

Psikopat: Ciri, Penyebab dan Solusinya dalam Islam

* Mahdi NK

*Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh

Korespondensi: mahdinyakni@gmail.com

INFO ARTIKEL

Info Publikasi:

Artikel Hasil Studi Literatur

Sitasi Cantuman:

NK, Mahdi. (2021). Psikopat: Ciri, Penyebab dan Solusinya dalam Islam. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAI)*, 2(3), 133-144.

DOI: [10.22373/jsai.v2i3.1539](https://doi.org/10.22373/jsai.v2i3.1539)

Hak Cipta © 2021. Dimiliki oleh Penulis, dipublikasi oleh JSAI

ABSTRACT

This article describes psychopaths related to the characteristics, causes, and solutions to overcome them in Islamic teachings. In completing this article, the author uses a qualitative approach, namely by studying literature or reviewing literature related to psychopaths and the teachings of Islam. This study identifies three factors that cause psychopathic behavior: genetic, environmental, and traumatic factors. The solution in Islam is to read the Qur'an, pray at night, hang out with pious people, fast, and remember. These five actions are known as Islamic psychotherapy, which can overcome psychopathic behavior.

Keywords: *Psychopath, Factor, Solution, Islam*

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang psikopat yang berkaitan dengan ciri-ciri, penyebab, dan solusi untuk mengatasinya dalam ajaran Islam. Dalam menyelesaikan artikel ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif yaitu dengan studi literatur atau kajian kepustakaan yang berkaitan dengan psikopat dan ajaran agama Islam. Kajian ini mengidentifikasi bahwa terdapat tiga faktor yang menyebabkan perilaku psikopat yaitu faktor genetik, lingkungan, dan traumatis. Adapun solusinya dalam Islam adalah dengan membaca al-Qur'an, Shalat malam, Bergaul dengan orang saleh, Puasa, dan Zikir. Kelima tindakan tersebut dikenal dengan istilah psikoterapi Islam yang dapat digunakan untuk mengatasi perilaku psikopat.

Kata kunci: *Psikopat, Faktor, Solusi, Islam*

A. Pendahuluan

Psikopat secara etimologis merupakan gabungan kata dari bahasa Yunani yaitu *psyche* dan *pathos* yang berarti penyakit jiwa. Psikopat berbeda dengan gila (*psikosis*), karena seorang psikopat sadar sepenuhnya atas perbuatannya (Aksan, 2008). Psikopat merupakan diagnosis gangguan kepribadian anti sosial yang dapat berasal dari berbagai genetik dan faktor lingkungan. Hal ini ditandai dengan kurangnya empati dan kebiasaan melanggar aturan. Psikopat tidak selalu mudah dikenali dan sering kali disukai setidaknya pada awal-awalnya saja, namun seiring berjalannya waktu sifat sejati mereka menjadi semakin jelas (Tumampas, 2021, p. 3).

Gangguan psikopat merupakan salah satu dari masalah kesehatan mental, namun gangguan psikopat tidak seperti gangguan mental yang lainnya yang biasa ditemukan pada manusia seperti depresi, stres, bipolar atau kepribadian ganda. Orang yang mengalami gangguan psikopat pada dirinya cenderung tidak teridentifikasi kepribadiannya maka dari itu gangguan psikopat tidak sama dengan gangguan mental yang lainnya (Santoso et al., 2017). Hare, Cooke & Hart menyebutkan bahwa psikopat mempunyai kesamaan dengan kepribadian anti sosial dan perilaku kriminal, psikopat tidak dikacaukan dengan kriminal secara umum (Fahiroh, 2010, p. 5). Hare mengindikasikan bahwa "perilaku anti sosial dari psikopat" (*the antisocial behavior of psychopats*) dimotivasi oleh faktor-faktor yang berbeda dibanding dengan yang bukan non-psikopat (*non-psychopaths*), sehingga topografi perilaku kriminal mereka berbeda (Fahiroh, 2010, p. 5). Psikopat dan gangguan kepribadian anti sosial menurut kriteria *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Health Disorder-Fourth Edition-Text Revision* (DSM-IV-TR) memiliki beberapa perbedaan penting. Kriteria untuk gangguan kepribadian anti sosial tersebut hampir seluruhnya difokuskan pada perilaku yang dapat diobservasi (misalnya; pelanggaran atau perilaku anti sosial yang berulang). Sebaliknya, psikopat lebih kecil yaitu penekanannya pada perilaku yang dapat diobservasi. Dengan kata lain psikopat lebih difokuskan pada ciri kepribadian (misalnya; persona superfisial, manipulatif, kurang penyesalan dan *self-centered*) (Khotimah & Retnowati, 2014).

Santoso et al (2017) mengemukakan bahwa para peneliti memandang kepribadian psikopat ke dalam dua dimensi yang terpisah. Pertama adalah dimensi kepribadian. Dimensi ini terdiri dari trait-trait seperti karisma yang tampak di luaran saja, mementingkan diri sendiri, kurangnya empati, keji dan tidak ada penyesalan meski telah memanfaatkan orang lain, serta tidak menghargai perasaan dan kesejahteraan orang lain. Tipe kepribadian psikopat ini dikenakan pada orang yang memiliki trait psikopat namun tidak menjadi pelanggar hukum. Dimensi yang kedua dipertimbangkan adalah dimensi perilaku. Dimensi ini ditandai oleh gaya hidup yang tidak stabil dan anti sosial, termasuk sering berhadapan dengan masalah hukum, riwayat pekerjaan yang minim, dan hubungan yang tidak stabil (Santoso et al., 2017).

Secara umum hubungan antara gangguan kepribadian anti sosial dan psikopat adalah asimetris. Sebagian besar orang dengan gangguan kepribadian anti sosial belum tentu psikopat, sedangkan sebagian besar dari mereka yang psikopat memenuhi kriteria diagnostik gangguan kepribadian anti sosial. Jika di tinjau dari segi psikologi, Freud menyebutkan bahwa psikopat adalah orang yang *egonya* terlalu dikuasai oleh *id*, dan *superego* tidak ada wibawa atau berpengaruh sama sekali terhadap *ego*. Jadi *ego* hanya

mendengarkan apa kata *id*, yang artinya semua tindakan seorang psikopat didasari oleh keinginan *id* semata tanpa mempedulikan baik dan buruknya tindakan tersebut (Sarwono, 2009, p. 226).

Rozali et al (2019) dalam kajiannya menyebutkan bahwa ada tiga bentuk perilaku psikopat yaitu; (1) Bentuk perilaku psikopat ringan, berupa perilaku seorang psikopat yang secara umum menyimpang dari norma-norma sosial, seperti; berperilaku anti sosial dan suka memanipulasi. (2) Bentuk perilaku psikopat sedang, berupa perilaku seorang psikopat yang secara umum menyimpang dari hukum. Psikopat sedang mengandalkan kekerasan tanpa disertai pembunuhan seperti; berperilaku agresif tanpa membunuh. (3) Bentuk perilaku psikopat berat, berupa perilaku seorang psikopat yang secara umum menyimpang dari norma sosial, hukum, bahkan agama. Psikopat berat mengandalkan kekerasan dengan disertai pembunuhan seperti agresif disertai membunuh, berperilaku sadistis, tidak menyesal dan tidak merasa bersalah (Rozali et al., 2019). Secara detail, *Psychopathic Checklist-Revised* menyebutkan ciri-ciri psikopat antara lain; ia fasih berbicara dengan daya tarik yang superfisial, merasa diri berharga, berbohong, menipu dan manipulatif, emosi dangkal atau kurangnya rasa bersalah, kurangnya empati, sifat tidak berperasaan, gaya hidup parasit, impulsif, rendahnya kontrol perilaku dan perilaku seksual yang sembarangan, tidak realistis, tidak bertanggung jawab, gagal mengerjakan tanggung jawab pribadi, relasi pernikahan yang pendek, kenakalan masa remaja, dan pandai dalam tindak kriminal (Sajogo & Budiyono, 2019, p. 11).

Sebagaimana ciri yang disebutkan di atas, dapat dipahami bahwa ada hubungan kuat antara kriminalitas dan perilaku psikopat atau anti sosial, namun tidak semua kriminalitas menunjukkan gejala psikopat dan tidak semua psikopat berperilaku kriminalis. Beberapa dari mereka taat hukum meski dari mereka mencirikan sebagai kejam serta tidak menghargai minat dan perasaan orang lain. Karenanya sering terjadi seseorang tidak menyadari bahwa dirinya telah lama hidup berdampingan dengan seorang psikopat.

Secara garis besar dapat dinyatakan bahwa psikopat merupakan masalah yang mengganggu tidak hanya pada yang bersangkutan saja, tetapi juga pada lingkungan sekelilingnya. Melalui salah satu dari sifat kepribadian yang manipulatif, sering terjadi pada orang sekeliling dalam lingkungan keluarga, tetangga, teman sekerja maupun teman sosial yang lain tidak terasa telah menjadi korbannya. Penderitaan korban dapat berwujud secara fisik, psikologis, bahkan sampai kehilangan nyawa. Oleh karenanya perlu ada intervensi baik secara fisik maupun psikologis terhadap penderita gangguan ini.

B. Metode Penelitian

Artikel ini merupakan hasil studi literatur yang bertujuan untuk mendeskripsikan tentang perilaku psikopat dan solusinya dalam Islam. Data dalam artikel ini bersumber dari literatur atau kajian terdahulu yang berkaitan dengan tema psikopat dan ajaran Islam. Hasil studi literatur tersebut kemudian di analisis dan disajikan secara deskriptif agar dapat diperoleh pemahaman tentang psikopat dan solusi yang ditawarkan oleh ajaran Islam agar seorang individu dapat keluar dari kondisi atau perilaku psikopat.

C. Hasil Dan Pembahasan

1. Faktor yang menyebabkan seseorang menjadi psikopat

Mayoritas masyarakat mungkin sudah mengetahui apa itu psikopat dan bagaimana ciri dari penderitanya, baik melalui tayangan di televisi, berita di internet, ataupun melalui film. Namun pada kenyataannya ada juga sebagian masyarakat yang mengaku belum mengetahuinya. Meylita Tallei (2016) dalam kajiannya menyebutkan bahwa hanya sebanyak 58,3% koresponden penelitian yang mengetahui ciri-ciri psikopat, dan 41,7% koresponden mengaku tidak mengetahuinya. Itu berarti hampir setengah dari koresponden yang mengisi kuesioner tersebut masih kurang akan pengetahuan tentang psikopat. Selanjutnya, dari beberapa literatur yang penulis temukan, diketahui bahwa munculnya gangguan psikopat merupakan suatu proses perkembangan yang kompleks. Meylita Tallei (2016) menyebutkan bahwa psikopat disebabkan oleh masalah psikososial dan biologis. Dr. Limas Sutanto mengatakan bahwa "psikopat merupakan gejala seseorang yang mengalami gangguan kepribadian anti sosial. Hal ini ditandai dengan adanya keengganan untuk menaati norma-norma sosial umum yang biasanya ditaati orang dewasa di tengah kehidupan sehari-hari. Penyebab gangguan tersebut menurutnya ada dua yaitu, psikososial dan biologis" (Meylita Tallei, 2016). Namun demikian, Dr. Robert Hare, seorang ahli psikologis dunia dalam bukunya yang berjudul *Without Conscience* mengatakan bahwa penyebab psikopat secara pasti masih belum bisa diprediksi, apakah hal tersebut merupakan pengaruh dari faktor eksternal (kehidupan sosial, lingkungan), faktor internal (genetik, kerusakan fungsi otak), atau mungkin juga faktor keduanya.

Di sisi lain, menurut Aksan (Rozali et al., 2019, p. 6) menyebut bahwa ada tiga faktor yang menyebabkan seorang menjadi psikopat yaitu faktor biologis, lingkungan, dan traumatis, sebagai berikut:

a) Faktor Biologis (hereditas/keturunan)

Faktor keturunan (hereditas) merupakan faktor utama yang mempengaruhi perkembangan manusia. Hereditas dalam hal ini dapat diartikan sebagai totalitas karakteristik seseorang yang diwariskan oleh orang tua kepada anaknya atau segala potensi baik potensi fisik maupun psikis yang dimiliki individu sejak masa pembentukan (konsepsi) pertumbuhan ovum oleh sperma, sebagai warisan dari orang tua melalui gen-gen. Dengan demikian, hereditas merupakan pewarisan (pemindahan) biologis, berupa karakteristik individu dari pihak orang tua kepada anaknya (Jannah & Zarkasih Putro, 2021, p. 4). Faktor biologis ini merupakan aspek individu yang bersifat bawaan dan memiliki potensi untuk berkembang. Seberapa jauh perkembangan individu itu terjadi dan bagaimana kualitas perkembangannya, bergantung dari kualitas hereditas dan lingkungan yang dapat mempengaruhinya (Jannah & Zarkasih Putro, 2021).

Dalam konteks psikopatologi, faktor yang menyebabkan seseorang berperilaku psikopat secara biologis disebabkan adanya kelainan genetik, dan adanya perubahan pada psikis kimiawi pada tubuhnya. Seperti ketakutan, rasa cemas, dan frustrasi yang dialaminya. Rasa itu muncul karena adanya kegagalan dalam struktur kepribadian superego. Pada kasus seorang psikopat, superego gagal dalam mengawasi atau menekan

keinginan sempurna dari keinginan id yang didominasi oleh ego (Nur Amini & Naimah, 2020).

b) Faktor Lingkungan

Pengaruh lingkungan yang mendorong seseorang menjadi psikopat secara sosiologis meliputi norma dalam keluarga, teman, kelompok sosial, dan pengaruh-pengaruh lain yang seorang dapat alami. Keluarga memiliki peranan yang penting dalam perkembangan anak, keluarga yang baik akan berpengaruh positif bagi perkembangan anak, sedangkan keluarga yang jelek akan berpengaruh negatif. Adapun keadaan keluarga yang dapat menjadi sebab timbulnya psikopatologi ini antara lain; (a) berupa keluarga yang tidak normal (*broken home*), (b) quasi broken home yaitu kedua orang tuanya masih utuh, tetapi karena kesibukan masing-masing anggota keluarga (ayah dan ibu) mempunyai kesibukan masing-masing sehingga orang tua tidak sempat memberikan perhatiannya terhadap pendidikan anak-anaknya, dan (c) keadaan jumlah anggota keluarga (anak) serta kedudukan yang kurang menguntungkan dapat mempengaruhi perkembangan jiwa anak.

Selain itu, lingkungan sekolah juga turut memberikan pengaruh. Sering terjadi perlakuan guru yang tidak adil, hukuman dan sanksi-sanksi yang kurang menunjang tercapainya tujuan pendidikan, ancaman yang tiada putus-putusnya disertai disiplin yang terlalu ketat, disharmoni antara peserta didik dan pendidik dan kurangnya kesibukan belajar di rumah (Jannah & Zarkasih Putro, 2021, p. 4). Proses pendidikan yang kurang menguntungkan bagi perkembangan jiwa anak serta keadaan sekolah yang seperti ini, yang sebenarnya sebagai tempat pendidikan, berubah menjadi sumber terjadinya konflik-konflik psikologis yang dapat menimbulkan kenakalan remaja.

Faktor hereditas dan lingkungan merupakan dua faktor yang terpisah, masing-masing dapat memengaruhi dengan caranya sendiri terhadap kepribadian anak dan kekuatan untuk mencapainya. Islam juga memandang mengenai faktor genetika dan lingkungan dalam kaitannya dengan pembentukan kepribadian. Manusia dengan seluruh perwatakan dan ciri pertumbuhannya adalah perwujudan dua faktor, yaitu faktor genetika (hereditas) dan lingkungan. Kedua faktor ini dapat memengaruhi anak dan berinteraksi dengannya sejak hari pertama anak menjadi embrio hingga ke akhir hayatnya (Zuyyina Candra Kirana, 2019).

Jika dilihat dari sisi proses, faktor keturunan lebih kuat pengaruhnya pada tingkat bayi, yakni sebelum terjalinnya hubungan sosial dan perkembangan pengalaman. Sebaliknya, pengaruh lingkungan lebih besar apabila anak mulai menginjak dewasa. Ketika itu hubungan dengan lingkungan alam dan manusia serta ruang geraknya sudah semakin luas. Dengan demikian, anak dan perkembangannya merupakan produk dari hereditas dan lingkungan. Hereditas dan lingkungan sama-sama berperan penting bagi perkembangan kepribadian. Karena perkembangan pribadi seseorang merupakan hasil interaksi antara hereditas dan lingkungannya.

Sarwono (2009) menambahkan bahwa faktor lingkungan yang turut mempengaruhi berupa; (a) malnutrisi (kekurangan gizi), (b) kemiskinan di kota-kota besar, (c) gangguan lingkungan (polusi, kecelakaan lalu lintas, bencana alam dan lain-lain), (d) migrasi (urbanisasi, pengungsian karena perang, dan lain-lain), (e) faktor sekolah (kesalahan mendidik, faktor kurikulum, dan lain-lain), (f) keluarga yang bercerai berai (perceraian, perpisahan yang terlalu lama, dan lain-lain). Sedangkan ditinjau dari

gangguan dalam pengasuhan oleh keluarga, meliputi; (a) kematian orang tua, (b) orang tua sakit berat atau cacat, (c) hubungan antar anggota keluarga tidak harmonis, (d) kesulitan dalam pengasuhan karena pengangguran, kesulitan keuangan, tempat tinggal tidak memenuhi syarat, dan lain-lain (Sarwono, 2009).

c) Faktor Traumatis

Trauma merupakan reaksi yang muncul ketika seseorang atau korban dalam keadaan tidak berdaya menghadapi ancaman dari luar. Dimana korban tidak dapat melawan ataupun melarikan diri dari ancaman tersebut. Kata traumatis memiliki arti keadaan jiwa terguncang oleh suatu peristiwa di masa lalu. Peristiwa tersebut mempengaruhi psikis seseorang yang menimbulkan trauma atau perspektif lain yang berlainan dengan norma-norma atau aturan yang ada di masyarakat (Rozali et al., 2019, p. 6). Hal ini menyebabkan mekanisme pertahanan ego menjadi terlalu besar dan tidak terorganisir dengan baik. Standar umum dari trauma psikologis adalah perasaan takut yang berlebihan, ketidakmampuan untuk membantu, kehilangan kendali, dan kecenderungan untuk menghancurkan. Dilanjutkan bahwa orang dewasa yang pada masa kecilnya menderita trauma dapat mengalami disosiasi (membuat dirinya seolah-olah tidak tampak) ketika mengalami tekanan (stres). Selama pengalaman trauma, disosiasi memungkinkan seseorang untuk mengobservasi peristiwa tersebut sebagai penonton (Batu, 2010, p. 63).

Kolk (2010, p. 63) menyatakan bahwa peristiwa traumatis akan meninggalkan dampak jangka panjang yang akan tetap membayangi dan mempengaruhi seseorang meskipun telah beranjak dewasa. Masa dewasa merupakan masa yang sulit dan penuh tuntutan sehingga sering kali disebut masa bermasalah. Pada masa ini, seseorang dituntut untuk lebih mandiri untuk melakukan sesuatu. Orang dewasa dituntut untuk memutuskan dan memecahkan permasalahannya sendiri (Batu, 2010, p. 63). Peristiwa traumatis juga menghambat seseorang untuk memenuhi tugas perkembangan seseorang pada tiap tahap perkembangannya. Hal ini tentu saja akan menyebabkan seseorang menjadi lebih sulit untuk beradaptasi dan menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada masa dewasa. Apabila seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalah-masalah utama dalam kehidupan mereka, mereka akan terganggu secara emosional, sehingga mereka memikirkan atau mencoba untuk bunuh diri.

Khotimah & Retnowati (2014) dalam penelitiannya menambahkan faktor lain yang memicu munculnya psikopat. Faktor tersebut adalah kualitas hubungan yang dialami individu dengan orang tua pada usia dini. Kedekatan terbentuk ketika anak menunjukkan kebutuhan-kebutuhannya dan bagaimana orang tua merespons kebutuhan-kebutuhan tersebut dengan cara mendekati, membiarkan, menolak atau menjauhi anak. Di sinilah anak belajar berinteraksi dengan orang selain dirinya, belajar untuk percaya dan peduli terhadap orang lain. Pengalaman tentang kualitas hubungan antara anak dengan orang tua di masa dini akan terus terbawa seumur hidup dan mempengaruhi semua hubungan dengan orang lain.

Selain itu, faktor lain yang sangat penting dalam mempengaruhi seseorang memiliki sifat Psikopat adalah faktor spiritual. Istilah spiritual yang dimaksud di sini adalah aspek yang berkenaan dengan jiwa dan keagamaan yang mempengaruhi kualitas hidup dan kehidupan seseorang (Hanafi, 2010). Dalam konteks ini yang dimaksud dengan istilah spiritualitas adalah dimensi batin (*esoteric dimension*) atau jiwa agama

dalam kehidupan manusia modern meliputi kualitas iman, kualitas jiwa, kualitas mental, kualitas kecerdasan emosi dan kualitas kecerdasan spiritual yang bersumber dari keyakinan agamanya sebagai seorang muslim. Muhibuddin Syah menyebut bahwa spiritualitas ini dilihat dari empat ranah, yaitu kognitif, afektif, konatif, dan psikomotorik (Syah, 2002). Pemahaman akan kebutuhan spiritualitas ini akan sangat mempengaruhi kualitas hidup individu secara psikologis. Untuk itu, dengan adanya faktor spiritualitas ini mampu menghidupkan semangat si penderita psikopatologi untuk mencapai kesehatan mental yang lebih baik.

Pada dasarnya, aspek spiritual dapat meningkatkan kemampuan seseorang mengatasi penderitaan jika ia sedang sakit dan mampu mempercepat penyembuhan selain terapi medis. Hal ini didukung penelitian Abernethy bahwa spiritualitas dapat meningkatkan imunitas yaitu kadar interleukin terhadap penyakit sehingga mempercepat penyembuhan bersamaan dengan terapi medis (Yaseda et al., 2013). Namun demikian, jelaslah bahwa jika aspek spiritual ini tidak dimiliki oleh seorang individu maka dapat dipastikan bahwa kondisi mental individu tersebut akan terganggu dan bahkan akan menjuru ke arah psikopatologi.

2. Psikopat: Solusinya dalam Islam

Pada umumnya psikopat tidak dapat diobati dan diterapi secara sempurna, tetapi hanya bisa terobservasi dan terdeteksi. Untuk tahap pengobatan dan rehabilitasi psikopat saat ini baru dalam tahap pemahaman gejala. Terapi yang paling sering dilakukan adalah non-obat seperti konseling. Namun melihat kompleksitas masalahnya, terapi psikopat bisa dikatakan sulit bahkan tidak mungkin. Dr. Robert Hare (2016) menyatakan perawatan terhadap penderita psikopat bukan saja tidak menyembuhkan, melainkan justru menambah parah gejalanya, karena psikopat yang bersangkutan bisa semakin canggih dalam memanipulasi perilakunya yang merugikan orang lain.

Pada diri seorang psikopat, ia tidak merasa ada yang salah dengan dirinya sehingga meminta datang teratur untuk terapi adalah hal yang mustahil. Aktivitas lain yang bisa dilakukan manusia adalah menghindari orang-orang psikopat, memberikan terapi pada korbannya, mencegah timbul korban lebih banyak dan mencegah psikopat jangan berubah menjadi kriminal. Merujuk pada hasil penelitian Santoso et al (2017), dinyatakan bahwa salah satu upaya untuk mengetahui apakah seseorang memiliki gangguan psikopat atau tidak, maka harus ada sinergitas antara pekerja sosial, pihak medis, pihak berwajib dan juga psikolog.

Dari sisi ajaran Islam yang berkaitan dengan perilaku psikopat dikenal istilah Psikoterapi Islam yang dianggap dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi, ukhrawi maupun penyakit manusia modern. Sebagaimana dikatakan bahwa psikoterapi Islam itu ada lima macam, yaitu;

a) Membaca Al-Qur'an

Terapi yang pertama dan utama adalah membaca Al-Qur'an, sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung sejauh mana tingkat sugesti keimanan penderita. Adapun sugesti yang dimaksud dapat diarahkan dengan mendengar dan membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 82 yang artinya:

“Dan Kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. (QS. Al-Israa': 82).

Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ada dua pendapat dalam memahami term *syifa'* dalam ayat di atas. *Pertama*, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, serta menyembuhkan jiwa yang sakit; *Kedua*, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk azimat ataupun tangkal (Rahayu, 2009).

b) Melakukan Shalat malam

Terapi yang kedua adalah Shalat di waktu malam. Shalat yang dimaksud adalah Shalat sunnah seperti Shalat tahajud, hajat, mutlak, tasbih, tarawih (khusus di bulan Ramadhan), dan witr. Terdapat empat aspek terapeutik yang terdapat dalam Shalat, yaitu: (a) Aspek olahraga. Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot, tekanan dan massage pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan Shalat yang merupakan suatu proses relaksasi. (b) Aspek mediasi. Sehat adalah proses menuntut untuk konsentrasi dalam atau yang sering disebut dengan khusyuk. Kekhusyukan di dalam Shalat merupakan proses meditasi. Konsentrasi dalam Shalat akan merangsang sistem syaraf lain yang akan menutup terbawanya rangsangan sakit ke otak. (c) Aspek autosugesti. Bacaan dalam Shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah SWT yang berisi pujian, do'a dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan di akhirat. Proses Shalat pada dasarnya adalah terapi yang menyugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik. (d) Aspek kebersamaan. Ditinjau dari aspek psikologi, kebersamaan memberikan aspek terapeutik, sebagaimana tujuan utama dari terapi kelompok adalah untuk menimbulkan suasana kebersamaan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 79 yang artinya:

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-Mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji”. (QS. Al-Israa': 79).

Ayat tersebut menunjukkan anjuran untuk Shalat tahajud, karena itu adalah Shalat yang paling utama dari sekian Shalat *ghairu rawatib*, sebab dengan melakukannya ia akan mendapatkan kedudukan yang terpuji (Rahayu, 2009).

c) Bergaul dengan orang saleh

Terapi yang ketiga adalah bergaul dengan orang yang saleh, yaitu orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Ia tidak hanya baik terhadap dirinya, melainkan juga baik pada keluarga, masyarakat, hewan, tumbuh-tumbuhan, dan bahkan pada benda mati. Ia berbuat baik sebab ia tahu bahwa Allah SWT menciptakan semua makhluk memiliki hikmah dan *asrar* (rahasia-rahasia) tertentu. Jika seseorang dapat bergaul dengan orang yang saleh berarti dia dapat berbagi rasa dan berbagi pengalaman (Rahayu, 2009).

d) Puasa

Puasa (*shaum*) secara istilah memiliki arti menahan diri dari makan, minum, hubungan seksual dan hal-hal lain yang dapat membatalkannya sejak subuh hingga terbenam matahari dengan niat ibadah. Kaum sufi, merujuk ke hakikat dan tujuan puasa, menambahkan kegiatan yang harus dibatasi selama melakukan puasa. Ini mencakup

pembatasan atas seluruh anggota tubuh bahkan hati dan pikiran dari melakukan segala macam dosa. Pada hakikatnya puasa adalah menahan atau mengendalikan diri. Karena itu pula puasa dipersamakan dengan sikap sabar, baik dari segi pengertian bahasa (keduanya berarti menahan diri) maupun esensi kesabaran dan puasa.

Bagi orang yang berpuasa, terdapat enam syarat batin yang harus dimiliki oleh orang yang ingin mencapai tingkatan puasa yang sangat khusus, antara lain: (a) memejamkan mata atau tidak melihat sesuatu yang akan membawa kepada kebencian Allah SWT; (b) memelihara lidah dengan menjaganya dari perkara yang sia-sia seperti berbohong, mengumpat, menyebarkan fitnah, berkata kotor, membangga-banggakan diri dan sebagainya. Sebagai ganti dari perkara-perkara buruk tersebut adalah memperbanyak dzikir kepada Allah SWT dan membaca ayat-ayat Al-Qur'an. Inilah yang dimaksud dengan puasa dengan lidah; (c) memelihara pendengaran dengan menjaganya dari mendengar sesuatu yang dibenci, segala sesuatu yang haram diucapkan, maka haram pula untuk didengarkan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Maaidah ayat 42 yang artinya:

"Mereka itu adalah orang-orang yang suka mendengar berita bohong, banyak memakan yang haram. Jika mereka (orang Yahudi) datang kepadamu (untuk meminta putusan), maka putuskanlah (perkara itu) diantara mereka, atau berpalinglah dari mereka; jika kamu berpaling dari mereka maka mereka tidak akan memberi mudharat kepadamu sedikit pun. dan jika kamu memutuskan perkara mereka, maka putuskanlah (perkara itu) diantara mereka dengan adil, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang adil. Seperti uang sogokan dan sebagainya". (QS. Al-Maaidah: 42).

(d) Memelihara anggota badan dari perbuatan dosa seperti kaki dan tangan dijauhkan dari perbuatan yang dibenci, demikian pula menahan perut dan dari memakan makanan yang *syubhat* (tidak jelas); (e) menghindarkan diri dari terlalu banyak makan pada waktu berbuka puasa meskipun makanan yang diperoleh melalui jalan yang halal; dan (f) takut disertai dengan penuh harapan kepada Allah SWT. Puasa juga dapat membentuk sifat *qana'ah* (sifat terpuji) (Rahayu, 2009).

e) Dzikir di malam hari

Melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (*relaxation therapy*) yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan penderita bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Dengan demikian kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah melakukan dzikir (Rahayu, 2009). Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28, artinya:

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". (QS. Ar-Ra'd: 28).

Cara berzikir dapat dilakukan melalui dua macam, yaitu berzikir dengan cara menyebut nama Allah SWT dengan nada yang dapat didengar, seperti berzikir secara berjamaah yang dipimpin oleh imam. Selain itu, juga dapat berzikir secara *sirr* (dalam hati). Sebagaimana Allah SWT telah menegaskan di dalam Al-Qur'an surat Al-A'raaf ayat 205 agar berzikir dan menyebut nama-Nya dengan merendahkan diri dan tidak mengeraskan suara di waktu pagi dan petang hari.

Berzikir di dalam hati sebenarnya bisa dilakukan setiap saat dimana pun berada tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti ketika sedang berjalan, berlari, berdiri, duduk, berbaring sebagaimana yang diingatkan Allah SWT dalam surat An-Nisaa ayat 103, artinya:

“Maka apabila kamu telah menyelesaikan Shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah Shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya Shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”. (QS. An-Nisa: 103).

Aktivitas berzikir di dalam hati ini merupakan kegiatan atau amalan batin yang tidak bisa dilihat dan disaksikan orang banyak. Namun Allah SWT mengetahui dan menyaksikan semua ini. Ada beberapa cara berzikir, di antaranya: (a) membaca dzikir dengan cara *sirr* (pelan atau tidak mengeraskan suara); (b) menghitung dengan ruas-ruas jari atau ujung-ujungnya; dan (c) berzikir sendiri-sendiri.

Selain metode yang disebutkan di atas, Faqih (2001) menawarkan dua metode bimbingan dan konseling islami untuk mendekati masalah sehingga diperoleh hasil yang memuaskan. *Pertama*, metode komunikasi langsung, yaitu pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya. Metode ini dapat dilakukan melalui komunikasi langsung secara individual dengan menggunakan teknik percakapan pribadi, kunjungan ke rumah (*home visit*), dan kunjungan dan observasi kerja. Ataupun dengan metode kelompok, dengan teknik-teknik diskusi kelompok, karyawisata, sosiodrama, psikodrama dan *group teaching*. Kedua, metode tidak langsung yang dilakukan melalui media komunikasi massa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, bahkan massal, seperti: metode individual meliputi melalui surat menyurat, melalui telepon dan sebagainya. Sedangkan metode kelompok/ massal meliputi melalui papan bimbingan, melalui surat kabar/ majalah, melalui brosur, melalui radio (media audio), dan melalui televisi (Faqih, 2001).

Sejalan dengan itu, Az-Zahrani (2005) menawarkan empat metode penanganan atau bahkan pencegahan terhadap Psikopat ini, di antaranya;¹ (a) Metode keteladanan, yakni yang digambarkan dengan suri teladan yang baik, (b) Metode penyadaran, yakni yang banyak menggunakan ungkapan-ungkapan nasihat dan juga *at-tarhib wa-tarhib* (janji dan ancaman). (c) Metode penalaran logis, yakni yang berkisar tentang dialog dengan akal dan perasaan individu. (d) Metode kisah (cerita), yakni Al-Qur'an banyak merangkum kisah para Nabi serta dialog yang terjadi antara mereka dengan kaumnya. Kisah ini dapat dijadikan contoh dan model yang mampu menjadi penjelas akan perilaku yang diharapkan, hingga bisa dibiasakan dan juga perilaku yang tercela untuk bisa dihindari

D. Penutup

Kajian ini mengidentifikasi bahwa terdapat tiga faktor yang menyebabkan perilaku psikopat yaitu faktor genetik, lingkungan, dan traumatis. Adapun solusinya dalam Islam adalah dengan membaca al-Qur'an, Shalat malam, Bergaul dengan orang saleh, Puasa, dan Zikir. Psikopat merupakan salah satu dari gangguan kepribadian.

¹ Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005): 26-27.

Psikopat merupakan masalah yang mengganggu tidak hanya pada yang bersangkutan saja, tetapi juga pada lingkungan sekelilingnya.

Melalui salah satu dari sifat kepribadian yang manipulatif, sering terjadi orang sekeliling dalam lingkungan keluarga, tetangga, teman sekerja maupun teman sosial yang lain tidak terasa telah menjadi korbannya. Penderitaan korban dapat berwujud secara fisik, psikologis, bahkan sampai kehilangan nyawa. Oleh karenanya perlu ada intervensi baik secara fisik maupun secara psikologis terhadap gangguan ini. Dengan demikian, cara yang dapat mengatasi psikopatologi yang sangat berbahaya adalah; *Pertama*, dengan merenungkan bahaya-bahaya yang timbul dari penyakit tersebut. Sebab seseorang yang dikenal memiliki sifat psikopatologi tersebut, citra dan kehormatannya akan hancur di kalangan masyarakat umum dan orang-orang terdekatnya. Sehingga boleh jadi ia akan diusir dan diasingkan dari tempat-tempat perkumpulannya. *Kedua*, berupa tindakan praktis, yaitu dengan cara mengontrol gerak dan diamnya jiwa yang bersangkutan dengan sangat cermat selama beberapa saat, lalu bergerak melakukan suatu aktivitas yang berlawanan dengan hasrat serta angan-angan nafsunya.

Daftar Pustaka

- Aksan, H. (2008). *Jejak Pembunuh Berantai: Kasus-kasus Pembunuhan Berantai di Indonesia dan Dunia*. Grafindo Media Pratama.
- Az-Zahrani, M. B. S. (2005). *Konseling Terapi*. Gema Insani.
- Batu, P. M. L. (2010). *Dinamika Trauma Psikologis pada Dewasa Awal Paska Konflik GAM-RI di Aceh*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Fahiroh, S. A. (2010). Gangguan Perilaku Masa Anak dan Masa Remaja dan Psikopat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2).
- Faqih, A. R. (2001). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. UII Press.
- Hanafi, M. M. (2010). *Spiritualitas dan Akhlak*. Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an.
- Jannah, M., & Zarkasih Putro, K. (2021). Pengaruh faktor genetik pada perkembangan anak usia dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 53–63. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bunayya/article/view/10425>
- Khotimah, H., & Retnowati, S. (2014). Kecenderungan Psikopat Pada Remaja Di Lembaga Pemasarakatan Ditinjau Dari Kelekatan Anak-Orang Tua. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(2), 109–121.
- Meylita Tallei, S. (2016). *Perancangan Media Informasi Psikopat Melalui Buku Ilustrasi*. <http://elib.unikom.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jbptunikompp-gdl-sheilameyl-35238>
- Nur Amini, & Naimah, N. (2020). Faktor Hereditas Dalam Mempengaruhi Perkembangan Intelligensi Anak Usia Dini. *Jurnal Buah Hati*, 7(2), 108–124.

<https://doi.org/10.46244/buahhati.v7i2.1162>

- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. UIN Malang Press.
- Rozali, R., Mulyono, & IRP, M. I. A. (2019). Fenomena Perilaku Psikopat Dalam Novel Katarsis Karya Anastasia Aemilia: Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Sastra Indonesia*, 7(3), 173–178. <https://doi.org/10.15294/jsi.v7i3.29841>
- Sajogo, I., & Budiyono, D. A. (2019). Kepribadian Antisosial: Fous pada White-Collar Crime. *Journal Universitas Airlangga*, 3(1), 1–11.
- Santoso, M. B., Krisnani, H., & Isna Deraputri, G. N. (2017). Gangguan Kepribadian Antisosial Pada Narapidana. *Share: Social Work Journal*, 7(2), 18. <https://doi.org/10.24198/share.v7i2.15681>
- Sarwono, S. S. (2009). *Pengantar Psikologi Umum*. Raja Grafindo Persada.
- Syah, M. (2002). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Remaja Rosda Karya.
- Tumampas, R. Y. V. (2021). *Analisis Psikopat terhadap Michael Myers dalam Film Halloween Produksi David Green*. Universitas Sam Ratulangi.
- Yaseda, G. Y., Noorlayla, S. F., & Effendi, M. A. (2013). Hubungan Peran Perawat Dalam Pemberian Terapi Spiritual Terhadap Perilaku Pasien Dalam Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Di Ruang Icu Rsm Ahmad Dahlan Kota Kediri. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2).
- Zuyyina Candra Kirana. (2019). Pentingnya Gen dalam Membentuk Kepribadian Anak. *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 2(2), 44–64. <https://doi.org/10.29062/dirasah.v2i2.59>