

**Konsep *Mujahadah an-Nafs* dalam mengurangi *Hyperfocus*
dan meningkatkan Kualitas Ibadah pada Penderita ADHD
(*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)**

Refa Adinda Fauziah Isni

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
adindarefa7@gmail.com

Abstract

In general, not many people are aware of the importance of mental health. Parents often ignore the small symptoms of mental illness that appear on their child, even though these symptoms are signs for parents to provide appropriate treatment to prevent mental illness from getting worse in the future. It causes many teenagers and adults today have serious mental illness due to lack of mental health care as a child, one of them is ADHD. Common symptoms of ADHD in DSM-5 include hyperactivity, impulsivity, difficulty concentrating or easily distracted. However, a less well-known symptom is hyperfocus, which is when the patient experiences a condition where they are excessively obsessed and fixated on something that interests them. The way to overcome hyperfocus on ADHD is not to cause prolonged adverse effects, so this article takes the concept of *mujahadah an-nafs* as a solution to reduce the intensity of hyperfocus in ADHD. Methodologies of research in this article is a kind of qualitative with a focus on qualitative descriptive, cause researchers want to study and expose the results of this article so that the reader can understand the urgency of the problem focused on the research discussion. This data collection technique used in this research is literature study techniques and observation techniques. The aim of the study was to see the influence of *mujahadah an-nafs* in reducing the intensity of hyperfocus in people with ADHD and increase the quality of worship. By placing the concept of *mujahadah an-nafs* on those who have ADHD through several meetings can produce a reasonable result, the respondents had an understanding of themselves, what problems they had, solutions to offer, and how to execute those solutions so that the problem they had was solved. In this way, the concept of *mujahadah an-nafs* succeeded in becoming one of the solutions to ADHD with

hyperfocus disorders and in wanting to improve the worship quality.

Keywords: ADHD; Hyperfocus; *Mujahadah an-nafs*; Worship quality.

Abstrak

Kebanyakan masyarakat belum sadar akan pentingnya kesehatan mental. Para orang tua sering kali mengabaikan gejala-gejala kecil yang muncul pada anaknya sejak dini, padahal gejala-gejala tersebut merupakan pertanda bahwa orang tua seharusnya memberikan penanganan yang tepat agar penyakit mental tersebut tidak semakin parah kelak. Akibatnya banyak remaja dan dewasa saat ini yang memiliki penyakit mental serius karena kurangnya penanganan sejak dini, salah satunya adalah ADHD. Gejala umum ADHD yang disebutkan dalam DSM-5 antara lain hiperaktif, impulsif, dan sulit berkonsentrasi atau perhatian mudah teralihkan (*American Psychiatric Assosiation, 2013*). Tetapi, gejala yang kurang dikenal adalah Hyperfocus, ketika penderita mengalami suatu kondisi di mana ia terobsesi secara berlebihan dan terpaku pada suatu hal yang menarik minatnya. Walaupun Hyperfocus tidak dituliskan dalam DSM-5, tetapi para ahli sudah mengakui adanya kecenderungan gejala ini pada penderita ADHD terutama pada remaja dewasa. Metodologi penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah jenis kualitatif, dengan fokus pada deskriptif kualitatif, peneliti ingin mengkaji dan memaparkan hasil penelitian agar pembaca dapat memahami urgensi dari masalah yang difokuskan dalam pembahasan penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik studi pustaka dan studi lapangan. Dengan dilakukannya penanaman konsep *mujahadah an-nafs* pada penderita ADHD selama beberapa kali pertemuan memberikan hasil yang sesuai harapan, responden memiliki pemahaman akan dirinya, masalah apa yang dideritanya, solusi yang ditawarkan dan bagaimana mengeksekusi solusi tersebut hingga masalah yang dia miliki teratasi. Dengan begitu, konsep *mujahadah an-nafs* berhasil menjadi salah satu solusi dalam menyelesaikan masalah pada penderita ADHD dengan gangguan *hyperfocus* dan ingin meningkatkan kualitas ibadahnya.

Kata Kunci: ADHD; *Hyperfocus*; Kualitas ibadah; *Mujahadah an-nafs*.

Pendahuluan

Dalam DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* edisi ke 5) disebutkan beberapa gejala ADHD yang umum ditemui, diagnosa awal harus dilakukan berdasarkan kriteria DSM-5, sedangkan pemeriksaan penunjang dapat disesuaikan dengan pengaruh lingkungan terhadap perkembangan gejala ADHD tersebut. Dari segi kaca mata umum, gejala-gejala yang ada pada penderita ADHD tidak memiliki suatu kekhususan seperti gangguan penyakit mental lainnya, sebagian besar penderita ADHD baik pada anak-anak, remaja, maupun dewasa hanya dikenal sebagai orang yang memiliki gangguan perilaku yang banyak orang ketahui seperti sulit berkonsentrasi, impulsif, hiperaktif, suka melamun, dan lainnya. Martaniah (2001), menjelaskan gejala ADHD memiliki dua komponen utama, yakni tidak dapat mengikuti perintah dengan baik yang dibarengi oleh hiperaktivitas dan impulsif, dan satu komponen lainnya yakni tidak memiliki pengendalian terhadap suatu perhatian. Hal ini sejalan dengan DSM IV tahun 2005, yang menjelaskan bahwa kriteria untuk menentukan diagnosa ADHD ini dengan melihat perilaku utama berikut : (1) Kurang perhatian, minimal ada 6 dari 9 gejala seseorang dapat disebut kurang perhatian. (2) Hiperaktivitas Impulsif, ini juga setidaknya ada 6 gejala masing-masing dengan kemunculan dalam kurun 6 bulan atau lebih. Inti dari kriteria ADHD yang ditulis dalam DSM IV memang sangat sedikit, kriteria tersebut ditentukan berdasarkan penelitian pada penderita ADHD dan hasil penelitian secara garis besar tiap penderita ADHD pasti memiliki dua kriteria utama tersebut (*American Psychiatric Assosiation*, 2005).

Pada kenyataannya ada banyak gejala ADHD yang tidak terlihat dari luar tetapi hanya bisa diketahui oleh diagnosa psikolog, misalnya pada penderita ADHD remaja dewasa kerap ditemui gejala seperti *deppression*, *anxiety*, *hyperfocus*, *body dismorphia*, *eating disorder*, *hypochondria*, *hyper fixation*, dan lain-lain. Gejala tersebut biasanya terjadi apabila ADHD yang sudah ada sejak ia masih usia anak-anak tetapi tidak dilakukan penanganan yang tepat, maka ADHD tersebut akan berkembang dan membentuk kriteria dari gangguan mental lain pada penderitanya ADHD remaja dewasa (Kurtz, 2005). Salah satu gejala yang menjadi latar belakang dari diangkatnya judul penelitian ini adalah Hyperfocus, Hyperfocus diartikan sebagai salah satu perilaku dimana seseorang yang mengalaminya menjadi sangat terfokus dan terobsesi pada suatu hal (Hupfeld, Abagis & Shah, 2019).

Dengan adanya kondisi tersebut, peneliti mencoba menemukan solusi yang dapat dijadikan sebagai opsi pengalihan hyperfocus pada penderita ADHD melalui ranah keilmuan Islami. Diangkatnya Mujahadah an-Nafs

sebagai solusi untuk mengurangi hyperfocus dengan tujuan agar penderita ADHD dapat melakukan pengendalian atau kontrol diri ketika periode hyperfocus ini terjadi. Dan selain agar berkurangnya hyperfocus, Mujahadah An-Nafs ini juga dapat menggantikan fokus penderita untuk lebih meningkatkan kualitas ibadahnya yang dengan kata lain, dengan penerapan Mujahadah an-Nafs maka dapat memperbaiki karakter diri penderita ADHD, mengurangi intensitas hyperfocus yang dapat menyebabkan dampak buruk di kemudian hari, dan juga sekaligus meningkatkan kualitas ibadah pada dirinya.

Metode Penelitian

Metodologi penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah jenis deskriptif kualitatif, peneliti ingin mengkaji dan memaparkan hasil penelitian agar pembaca dapat memahami urgensi dari masalah yang difokuskan dalam pembahasan penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (*library research*) dan studi lapangan. Studi pustaka dihimpun melalui sumber-sumber kepustakaan, yaitu data primer dan sekunder, baik buku, skripsi, ataupun jurnal terkait. Setelah menghimpun data primer dan data sekunder, sumber kepustakaan diambil dan dikategorikan sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini (Darmalaksana, 2020). Penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang menggambarkan atau melukiskan objek penelitian berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya (Nawawi, 1996). Penelitian deskriptif kualitatif berusaha mendeskripsikan seluruh gejala atau keadaan yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Mukhtar, 2013). Selain metode studi pustaka, peneliti juga menggunakan studi lapangan. Pertama, penulis menyiapkan langkah penelitian yang berlandas pada tahapan Mujahadah an-nafs sesuai dengan ajaran Islam. Lalu peneliti menentukan subjek penelitian atau responden yang tersebar di berbagai lokasi, penelitian difokuskan pada rentang usia tertentu. Setelah ditentukan subjek penelitian dengan ketentuan yang dibutuhkan, hal yang harus dilakukan berikutnya adalah pengambilan data melalui pengamatan, wawancara, dan dokumentasi sebelum, selama dan setelah penelitian (Wahyudin, 2020). Data hasil studi pustaka dan studi lapangan dikumpulkan dan kemudian ditampilkan sebagai temuan penelitian. Data yang ditampilkan kemudian diabstraksi untuk menampilkan fakta. Demikian fakta tersebut kemudian dianalisis dan diinterpretasikan untuk menghasilkan informasi atau pengetahuan baru. Selain itu harapan peneliti dalam melakukan penelitian ini untuk mencapai hasil akhir yakni memberikan pemahaman tentang

konsep Mujahadah an-Nafs dalam mengurangi intensitas Hyperfocus pada penderita ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) sehingga terjadi peningkatan kualitas ibadah.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan teknik pengumpulan data berupa studi pustaka dan studi lapangan, studi lapangan yang dilakukan mencakup wawancara tak terstruktur sebagai *pre-test* dan *post-test* juga dilakukan observasi aktivitas responden sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian ini, yang dilakukan dalam kurun waktu 28 hari dengan pertemuan intens dan fleksibel total 8 kali pertemuan dengan pemilihan lokasi pertemuan yang berbeda. Responden yang menjadi objek penelitian berjumlah 5 orang dengan kisaran usia remaja hingga dewasa dan dengan latar belakang pendidikan, ekonomi, sosial, dan keluarga yang berbeda. Alasan peneliti tidak menggunakan objek penelitian dengan rentang usia anak-anak adalah karena peneliti mengambil tema bahasan dengan variabel *hyperfocus* dan peningkatan kualitas ibadah, di mana dua variabel tersebut hanya dapat ditinjau secara maksimal ketika diberikan pada responden dengan rentang usia remaja dewasa. Penelitian ini berlandaskan pada dua bidang keilmuan, yakni bidang Psikologi dan bidang keagamaan. Dari rujukan mengenai bahasan terkait yakni penanaman nilai yang bersifat keagamaan atau religiusitas mencakup dua aspek, aspek kognitif yang dapat ditanamkan melalui pemberian materi dan aspek afektif yang dapat ditinjau dari segi perasaan dan emosi. Aspek afektif inilah yang menjadi tolak ukur keberhasilan penelitian ini, di mana hasil akhir ada pada perasaan dan penghayatan responden yang diharapkan dapat mengalami perubahan setelah penelitian ini dilakukan.

Tabel 1. Kegiatan penelitian

No.	Waktu	Kegiatan
1	Hari ke 1	Pembentukan asesmen antara peneliti dan responden. Pemberian materi secara teoritis, praktis, pragmatis mengenai konsep <i>mujahadah an-nafs</i> kepada responden. Dilakukan dengan teknik komunikasi dua arah dan penjelasan fleksibel dengan waktu yang ditentukan maksimal 90 menit per responden.
2	Hari ke 7	Evaluasi pemahaman pada responden melalui wawancara tak terstruktur untuk mengetahui aspek afektif yang dirasakan selama 7 hari responden

		menghayati makna dan nilai penting mengenai konsep <i>mujahadah an-nafs</i> . Dilakukan dalam durasi maksimal 120 menit per responden dengan atau tanpa jeda istirahat.
3	Hari ke 8	Pemberian materi secara teoritis, praktis, pragmatis mengenai <i>hyperfocus</i> kepada responden. Dilakukan dalam konteks komunikasi dua arah dengan penjelasan fleksibel dan waktu yang ditentukan maksimal 90 menit per responden.
4	Hari ke 14	Evaluasi pemahaman pada responden melalui wawancara tak terstruktur untuk mengetahui aspek afektif yang dirasakan selama 7 hari responden menghayati makna dan nilai-nilai penting mengenai <i>hyperfocus</i> . Dilakukan dalam durasi maksimal 120 menit per responden dengan atau tanpa jeda istirahat.
5	Hari ke 15	Pemberian materi secara teoritis, praktis, pragmatis mengenai makna sesungguhnya dari peningkatan kualitas ibadah kepada responden. Dilakukan dalam konteks komunikasi dua arah dengan penjelasan fleksibel dan waktu yang ditentukan maksimal 90 menit per responden.
6	Hari ke 21	Evaluasi pemahaman pada responden melalui wawancara tak terstruktur untuk mengetahui aspek afektif yang dirasakan selama 7 hari responden menghayati makna dan nilai penting mengenai kualitas ibadah dan bagian cara meningkatkannya. Dilakukan dalam durasi maksimal 120 menit per responden dengan atau tanpa jeda istirahat.
7	Hari ke 22	Pemberian materi secara teoritis, praktis, pragmatis mengenai ADHD kepada responden. Dilakukan dalam konteks komunikasi dua arah dengan penjelasan fleksibel dan waktu yang ditentukan maksimal 90 menit per responden.
8	Hari ke 28	Evaluasi akhir pada tiap responden dan pengukuran keberhasilan penelitian dengan wawancara tak terstruktur dan pemberian kebebasan verbal pada responden untuk menceritakan hasil afektif yang didapatkan selama responden melakukan penghayatan makna dan nilai-nilai penting mengenai materi yang sudah dipaparkan di dalam dirinya.

Konsep Mujahadah An-Nafs

Mujahadah dalam bahasa arab diartikan sebagai bekerja keras dan sungguh-sungguh dan an-Nafs adalah diri, maka Mujahadah an-Nafs adalah kondisi di mana seseorang menanamkan niat dan menerapkan sikap bekerja keras dan bersungguh-sungguh pada diri mereka untuk mengurangi perilaku yang memberikan dampak buruk dan menggantinya menjadi perilaku yang lebih baik. (Salma, dkk., 2022). Mujahadah an-nafs termasuk bagian dari kesabaran, bahkan berada pada tingkat kesabaran yang tinggi karna sejatinya mujahadah an-nafs berhubungan dengan kalbu yang secara tidak langsung selalu berkaitan dengan ketaatan, keimanan, dan ibadah (Alaydrus, 2017). Arti dari mujahadah an-nafs sebenarnya sangat luas jangkauannya, kontrol diri juga bias diartikan sebagai menahan diri dari segala hal yang dapat membuat seseorang terjerumus ke dalam sesuatu yang negatif. Juga bisa diartikan sebagai menjaga diri dari sesuatu yang sebenarnya tidak diinginkan tetapi sulit untuk melepaskannya. Maka secara garis besar, mujahadah an-nafs berarti menjaga, mengendalikan dan mengarahkan diri untuk selalu memerangi keinginan-keinginan atau hal-hal yang dapat menjerumuskannya kepada hal negatif, dengan tujuan untuk mendapatkan ketenangan jiwa, kualitas ibadah dan ridha Allah swt. Mujahadah Nafsu juga dijelaskan dalam hadits Nabi yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda:

“Orang yang perkasa bukanlah orang yang menang dalam perkelahian, orang yang perkasa adalah orang yang mengendalikan dirinya ketika marah.”

Mujahadah An-Nafs dalam kehidupan sehari-hari memang lebih sering disebut sebagai pengendalian diri atau kontrol diri, di mana individu berusaha untuk menahan diri dari segala perilaku dan segala hal negatif yang dapat merugikan seseorang itu dan apalagi merugikan orang lain. Kontrol diri memiliki arti yakni kemampuan diri untuk mengatur, mengarahkan, dan membimbing segala bentuk perilaku diri dan hal-hal di sekitar diri yang dapat memicu hal negatif yang tidak diinginkan terjadi, sebaliknya, arahan diri harus mampu membawa ke arah konsekuensi positif. Ada tiga aspek utama yang dijadikan tolak ukur kontrol diri seseorang (Averill, 1973), sebagai berikut:

Pertama, *Behavioral Control (Kontrol Perilaku)*. *Behavioral control* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri ketika berada dalam situasi atau keadaan tertentu yang kurang baik. Kontrol

perilaku ini dibagi lagi ke dalam dua eksekusi, pertama ketika individu mampu mengatur pelaksanaan perilakunya (*regulated administration*), maksudnya adalah ketika individu mampu menentukan siapa pemegang kendali utama ketika keadaan atau situasi yang kurang menyenangkan terjadi. Dan yang kedua yaitu ketika individu mampu memodifikasi perilakunya (*Stimulus modifiability*), yakni ketika individu mengetahui dan menyadari kemungkinan-kemungkinan stimulus yang tidak dikehendaki akan muncul dan individu mampu menghadapinya.

Kedua, *Cognitive Control (Kontrol Kognitif)*. *Cognitive control* adalah ketika individu mampu mengolah informasi dari sesuatu yang tidak diinginkan dengan cara apapun termasuk menilai, merenungi, dan memahaminya hingga ia mampu mengurangi tekanan psikologis yang ditimbulkan ketika hal yang tidak diinginkan tersebut terjadi. Pengambilan informasi dan pemahaman ini dapat dilakukan dengan cara individu mencoba menafsirkan suatu keadaan atau situasi dan mengambil sisi-sisi positif secara subjektif.

Ketiga, *Decisional Control (Mengontrol Keputusan)*. *Decisional control* yakni ketika individu mampu memilih suatu tindakan atau perilaku secara sadar berdasarkan pada situasi atau keadaan yang nyata dan ia yakin benar adanya. Ketika individu dihadapkan dengan pilihan, seringkali kontrol diri tidak disertakan di dalam pengambilan keputusan, individu diberikan kesempatan dan kebebasan untuk memilih tindakan dari berbagai kemungkinan dengan tetap berada pada jalur yang disepakati.

Seluruh responden mengakui bahwa ini pertama kalinya mereka mendengar istilah *mujahadah an-nafs* tetapi mengetahui ketika peneliti menggantinya dengan istilah pengendalian atau kontrol diri, karena memang istilah *mujahadah an-nafs* sangat jarang digunakan dalam percakapan sehari-hari. Selama pemberian pemahaman mengenai konsep *mujahadah an-nafs*, responden cepat memahami apa makna dari konsep tersebut dan menyadari bahwa topik utama dari tolak ukur keberhasilan penelitian ini adalah ketika penghayatan dan pemaknaan konsep tersebut terealisasikan dengan baik dalam diri mereka. Dengan beberapa pertanyaan dari wawancara tak terstruktur yang peneliti lakukan, didapatkan data yang hampir sama. Responden mengaku tidak memiliki pengendalian diri yang baik dibandingkan dengan orang-orang di sekitar mereka. Cukup sulit bagi mereka menahan diri untuk tidak melakukan apa yang mereka ingin lakukan saat itu juga, tanpa pikir panjang dan tidak cukup memproses apakah hal tersebut akan memberikan dampak yang negatif atau positif. Peneliti melakukan pemberian materi mengenai

konsep mujahadah an-nafs ini dengan harapan akan tertanam dan menjadi pengingat bagi responden agar responden harus berusaha untuk memulai sistem pengendalian diri yang ada pada diri mereka.

Hyperfocus

Salah satu gejala yang menjadi latar belakang dari diangkatnya judul penelitian ini adalah Hyperfocus, Hyperfocus diartikan sebagai salah satu perilaku dimana seseorang yang mengalaminya menjadi sangat terfokus dan terobsesi pada suatu hal (Hupfeld, Abagis & Shah, 2019). Kondisi hyperfocus ini tidak dialami oleh penderita ADHD saja, setiap orang pasti pernah mengalami suatu momen dimana dirinya hilang fokus pada kondisi sekitar ketika ia sedang mengerjakan sesuatu yang penting menurutnya. Lalu apa yang membedakan hyperfocus pada orang dengan ADHD dan bukan, perbedaannya ada pada tingkat obsesi dan kurun waktunya, penderita ADHD mengalami periode hyperfocus yang berlangsung dalam jangka waktu yang tidak wajar dan berulang (Ashinoff and Ahmad Abu-Akel, 2019). Perilaku ini mengakibatkan penderitanya hilang kesadaran akan kondisi sekitar dan kondisi pada tubuhnya sendiri. Hyperfocus yang dialami penderita ADHD bisa berlangsung dalam kurun waktu lebih dari 6 Jam, ketika ADHD dalam periode hyperfocus maka ia sama sekali tidak akan peduli pada rasa lapar, kebutuhan untuk pergi ke kamar mandi, bahkan untuk bergerak pun terkadang tidak dilakukan walaupun tubuh terasa pegal. Begitupun ketika ada yang megajaknya berbicara atau seseorang yang mencoba mengganggu fokusnya, bisa diibaratkan bahwa ia seolah menulikan dari suara sekitar (Quynh T. Tran, 2021).

Para peneliti dan psikolog terdahulu tidak menyebutnya dengan istilah hyperfocus tetapi dengan sebutan *flow* yang dalam bahasa Indonesia berarti mengalir, arus atau aliran (Csikszentmihalyi, 1997). Penyebutan *flow* ini mengacu pada perilaku penderita ADHD yang menikmati suatu aktivitas hingga menutup seluruh dunia dan melupakan waktu di kehidupan nyata. Para peneliti juga melihat perbedaan aktivitas otak pada orang tanpa ADHD yang sedang berkonsentrasi sangat keras dan aktivitas otak pada ADHD yang mengalami periode Hyperfocus, hasil penelitian menunjukkan bahwa Hyperfocus pada ADHD datang lebih alami dan diperintah oleh otak dengan tidak terpaksa, juga hasil dari aktivitas hyperfocus ini memicu timbulnya hormon dophamine pada otak penderita ADHD. Dan hal itulah yang menyebabkan para penderita ADHD menikmati dan sulit terlepas dari kondisi periode hyperfocus mereka.

Salah satu ahli psikolog bernama Brandon Ashinoff menjelaskannya dalam penggambaran paradoks. Ia membeberkan bukti bahwa 70% orang

tua yang memiliki anak dengan ADHD sering kali mengeluh bahwa banyak sekali situasi di mana ketika ia memanggil anaknya secara terus menerus bahkan hingga belasan kali tetapi sang anak tidak mendengar, tidak menggubris bahkan tidak teralihkan dari apa yang sedang ia perbuat. Karna penderita sering kali hanya digambarkan dengan gejala sulit berkonsentrasi sehingga situasi di atas seolah bukanlah ciri dari seorang penderita ADHD. Padahal kenyataannya justru keadaan tersebut sering kali muncul pada penderita ADHD remaja dan dewasa yang tidak mendapatkan penanganan penyakit mental ketika anak-anak. Kondisi itu dinamakan hyperfocus, di mana ketika seseorang dalam keadaan konsentrasi yang terlampau tinggi terhadap satu hal hingga melupakan hal lain di luar itu walaupun penting sekalipun. Kondisi ini membuat penderitanya menyukai dan terobsesi pada satu hal tersebut saai itu, dan membuatnya dapat melakukan hal tersebut dengan sangat baik. Contoh konkrit yang diberikan Brandon Ashinoff adalah ketika seseorang hyperfocus kepada permainan video game, hal tersebut akan membuat kecanduan dan dapat berlangsung hingga orang tersebut menjadi sangat hebat dalam bermain video game. Maka dari itu, apabila fase hyperfocus dapat dikendalikan, diarahkan dan dimanfaatkan dalam kegiatan atau hal baik dan bermanfaat, pastinya akan menjadi sesuatu yang hebat dan positif serta tidak merugikan siapa pun.

Setelah dilakukan penelitian, para responden memberikan jawaban yang berbeda dengan konteks utama yang sama, yakni obsesi dan adiksi. Responden sering kali merasakan suatu kondisi di mana tubuh mereka tidak waspada akan sekitar ketika mereka sedang dalam fase hyperfocus. Ketika penderita ADD sedang berada dalam fase ini, tubuh secara otomatis mengerahkan seluruh perhatian mereka hanya pada satu hal yang sedang dilakukannya, itulah kenapa tubuh pun menjadi tidak memiliki cukup perhatian untuk apa pun di sekitarnya. Kondisi ini terjadi tanpa adanya siklus rutin atau pertanda apa pun, para responden menyebutkan bahwa mereka baru sadar akan dunia sekitarnya setelah tenggelam pada hal tersebut setelah berjam jam menggelutinya. Kondisi tersadar ini pun tidak bisa dipastikan hanya oleh satu dua hal, responden A sering tersadar akibat getaran ponsel yang berada di dekatnya, responden B dan C memberi jawaban ketika ada yang menyentuh (menepuk, menyenggol, dll) tubuh mereka maka mereka akan otomatis tersadar dari fase hyperfocus tersebut. Sisanya belum menemukan hal pasti apa yang bisa menyadarkan mereka. Yang pasti, kondisi ini membuat penderitanya kewalahan, merasa menyesal dan melupakan banyak hal penting yang seharusnya bisa mereka lakukan apabila fase ini tidak mengambil hampir seluruh harinya.

Kualitas Ibadah

Setiap agama yang ada pasti memiliki ajaran, aturan, dan hukum dalam beribadah. Dalam agama Islam banyak sekali aspek yang termasuk pada kegiatan beribadah, di antaranya ibadah pokok yang mencakup Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji. Tetapi setiap kegiatan ibadah bukanlah kegiatan yang dapat dilakukan begitu saja, di dalamnya terdapat makna yang mendalam dan sangat penting bagi setiap umat muslim yang meyakini. Ibadah dilakukan dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt, segala hal yang manusia lakukan haruslah bertujuan hanya untuk mendapatkan ridha-Nya, yakni ibadah yang berkualitas. Apabila manusia belum mampu beribadah dengan tujuan tersebut maka ia harus meningkatkan kualitas ibadahnya yang sekarang menjadi lebih baik lagi. Menurut Isnan Anshory menjelaskan bahwa ibadah berdasarkan kualitasnya dapat dibedakan ke dalam tiga jenis:

Pertama, *asy-sya'ir al-kubra*. Adalah jenis ibadah ibadah yang menjadi pondasi seorang hamba dalam menjalankan agamanya. Seperti sabda Rasulullah Saw., "Islam dibangun atas lima pondasi: mentauhidkan Allah Swt, mendirikan shalat, menunaikan zakat, puasa di bulan Ramadhan, dan menunaikan Haji" (HR. Muslim). Kedua, *asy-sya'ir ash-shugro*. Adalah jenis ibadah ibadah lain selain yang dikategorikan sebagai pondasi agama Islam. Seperti dzikir, membaca alquran, berdoa, bersedekah, dan lainnya. Ketiga, *Mulhaqot*. Adalah jenis ibadah ibadah yang sebenarnya bukan ibadah tapi dikategorikan sebagai pengamalan. Yakni segala perbuatan dan perkataan yang biasa dilakukan sehari-hari tapi diiringi dengan niat beribadah hanya karena Allah swt. Seperti makan, tidur, dan lain-lain.

Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas ibadah antara lain : Menjalankan ibadah dengan khushyuk, Menyertakan rasa cinta ketika beribadah, Ibadah dengan kesadaran, Beribadah bukan untuk mendapatkan pujian, dan yang terakhir adalah Beribadah dengan rasa ikhlas.

Kendala kedua yang masih berkesinambungan dengan variabel sebelumnya adalah mengenai kualitas ibadah. Dikarenakan fase *hyperfocus* yang sering datang tak terduga membuat responden seringkali melewatkan waktu untuk melakukan ibadah pokok apalagi ibadah sekunder. *Hyperfocus* membuat responden tidak mendengar suara adzan dan tidak menyadari waktu saat itu. Responden mengutarakan keluhan dan penyesalan penyesalan mereka yang seringkali melalaikan shalat dan tidak meakukan ibadah dengan semestinya. Walaupun begitu

mereka tetap menyadari dirinya salah dan berharap mereka mampu meningkatkan kualitas ibadah mereka untuk ke depannya.

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)

ADHD adalah salah satu penyakit mental yang merupakan kependekan dari *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Jika diartikan perkata sesuai dengan kamus bahasa Inggris, *Attention* = perhatian *Deficit* = kekurangan *Hyperactivity* = Hiperaktifitas *Disorder* = Gangguan, dari arti perkata tersebut apabila digabungkan dapat diartikan Gangguan dalam pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. ADHD dapat terjadi pada segala usia dengan mayoritas penderita berada pada rentang usia anak-anak (diagnosa sekitar 6 Tahun) dan berjenis kelamin laki-laki, kebanyakan penderita ADHD yang di diagnosa pada rentang usia remaja dan dewasa merupakan penderita yang tidak mendapatkan perhatian mental ketika usia anak-anak atau lingkungan tidak memiliki pengetahuan yang memadai mengenai gejala-gejala dari penyakit mental tersebut.

ADHD atau masyarakat sering menyebutnya Hiperaktif adalah suatu kondisi medis dan termasuk ke dalam gangguan mental yang mencakup disfungsi otak, sehingga menyebabkan penderitanya kesulitan untuk mengendalikan impuls atau dorongan, mengalami gangguan perilaku, dan memiliki rentang perhatian yang mudah teralihkan (Dayu, 2013: 29). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* atau Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas atau disebut juga Gangguan Hiperkinetik termasuk ke dalam PPDGJ-III (Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III, 1993) dimana diartikan sebagai suatu diagnosis untuk pola perilaku seseorang dalam jangka waktu tertentu dalam rentang gejala yang terjadi lebih dari 6 bulan dan berurutan, gejala biasanya terlihat jelas sejak anak usia 7 tahun dengan gejala utama berupa tidak dapat memusatkan perhatian dan mudah teralihkan serta gejala impulsif dan hiperaktif, bisa di dominasi oleh salah satu ataupun keduanya. Ahli lain berpendapat bahwa ADHD merupakan gangguan perilaku yang dapat menyebabkan penderitanya kurang memiliki kemampuan dalam pengendalian diri dan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Barkley dalam Wood, 2012: 78).

Bahkan di zaman yang sudah modern ini masih banyak masyarakat yang belum sadara akan pentingnya kesehatan mental. Karena dengan menyadari hal tersebut, masyarakat diharapkan bisa lebih memahami, menaruh toleransi bahkan jika bisa menolong anggota masyarakat lain yang mungkin sedang melalui masa sulit untuk berjuang dalam penyakit mental yang mereka miliki. Salah satu penyakit mental yang jarang sekali

masyarakat ketahui adalah ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), gangguan ini bisa didiagnosa sejak anak usia 5-12 tahun. ADHD pada remaja dan orang dewasa biasanya memiliki lebih banyak komplikasi yang diakibatkan oleh tekanan-tekanan yang sudah mereka lalui selama menjalani hidup. Hal ini menyebabkan ADHD pada dewasa remaja sering bersandingan dengan depresi, stress berat, kecemasan hingga gangguan kepribadian ambang.

Responden pun memberi kesaksian bahwa mereka tidak pernah melakukan pengecekan perihal kesehatan mental oleh orang tua mereka ketika mereka masih berusia anak-anak. Hal itulah yang menyebabkan responden kini mengalami beberapa kombinasi penyakit mental, dan empat di antaranya memiliki ADHD dengan kombinasi kecemasan (*anxiety*) yang cukup parah hingga mengganggu keseharian mereka dalam beraktivitas ketika kombinasi ini muncul bersamaan.

Evaluasi Hasil Penelitian

Dengan tahapan yang ada pada Mujahadah An-Nafs dan tujuan akhir berupa peningkatan kualitas ibadah, maka perilaku yang berlebihan dan berdampak buruk yang disebabkan oleh Hyperfocus pada penderita ADHD dapat dikurangi intensitasnya dan mengalihkan fokus penderita kepada perbaikan karakter diri serta memperdalam makna spiritualitas dalam dirinya. Dengan begitu, selain subjek menjadi terhindar dari perilaku yang kurang baik subjek juga akan merasakan hal yang jauh lebih baik sebagai pengganti fokusnya, yakni peningkatan kualitas ibadah. Penerapan Mujahadah An-Nafs ini dapat dilakukan dengan perilaku-perilaku yang di cerminkan oleh Nabi Muhammad Saw ketika beliau pada zamannya melakukan jihad dengan bersungguh-sungguh, bekerja keras dan tetap mengendalikan diri dari hal-hal yang berlebihan apabila itu menyebabkan keburukan. Mujahadah An-Nafs ini juga dibahas dalam tulisan Al-Ghazali sebagai salah satu tahapan penting dalam mencapai Tazkiyatun-Nafs atau pembersihan diri dari sifat-sifat tercela yang dibenci Tuhan. Imam Al-Ghazali juga menerangkan bahwa seseorang dengan kontrol diri (mujahadah an-nafs) yang baik akan mampu membentuk karakter diri yang baik pula. (Hasan dan Tamam, 2018). Itu berarti, untuk membangun karakter diri yang baik membutuhkan kontrol diri, teguh dan disiplin, juga yakin terhadap kuasa Tuhan. Selain itu, seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik, kualitas ibadah yang baik dan selalu berprasangka baik lebih mampu menahan diri dari perilaku-perilaku yang negatif dan tidak memberikan kebaikan.

Terlepas dari level keberhasilan penerapan Mujahadah An-Nafs ini terhadap pengurangan Hyperfocus pada penderita ADHD tergantung pada penanaman Mujahadah itu sendiri pada diri subjek. Apabila subjek bersungguh-sungguh dan bekerja keras untuk mencapai tujuan akhir berupa meningkatnya kualitas ibadah, maka dengan seizin Tuhan Yang Maha Esa maka usahanya tidak akan sia-sia. Dengan catatan, subjek harus secara konstan menerapkan Mujahadah ini hingga kebiasaan Hyperfocusnya sudah dapat ia kendalikan dan kualitas ibadahnya pun meningkat.

Setelah seluruh kegiatan penelitian dilakukan, mulai dari aspek kognitif yakni dengan pemberian materi, evaluasi tiap kegiatan aspek kognitif yang dilakukan, hingga melihat hasil akhir yang diharapkan melalui aspek afektif yang dirasakan secara pribadi oleh responden dan disampaikan berkala dan mendetail kepada peneliti. Perubahan paling signifikan adalah seluruh responden mengakui bahwa mereka menjadi lebih memahami dirinya sendiri, memahami setiap hal dan memaknainya, dengan begitu mereka menjadi mudah memahami konsep *mujahadah an-nafs* sebagai kunci utama karna itu merupakan solusi dari dua masalah yang sebelumnya merupakan tekanan berat bagi mereka. Berikut peneliti lampirkan perubahan yang dirasakan responden sebagai bukti keberhasilan dari *mujahadah an-nafs* dalam mengurangi hyperfocus pada penderita ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) juga sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas ibadah.

Tabel 2. Hasil Penelitian

No	Variabel	Sebelum	Sesudah
1	Pengurangan Hyperfocus	Melewatkan hal-hal pokok yang harus dilakukan (makan, mandi, tidur).	Dapat melakukan hal-hal pokok dalam hidup seperti normalnya (makan 3x sehari)
2		Tidak mendengar ketika ada orang yang memanggil saat fase hyperfocus sedang terjadi.	Dapat menaruh perhatian pada hal lain walaupun sedang dalam fase hyperfocus dengan bantuan orang terdekat.
3		Selalu tenggelam pada hal hal yang menimbulkan adiksi atau kecanduan (Game,	Mampu mengontrol diri, membatasi diri untuk tidak memulai hal-hal yang akan menimbulkan adiksi, apabila ingin memulai

		Ponsel, Televisi, Lagu, dan lain-lain).	dapat berhenti dengan batasan waktu yang diatur oleh diri sendiri.
4		Merasakan sakit ketika fase hyperfocus berakhir.	Menjadi individu yang lebih sehat secara fisik maupun mental dengan pengaturan pola hidup yang disetujui diri sendiri.
5		Memutus hubungan sosial secara tidak sengaja.	Mampu menjaga hubungan sosial tetap terjalin dengan penerapan 'jam mengobrol' dalam satu hari.
6		Kembali pada siklus hyperfocus yang sama pada hal berbeda setelah fase hyperfocus sebelumnya berakhir.	Dapat mengutamakan mana yang lebih penting dilakukan dan mengarahkan fase hyperfocus pada hal-hal yang baik seperti beribadah.
7	Peningkatan Kualitas Ibadah	Tidak mendengar suara adzan berkumandang.	Mengatur pengingat melalui aplikasi adzan pada ponsel yang selalu berhasil menjadi pengalih perhatian.
8		Mengabaikan kewajiban sebagai seorang anak dalam keluarga.	Melakukan seluruh kewajiban sebagai seorang anak dalam keluarga semaksimal mungkin sebelum fase hyperfocus terjadi.
9		Melalaikan ibadah harian (Sholat, dzikir, membaca alquran, dan lain-lain)	Mengatur jadwal ibadah harian dengan pengingat alarm dengan waktu dan durasi yang telah disetujui oleh diri sendiri.
10		Melakukan ibadah tidak dengan penghayatan dan tujuan mendekatkan diri kepada Allah swt.	Memaknai dan menghayati tiap ibadah yang dilakukan, mencoba untuk lebih mencintai kegiatan tersebut agar hyperfocus mengarah pada kegiatan beribadah.
11		Sulit melepaskan diri dari hyperfocus pada hal hal negatif bahkan	Menjauhkan diri sebisa mungkin pada hal hal yang dilarang agama dan tidak

		yang tidak dianjurkan dalam agama.	menempatkan hal apapun yang dapat memicu hyperfocus pada hal negatif tersebut.
--	--	------------------------------------	--

Kesimpulan

Konsep Mujahadah An-nafs jarang diangkat dan dikaitkan dengan bidang Psikologi apalagi masalah kesehatan mental, sehingga di dapati beberapa permasalahan yang sebenarnya bisa diselesaikan dengan pemahaman yang semua orang memahaminya tapi karena tidak adanya penguatan dan literatur yang bisa dibaca sebagai referensi membuat bahasan atau penelitian seperti ini selalu tertunda dan membuat solusi yang ditawarkan menjadi tidak tersampaikan pada orang-orang yang memiliki masalah kesehatan mental terkait dan membutuhkan solusi selain perawatan medis. Penelitian yang mengambil tema Mujahadah An-Nafs atau pengendalian diri sudah banyak begitupun yang penelitian bertemakan gangguan mental ADHD, akan tetapi tidak ada satu pun penelitian baik nasional maupun internasional yang menggabungkan dua tema bahasan tersebut.

Setelah dilakukan penelitian pada responden yang menjadi objek penelitian maka dapat disimpulkan bahwasanya Mujahadah An-nafs berhasil menjadi salah satu solusi untuk mengurangi intensitas *hyperfocus* pada penderita ADHD yang juga sekaligus dapat meningkatkan kualitas ibadahnya. Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa dijadikan salah satu solusi bagi Institusi pelayanan kesehatan jiwa dalam menangani penyakit mental ADHD dengan gejala yang sama yakni Hyperfocus. Juga semoga dapat memberikan harapan kepada klien, kerabat dan keluarga klien mengenai gejala hyperfocus yang bisa dikurangi intensitasnya dengan penerapan Mujahadah An-Nafs.

Referensi

- American Psychiatric Association. 2005. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (edisi IV)*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (edisi V)*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Ashinoff, Brandon & Ahmad Abu-Akel. 2019. Hyperfocus: The Forgotten Frontier of Attention. *Springer-Verlag GmbH Austria, part of Springer Nature*, 85(1), hlm 1019.

- Barkley, R.A. 1990. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook For Diagnosis and Treatment*. New York: Guildford Press.
- Budi W. 2005. *Mujahadah: "Berjihad adalah Perangaiku" (Rasulullah saw)*. Jakarta: Citra Adhikara Widyadhana.
- Csikzentmihalyi, M. 1997. *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. New York: Basic Book.
- Darmalaksana, Wahyudin, 2020. *Cara Menulis Proposal Penelitian*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Dayu, P.A. 2013. *Mendidik Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) hal-hal yang tidak bisa dilkauan obat*. Yogyakarta: Javalitera Publisher.
- Departemen Kesehatan RI. 1993. *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia (PPDGJ III)*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Hayati, Devie L & Nurliana Apsari. 2019. Pelayanan Khusus Bagi Anak Dengan *Attentions Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* Di Sekolah Inklusif. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), hlm 108-122.
- Hupfeld, Kathleen. Tessa Abagis & Priti Shah. 2019. Correction to: Living "in the zone": Hyperfocus in Adult ADHD. *Springer-Verlag GmbH Austria, part of Springer Nature*, Vol 11, hlm 209.
- Ihsan, Zainuri. 2015. *Mujahadah: Bacaan dan Amalan Penting untuk Mempercepat Terkabulnya Hajat*. Purworejo: Mutiara Media.
- Koi, Polaris. 2020. Born Which Way ? ADHD, Situational Self Control, and Responsibility. *Springer-Verlag GmbH Austria, part of Springer Nature*, Vol 14, hlm 205-2018.
- Kurtz, L.A. 2007. *Understanding motor skills in Children with dyspraxia, ADHD, autism, and other learning disabilities: A Guide to improving coordination*. Jessica Kingsley Publisher.
- Martaniah, S.M. 2001. *Psikologi Abnormal dan Psikopatologi*. Yogyakarta: Andi Publisher. Mukhtar. 2013. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: GP Press Group.
- Nawawi, H. Hadari, dan H. Mimi Martini. 1996. *Penelitian terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Salma, dkk. 2022. Hubungan Antara Sikap Mujahadah Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal ISTIGHNA*, 5(1), hlm 1-17.
- Saputro, Dwidjo. 2009. *ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)*. Jakarta: Sagung Seto. Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Susanto, Bayu. 2016. Diagnosis dan Penanganan rehabilitasi medik pada anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 8 (3), hlm 157-166.
- Tamam, Aliah & Abas M. Tamam. 2018. The Implementation of mental Health Concept by Imam Al-Ghazali in Islamic Counseling Guidance. *Journal of Strategic and Global Studies*, 1(1), hlm 1-12.
- Tran, Quynh. 2021. *Flowing into Hyperfocus and Cognition in Adults with ADHD*. Thesis for Degree of Bachelor of Science with Honors in Biopsychology, and Neuroscience from the University of Michigan.
- Yusri, Fadhillah. 2016. Model Konseling Behavioral untuk Anak Penderita Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) yang Termarginalkan di Dunia Pendidikan. *Jurnal Al- Taujih*, 2(2), hlm 1-11.
- Yusuf, Kadar M. 2015. Pembentukan Karakter Pribadi Melalui Mujahadah dan Muraqabah. *Jurnal Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, Vol 14.