakan sesuatu yang dapat dibalik keadannya atau bahkan dicegah dengan adanya waktu dan kesediaan untuk membuat sesuatu komitmen pribadi pada pemulihan.

Ciri utama neurosis ditandai dengan (1) wawasan yang tidak lengkap mengenai sifat-sifat dan kesukarannya (2) konflik (3) reaksi kecemasan (4) kerusakan parsial atau sebagian dari kepribadiannya (5) seringkali disertai fobia, gangguan pencernaan dan tingkah laku obsesif-kompulsif

## **2 Psikokis** (pribadi yang sosiopatik, pribadi yang anti sosial)<sup>25</sup>

Definisi psikosis:

1. Psikokis adalah bentuk kekalutan mental ditandai dengan tidak adanya pengorganisasian dan pengintegrasian pribadi. Orangnya tidak pernah bisa bertanggungjawab secara moral dengan adaptasi sosial yang tidak normal dan selalu berkonflik dengan norma-norma sosial dan hukum, karena sepanjang

---

<sup>24</sup> <http://www.yakita.or.id/depresi.htm>

<sup>25</sup> Abdul Mujib, *kepribadian psikologi islam*, 357.

hayatnya ia hidup dalam “lingkungan sosial yang abnormal dan immoral” yang diciptakan oleh angan-angan sendiri.<sup>26</sup>

2. Psikosis adalah suatu penyakit mental yang parah, dengan ciri khas adanya disorganisasi proses pikiran, gangguan dalam emosionalitas, disorientasi waktu, ruang dan dalam beberapa kasus disertai halusinasi, delusi dan ilusi.<sup>27</sup>
3. Psikosis adalah suatu gangguan fungsi kepribadian (mental) dalam menilai realitas, hubungan, persepsi, tanggapan perseptif dan efektif seseorang sampai taraf tertentu, sehingga tidak memungkinkannya lagi untuk melakukan tugas-tugas secara memuaskan.<sup>28</sup>

Pada galibnya, orang-orang yang mengalami psikosis itu masa mudanya minim sekali, bahkan hampir-hampir tidak pernah mendapatkan kasih sayang dari lingkungannya. Selama lima tahun pertama dia tidak pernah merasakan kelembutan kemesraan-kasih, sehingga untuk selama-lamanya individu yang bersangkutan kehilangan atau tidak sanggup mengembangkan kemampuan menerima dan memberikan cinta kasih dan simpati. Maka sepanjang hidup sampai usia dewasa dan tua, dia kehilangan perasaan sosial (sosilitas) dan rasa kemanusiaannya. Dia tidak mampu menjalin relasi human dengan siapapun juga. perasaannya selalu tidak senang dan tidak puas.

Jiwanya selalu diliputi rasa iri, benci, dendam, curiga, penolakan, rasa dikejar-kejar dan dituduh. Sehingga jiwanya menjadi gelisah, tegang, penuh ketakutan; lalu

---

<sup>26</sup> Kartini Kartono, *Hygiene*, 91

<sup>27</sup> Abdul Mujib *Kepribadian*, 357

<sup>28</sup> Punawan Junaidi dkk, *Kapita Selekta* 327

menjadi kaca balau, serta diliputi bayangan fikiran dan perasaan yang kegila-gilaan. Terjadilah kemudian disintegrasi dan disorganisasi kepribadian, tanpa memiliki rasa sosial dan rasa kemanusiaan yang wajar.<sup>29</sup>

Psikosis ada dua jenis, yaitu :

- a. Psikosa yang berhubungan dengan sindroma otak organik : yaitu psikosa yang ditandai oleh gejala gangguan faal atau gangguan kerusakan otak seperti gangguan orientasi, daya ingat, fungsi intelek, penilaian (judgement) dan efek.
- b. Psikosa fungsional/ psikogenik : mengandung semua unsur gangguan psikotik. Tidak dapat ditemukan gangguan atau kerusakan patalogik/ faal jaringan otak.<sup>30</sup>

Psikosa fungsional adalah penyakit mental yang parah dengan ciri khas adanya disorganisasi proses berfikir, gangguan emosional, disorientasi waktu, ruang dan pada beberapa kasus disertai halusinasi dan delusi.<sup>31</sup>

Seringkali pasien menderita ketakutan hebat, dihinggapi depresi, delusi, halusinasi dan ilusi optis, tidak mempunyai insight sama sekali, mengalami regresi psikis, menderita stupor (tidak bisa merasakan sesuatupun, keadaannya seperti terbius). Gejala lainnya ialah sering mengamuk, diskekerasan dan serangan-serangan maniacal, kegila-gilaan, sehingga membahayakan sekali dan mengancam keselamatan orang lain. Juga bisa berbahaya bagi diri sendiri, karena munculnya usaha-usaha

---

<sup>29</sup> Kartini Kartono, *Hygiene*, 92

<sup>30</sup> Purnawan Junaidi dkk, *Kapita Selekta Kedokteran*, 327.

<sup>31</sup> Kartini Kartono, *Hygiene*, 128.

untuk bunuh diri, sehingga mereka perlu mendapatkan perawatan dalam rumah sakit jiwa.<sup>32</sup>

Sebab-sebab psikosa fungsional :

- a. Konstitusi pembawaan mental dan jasmaniyah yang hereditas, yaitu diwarisi dari orang tua atau generasi sebelumnya yang psikotis. Jumlahnya kurang lebih 50% dari semua penderita.
- b. Kebiasaan-kebiasaan mental yang buruk dan mengembangkan pola-pola kebiasaan yang salah sejak masa kanak-kanak. Ditambah dengan maladjustment parah dan menggunakan escape mechanism dan defence mechanism yang negatif. Sehingga makin banyak timbul ketegangan dan konflik internal yang serius. Dan lambat laun terjadi disintegrasi kepribadian.

Sedangkan psikosa fungsional itu sendiri terdiri atas :

- a. Schizofrenia adalah bentuk kegilaan dengan disertai integrasi pribadi, tingkah laku emosional dan intelektual yang ambiguous (majemuk) dan terganggu secara serius : mengalami regresi atau dementia total. Pasien banyak melarikan diri dari kenyataan hidup dan berdiam dalam dunia fantasi.

Simtom-simtom umum schizofrenia ialah sebagai berikut :

1. Simptom fisik : ada gangguan motorik berupa retardasi jasmaniah, lamban gerak-geriknya. Tingkah lakunya jadi stereotipis, yaitu kadang-kadang ada gerak-gerak motorik lamban, tidak teratur dan kaku, atau tingkah lakunya menjadi aneh-aneh , eksentrik.

---

<sup>32</sup> Kartini Kartono, 129.

## 2. Simtom psikis

- a. Intelek dan ingatannya jadi sangat mundur
- b. Penderita mengalami regresi atau degenerasi mental, sehingga menjadi acuh tak acuh dan apatis, tanpa minat pada dunia sekitarnya, tanpa kontak sosial.
- c. Afeksi dan perasaan kemesraannya menipis.
- d. Dia dihinggapi bermacam-macam angan-angan dan fikiran yang keliru , halusianasi dan delusi.
- e. Emosinya banyak terganggu.
- f. Gangguan kepribadian berupa break down mental secara total.

### b. Psikosa Manis-depresif

Merupakan suatu bentuk penyakit mental serius berupa gangguan emosional dan suasana hati yang ekstrim, yang terus menerus bergerak antara gembira ria, tertawa-tawa/ elatron, sampai pada rasa depresi, sedih, putus asa. Pasien dihinggapi ketegangan afektif dan agresi yang terhambat-hambat dengan impuls-impuls kuat akan tetapi pendek-pendek sifatnya dan tidak bisa dikontrol atau dikendalikan.

### c. Psikosa paranoia (paranoid)

Adalah gangguan mental amat serius, dicirikan dengan timblnya banyak delusi peyiksaan atau delusi kebebasan yang “disistematiskan” dengan kemrosotan jiwani ringan. Ada sedikit integrasi, akan tetapi mereka selalu mengekspresikan diri dalam bentuk perilaku membandel dan keras kepala.

Delusinya secara mati-matian dan membuat dirinya menjadi tidak mampu apa-apa.

Demikian uraian diatas mengenai jenis-jenis gangguan jiwa serta gejala yang diekspresikannya. Selanjutnya penulis akan membahas mengenai usaha-usaha preventif untuk mengatasinya.

#### **D. Usaha-Usaha Preventif untuk Mengatasi Gangguan Jiwa**

Yang patut diingat bahwa gangguan jiwa atau gangguan mental oleh faktor-faktor sosial dan kultural yang eksternal itu sifatnya dapat dihindari, baik itu dengan jalan psikoterapi yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan kepribadian atau penyakit jiwa dan boleh juga melalui terapi psikologis.

Menurut penelitian mengungkapkan bahwa beberapa pasien yang mendapat psikoterapi kondisinya malah bertambah buruk. Dan hasil dari psikoterapi sampai kini belum mencapai tingkat yang memuaskan.

Selain itu tidaklah penting melakukan terapi atas berbagai penyakit setelah terjadi terapi, justru yang lebih penting dan lebih baik adalah mencegah penyakit tersebut serta berupaya agar hal itu tidak sampai terjadi atau paling tidak kita berusaha meminimalkannya dengan usaha-usaha diantaranya sebagai berikut:

1. Memperbaiki kebiasaan makan, bernafas, tidur dan aktifitas sex. Jangan mencegah atau mengurangi makan dan kualitasnya harus seimbang, jangan menuruti kemauan tanpa batas. Usahakan untuk menghindarkan udara kotor dan berdebu akan bermanfaat untuk kesehatan fisik dan kesehatan mental. Perbaiki

kebiasaan tidur, terlalu banyak tidur tidak efisien bagi tubuh, dan jika terlalu banyak tidur misalnya karena memaksakan diri untuk bekerja akan menyebabkan timbulnya penyakit.

2. Mengeluarkan dan membicarakan kesulitan

Jika ada masalah uraikan masalah yang mengganggu batin, jangan disimpan dan disembunyikan. Uraikan masalah tersebut pada orang yang kita percaya misalnya pada suami atau istri, orang tua, dokter, teman, guru dan seterusnya. Dengan mengeluarkan ganjalan hati itu akan meringankan beban dalam batin, serta dapat membantu dalam melihat persoalan dari segi yang lebih terang dan lebih objektif.

3. Menghindari kesulitan untuk sementara waktu, misalnya dengan jalan membaca buku, melihat bioskop atau pertandingan, main sport atau berekreasi pendek, tanpa memikirkan kepelikan yang dihadapi.

4. Tidak banyak konflik yang serius dan tidak banyak konflik dengan lingkungan.

5. Menerima segala kritik dengan lapang dada.

Salah satu cara untuk sehat adalah dapat menerima kritik dari orang lain. Orang lain yang mengkritik kita merupakan orang yang menginginkan perbaikan pada diri kita. Sikap kita dapat menerima kritik adalah sifat dewasa penuh toleransi dalam hal ini toleransi diri dan bersedia mendapat teguran orang lain merupakan hal positif. Orang yang berbuat sesuatu akan banyak menerima banyak kritikan dan dia dapat belajar dari pengalaman. Hanya orang-orang yang dapat belajar dari pengalaman yang dapat maju dan akan sehat jiwa dan mentalnya.

6. Berbuat suatu kebaikan untuk orang lain dan memupuk sosialitas atau kesosialan.  
Jika anda terlalu sibuk dengan diri sendiri atau terlalu terlibat dalam kesulitan-kesulitan sendiri, cobalah berbuat sesuatu demi kebaikan dan kebahagiaan orang lain. Hal ini akan menumbuhkan rasa harga diri, rasa berpartisipasi di dalam masyarakat dan bisa memberikan arti atau satu nilai individu kepada kita. Juga memberikan rasa kepuasan dan kemudahan, karena kita merasa berguna.  
Perbuatan tadi akan membawa kita kepada penelitian diri sendiri, distansi diri dan instropeksi. Dan rasa lebih cepat mengeluarkan kita dari gangguan batin, egosentrisme, serta ketegangan. Semua itu akan dapat menumbuhkan rasa kehangatan, rasa simpati dan rasa kasih sayang pada sesama manusia dan akan memupuk kesehatan jiwa maupun raga.
7. Menyalurkan Kemarahan  
Kemarahan sebagai pola tingkah laku (*patern of behaviour*). Sering membuat kita jadi menyesal dan membuat diri anda jadi ketolol-tololan. Jika kita berhasrat menggempur seseorang dengan satu ledakan serangan kemarahan cobalah menunda terjadinya ledakan tadi sampai esok hari. Dalam pada itu, sibukkanlah diri sendiri, misalnya dengan berkebun, berburu, main sport atau berjalan-jalan melihat keindahan alam dan lain-lain.  
Dengan menghapus kemarahan yang sudah hampir meletus, pastilah kita akan lebih mampu dan lebih siap menghadapi segala kesulitan secara intelejen dan rasional, sebab kemarahan-kemarahan hebat yang berlangsung lama, berulang-

ulang kembali dan kronis sifatnya. Sifatnya itu dapat menyebabkan timbulnya tekanan darah tinggi atau hypertension dan gejala neurosa yang gawat.

8. Jangan menganggap diri terlalu super

Ada orang yang merasa takut memutuskan sesuatu, karena ia merasa tidak dapat mencapainya sesuai dengan apa yang dicita-citakan, sebab tidak sesuai dengan standar normatif yang dipeluknya. Biasanya ia menginginkan kesempurnaan atau perfection di dalam segala hal. Maka kecenderungan-kecenderungan semacam ini merupakan pangkal permulaan dari kegagalan-kegagalan.

Tentukan secara tegas apa yang hendak anda capai lalu konsentrasikan segenap tenaga serta fikir dan guna mencapainya, yaitu suatu objek yang diperkirakan akan memberikan kepuasan paling banyak pada diri kita.

9. Menyadari keterbatasan

Berfikir bahwa dirinya adalah seorang yang mempunyai keterbatasan. Banyak hal-hal dalam kehidupan ini tidak dimengerti dan bersedia menerima kenyataan tersebut karena keterbatasan kita. Berfikir positif berarti menerima kenyataan, kita menyadari keterbatasan berarti menerima segala konsekuensi atas keterbatasan tersebut dan tidak kecewa atas keadaan tersebut.

10. Bersikap religius

Dengan selalu memelihara kebersihan jiwa serta bersikap religius adalah sangat membantu dalam proses pencegahan penyakit kejiwaan. Sikap ini pada dasarnya adalah bertindak yang positif, menjauhi pekerjaan-pekerjaan yang negatif serta menyerahkan diri pada yang maha kuasa. Sikap berkomunikasi dengan yang

maha kuasa mempunyai kemampuan yang luar biasa untuk kesehatan fisik dan terutama kesehatan mental.

Ahli psikologi A.A. Brill dan Henry Link, mereka berpendapat bahwa orang-orang yang benar-benar religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa, orang-orang yang religius adalah orang-orang yang berkepribadian kuat.<sup>33</sup>

Berkaitan dengan ini selanjutnya penulis akan menguraikan bagaimana peranan pendidikan agama Islam dalam artian peranan ajaran-ajaran Islam sebagai terapi gangguan kejiwaan atau gangguan mental

---

<sup>33</sup> Djamaludin Ancok, *Psikologi Islami*, (Pustaka Pelajar, Yogyakarta), 96