

## Efektifitas psikoterapi sufistik dalam mengatasi tingkat kecemasan dan depresi yang dialami ODHA (orang dengan HIV/AIDS) di PKBI DKI Jakarta

Ghozali, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=109676&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas psikoterapi sufistik dalam mengatasi kecemasan dan depresi yang dialami oleh ODHA, sebuah gangguan psikologis yang khas dan umumnya hanya dialami oleh para pasien yang divonis dengan "terminal ill" dalam hal ini ODHA (orang dengan HIV/AIDS) seperti pada gangguan kecemasan menghadapi kematian, mudah tersinggung, marah-marah, perasaan bersalah, keinginan untuk bunuh diri serta pikiran-pikiran negatif terhadap diri lainnya seperti merasa diri hina, kotor, tidak berguna dan sebagainya. Psikoterapi sufistik bersumber pada hasil interpretasi olah pikir dan olah rasa para sufi dalam pengembaraan spiritualnya menuju kedekatan dengan Sang Khalik, dengan mengembangkan potensi-potensi keTuhanan (Asma-asmaNya) didalam diri mereka.

Sebagaimana yang telah disebutkan diatas, bahwa tujuan utamanya adalah penyucian jiwa untuk mengenal diri sebagai syarat untuk mengetahui Sang Khalik, dengan pengenalan dan pemahaman tentang diri inilah, subyek (ODHA) dituntut untuk mengetahui jati diri serta menggali potensi-potensi ruhaniyah yang sempat terabaikan sebagai upaya untuk menggapai kehidupan yang bermakna. Sehingga berbagai macam keluhan yang diakibatkan oleh kecemasan dan depresi yang berhubungan dengan perasaan hampa, perasaan bersalah, kesedihan maupun kecemasan menghadapi kematian dapat diatasi, alih-alih dapat memulihkan kembali sistem imunitas dengan menyeimbangkan sistem hormonal dalam tubuh dengan potensi-potensi positif (keTuhanan) dalam diri ODHA, berupa energi laten sebagai antibodi "cadangan" yang dapat membantu mereka untuk menyembuhkan diri (healing self).

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa psikoterapi sufistik sangat efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan dan depresi pada dua orang ODHA yang menjadi sampel, bahkan terbukti meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka (CD-4)