



## **RESTRUKTURISASI KOGNITIF DENGAN MEDIA AYAT KURSI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI NARAPIDANA MILITER PADA FASE PENYELESAIAN MASA TAHANAN**

Sukriya Syafri\*, Umar Yusuf, Suhana

*Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia*

### **A B S T R A K**

Prajurit TNI yang melakukan pelanggaran tidak hanya dapat dituntut dengan aturan disiplin militer namun juga pidana umum. Tekanan yang besar muncul ketika kembali ke kesatuannya. Hal tersebut menjadi sumber stress yang mengakibatkan depresi. Pemikiran disfungsional membuat individu menjadi tidak produktif, hilang motivasi serta pesimis dalam menghadapi masa depan. Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu terapi kognitif yang bertujuan mengubah skema berpikir yang disfungsional menjadi fungsional kembali. Media yang digunakan dalam merestrukturisasi kognitif ini adalah Ayat Kursi Al-Quran sebagai tuntunan hidup umat Islam. Penelitian bertujuan untuk melihat pengaruh Restrukturisasi Kognitif dengan media Ayat Kursi terhadap penurunan tingkat depresi pada narapidana militer yang akan mengakhiri masa tahanannya. Subjek penelitian berjumlah tiga orang dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pretest posttest*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah BDI (*Beck Depression Intervention*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Restrukturisasi Kognitif dengan media Ayat Kursi dapat menurunkan tingkat depresi pada narapidana militer yang akan mengakhiri masa tahanannya.

**Kata kunci** : Restrukturisasi Kognitif; Ayat Kursi; Narapidana Militer.

### **A B S T R A C T**

TNI soldiers who commit violations can not only be prosecuted under the rules of military discipline, but also for general crimes. Great pressure arose when he returned to his unit. This is a source of stress that causes depression. Dysfunctional thinking makes individuals unproductive, demotivated and pessimistic about the future. Cognitive restructuring is a cognitive therapy that aims to change dysfunctional thinking schemes to become functional again. The media used in this cognitive restructuring is the Ayat Kursi of the Al-Quran as a guide for the life of Muslims. This study aims to see the effect of Cognitive Restructuring with the Ayat Kursi media on reducing depression levels in military prisoners who are about to end their prison term. The research subjects were three people using a one group pretest posttest. The measuring instrument used in this research is BDI (*Beck Depression Intervention*). The results showed that Cognitive Restructuring with the Ayat Kursi media could reduce the level of depression in military convicts who were about to end their prison term.

**Keywords** : Cognitive Restructuring; Ayat Kursi; Military Convicts.

© 2022 SCHEMA – Journal of Psychological Research. All right reserved.

### **A. Pendahuluan**

Pada dasarnya manusia diciptakan sebagai makhluk yang berakal, rasional dan makhluk spiritual. Manusia diciptakan oleh Allah SWT, dalam bentuk yang sebaik-baiknya, memiliki jiwa yang sempurna untuk menjadi khalifah di bumi. Manusia sebagai makhluk spiritual memiliki kepercayaan/keyakinan dan menyembah Allah SWT sebagai sumber kekuatan dan pencipta alam semesta. Sebagai manusia yang berakal, manusia akan mampu mengembangkan daya nalar dan berpikir rasional dalam menyikapi dan memerankan dirinya sebagai khalifah di muka bumi (Umar Yusuf, 2014).

Psikoterapi mulai mengarah pada aspek spiritual dengan mengintegrasikan konsep psikologi dengan konsep dalam suatu keyakinan ataupun Agama (Psiko Spiritual). Psikoterapi Islami berbasis

Corresponding Author : Email : [pasca.unisba@gmail.com](mailto:pasca.unisba@gmail.com)

Indexed : Garuda, Google Scholar, Crossref, Dimensions

DOI :



Al-Quran fokus membangun spiritualitas dan religiusitas serta menumbuhkan akhlaqul karimah untuk mengembalikan pribadi pada fitrahnya yang suci atau kembali kejalan yang benar. Penyakit psikologis yang dialami individu disebabkan jaraknya dari Tuhan dan tingkat kesehatan sebagai fungsi tingkat kedekatan pengalaman dengan Tuhan (Al-Ghazali, 1986). Pengintegrasian tersebut mulai dicoba untuk diterapkan dalam kegiatan psikoterapi. Beberapa penelitian yang telah dilakukan pada klien muslim yang mengikuti *religious psychotherapy* terbukti efektif dalam mengatasi permasalahan depresi, cemas, ataupun stres (Azhar, 1994; Azhar & Varma; Razali, 1998). Pada penelitian ini kelompok yang menggunakan psikoterapi dengan pendekatan spiritualitas mengalami perubahan yang lebih cepat dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan psikoterapi biasa. Upaya restrukturisasi kognitif yang dilakukan adalah mengganti pikiran dan keyakinan disfungsiional mengenai diri, orang lain, dan dunia dengan pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional melalui pandangan dan keyakinan agama (Hamdan, 2008). Pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi restrukturisasi kognitif dengan menggunakan ayat Al-Quran terhadap penurunan depresi.

Beck (Lubis, 2009: 94) berpendapat bahwa adanya gangguan depresi adalah akibat dari cara berpikir seseorang terhadap dirinya. Penderita depresi cenderung menyalahkan diri sendiri. Hal ini disebabkan karena adanya distorsi kognitif terhadap diri, dunia, masa depannya, sehingga dalam mengevaluasi diri dan menginterpretasi hal-hal yang terjadi mereka cenderung mengambil kesimpulan yang tidak cukup dan berpandangan negatif. Terdapat berbagai metode yang digunakan dalam upaya mengurangi depresi. Salah satu perspektif psikologi yang digunakan untuk menanggulangi depresi yang disebabkan oleh penilaian negatif dan pikiran maladaptif (distorsi kognitif) adalah dengan restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif adalah salah satu bentuk terapi kognitif yang tujuannya mengajarkan klien untuk mengidentifikasi pikiran negatif dan mengevaluasi pikiran otomatis yang mengarah pada kondisi depresi atau perilaku yang maladaptif (A. Hamdan, 2008). Restrukturisasi kognitif diberikan dengan tujuan untuk memodifikasi pikiran yang disfungsiional menjadi lebih fungsional dan tidak ditujukan untuk mengubah *belief* seperti pada terapi kognitif Beck.

Di dalam al-Quran terdapat satu ayat yang disebutkan merupakan ayat yang paling agung dari Al Quran, sebuah ayat yang seringkali dibaca berulang-ulang setiap hari setiap pagi dan petang. Ayat yang disebutkan agung tersebut adalah salah satu ayat yang terdapat dalam surat Al-Baqarah (ayat 255), ayat tersebut biasa disebut Ayat Kursi, hal ini disebabkan pada ayat tersebut disebutkan *Kursi Allah*. Pada ayat Al-Baqarah 255 atau ayat kursi memiliki fungsi di antaranya sebagai *Asy-Syafiah (Penyembuh)*. Kecemasan, rasa takut merupakan salah satu bentuk cara yang dilakukan setan mempengaruhi jiwa manusia. Dari fungsinya tersebut, maka dapat dikatakan bahwa Al-Qur an surat Al-Baqarah ayat 255 memiliki potensi terapeutik.

## **B. Metode Penelitian**

Rancangan yang digunakan adalah *one group pretest posttest*, yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa ada kelompok pembanding (Arikunto, 2007). Adapaun subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang. *The one-group pretest-posttest design* dipilih karena dalam sebuah rancangan yang digunakan dengan cara memberikan perlakuan pada jangka waktu tertentu serta mengukurnya dengan tes sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) *treatment* dilakukan.

### C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut.

**Tabel 1.** Subjek Penelitian 1 (UB)

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Pikiran Otomatis Disfungsional	Restrukturisasi Kognitif dengan media Ayat Kursi	Pikiran Otomatis lebih Fungsional
	<p><b>Socratic question:</b></p> <p>(1) Apa yang membuat saudara berpikiran seperti itu?</p> <p>(2) Apa tanda atau indikasi tetangga tidak mau memaafkan saudara?</p> <p>(3) Apa indikasi istri dan anak tidak menerima saudara?</p> <p>Subjek tidak dapat menunjukkan tanda atau bukti bahwa apa yang dipikirkannya nyata atau akan terjadi.</p> <p><b>Diskusi:</b></p> <p>Sekarang coba saudara lihat penggalan Ayat Kursi ini:</p> <p><i>Tidak ada satu pun makhluk yang mampu memberi syafaat (baik dan buruk) tanpa izin-Nya artinya: Penilaian baik dan buruk oleh tetangga, mau atau tidak memaafkan saudara tidak akan terjadi tanpa izin Allah, tugas kita hanya berupaya untuk melakukan yang terbaik termasuk mau meminta maaf dan menyatakan penyesalan atas kekhilafan kita seraya berdoa semoga Allah memberikan jalan dan kemudahan. Syafaat baik dan buruk itu tergantung pada apa yang sudah kita lakukan dan apakah sudah sesuai dengan ajaran-Nya atau tidak.</i></p> <p><b>Dispute;</b></p> <p>Coba kita lihat bersama, seperti janji Allah dalam Ayat Kursi ini; bahwa Allah terus-menerus mengurus makhluk-Nya dan Allah yang mengetahui apa yang ada di hadapan mereka dan apa yang ada di belakang mereka” artinya tidak ada yang perlu kita khawatirkan terhadap apa yang akan terjadi nanti selagi kita tetap berupaya</p>	<p>(1) Saya akan meminta maaf dan mengakui kekhilafan saya sama tetangga yang saya curi</p> <p>(2) Saya sekarang lebih bersyukur dan menerima kondisi saya saat ini.</p> <p>(3) Saya akan menyayangi keluarga saya, saya akan minta maaf karena sudah mengabaikan mereka karena kasus ini dan Saya yakin keluarga akan memahami dan menerima saya.</p> <p>(4) Saya yakin tetangga dan keluarga akan memaafkan saya</p> <p>(5) <b>Self talk:</b> Saya baru menyadari bahwa pikiran dan keyakinan saya selama ini keliru.</p> <p>(6) Subjek menyadari pikiran dan keyakinan dalam memaknai peristiwa selama ini salah dan tidak sesuai dengan realita, sehingga mendorong pikiran dan perilaku yang tidak produktif (disfungsional).</p>
<p><b>1. Tetangga tidak akan memaafkan saya</b></p> <p><b>2. Anak dan istri akan malu dan tidak akan menerima saya.</b></p>		

berbuat terbaik, dan tidak ada yang bisa memberikan syafaat buruk atau baik kepada kita tanpa seizin Allah. Jadi tidak perlu saudara khawatir terhadap apa yang akan terjadi nanti, yang terpenting adalah kita mau berbuat baik dan mau meminta maaf serta mau merubah diri sesuai dengan norma dan ajarannya.

**Self Talk:** Apa yang ada dalam pikiran saudara setelah diskusi tadi, apa yang saudara rasakan sekarang?

**3. Hari tua saya akan sengsara/tidak ada harapan di masa yang akan datang (Hopeless)**

**Socratic Question:**

(1) Apa tanda/indikasi hari tua dan masa depan saudara akan hancur?

(2) Apakah saudara tidk percaya dengan kekuatan Allah?

**Diskusi:**

Mari sekarang kita lihat penggalan Ayat Kursi ini:

*Allah Mengetahui apa yang ada di depan dan di belakang mereka dan Allah terus-menerus mengurus makhluk-Nya, Artinya: Ini adalah dalil bahwa ilmu Allah meliputi seluruh makhluk, baik yang ada pada masa lampau, sekarang maupun yang akan datang. Allah mengetahui apa yang telah, sedang, dan yang akan terjadi, bahkan hal yang ditakdirkan tidak ada, bagaimana wujudnya seandainya ada. Ilmu Allah sangat sempurna. Tidak ada yang perlu kita khawatirkan terhadap apa yang akan terjadi nanti selagi kita tetap berupaya berbuat terbaik, dan tidak ada yang bisa memberikan syafaat buruk atau baik kepada kita tanpa seizin Allah*

(1) Saya akan menunjukkan semangat dalam bekerja.

(2) Saya yakin kalau saya sungguh-sungguh akan dapat kemudahan dalam karir.

(3) Saya tidak perlu takut menghadapi hari esok

(4) Saya akan melakukan segala tanggung jawab saya sebagai prajurit dengan baik, saya yakin karir saya tetap akan berkembang,

**Tabel 2.** Subjek Penelitian 2 (NN)

<b>Pretest</b> Pikiran Otomatis Disfungsional	<b>Treatment</b> Restrukturisasi Kognitif dengan media Ayat Kursi	<b>Posttest</b> Pikiran Otomatis lebih Fungsional
<p><b>1. Istri dan anak akan meninggalkan saya</b></p>	<p><b>Socratic question:</b></p> <p>(1) Apa yang membuat saudara berpikiran seperti itu?</p> <p>(2) Apa tanda atau indikasi istri dan anak akan meninggalkan saudara?</p> <p>Subjek 2 tidak dapat menunjukkan tanda atau bukti bahwa apa yang dipikirkannya nyata atau akan terjadi.</p> <p><b>Diskusi:</b></p> <p>Sekarang coba saudara lihat penggalan Ayat Kursi ini: <i>Allah terus-menerus mengurus makhluk-Nya.</i> Maknanya tidak ada sesembahan yang benar untuk disembah selain Allah. Konsekuensinya tidak boleh memberikan ibadah apa pun kepada selain Allah. Allah akan mengurus segala sesuatu berdasarkan ibadah dari umatnya.</p> <p><i>Tidak ada satupun makhluk yang mampu memberi syafaat dan madharat (kesulitan) tanpa izin-Nya.</i> Memberi syafaat maksudnya menjadi perantara bagi orang lain dalam mendatangkan manfaat atau mencegah bahaya. Inti syafaat di sisi Allah adalah doa. Dari 3 penggalan Ayat Kursi tadi megisyaratkan bahwa: tidak ada yang perlu kita khawatirkan terhadap apa yang akan terjadi nanti selagi kita tetap berupaya berbuat terbaik dan berdoa serta tidak ada yang bisa memberikan syafaat buruk atau baik kepada kita tanpa seizin Allah.</p>	<p>(1) Saya akan meminta maaf kepada istri dan anak-anak saya.</p> <p>(2) Saya yakin apabila saya mau berubah dan berbuat baik keluarga saya akan diberikan jalan</p> <p>(3) Allah Maha Penolong dan Maha Adil, semua orang tidak luput dari kesalahan, saya yakin Allah akan memaafkan saya dan saya berupaya untuk lebih baik lagi.</p>
<p><b>2. Saya akan dipindahkan dari satuan.</b></p> <p><b>3. Atasan akan membenci saya</b></p> <p><b>4. Tidak ada harapan untuk berkarir (hopeless)</b></p>	<p><b>Diskusi:</b></p> <p>Sekarang mari kita lihat penggalan Ayat Kursi ini</p> <p>(1) Allah Mengetahui apa yang ada di depan dan di belakang mereka.</p> <p>(2) Allah Maha Kuat yang akan memberikan kekuatan pada Manusia</p> <p>(3) Allah terus-menerus mengurus makhluk-Nya</p> <p>(4) Kepunyaan Allah segala yang ada di langit dan di bumi</p> <p>(5) Tidak ada satupun makhluk yang mampu memberi syafaat dan madharat (kesulitan) tanpa izin-Nya</p> <p><b>Dispute;</b> Coba kita lihat bersama, seperti janji Allah, dan bukankah dalam Ayat</p>	<p>(1) Saya akan menghadap atasan saya untuk meminta maaf.</p> <p>(2) Saya yakin apapun keputusan satuan nanti merupakan keputusan yang terbaik buat saya.</p> <p>(3) Saya tidak perlu takut menghadapi hari esok karena luasnya ilmu Allah. Saya harus berbuat baik dan berdoa.</p> <p>(4) Saya akan semangat dalam bekerja, saya</p>

Kursi juga mengatakan bahwa “*Manusia tidak mengetahui apa-apa tentang ilmu Allah kecuali dengan apa yang dikehendaki-Nya, dan Allah Maha Mengetahui apa yang ada di hadapan mereka dan di belakang mereka.*” Dari ayat tersebut bisa kita maknai bahwa hanya Allah yang mengetahui apa-apa tentang diri kita dan mampu melihat masa lalu kita, saat ini dan masa depan sehingga kita perlu meyakini bahwa Allah sudah menyiapkan yang terbaik untuk kita selagi kita mampu mengambil hikmah dan memaknainya dalam kehidupan.

**Self Talk:** Apa yang ada dalam pikiran saudara setelah diskusi tadi, apa yang saudara rasakan sekarang?

serahkan karir saya hanya kepada Allah.

**Self talk:** Saya keliru dalam memaknai kasus saya selama ini, saya tidak melibatkan Allah dalam kehidupan saya. Subjek menyadari pikiran dan keyakinan dalam memaknai peristiwa selama ini salah dan tidak sesuai dengan realita, sehingga mendorong pikiran dan perilaku yang tidak produktif (disfungsional).

**Tabel 3.** Subjek Penelitian 3 (YSK)

<i>Pretest</i> Pikiran Otomatis Disfungsional	<i>Treatment</i> Restrukturisasi Kognitif dengan media Ayat Kursi	<i>Posttest</i> Pikiran Otomatis lebih Fungsional
	<b>Socratic question:</b>	
<b>1. Saya tidak akan dihormati bawahan, rekan dan atasan</b>	(1) Apa yang membuat saudara berpikiran tidak akan dihormati bawahan, rekan dan atasan saudara? (2) Apa tanda atau indikasi akan malu dan tidak mau menerima saudara (3) Apa tanda atau indikasi saudara akan dipindahkan dan karir akan hancur.	(1) Saya sekarang lebih bersyukur dan menerima kondisi saat ini, saya yakin apabila saya berbuat baik dan berperilaku sesuai aturan, bawahan, rekan dan atasan saya akan menerima dan menghormati saya.
<b>2. Keluarga akan malu dan tidak menerima saya</b>	Subjek 3 tidak dapat menunjukkan tanda atau bukti bahwa apa yang dipikirkannya nyata atau akan terjadi.	(2) Saya akan menyayangi keluarga saya, saya akan minta maaf karena saya sudah mengecewakan mereka.
<b>3. Saya yakin akan di pindahkan dari satuan.</b>	<b>Diskusi:</b> Sekarang coba saudara lihat dan kita diskusikan penggalan Ayat Kursi ini <i>Tidak ada satupun makhluk yang mampu memberi syafaat dan madharat (kesulitan) tanpa izin-Nya,</i> ” Jadi penilaian baik dan buruk, mampu atau tidaknya saudara yang diberikan oleh atasan, rekan, bawahan dan lingkungan saudara tanpa seizin Allah. Syafaat baik buruk itu tergantung pada apa yang sudah kita lakukan dan apakah sudah sesuai dengan ajaran-Nya sehingga syafaat tersebut diberikan Allah melalui orang-orang sekeliling kita.	(3) Allah maha penolong dan maha adil, semua orang tidak luput dari kesalahan, saya yakin Allah akan memaafkan saya dan saya berupaya untuk lebih baik lagi.
<b>4. Karir saya akan hancur (Hopeless)</b>	Sekarang kita lihat lagi penggalan berikutnya: <i>Allah Mengetahui apa yang ada di depan dan di belakang mereka dan Allah terus-menerus mengurus makhluk-</i>	<b>Self talk:</b> Apa yang saya pikirkan selama ini salah, saya terlalu jauh menafsirkan masalah saya.

---

*Nya*. Artinya: Ini adalah dalil bahwa ilmu Allah meliputi seluruh makhluk, baik yang ada pada masa lampau, sekarang maupun yang akan datang. Allah mengetahui apa yang telah, sedang, dan yang akan terjadi, bahkan hal yang ditakdirkan tidak ada, bagaimana wujudnya seandainya ada. Ilmu Allah sangat sempurna. Tidak ada yang perlu kita khawatirkan terhadap apa yang akan terjadi nanti selagi kita tetap berupaya berbuat terbaik, dan tidak ada yang bisa memberikan syafaat buruk atau baik kepada kita tanpa seizin Allah.

***Dispute;***

Selanjutnya bukankah ketetapan Allah dalam Ayat Kursi juga mengatakan bahwa “*Manusia tidak mengetahui apa-apa tentang ilmu Allah kecuali dengan apa yang dikehendaki-Nya dan Allah Maha Mengetahui apa yang ada di hadapan mereka dan di belakang mereka*”. Dari ayat tersebut bisa kita maknai bahwa hanya Allah yang mengetahui apa-apa tentang diri kita dan mampu melihat masa lalu kita, saat ini dan masa depan sehingga kita perlu meyakini bahwa Allah sudah menyiapkan yang terbaik untuk kita selagi kita mampu mengambil hikmah dan memaknainya dalam kehidupan.

***Self Talk:*** Apa yang ada dalam pikiran saudara setelah diskusi tadi, apa yang saudara rasakan sekarang?

---

Subjek menyadari pikiran dan keyakinan dalam memaknai peristiwa selama ini salah dan tidak sesuai dengan realita, sehingga mendorong pikiran dan perilaku yang tidak produktif (disfungsional).

Hasil pengukuran tingkat depresi menurut BDI pada *pretest* menunjukkan bahwa dari empat aspek yang terdapat dalam kuesioner Beck terdapat skor pada aspek kognitif saat *pretest* lebih tinggi dari pada aspek lainnya. Data ini menggambarkan bahwa depresi yang dialami masing-masing subjek didominasi oleh aspek kognitif, hal ini menunjukkan bahwa distorsi kognitif yang dialami subjek disebabkan adanya kesalahan subjek dalam memaknai suatu peristiwa atau kejadian dramatis yang dialaminya. Berikut ini data skor *pretest dan posttest* pada masing-masing subjek. Skor total subjek 1 (UB) pada saat *pretest* 31 termasuk, skor ini termasuk kategori depresi berat. Setelah diberikan *treatment* skor total UB mengalami penurunan menjadi 14, skor ini termasuk kategori depresi ringan. Skor total subjek 2 (NN) pada saat *pretest* 29, skor ini termasuk kategori depresi berat. Setelah diberikan *treatment* skor total NN menurun menjadi 10, skor ini termasuk dalam kategori depresi normal/minimal. Untuk Skor total subjek 3 (YSK) pada saat *pretest* 22, skor ini termasuk kategori depresi. Setelah diberikan *treatment* skor total YSK menurun menjadi 1, jumlah skor ini termasuk kategori depresi normal/minimal. Kategori skor ini diberikan berdasarkan skala kuesioner BDI. Secara umum depresi yang dialami masing-masing subjek mengalami perubahan atau penurunan setelah diberikan *treatment* restrukturisasi kognitif dengan media Ayat Kursi.



## **Pembahasan Penurunan Depresi Setiap Subjek**

Dari empat aspek dalam pengukuran kuesioner depresi *beck*, masing-masing subjek mengalami perubahan skor yang berbeda-beda. Perubahan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

### **Subjek 1 (UB)**

Aspek emosi skor awal 7 turun menjadi 5, aspek kognitif skor 11 berubah menjadi 7, aspek motivasi semula 4 turun menjadi 1 dan vegetatif/fisik skor awal 9 berubah menjadi 1. Penurunan skor pada saat *pretest* dan setelah diberikan *treatment/posttest* yang semula depresi berat mengalami perubahan menjadi depresi sedang. Penurunan skor pada aspek emosi yang relatif kecil seiring dengan skor pada item pesimis cukup besar di mana subjek memiliki pandangan negatif terhadap diri yang menggiringnya pada perilaku menarik diri dan merasa tidak berharga. Faktor yang menyebabkan subjek 1 mengalami penurunan relatif lambat adalah usia yang relatif tua (50 tahun) dan sulit memahami dan menangkap informasi yang disampaikan oleh peneliti pada saat proses *treatment*. Namun pada aspek motivasi dan vegetatif/fisik perubahan skor signifikan ini artinya subjek mau mencurahkan dan mengekspresikan diri dalam mengikuti dan menyelesaikan tugas/kegiatan yang ada atau diberikan dengan rasa tanggung jawab, dengan demikian *symptom* depresi yang ada dalam diri subjek seperti mudah lelah, kehilangan minat seksual, sulit tidur, hilangnya nafsu makan dan kehilangan energi tidak muncul pada perilaku subjek saat ini. Subjek menampilkan minat dan perilaku yang cukup produktif dihadapkan pada kegiatan yang ada di lapas. Perilaku ini terobservasi langsung oleh peneliti maupun pihak lapas.

### **Subjek 2 (NN)**

Aspek emosi skor awal 6 turun menjadi 5, aspek kognitif skor 11 berubah menjadi 5, aspek motivasi semula 5 turun menjadi 0 dan vegetatif/fisik skor awal 7 berubah menjadi 0. Penurunan skor pada saat *pretest* dan setelah diberikan *treatment/posttest* yang semula depresi berat mengalami perubahan menjadi depresi minimal/normal. Penurunan skor pada aspek emosi kecil, namun skor pada item merasa bersalah cukup besar, diikuti item sedih, pesimis dan perasaan tidak puas. Dikaitkan dengan kasus subjek yaitu nikah siri, memungkinkan skor emosi yang hanya turun satu point disebabkan oleh perasaan kehilangan kasih sayang dari keluarga, hilangnya perhatian dari satuan, hal ini selaras dengan pikiran otomatis yang dialami subjek yaitu memiliki keyakinan istri dan anak akan meninggalkannya. Di samping itu dukungan/*support* keluarga dan satuan selama ditahan tidak ada, istri dan anak maupun satuan tidak pernah melakukan kunjungan ke lapas sampai subjek hendak keluar lapas. Sedangkan aspek kognitif, motivasi dan vegetatif/fisik perubahan skor signifikan bahkan sampai nol pada aspek motivasi dan vegetatif/fisik. Dari skor ini menunjukkan bahwa subjek mampu menghilangkan *symptom* yang berkaitan dengan aspek tersebut di antaranya subjek mampu menampilkan perilaku yang produktif dalam keseharian, memiliki minat terhadap kegiatan dan tugas yang diberikan, memiliki harapan dalam melanjutkan tugas dan berkarir di masa yang akan datang dan memiliki keinginan dan kemauan untuk berubah dan memperbaiki sikap dan perilaku di masa yang akan datang.

### **Subjek 3 (YSK)**

Pada subjek 3 semua aspek dalam depresi *beck* menunjukkan perubahan yang signifikan mulai dari aspek emosi, aspek kognitif, motivasi dan vegetative/fisik. Penurunan skor pada saat *pretest* dan setelah diberikan *treatment/posttest* yang semula depresi sedang mengalami perubahan menjadi depresi minimal/normal. Dari data observasi peneliti subjek tampak aktif dalam mengikuti kegiatan,

tampilan rapi dan mampu mengekspresikan diri dalam mengikuti kegiatan yang ada di lapas. Perilaku ini menunjukkan bahwa subjek mampu menghilangkan *symptom* dari setiap aspek yang ada di depresi Beck. Subjek memiliki keyakinan baru bahwa akan dapat meneruskan karir seperti biasa, keluarga dan lingkungan akan menerima dan mampu menjalankan tugas yang diberikan kepadanya, perubahan distorsi kognitif ini didukung oleh adanya dukungan sosial berupa kunjungan keluarga, rekan dan atasan subjek. Informasi dari perwakilan perwira staf yang mengunjungi bahwa subjek sudah diminta untuk melakukan persiapan dan kembali dipercaya untuk melaksanakan tugas operasi yang tergabung dalam misi perdamaian PBB.

Dari 3 subjek masing-masing menyadari bahwa memang benar selama ini mengalami pemikiran yang salah dan kacau dalam memaknai peristiwa yang terjadi. Subjek juga merasakan dirinya saat ini lebih bermakna/berarti dan merasa lebih siap untuk kembali kesatuan, namun berbeda dengan subjek 1 (UB), di mana peneliti membutuhkan waktu cukup lama (sesi ke-5) untuk memberikan pemahaman kepada subjek supaya dapat memunculkan *insight* dan *self talk*, sehingga subjek bisa memahami makna dari kandungan Tafsir Ayat Kursi tersebut.

Perubahan/penurunan skor total dari aspek yang ada dalam pengukuran kuesioner Beck mengindikasikan bahwa subjek mampu mengubah pikiran disfungsionalnya menjadi pikiran yang lebih fungsional, dengan demikian menggambarkan bahwa derajat depresi masing-masing subjek menurun. Adanya pengaruh *treatment* ini relevan dengan teori dari Beck (1995) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami gangguan psikologis seringkali salah menanggapi situasi-situasi yang netral, sehingga pikiran otomatisnya menjadi bias. Dengan demikian, evaluasi yang realistis dan modifikasi pikiran dapat menghasilkan perbaikan pada perasaan dan perilaku individu (Beck, 1995).

#### **D. Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan disimpulkan bahwa Restrukturisasi Kognitif dengan Media Ayat Kursi efektif menurunkan tingkat depresi narapidana militer yang dalam fase penyelesaian masa tahanan. Penurunan derajat depresi ini ditandai dengan adanya perubahan distorsi kognitif yang disfungsional menjadi lebih fungsional pada subjek. Hasil restrukturisasi kognitif dengan media Ayat Kursi terhadap subjek ditunjukkan dengan munculnya pikiran *alternative* terhadap situasi dan kondisi yang dialaminya saat ini, dimana subjek meyakini bahwa ketetapan Allah itu ada dan meyakini bahwa peristiwa atau masalahnya saat ini merupakan bagian dari rencana Allah. Selain itu subjek meyakini bahwa “Allah lah yang memiliki kekuatan, terus-menerus mengurus makluknya dan yang megetahui apa yang ada di belakang, saat ini dan di masa yang akan datang.”.

#### **Daftar Pustaka**

- Adz-dzaky, M.H.B. (2002). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Al Jauziyyah, Ibnul Qayyim. (2010). *Rahimahullah, Fawaaidul Fawaaid*. Bekasi: Penerbit Dar Ibnul Jauzi.
- Al-Hafidz, Ahsin W. (2012). *Kamus Ilmu Al-Quran*. Wonosobo: Amzah.
- Al-Munajjid, M.B.S. (2006). *Silsilah Amalan Hati. Ikhlas, Tawakal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Introspeksi Diri, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- American Psychiatric Association (APA). (2005). *Practice Guideline for the Treatment of Patients with Major Depressive Disorder*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

- Ancok, Djameludin. (1989). *Tehnik Skala Penyusunan Pengukur*. Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan UGM.
- Beck, Aaron T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspect*. Hoeber Medica Division USA: Harper and Row Published Incorporated.
- Butler, A.C., & Beck, A.T. (2005). *Cognitive Therapy for Depression. The Clinical Psychologist*. New York: Guilford Press.
- Dinas Psikologi Angkatan Darat (Dispsiad). (2005). *Laporan Penelitian Gejala Patologi Sosial di Lingkungan Prajurit TNI Angkatan Darat*. (Tidak dipublikasikan).
- Dinas Psikologi Angkatan Darat (Dispsiad). (2008 dan 2009). *Laporan Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan dan Pembekalan Psikologi Bagi Narapidana Militer di Masyarakatan Militer Cimahi, Medan, Surabaya dan Makasar*. (Tidak dipublikasikan).
- Gunarsah, Singgih D. & Yulia Singgih D. Gunarsah. (1991). *Psikologi Praktis Anak Remaja dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hamdan, Aisha. (2008). Cognitive Restructurin : An Islamic Perspective. *Journal of Muslim Mental Health*, Vol. 3 Hal. 99-116.
- Haney, Craig. (2001). *The Psychological Impact of Incarceration: Implications for Post-Prison Adjustment*. Santa Cruz: University of California.
- Kementerian Agama RI. (2012). *Al-Quran dan Terjemahannya*. Bandung: PT Cordoba Internasional Indonesia.
- Lesmana, Riana Asep. (2016). *Efektivitas Penerapan Teknik In Vivo Desensitization Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Fobia Anak Ayam*. Tesis. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Lubis, N.L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Marshal, C., Rossman, G. B. (2011). *Primary Data Collection Method Designing Qualitative Research*. Los Angeles: CA SAGE.
- Moleong, Lexy J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Mukhlis, Ahmad. (2011). Pengaruh Terapi Membatik Terhadap Depresi pada Narapidana. *Psikoislamika. Jurnal Psikologi Islam* Vol. 8 No. 1 Hal. 99-115.
- Nevid, J.S., Rathus S.A., & Greene, B. (Eds.). (2003). *Abnormal Psychology in a Changing World*. New York: Pearson Education Inc.
- Noor, Hasanuddin. (2009). *Psikometri*. Bandung: Jauhar Mandiri.
- Nursabvira, Fitria Budhi. (2015). *Pengaruh Restrukturisasi Kognitif dengan Surat Al Fatiha Terhadap Peningkatan Derajat Kesabaran Pada Penderita Psikofisiologis Jenis Neurodermatitits di Cimahi Tengah*. Tesis. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Papalia, D.E, Olds, S.W & Feldman, R.D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia*, Jakarta: Salemba Humanika.
- Persaud, R. (2000). *Recurrent Depression and Stressful Live Event: Archives of General Psychiatry*.
- Purwoko, Saktiyono Budi. (2012). *Pengaruh Restrukturisasi Kognitif Melalui Al-Fâtiyah Terhadap Penurunan Derajat Stres pada Penderita Demam Rematik dengan Gejala Korela*. Tesis. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Putranto, A. Kasandra. (2016). *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Qutb, Sayyid. (2003). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, Jilid 7. Jakarta: Gema Insani.
- Razak, Ahmad, Mustafa Kamal Mokhtar, & Wan Sharazad Wan Sulaiman. (2014). Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi. *Intuisi, Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 6. No. 2 Hal. 68-73.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Qualitatif and Quantitative Research)*. Bandung: Alfabeta.
- Syalabi, Mahmud. (2016). *Rahasia Ayat Kursi*. Jakarta: Qalam.

- Synder, Shane J. Lopez. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Jurnal Oxford University.
- Widyarsono, Selvia. (2013). *Hubungan Antara Depresi dengan Kualitas Hidup Aspek Sosial pada Orang dengan HIV/Aids (ODHA)*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yusuf, Umar. (2014). *Psikologi dalam Epistemologi Islam*. Bandung: LPPM Unisba.
- Yusuf, Umar. (2017). *Psikologi Kepribadian Berdasarkan Perspektif Islam*. Bandung: LPPM Unisba.