

**KONSEP MENGATASI DEPRESI MENURUT SURAT MARYAM
DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu Sarja Sosial (S.Sos) Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam**

OLEH:

SITI HAJAR BINTI MUSTOHA

NIM: 2290502094

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

RADEN FATAH PALEMBANG

1445/2024 M

NOTA PEMBIMBING**Kepada Yth:****Bapak Dekan****Fakultas Dakwah Dan Komunikasi****UIN Raden Fatah Palembang***Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Setelah mengadakan bimbingan dengan sungguh-sungguh maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Siti Hajar Binti Mustoha (2290502094)** yang berjudul: **“Konsep Mengatasi Depresi Menurut Surat Maryam Dalam Perspektif Psikologi Islam”** sudah dapat diajukan dalam Ujian Komprehensif di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

Demikianlah keterangan ini disampaikan.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Palembang, 2024

Pembimbing I**Pembimbing II****Prof. Dr. Abdur Razaq, MA****Lena Marianti, M.Pd.**

NIP: 197307112006041001

NIP: 1991112112023212041

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Hajar Binti Mustoha.
NIM : 2290502094.
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi.
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam.
Judul Skripsi : Konsep Mengatasi Depresi Menurut Surat Maryam Dalam Perspektif Psikologi Islam.
Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang pada:
Hari/Tanggal : Selasa, 25 Juni 2024.
Tempat : Ruang Sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang.
Dan telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana program strata 1 (S. Sos) dalam jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.

Palembang, 19 Agustus 2024
DEKAN,

Dr. Achmad Syarifudin, S.Ag,M.A
NIP. 19731110200031001

TIM PENGUJI,**KETUA**

Dr. Suryati, M.Pd
NIP. 197209212006042002

SEKRETARIS

Bela Janare Putra, M.Pd
NIP. 19941122202311016

PENGUJI I

Hidayat, S.Ag., M.Hum.
NIP. 19700116199031002

PENGUJI II

Anang Walian, MA, Hum.
NIP. 201701010504198711

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS 13: 11)

PERSEMBAHAN

Dengan mengharapkan ridho Allah SWT maka skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ayah saya Mustoha dan ibu saya Siti Zaleha yang tidak pernah putus untuk memberikan dorongan dan do'a sepanjang perkuliahan terutama perjalanan skripsi yang penuh dengan cabaran dan ujian. Sekalung jutaan terima kasih saya ucapkan kepada mereka karena tetap meyakini dengan kemampuan serta keterampilan saya untuk berjuang dalam medan menuntut ilmu di jalan Allah SWT. Semoga dengan ridho Allah SWT mereka akan dikarunia ketenangan serta kebahagiaan setelah penat lelah yang mereka korbakan dalam menyara saya untuk terus menuntut ilmu.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah:

Nama : Siti Hajar Binti Mustoha
NIM : 2290502094
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi : Konsep Mengatasi Depresi Menurut Surat Maryam
Dalam Perspektif Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Seluruh data, informasi, interpretasi, pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi ini kecuali yang disebutkan sumbernya adalah hasil pengamatan, penelitian, serta pemikiran saya dengan pengarahan pembimbing yang ditetapkan.
2. Skripsi ini yang saya tulis adalah asli dan belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidak benaran dalam pernyataan di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar akademik yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi ini.

Palembang, 08 Agustus 2024



Handwritten signature of Siti Hajar Binti Mustoha.

SITI HAJAR BINTI MUSTOHA

NIM : 2290502094

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bismillahirrahmanirrahim, puji dan syukur saya sampaikan kepada Tuhan sekalian alam terhadap limpah karunia-Nya yang tidak pernah berhenti dan putus kepada hamba-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Konsep Mengatasi Depresi Menurut Surat Maryam Dalam Perspektif Psikologi Islam”**. Shalawat dan pujian tidak lupa untuk disampaikan kepada junjungan besar umat Islam yaitu baginda Nabi Muhammad SAW.

Penulisan skripsi ini merupakan tugas akhir sebagai seorang mahasiswa dalam usaha menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang. Dengan itu, peneliti dengan penuh rendah hati ingin mengucapkan terima kasih kepada setiap yang terlibat secara langsung ataupun tidak dalam usaha membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terkait:

1. Yth. Ibu Prof. Dr. Nyanyu Khodijah, S.Ag., selaku Rektor UIN Raden Fatah Palembang yang telah memberikan kesempatan untuk saya dapat menuntut ilmu, mengembangkan pengetahuan serta diberikan pengalaman yang sangat bermakna sepanjang perkuliahan di sini.
2. Yth. Bapak Dr. Achamad Syarifudin, S.Ag., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang serta barisan pimpinan fakultas dakwah dalam menyediakan kemudahan serta membantu mahasiswa untuk menjalankan urusan admin serta berkait dengan fakultas dengan baik.
3. Yth. Ibu Manah Rasmanah, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam serta Ibu Suryati, M.Pd selaku sekretaris Prosi Bimbingan Penyuluhan Islam yang memberikan ruang dan bantuan untuk memberikan kemudahan sepanjang urusan penulisan skripsi.
4. Yth. Bapak Dr. Abdur Razaq MA selaku dosen pembimbing I dan Ibu Lena Marianti, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang tidak pernah mengenal arti putus asa untuk memberikan bimbingan serta tunjuk ajar kepada saya dari

permulaan penulisan proposal hingga selesai penulisan skripsi, dan kesabaran serta dorongan yang tidak pernah berhenti sepanjang penulisan skripsi.

5. Seluruh Bapak/Ibu dosen khususnya dalam program studi Bimbingan Penyuluhan Islam yang berusaha untuk memberikan ilmu serta sentiasa memberikan nasihat dalam usaha untuk mencapai penyelesaian perkuliahan.

Penelitian ini masih banyak perbaikan yang diperlukan bagi memenuhi kebutuhan disiplin ilmu Islam. Dengan itu, peneliti sangat berbesar untuk setiap saran, kritikan dan tambahan yang dapat membantu bagi memenuhi kekurangan penulisan skripsi ini. Akhir kata, moga penelitian ini dapat membuka ruang yang lebih luas kepada konselor Islam dan memberikan manfaat dan kesadaran tentang konseling Islam lebih luas kepada orang ramai.

Palembang, 2024

Siti Hajar Binti Mustoha
NIM. 2290502094

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

51

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
ABSTRAK	1
BAB I: PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
1. Kegunaan Teoritis.	5
2. Kegunaan Praktis.....	6
F. Sistematika Penulisan	6
BAB II: TINJAUAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Kerangka Teori	10
1. Depresi (Perspektif Psikologi Islam).....	10
2. Surat Maryam (ayat 22-26)	34
3. Psikologi Islam	42
C. Kerangka Berpikir	51
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN	53
A. Metode dan Jenis Penelitian.....	53
B. Sumber Data	53
C. Teknik Pengumpulan Data	54

D. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian.....	56
1. Gejala Depresi Menurut Surat Maryam.	56
2. Faktor Depresi Menurut Surat Maryam.	58
3. Cara Mengatasi Depresi Menurut Surat Maryam.....	60
B. Pembahasan	65
1. Konsep Depresi Menurut Surat Maryam dalam Perspektif Psikologi Islam.....	65
2. Cara Mengatasi Depresi Menurut Surat Maryam dalam Perspektif Psikologi Islam	67
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	77
Lampiran 1: SK Pembimbing.....	77
Lampiran 2 Lembar Konsultasi Penguji 1.....	78
Lampiran 3 Lembar Konsultasi Penguji 2.....	79

ABSTRAK

Depresi merupakan gangguan psikologis yang telah lama wujud dalam peradaban manusia. Bahkan psikologi Barat telah berkembang selama beberapa dekad yang membuat psikologis dapat menganalisis kondisi jiwa dan kognisi manusia. Pelopor psikologi Islam mengidentifikasi bahwa mayoritas dari kalangan psikologis Islam hanya melakukan penyatuan antara teori-teori Barat dengan praktis Islam, dan sedikit dari mereka yang melakukan pengembangan model teoritis Islam itu sendiri. Merujuk kepada penelitian ini, fokus penelitian adalah untuk mengetahui konsep depresi menurut Surat Maryam dalam perspektif psikologi Islam seperti gejala dan faktor. Kemudian penelitian ini juga menjelaskan terkait cara mengatasi depresi menurut Surat Maryam dalam perspektif psikologi Islam. Penelitian ini merupakan penelitian jenis studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Data dari penelitian ini adalah dari hasil pengamatan, dokumentasi dan studi buku, teks dan penelitian-penelitian. Hasil penelitian menunjukkan perubahan atau dampak terhadap kondisi depresi dengan pendekatan melalui Surat Maryam ayat 22 hingga 26, yaitu dalam mengatasi depresi dengan memperhatikan setiap unsur dalam diri manusia dalam usaha mendapatkan perubahan yang positif. Selain itu kondisi depresi mengalami perubahan yang positif dari kondisi putus asa hingga akhirnya sadar untuk bangkit sekalian melibatkan Tuhan dalam diri dan hati meski melalui hari-hari yang menyakitkan. Kesimpulannya, cara mengatasi depresi yang meliputi aspek dalam diri seperti kognisi, fisik dan hati manusia dalam usaha mencapai ketenangan dan kesenangan sepanjang pemulihan depresi.

Kata kunci: *Surat Maryam, Psikologi Islam, Depresi.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Depresi merupakan gangguan psikologis yang telah lama wujud dalam peradaban manusia. Hanya saja pembahasan terkait depresi secara mendalam dimulai kira-kira pada abad ke-19, khususnya di Barat.¹ Permulaan depresi ditemukan dengan istilah melankolia atau “*melancholia*”, yang diidentifikasi sebagai gangguan kognisi atau otak.² Pada abad ke-19, psikologi Barat telah berkembang selama beberapa dekad yang membuat psikologis dapat menganalisis kondisi jiwa dan kognisi manusia.³ Bahkan penelitian serta karya psikologi Barat mencapai jumlah yang sangat banyak sekiranya dibandingkan dengan karya-karya dari Muslim.

Sebagian pelopor psikologi Islam mengidentifikasi bahwa mayoritas dari kalangan psikologis Islam hanya melakukan penyatuan antara teori-teori Barat dengan praktis Islam, dan sedikit dari mereka yang melakukan pengembangan model teoritis Islam itu sendiri.⁴ Pelopor psikologi Islam menyatakan kekhawatiran dan kekecewaan terhadap sebagian psikologis Islam yang tidak berusaha untuk mengembangkan psikologis melalui model dan praktis Islam, terutama melalui Alquran dan Sunnah. Sebagian besar dari kalangan siswa atau bahkan peneliti psikologis Islam tidak mengaitkan pengetahuan dan penelitian dengan Alquran dan Sunnah.⁵ Hal ini seiring dengan ungkapan Malik Badri dalam karyanya “*The Dilemma of Muslim Psychologists*” dengan

¹ Michael Alan Taylor, et al., *Melancholia: The Diagnosis, Pathophysiology, and Treatment for Depressive Illness*, (United Kingdom: Cambridge University Press, 2009), h. 2.

² *Ibid*, h. 2.

³ Malik Badri, *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, (London: International Institute of Islamic Thought, 2000), h. 3.

⁴ Hooman Keshavarzi, Fahad Khan, *Applying Islamic Principles To Clinical Mental Health Care: Introducing Traditional Islamically Integrated Psychotherapy*, (New York: Routledge, 2021), h. 5.

⁵ Hussein Rassool, *Islamic Psychology, The Basics*, (New York: Routledge, 2023), h. 1.

mengungkapkan bahwa “*Muslim psychologists in the lizard hole*”.⁶ Ungkapan ini membawa arti bahwa ketika psikologis Muslim dengan mudah untuk mengadaptasi psikologi Barat terhadap psikologi Islam, seumpama masuk ke dalam lubang kadal.

Bidang psikologi Islam hingga saat ini masih mengalami kesulitan dalam mencapai pengembangan disiplin ilmu yang tepat, hal ini adalah karena bidang ini masih belum mendapatkan persetujuan dalam kalangan ahli terhadap pendekatan dalam menyusun dan merumus teori-teori psikologi Islam, terutama dalam merumus psikoterapi terhadap penderita gangguan psikologis itu sendiri.⁷ Bahkan metode yang diaplikasikan dalam penelitian-penelitian psikologi Islam dianggap masih tidak mencukupi untuk membangun dan mengembangkan ilmu psikologi Islam yang lebih tersusun.⁸ Meskipun psikologi Islam mengalami kemajuan dan perkembangan, tetap penelitian-penelitian dalam ilmu psikologi Islam belum mencukupi untuk mencapai disiplin ilmu yang lengkap, karena itu psikologi Islam masih membutuhkan lebih banyak peneliti dan karya ilmiah yang lebih spesifik.

Sebagian peneliti dari kalangan ahli psikologi Islam menyatakan bahwa sebagian besar dari kalangan Muslim tidak sepenuhnya menerima dan melakukan praktis psikologi Barat karena mengabaikan sumber spiritual yang merupakan sebagian dari kehidupan umat Islam sendiri.⁹ Tidak dapat dinafikan kelemahan terhadap disiplin ilmu psikologi Barat yang tidak mengambil kira soal spiritual, bahkan mengutamakan kognisi dan lingkungan seseorang terutama dalam proses psikoterapi. Malik Badri yang merupakan ahli psikolog mengakui bahwa sebagian dari kalangan pasien yang gagal pulih melalui psiakiatri, obatan serta terapi lainnya, didapati peroleh peningkatan pemulihan

⁶ Malik Badri, *The Islamization of Psychology: Its “Why”, Its “What”, Its “How” and Its “Who”*, (International Journal of Islamic Psychology, 2020), Vol. 3, No. 1, h. 22.

⁷ Zaharuddin, *Psikologi Islam Perspektif Malik Badri*, (Jurnal Psikologi Islam, 2017), Vol. 3, No.1, h. 3

⁸ *Ibid*, h. 3.

⁹ Hooman Keshavarzi, Fahad Khan, *Applying Islamic Principles To Clinical Mental Health Care: Introducing Traditional Islamically Integrated Psychotherapy*, (New York: Routledge, 2021), h. 70.

ketika Malik Badri menyatukan terapi perilaku dan kognitif, dan ajaran Islam dengan sentimen spiritual.¹⁰ Beberapa penelitian serta hasil tugas ahli psikologis Islam membuktikan kepentingan serta keutamaan terhadap elemen spiritual dalam psikologi tidak kira terhadap individu yang beragama apa sekalipun, tetap mereka seorang manusia yang secara alaminya mempunyai unsur spiritual dalam diri mereka yang perlu dipenuhi.

Inti utama dari psikologi Islam yang menjadikan kebutuhan serta unsur dalam diri manusia terpenuhi adalah elemen spiritual. Tetap, psikologi Islam tidaklah mengabaikan unsur lainnya, karena psikologi Islam merupakan model dan praktis dalam menganalisis perilaku dan pengamatan manusia dari bentuk yang lebih holistik, yaitu mencakup fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dengan kaca mata Islam.¹¹ Pendekatan dalam psikologi Islam terhadap psikoterapi yang membabitkan konseptualisasi diri seringkali memfokuskan terhadap hati seseorang berbanding pikiran, karena hati merupakan pusat dalam diri seseorang.¹² Psikologi Islam sering disalahpahami bahwa hanya memandang dan melakukan terapi dengan elemen spiritual sahaja, dan tidak menjalankan kepentingan dalam diri manusia yang lainnya seperti kognisi, emosi dan lain-lainnya. Sebagian psikologi Islam dengan tegas mengungkapkan bahwa psikologi Islam adalah usaha untuk melengkapi kekurangan serta penambahbaikan dalam psikologi Barat.

Professor Shiabuddin Moghni yang merupakan seorang peneliti menyatakan dengan jelas bahwa Islam merupakan cara hidup yang sempurna dalam membentuk kepribadian yang dominan serta cara berpikir yang menjadi sumber utama untuk membedakan umat Islam dari negara lainnya.¹³

¹⁰ Malik Badri, *The Islamization of Psychology: Its "Why", Its "What", Its "How" and Its "Who"*, (International Journal of Islamic Psychology, 2020), Vol. 3, No. 1, h. 24.

¹¹ Hussein Rassool, *Islamic Psychology, The Basics*, (New York: Routledge, 2023), h. 1.

¹² Carrie York al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy, Uniting Faith and Professional Practice*, (United States of America: Templeton Press, 2018), h. 2.

¹³ Malik Badri, *The Islamization of Psychology: Its "Why", Its "What", Its "How" and Its "Who"*, (International Journal of Islamic Psychology, 2020), Vol. 3, No. 1, h. 24.

B. Batasan Masalah

Penelitian akan lakukan penelitian depresi dalam Surat Maryam. Dengan itu untuk menjadikan penelitian lebih fokus dan batasan yang lebih kecil dan pembahasan tidak keluar dari fokus, maka penelitian skripsi ini akan membataskan ruang lingkup penelitian kepada Surat Maryam dalam ayat 22 hingga ayat 26 sahaja.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, adapun rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah konsep depresi menurut Surat Maryam dalam perpektif psikologi Islam?
2. Bagaimanakah cara mengatasi depresi menurut Surah Maryam dalam perspektif psikologi Islam

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditentukan diatas, adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengenalpasti konsep depresi menurut Surat Maryam dalam perpektif psikologi Islam.
2. Mengetahui cara mengatasi depresi menurut Surah Maryam dalam perspektif psikologi Islam.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat menambahkan referensi dalam penelitian aspek depresi dari perspektif Islam, karena referensi kajian dengan konseling Islam yang masih minoritas. Dalam waktu yang sama, penelitian ini bertujuan menambahkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dalam ilmu konseling yang berasaskan daripada ajaran Islam dengan berpedomankan Alquran. Peneliti mengharapkan penelitian ini

dapat mengembangkan ilmu konseling, psikologi dan dakwah dengan lebih dalam untuk dijadikan manfaat dan pedoman seluruh manusia. Dengan dikembangkan ilmu kejiwaan secara lebih global, bukan saja yang beragama Islam mendapatkan pengetahuan ini, tetapi turut diketahui dan dipahami oleh mereka yang tidak beragama Islam. Secara otomatis manfaat ilmu ini dapat dijadikan sebagian manfaat dakwah dan penyampaian ilmu yang lebih luas kepada manusia yang berbeda agama dan bangsa

2. Kegunaan Praktis

Dalam penelitian ini, peneliti berharap untuk membuka laluan kepada penelit-peneliti untuk mendapat pedoman dan mengembangkan bahan dalam ilmu dakwah dan konseling. Peneliti bertujuan untuk memberikan penyuluhan agama yang lebih luas dalam bimbingan dan konseling Islam, turut untuk menjadikan bahan referensi tambahan kepada konselor. Oleh karena itu, peneliti turut berharap penelitian ini dapat dijadikan manfaat kepada peneliti lainnya dalam melakukan penelitian gangguan kejiwaan yang berdasarkan Islam dan Alquran. Ini bertujuan untuk menyadari bahwa Alquran membawa unsur yang relevan dan mampu mengobati tidak kira penyakit dan masalah yang dialami manusia.

F. Sistematika Penulisan

Pembahasan dalam skripsi ini dibagi dalam lima bab, adapun penyusunannya adalah seperti berikut:

BAB I: Dalam bab pertama akan dimulai dengan pengenalan tentang penelitian yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah dan tujuan penelitian. Bab pertama akan memberikan gambaran tentang penelitian kajian ini secara umum.

BAB II: Bab kedua akan memulakan dengan pembahasan tinjauan pustaka dengan memberikan gambaran tentang penelitian ini. Pada bab kedua akan

menjelaskan tentang perbedaan yang ada dalam penelitian ini dengan penelitian sedia ada, serta menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam kajian.

BAB III: Bab ketiga akan memulakan dengan menjelaskan dari bagian metodologi penelitian yang akan memberikan penjelasan tentang metode kajian dan pembahasan terkait kandungan yang didapati melalui metode penelitian kualitatif.

BAB IV: Bab keempat akan melakukan pembahasan yang terkait dengan kajian yang diteliti. Seperti meliputi penemuan kajian yang dibutuhkan berdasarkan judul kajian dan menjadi bahan utama dalam kajian penelitian skripsi.

BAB V: Bab kelima akan menjadi bab terakhir serta memberikan kesimpulan dan saran berdasarkan hasil keseluruhan penelitian. Dalam keseluruhan penelitian ini merupakan bagian terakhir dalam menyimpulkan seluruh kajian.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Penelitian Muhammad Shodiq Masrur & Azka Salsabila (2021) “*Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif al-Quran Pada Kisah Maryam Binti Imran*” dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.¹⁴ Hasil dari penelitian tersebut dapat menemukan bahwa, dengan memperkuat iman dengan ibadah sesuai tuntutan Allah akan mengantarkan manusia pada kebahagiaan. Persamaan dengan penelitian ini adalah melakukan penelitian terhadap peran agama dalam perkembangan manusia, dan melaluinya manusia dapat melalui pemulihan gangguan kejiwaan. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian Muhammad Shodiq berfokus pada aspek peran spiritual kepada jiwa manusia, sedang penelitian yang diajukan ini fokus pada aplikasi spiritual yang dapat membantu Maryam untuk melalui fase tekanan dalam hidupnya.

Penelitian Hilyatus Sholihah (2022) “*Kecerdasan Adversitas Maryam Dalam QS. Maryam Ayat 16-26*” dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.¹⁵ Hasil dari penelitian tersebut dapat menemukan penafsiran dari QS Maryam 16 hingga 26 menggambarkan kecerdasan Maryam dalam pelihara dirinya saat hamil dan setelah melahirkan seperti sabar, ikhtiar, ikhlas serta meletakkan harapan hanya kepada Allah. Persamaan dengan penelitian ini adalah pendirian dan kekuatan Maryam dalam menyerahkan urusannya kepada Allah SWT setelah berusaha semampunya, dalam waktu yang sama Maryam turut usaha dalam memelihara diri dan kandungannya sendirian. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian Hilyatus Sholihah ini berfokus pada konsep

¹⁴ Azka Salsabila & Muhammad Shodiq Masrur, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif al-Quran Pada Kisah Maryam Binti Imran*, Jurnal Ilmiah Kajian Islam (2021), Vol. 3, No.1, hlmn 1

¹⁵ Hilyatus Sholihah, *Kecerdasan Adversitas Maryam Dalam QS. Maryam Ayat 16-26*, Walisongo Institutional Repository (2022), Vol. 2, No. 1, hlmn 2

kognitif Maryam dalam hadapi ujiannya sendirian dan berdoa serta berharap pada Allah SWT.

Penelitian Tazkia Anugraheni Perdana (2021) “*Kontekstualisasi Kisah Maryam Di Dalam al-Quran Sebagai Basis Teladan Generasi Muda Muslim Era Kontemporer*” dari Universitas Ahmad Dahlan.¹⁶ Hasil dari penelitian tersebut dapat menemukan tentang kehidupan Maryam yang dapat diteladani terhadap kehidupan terutama anak muda yang melupakan bagaimana agama sebenarnya mampu memandu kehidupan manusia. Persamaan dengan penelitian ini adalah tentang konsep keteladanan Maryam dalam membina pribadi diri dengan agama dan mengungkap kisah hidup Maryam yaitu wanita agung yang diangkat oleh Allah SWT. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian Tazkia Anugraheni Perdana ini berfokus pada keteladanan seorang tokoh wanita yaitu Maryam, sedang penelitian yang diajukan ini meneliti serta menjadikan keteladanan Maryam dalam mengurus emosi dan mentalnya.

Penelitian Muhammad Shodiq Masrur (2021) “*Pendidikan Pranatal Perspektif Islam Dari Kisah Maryam*” dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.¹⁷ Hasil dari penelitian tersebut mendapati ilmu pendidikan atau pengetahuan disaat prenatal yang diajarkan Islam dari kisah Surat Maryam yang memenuhi kebutuhan wanita terutama saat hamil. Persamaan dengan penelitian ini adalah membawa konsep psikologis manusia yang terganggu dalam kondisi yang berbeda yaitu wanita yang hamil. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian Muhammad Shodiq Masrur ini berfokus pada ilmu dalam pemeliharaan diri bagi seorang wanita dari aspek fisik serta psikologis di saat kehamilan melalui Surat Maryam.

¹⁶ Tazkia Anugraheni Perdana, *Jurnal Kontekstualisasi Kisah Maryam Di Dalam al-Quran Sebagai Basis Teladan Generasi Muda Muslim Era Kontemporer*, Journal of Quran and Hadith Studies (2021), Vol, 1, No. 1, hlmn 64

¹⁷ Muhammad Shodiq Masrur, *Pendidikan Pranatal Perspektif Islam Dari Kisah Maryam*, Journal of Islamic Education Research (2021), Vol, 2, No. 1, hlmn 2

Penelitian Ibtihaj Binti Faiz (2022) “*Terapi Postpartum Depression Menurut al-Quran (Kajian Surat Maryam Ayat 21-26)*” dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.¹⁸ Hasil dari penelitian tersebut mendapati elemen yang dapat membantu mengatasi kondisi depresi setelah melahirkan, tetapi dari elemen yang berbeda yaitu dari aspek spiritual yang diajarkan melalui Alquran dalam penafsiran Surat Maryam. Persamaan dengan penelitian ini adalah penelitian ini membawa konsep psikologi seorang wanita yang terganggu setelah melahirkan mengikut pedoman dalam Alquran. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian Ibtihaj ini berfokus pada terapi untuk setelah melahirkan dari kisah Maryam, sedang penelitian yang diajukan ini melihat pada kondisi depresi Maryam di saat ingin melahirkan dan sumber kekuatan yang Maryam dapatkan di saat melahirkan putranya.

B. Kerangka Teori

1. Depresi (Perspektif Psikologi Islam)

a. Pengertian Depresi

Depresi merupakan gangguan psikologis yang dikenal dengan gejala-gejala tekanan pikiran dan emosi, kekecewaan dan kesedihan yang dalam serta hati yang tidak tenang oleh individu yang mendepani situasi atau peristiwa yang berat dalam kehidupannya hingga dirasakannya sebagai suatu yang tidak mampu ditanggung. Meski depresi telah dibahasakan dengan luas oleh psikologi Barat, tetapi tokoh-tokoh dari Islam tidak terlepas dari membicarakan kondisi depresi ini dalam perspektif Islam di kalangan masyarakat yang penuh dengan berbagai ujian dan dugaan dalam kehidupan mereka, dengan itu terdapat beberapa ulama’ psikologi Islam, serta peneliti psikologis Islam mendefinisikan depresi. Antaranya mendefinisikan depresi sebagai bentuk kesedihan dan kekecewaan

¹⁸ Ibtihaj Binti Faiz, *Jurnal Terapi Postpartum Depression Menurut al-Quran (Kajian Surat Maryam Ayat 21-26)*, UIN Sultan Syarif Kasim Riau Repository (2022), Vol. 1, No.1, hlmn 4

yang dalam terhadap pikiran dan emosi seseorang.¹⁹ Gangguan depresi berawal dari kondisi stress yang parah atau tidak terkendali hingga mendorongnya kepada gangguan depresi.²⁰ Penjelasan di atas menunjukkan bahwa depresi merupakan kondisi pikiran dan psikologis seseorang yang terganggu oleh perasaan dan pikiran yang apabila tidak dikawal dari awal akan memberikan impak yang cukup besar kepada penderitanya.

Ketika seseorang mengalami kesedihan, kekecewaan, tekanan dan stress yang dalam hingga mengganggu kehidupannya selama berbulan bahkan bertahun, adalah tidak mustahil mereka mengalami gangguan depresi. Seseorang dapat diidentifikasi sebagai menderita gangguan depresi adalah ketika mereka mengalami kondisi kemurungan, tekanan atau bersedih yang lebih parah berbanding kondisi bersedih normal, hingga hal itu dapat memberi kesan terhadap penderita untuk melalui hari-harinya dengan tiada kesenangan bersosial atau bahkan untuk makan dan aktivitas lainnya.²¹ Ketika seseorang mengalami gangguan depresi atau bahkan gangguan psikologis lainnya akan mendepani kesan terhadap menjalani kehidupannya, suasana hati dan kesenangan dalam dirinya. Kesedihan merupakan emosi yang normal dan fitrah untuk setiap manusia meraskan, tetapi apabila ia menjadi parah hingga mengganggu rutin haruan, fungsi diri seseorang bahkan perubahan fisik atau psikologis pada dirinya, maka itu bukan lagi hal yang normal atau biasa.

¹⁹ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 39.

²⁰ Pahru Siregar, *Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Depresi*, (Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi, 2016), h. 2.

²¹ Mohd Afifuddin, et. al, *Kemurungan: Terapi dari Sudut Psikiatri dan Spiritual*, (Perpustakaan Negara Malaysia: Universiti Sains Malaysia, 2020), h. 6.

Kesedihan yang berlebihan, depresi atau melankoli merupakan bentuk gejala yang dialami penderita ketika mereka kehilangan sesuatu disayangi, diharapkan atau bahkan suatu yang telah dibina dan dijaga dalam jangka waktu yang lama, hal ini akan mendorong seseorang untuk mengalami kesedihan dan tekanan depresi yang berpanjangan.²² Apabila dilihat dari beberapa penjelasan di atas, terutama penjelasan Abu Zayd al-Balkhi, dilihat bahwa kondisi depresi ini dapat berlaku ketika seseorang merasakan kecewa terhadap kehidupannya, kesedihan terhadap kehilangan sesuatu yang berharga atau setiap yang menyeybabkan kekesalan seseorang hingga mendorong dirinya mengalami gangguan psikologis.

Seorang psikologis Islam menyatakan bahwa antara kata yang digunakan dalam Alquran untuk menunjukkan kondisi psikologis atau stress adalah kata '*dhaqat*', yang membawa arti sempit, sesak, sedih, gelisah, tertekan atau tegang, yang bermaksud individu yang mengalami tekanan stress atau depresi akan merasakan kesempitan dalam hati dan pikiran mereka.²³ Ketika seseorang menderita gangguan depresi, gejala atau suasana hati yang tidak baik itu akan berlarutan untuk jangka waktu hingga berbulan atau bahkan bertahun.²⁴ Hal ini berbeda dengan kondisi bersedih atau stress yang dialami manusia secara normal dalam kehidupannya, yang hanya akan berlarutan dalam jangka waktu yang pendek, dan kemudiannya mereka akan kembali normal dan bangkit seperti biasa.

²² Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 38.

²³ Aishah UTZ, *Psychology From The Islamic Perspective*, (International Islamic Publishing House, 2011), h. 276.

²⁴ Mohd Afifuddin, et. al, *Kemurungan: Terapi dari Sudut Psikiarti dan Spiritual*, (Perpustakaan Negara Malaysia: Universiti Sains Malaysia, 2020), h. 7.

b. Gejala Depresi

Gangguan depresi dapat menunjukkan berbagai gejala, tetapi saja terdapat beberapa kondisi gangguan psikologis lain mempunyai beberapa gejala yang sama dengan depresi. Gangguan depresi dapat menyebabkan penderitanya menunjukkan reaksi yang ekstrem ketika perasaan mereka menguasai diri mereka.²⁵ Gangguan depresi berbeda dengan kondisi sedih yang umum, bahkan depresi mempunyai gejala yang berat dan berkepanjangan hingga menyebabkan kondisi yang lebih kronis.²⁶ Tetap, setiap penderita akan mengalami gejala dan kebutuhan psikoterapi yang berbeda mengikut kondisi dan faktor yang dialami penderita.²⁷ Meski terdapat tiga orang yang menderita depresi, tidak semua dari mereka alami gejala yang sama, boleh berlaku dalam bentuk yang berbeda setiap orang, antara yang gejala depresi yang dibahaskan:

1) Kesedihan yang dalam dan intens.

Mayoritas dari kalangan psikologis Islam, bahkan psikologis Barat menyatakan bahwa individu yang menderita depresi akan dilihat mempunyai kondisi hati yang sedih yang sangat dalam, sebagian hingga menyebabkan tidak berhenti perasaannya untuk terus bersedih sepanjang hari, dan hal ini akan berlarutan selama berminggu atau bertahun. Abu Zayd al-Balkhi dengan jelas menyatakan bahwa depresi adalah kondisi seseorang yang

²⁵ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 49.

²⁶ Aishah UTZ, *Psychology From The Islamic Perspective*, (International Islamic Publishing House, 2011), h. 274.

²⁷ Mohd Afifuddin, et. al, *Kemurungan: Terapi dari Sudut Psikiatri dan Spiritual*, (Perpustakaan Negara Malaysia: Universiti Sains Malaysia, 2020), h. 5.

akan diukti oleh perasaan kegelisahan yang dilihat sebagai kesedihan yang paling mendalam dalam hati seseorang.²⁸ Kesedihan dan stress yang intens dalam jangka waktu yang panjang akan mengarahkan kondisi seseorang kepada depresi atau melankolis.²⁹ Sebagian besar individu yang mengalami kondisi kesedihan yang berkepanjangan hingga memberikan kesan terhadap dirinya dapat menyebabkan seseorang menderita depresi dan tidak mustahil menjadi lebih parah.

2) Pikiran dalaman yang negatif.

Penderita depresi atau bahkan sebagian besar gangguan psikologis lainnya sangat tinggi potensi untuk berada dalam lingkungan pikirannya sendiri yang negative, tidak kira terutama terhadap dirinya sendiri dan lingkungan. Individu yang menderita depresi akan mengalami beberapa gejala yang tidak menyenangkan dalam dirinya, yaitu hadirnya tanggapan dan persepsi yang negatif terhadap diri yang tidak terkendali, hingga menyebabkan dirinya mulai tiada tanggapan yang positif tentang dirinya.³⁰ Mempunyai persepsi yang negative umum akan dihadapi oleh setiap manusia, hanya saja untuk individu yang hanya mengalami hari yang buruk dan kemudian membaik semula dapat mengawal pikiran negatifnya, tetapi tidak untuk penderita depresi yang sentiasa berlingkar dalam persepsi yang negatif dalam pikirannya.

²⁸ Ulfi Puta Sany, *Ganggaun Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Quran*, (Universitas Islam Negeri Salatiga: ResearchGate, 2022), Vo. 7, No. 1, h. 7.

²⁹ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 38.

³⁰ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Alami*, (Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2017), h. 76.

Gangguan psikologis yang berbentuk murung atau depresi umumnya di dorong oleh akal yang berpikiran negatif serta dalam kondisi yang sedih tidak terkendali.³¹ Gangguan depresi dapat menyebabkan penderitanya bukan sahaja mengalami pikiran negatif, tetapi diikuti dengan emosi yang negatif hingga hal itu menjadi alasan mereka untuk jauh dari merasakan bahagia.³² Ketika seseorang mempunyai pikiran yang negatif, hati dan pikiran mereka tidak akan tenang, dan akan terus menerus tertekan dan khawatir dengan apa yang berada di pikirannya hingga mengganggu emosi dan pikirannya untuk kekal positif.

3) Hilang keinginan menikmati makanan.

Gangguan depresi (turut gangguan psikologis lainnya) dapat memberikan kesan somatik (kesan bersifat biologi atau fisik) terhadap tubuh seseorang hingga hal itu menyebabkan berlakunya perubahan pada fisiknya seperti penurunan berat badan yang drastik, wajah pucat, dan lain-lain lagi. Gangguan psikologis ini tidak jauh berbeda dengan mereka yang mengalami sakit fisik yaitu memberikan reaksi terhadap keinginan untuk menikmati makanan yang semakin menghilang.³³ Kondisi seseorang yang hati tidak tenang, pikiran yang tidak terkendali, emosi yang bercampur adalah tidak mustahil untuk seseorang tiada keinginan untuk makan untuk jangka waktu yang lama, hal ini yang dapat mendorong seseorang untuk menurun berat badan, pucat

³¹ Kirana Fatmawati, *Psikologi Islam Ibn Miskawaih dalam Rehabilitas Penyakit Mental Manusia*, (Ahlul Bait International University of Theheran Iran, 2022), h. 13.

³² Ulfi Puta Sany, *Ganggaun Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Quran*, (Universitas Islam Negeri Salatiga: ResearchGate, 2022), Vo. 7, No. 1, h. 7.

³³ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 39.

akrena tidak cukup kebutuhan nutrisi dan zat dalam tubuhnya.

4) Hilang perasaan kesenangan psikologis.

Kesenangan psikologis adalah kesenangan terhadap melakukan aktiviti yang dahulunya disenangi, bersosialisasi, atau sesuatu yang pernah disukai tetapi dalam kondisi mendorongnya tiada rasa indah atau senang di dalamnya. Apabila jiwa atau seseorang menderita gangguan psikologis, tubuh dan pikirannya tidak dapat menikmati kesenangan, dan akan menemukan kehidupannya sangat tertekan.³⁴ Setiap manusia itu mempunyai kesenangannya dalam suatu hal atau aktivitas, tetapi tidak lagi terhadap individu yang mendeirtai depresi. Hal ini adalah akibat dari kondisinya yang tertekan dan penuh dengan berbagai hal di pikirannya hingga mengganggunay untuk menikmati aktivitas yang disukainya.

5) Tindakan yang tidak terkendali.

Menunjukkan tindakan yang tidak terkendali adalah tidak musthail ketika seseorang berada pikirannya yang tidak stabil dan dipenuhi emosi dan tekanan, sedang seseorang yang marah juga dapat bertindaka luar jangkauan. Sebagian besar kondisi depresi dapat menyebabkan penderitanya akan bertindak dalam bentuk yang tidak terkendali atau suatu yang tidak rasional dalam usaha untuk mereka ekspresikan kekesalan mereka.³⁵ Ketika seseorang tertekan dengan peristiwa tertentu hingga menyebabkan hadirnya kekecewaan yang parah, akhirnya akan mendorong

³⁴ *Ibid*, h. 29.

³⁵ *Ibid*, h. 49.

seseorang untuk bertindak luarjangkaan karena merasakan tiada lagi daya untuk dirinya bertahan.

6) Kelelahan tubuh.

Kelelahan tubuh adalah sebagian dari kesan somatic yang berpunca dari gangguan psikologis dan menyebabkan tubuh fisiknya memberikan reaksi terhadap kondisinya itu. Berarti adalah umum untuk gangguan psikologis memberi kesan terhadap tubuh manusia, yaitu ketika seseorang menderita depresi, mereka akan merasakan tubuh mereka berada dalam kondisi kelelahan, tiada kesenangan dalam melakukan sebarang aktivitas.³⁶ Kelelahan tubuh adalah reaksi yang sering timbul di saat seseorang mengalami gangguan dan tekanan psikologi, hal ini adalah karena pikirannya tidak berhenti berpikir dan berada dalam lingkaran stress hingga menyebabkan fungsi otaknya kelelahan, dan hal ini mendorong kepada tubuhnya untuk istirahat dan berhenti dari berterusan menggerakkan pikirannya.

7) Putus asa.

Ketika seorang manusia diuji dengan dugaan yang berat, hingga seseorang merasakan dalam dirinya bahwa dia tidak mampu lagi untuk tanggung sakit yang dirasainya, hal ini akan mendorong seseorang itu untuk mulai putus asa dan ingin mengakhiri kesakitannya. Penderita depresi yang mengalami kesedihan dan tekanan yang berterusan akan menyebabkan mereka mengalami perasaan putus asa dan

³⁶ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 49.

kelelahan dalam meneruskan kehidupannya.³⁷ Perasaan putus asa merupakan akibat dari kondisi kesedihan dan stress yang intens, hingga mengarahkan penderita kepada tindakan yang tidak menyenangkan.³⁸ Ketika seseorang merasakan untuk putus asa, pikirannya akan mulai bergerak untuk berpikir apa yang harus dilakukannya agar dirinya tidak lagi merasakan sakit dan kecewa itu.

Stress yang mengindikasikan kondisi depresi, sedih, tertekan, murung akan mendorong penderitanya untuk mempunyai persepsi untuk ingin memaknai kehidupan, sebaliknya menyerah untuk berjuang.³⁹ Ibn Miskawaih menyebutkan bahwa putus asa adalah kondisi menyerah, merasakan tiada harapan yang disebabkan oleh perasaan takut, sedih, tertekan, murung yang berlebihan hingga seseorang berpikir dengan tidak rasional.⁴⁰ Melalui penjelasan diatas, dapat dipahami kondisi yang dimulai dengan perasaan sedih, dan membawa kepada kesedihan tidak terkendali dan akhirnya mendorong seseorang itu mengikuti pikirannya untuk menyerah dan putus asa.

Bahkan sebagian besar dari penderita mengalami persepsi negatif terlalu tinggi terhadap diri hingga merasakan dirinya tidak berguna dan tidak memiliki kemampuan, dan putus asa serta merasakan ingin menyerah dalam menjalani kehidupannya yang dirasakan sangat sakit dan tertekan.⁴¹ Sebagian psikologis Islam mempercayai

³⁷ *Ibid*, h. 38.

³⁸ *Ibid*, h. 39.

³⁹ Kirana Fatmawati, *Psikologi Islam Ibn Miskawaih dalam Rehabilitas Penyakit Mental Manusia*, (Ahlul Bait International University of Theheran Iran, 2022), h. 9.

⁴⁰ *Ibid*, h. 17.

⁴¹ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Alami*, (Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2017), h. 76.

bahwa putus asa itu hadir dari pikiran yang terlalu negatif, hingga lupa untuk memandang sisi positifnya.

8) Isolasi diri.

Individu yang mengalami depresi (juga dari gangguan psikologis lain) sentiasa ingin memastikan dirinya jauh dari lingkungannya, dan isolasi diri mereka hingga mereka merasakan bahwa dengan berjauhan dari manusia itu dapat menenangkan hati dan pikiran mereka dari tertekan, khawatir dan perasaan lain. Sebagian besar dari penderita depresi merasakan bahwa lebih baik dan tenang sekiranya mereka bertindak untuk menjauh atau menghindari dari lingkungan mereka, bahkan sebagiannya bertindak untuk menjauh dan menghindari setiap hal yang tidak menyenangkan dan mengganggu ketenangan serta emosi mereka untuk jangka waktu yang lama.⁴² Penjelasan atas itu dilihat bahwa mereka yang menderita depresi bukan sahaja akan menghindari dari orang-orang lingkungannya, bahkan menghindari dari hal dapat meningkatkan tingkat tekanan mereka hingga mereka ingin menemukan lokasi yang dapat membuat mereka dapat duduk dengan tenang dan senang.

c. Faktor Depresi

Faktor depresi umumnya diketahui oleh peristiwa yang tertekanan dalam hidup seseorang, tetap saja setiap orang menderita depresi melalui faktor yang berbeda bergantung personality, lingkungan dan daya ketahanan dirinya. Menurut Ibn Miskawaih, gangguan psikologi umumnya dipengaruhi oleh kondisi jiwa yang dari pikiran, perasaan dan suasana hati yang tidak baik.⁴³ Dengan

⁴² *Ibid*, h. 77.

⁴³ Kirana Fatmawati, *Psikologi Islam Ibn Miskawaih dalam Rehabilitas Penyakit Mental Manusia*, (Ahlul Bait International University of Theheran Iran, 2022), h. 9.

itu, terdapat beberapa faktor yang disebutkan oleh psikologis Islam, antaranya:

- 1) Tekanan atau stress yang dalam (kondisi atau peristiwa yang mendorong).

Ketika seseorang mendepani peristiwa tertentu yang menyebabkan dirinya berada dalam kondisi tekanan pikiran dan stress yang dalam dan menegangkan, ketika kondisi ini berlarutan untuk jangka waktu yang lama seperti berbulan atau bertahun akan mendorong kondisi psikologis seseorang itu menderita gangguan depresi. Abu Zayd al-Balkhi menegaskan bahwa gangguan emosi dan tekanan pikiran merupakan sebagian dari akar utama terhadap timbulnya gangguan psikologis, bahkan hal ini menjadikan tubuh memberikan reaksi tertentu terhadap gangguan psikologis yang dihadapi seseorang.⁴⁴ Hal ini adalah karena ketika seseorang itu tersangkut dalam pikirannya yang tertekan dan tidak bergerak dari kondisi itu, lama kelamaan tekanannya itu akan menjadi tekanan yang dalam hingga mendorong kepada depresi.

Meski depresi dapat dialami oleh berbagai faktor, tetapi tetap saja depresi dapat dialami ketika setiap peristiwa atau kondisi yang memberikan seseorang itu mengalami tekanan dan kesedihan yang dalam, sedang dalam dirinya merasakan bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk mendepani semua rintangan yang dirinya perlu hadpai lagi.⁴⁵ Kondisi utama dari setiap gangguan psikologis yang dihadapi

⁴⁴ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 13.

⁴⁵ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Alami*, (Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2017), h. 78.

seseorang selain faktor biologi, adalah faktor dari peristiwa tertentu yang menurut penderitanya adalah suatu tekanan dan ketegangan.

Sebagian besar ilmuan psikologis (termasuk ilmuan dari Barat dan Islam) bersetuju bahwa ketika manusia mendepani peristiwa yang berat, mereka merasakan bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi keributan psikologis secara positif hingga mendorong kondisi mereka kepada kondisi yang lebih kronis.⁴⁶ Kondisi depresi dilihat akan dialami oleh individu yang berada di peringkat mereka merasakan mereka tiada daya untuk tanggung kesakitan yang dialaminya. Hingga pada akhirnya pikirannya yang tertekan, dan diirinya tersekat dalam pikirannya sahaja dengan merasakan tiada daya kemampuan untuk meneruskan perjuangannya lagi akan mendorong kondisi psikologis mereka kepada depresi.

2) Pikiran yang negatif.

Individu yang menderita depresi, bahkan gangguan psikologis lainnya diketahui bahwa mereka akan sangat fokus dan tersekat dalam persepsi dan pikirannya yang negatif. Ketika seseorang berada dalam kondisi yang negatif dan terus menerus merasakan tekanan dengan pikirannya itu hingga tidak dikendalikan maka mereka berpotensi untuk menderita depresi. Jelas Abu Zayd al-Balkhi bahwa individu yang menderita gangguan psikologis sangat sibuk dan terganggu dengan pikirannya yang negatif, hingga

⁴⁶ *Ibid*, h. 78.

mendorong mereka berpikir dengan tidak benar.⁴⁷ Realitas ketika seorang manusia dalam kehidupan sehariannya dengan dipenuhi pikiran yang negatif, hal ini akan mengganggu ketenteraman jiwa dan ketenangan pikiran dan hatinya hingga dapat meningkatkan tekanan dan kerisauan dan mendorong mereka kepada depresi sekiranya tidak dikendali.

Seorang penderita depresi akan menjadi lebih tegang dan terganggu untuk sepanjang harinya karena dalam pikirannya mempunyai dialog dengan diri sendiri yang negatif secara berulang-ulang.⁴⁸ Tanggapan negatif yang berulang-ulang dalam pikiran dan hati seseorang akan menyebabkan mereka terikat dengan pikiran negatif hingga pikiran itu akan menguasai diri dan tindakan (perilaku) mereka.⁴⁹ Setiap perilaku atau tindakan seseorang akan bermula dari pikiran mereka, sekiranya baik dan stabil pikiran mereka maka itulah yang akan terlahir pada perilaku mereka dan begitu sebaliknya. Ketika seseorang edang dalam pikiran yang tidak stabil dan dipenuhi dengan hal yang negatif dan tidak baik, hal itu yang akan terpancar pada perilaku mereka.

Apabila pikiran tidak dikendali dengan baik, maka ia akan cenderung kepada pikiran yang negatif lebih luas. Ketika seseorang yang menderita depresi terlalu menyibukkan diri dengan berdialog dengan diri sendiri dalam pikirannya, hal ini akan mendorong seseorang

⁴⁷ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 35.

⁴⁸ *Ibid*, h. 55.

⁴⁹ *Ibid*, h. 58.

mengalami depresi.⁵⁰ Karena itu penting untuk seseorang pelihara arah pikiran mereka, karena setiap yang dipikiran mereka itu akan memberi kesan kepada diri dna tubuh seseorang itu sendiri untuk menderita.

3) Meningkatkan kesedihan yang intens.

Abu Zayd al-Balkhi serta pemikir psikologi Islam yang lain menyatakan bahwa depresi ini adalah berasal dari kondisi kesedihan yang sangat dalam serta tekanan terhadap pikirannya yang dahsyat. Hingga apabila emosi dan kondisi mereka itu tidak dikendalikan dengan baik, lama kelamaan kondisi mereka akan memburuk dna parah hingga mendorong kepada depresi. Kesedihan yang dalam terhadap individu yang mengalami depresi dapat berlaku karena kegagalan seseorang untuk memperoleh sesuatu atau, Ibn Miskawaih menyebutkan kondisi kesedihan dapat dikaitkan dengan kondisi yang disebabkan kehilangan sesuatu yang dicintainya atau telah dipelihara oleh individu tersebut untuk jangka waktu yang panjang.⁵¹ Hal ini adalah karena ketika seseorang yang kesedihan mereka akan berterusan dalam pikiran mereka yang sedih hingga mereka merasakan sekiranya mereka mempunyai sesuatu untuk mereka harapkan lagi atau membangkit semangat mereka. Sekiranya mereka tidak merasakan hal tersebut, maka mereka akan berterusan dalam kesedihan mereka itu.

4) Kesendirian.

⁵⁰ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Alami*, (Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2017), h. 77.

⁵¹ Nur Ashidah Yahya, et. Al, *Pendekatan Tazkiyat al-Nafs dalam Menangani Masalah Kemurungan*, (Universiti Kebangsaan Malaysia: Journal of Islamic Dakwah, 2020), Vol.12, No. 1, h. 8.

Seseorang yang kesendirian atau kesepian sering menjadi seorang yang berpotensi untuk menderita depresi. Hal ini adalah disebabkan ia tidak mempunyai seseorang menjadi pendengar dan meluahkan bukannya, bahkan tiada tempat untuk dirinya bergantung harap terhadap setiap isi hatinya. Hingga individu seperti terpaksa simpan dan pendam setiap keskaitan dan kesyerian yang dirasainya sendiri dan tiada yang dapat mendengar dan mendukungnya untuk membangkitkan dirinya kembali. Manusia diciptakan oleh Allah SWT sebagai makhluk sosial yang secara alaminya membutuhkan untuk berada bersama lingkungan dan dukungan sosial dalam setiap kondisi mereka.⁵²

Ketika manusia bersendirian, mereka akan didorong oleh pikiran mereka dengan pikiran yang negatif, karena ketika mereka berbicara dengan seseorang ia akan mengubah sebagian persepsi mereka melalui individu yang mereka berdiskusi.⁵³ Kesendirian akan menyebabkan seseorang tidak dapat meluahkan atau mengeluarkan setiap yang dirasai dihatinya hingga dirinya berterusan berdialog dengan dirinya sendiri. ketika seseorang berdialog dengan diri sendiri dengan mengarah pada positif, maka tiada harus dirisaukan. Sekiranya pikiran dan dialognya sendirian itu mengarah kepada negative, hal ini akan memburukkan suasana hati dan kondisi pikiran mereka hingga mendorong mereka mengalami depresi.

5) Kecewa dengan diri sendiri.

⁵² Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 61.

⁵³ *Ibid*, h. 60.

Ketika seseorang yang kehilangan sesuatu atau berlaku sesuatu yang sukar diterima buat dirinya, individu tersebut mudah untuk merasakan kecewa dengan dirinya dan merasakan bahwa dirinya telah melakukan sesuatu yang musnahkan hidupnya sendiri. Penderita depresi seringkali merasakan kecewa dengan diri, bersedih dan tertekan terhadap kehilangan sesuatu, atau gagal untuk menghentikan suatu kehilangan yang sudah lama mereka harapkan, sayangi atau mereka pelihara.⁵⁴ Ketika seseorang merasakan kecewa dengan mereka sendiri, mereka akan dipenuhi dengan kekesalan dan menyalahkan diri hingga kekesalan itu berterusan dalam pikirannya dan mendorongnya menderita depresi.

6) Gejala tubuh/eksternal.

Ahli psikologis modern dan Islam keduanya menyebutkan bahwa kondisi depresi dapat dialami bukan sahaja dari faktor kognitif dan emosi, tetapi dapat dialami dari faktor biologi atau gejala dari tubuh seperti melalui genetik, menjelang kehamilan atau setelah melahirkan dan banyak kondisi lain lagi. Ketika seseorang mengalami sakit atau kenyerian di tubuhnya, hal itu akan menyebabkan penderita kehilangan watak atau karakter asli, hingga mereka tidak dapat bertindak dengan bijak dan rasional.⁵⁵ Hal ini adalah karena ahli kedokteran turut mengakui bahwa gangguan terhadap sistem dalam tubuh dapat memberikan

⁵⁴ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 52.

⁵⁵ *Ibid*, h. 29.

seseorang gangguan emosi dan psikologis yang bukan dari faktor emosi, kognitif atau bahkan peristiwa tertentu.

d. Cara Mengatasi Depresi

- 1) Lindungi diri dari menimbulkan atau meningkatkan emosi (unsur eksternal dan internal).

Dalam usaha untuk mengarahkan diri ke arah pemulihan, adalah penting untuk memastikan dirinya tidak mendekati diri dengan suatu yang dapat meningkatkan kondisi tekanan, kekesalan atau depresi mereka. Psikologis Islam membagikan dalam usaha untuk pelihara diri dari hal yang memberimnya tekanan mempunyai dua unsur, yaitu unsur eksternal dan internal. Menurut Abu Zayd al-Balkhi unsur eksternal adalah meliputi setiap yang dilihat, didengar atau dirasakan yang akan mendorong seseorang untuk mengalami tekanan pikiran.⁵⁶ Unsur eksternal adalah unsur yang datang dari luar diri sendiri seperti lingkungan yang negatif, tanggapan orang lain, dan hal lain yang meliputi aspek selain diri sendiri.

Begitu juga dengan unsur internal, yaitu seperti hindar diri dari pikiran negatif atau bahkan hindar diri dari suatu yang akan mendorong dirinya berpikiran negatif serta meningkatkan emosi dirinya.⁵⁷ Unsur internal seperti pikiran diri sendiri, tanggapan terhadap diri, kepercayaan dan lain-lain merupakan sumbangan yang besar untuk seseorang mendepani depresi. Ahli psikologis Islam mempercayai bahwa faktor internal adalah jalan utama untuk pemulihan

⁵⁶ *Ibid*, h. 30.

⁵⁷ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 31.

seseorang.⁵⁸ Karena itu ianya menjadi suatu yang sangat penting untuk pelihara pikiran, perilaku diri agar ianya tidak menjadi faktor atau menyumbang kepada seseornag untuk emndepai depresi.

2) Mendapat dukungan sosial/individu yang dipercayai.

Pada dasarnya setiap manusia itu membutuhkan aspek sosial dalam sepanjang kehidupannya. Hal ini adalah karena mansuai diciptakan untuk bersosial dalam usaha melengkapi antara satu sama lain sesame mereka. karena itu unsur sosial merupakan bentuk natural dalam diri mereka. Abu Zayd mempercayai bahwa individu yang menderita depresi sangat penting untuk mereka hindari dari bersendirian, agar mereka tidak didorong dengan pikiran yang negatif.⁵⁹ Apabila mempunyai seseorang untuk emmberi dukungan dan mendengarkan luahan, ia dapat menghindar atau menjadikan seseorang itu mempunyai potensi untui membuang pikirannya yang negative dan membangkitkan pikiran yang positif.

Individu yang berada dalam kondisi keributan dan tekanan depresi atau bahkan gangguan psikologis lainnya, mereka sangat membutuhkan dukungan atau motivasi untuk membangun semangat dan bangkit dari perasaan mereka untuk berpurus asa.⁶⁰ Bahkan individu yang menderita depresi perlu untuk membangun kepercayaan terhadap diri mereka untuk mendepani dan menyembuhkan diri dari

⁵⁸ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 356.

⁵⁹ *Ibid*, h. 60.

⁶⁰ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Alami*, (Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2017), h. 80.

tekanan yang mereka alami.⁶¹ Dukungan dari seseorang yang sangat dipercayai merupakan aspek yang dapat membantu seseorang untuk kekal dalam pikiran yang positif, hal ini adalah karena mereka dapat membicarakan dan diskusikan pikiran mereka kepada seseorang agar hal itu tersimpan anatra dirinya sahaja.

3) Mendengarkan saran.

Ianya seumpama dengan seseorang yang datang bertemu seorang konselor dan diberikan nasehat dan saran oleh konselor. Hal ini seiring dengan kondisi itu, karena ketika seseorang memberikan nasehat dan saran untuk apa yang harus dilakukan merupakan satu tindakan untuk membantu dan meningkatkan daya pemulihan seseorang. Abu Zayd al-Balkhi menjelaskan bahwa mendengarkan saran seseorang yang dipercayai untuk meningkatkan pemulihan diri serta untuk menenangkan jiwa yang resah tertekan dengan berbagai pikiran dalam yang mengganggu dirinya.⁶² Tidak benar sekiranya mendatangi seseorang hanya untuk bercerita, dan ketika seseorang memberi saran dan nasehat tidak diambil setiap sarannya.

Individu yang menderita gangguan psikologis membutuhkan seseorang yang mereka percayai untuk menunjukkan jalan dalam dirinya menuju pemulihan.⁶³ Melalui sebuah hadits, Rasulullah SAW bersabda: *“Setiap penyakit itu ada penawarnya, sekiranya penawar itu tepat mengenai sasarannya, maka dengan izin Allah SWT penyakit*

⁶¹ *Ibid*, h. 80.

⁶² Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 35.

⁶³ *Ibid*, h. 35.

itu akan sembuh..” Hadits Riwayat Imam Muslim dan Ahmad.⁶⁴ Ketika seseorang sedang dalam keributan di pikirannya dalam kehidupannya, mereka tidak dapat menemukan jalan yang tepat untuk pulih selagi pikiran mereka tidak stabil. Karena mereka membutuhkan seseorang untuk mereka dapat diskusikan dan bicarakan pikiran dan hati untuk mengurangi bebanan di pikirannya dan menenangkan hatinya.

4) Mengamati (kontemplasi).

Mengamati atau merenungi merupakan aktivitas untuk menenangkan hati, menjernihkan pikiran, merenungi perilakunya serta melihat kembali karunai Tuhan terhadapnya dalam kondisi yang tenang dan diberi ruang. Abu Zayd al-Balkhi menyatakan bahwa penting ketika seseorang berada dalam tekanan, kekecewaan dan kesedihan yang dalam untuk mengamati atau merenungi (kontemplasi) kesenangan atau karunia yang dirinya peroleh dan menganggap hal itu sebagai suatu anugerah yang besar dari Tuhan terhadap hamba-Nya.⁶⁵ Ketika seseorang mengamati dan merenungi karunia dan anugerah Tuhan terhadap dirinya berbanding memikirkana hal yang mneyebabkan kesedihan dan tekanan akan mendorong seseorang untuk secara perlahan merasakan ketenangan terhadap suasana hati atau depresinya.⁶⁶ Ketika seseorang melakukan mengamati atau merenungi ini bukan berarti mereka langsung pulih secara penuh, tetapi mereka menenangkan hati dan pikiran hingga

⁶⁴ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Alami*, (Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2017), h. 79.

⁶⁵ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 52.

⁶⁶ *Ibid*, h. 54.

menyebabkan secara perlahan mereka dapat pulihkan diri mereka kembali.

Kontemplasi yang meliputi aktivitas merenungi, mengamatai, memikirkan dengan tenang dan memperhatikan karunia Tuhan terhadap dirinya serta segala kelebihan yang di dapatinya. Penderita depresi atau gangguan psikologis lainnya, ketika mereka melalui kontemplasi mereka akan dapati secara perlahan meningkatkan pemulihan serta membawa ketenangan dalam jiwa mereka.⁶⁷ hal ini adalah seiring dengan konsep yang dianjurkan islam, yaitu untuk sentiasa merenungi dan memperhatikan sepanjang hari yang berlaku sebekum memulai hari yang baru untuk memperoleh ketenangan dan semangat baru.

5) Mendepani hal yang menjadi punca gangguan untuk melatih diri.

Sebagian dari kalangan menghindar untuk membicarakan kondisi mereka karena mereka merasakan tertekan, tetapi hakekatnya penderita depresi atau gangguan psikologis lainnya tidak boleh berterusan dalam kondisi tersebut. Karena mereka perlu lakukan sesuatu untuk mereka pulih dan mendapatkan ketenangan meski berada dalam kondisi apa sekali pun. Abu Zayd al-Balkhi mempercayai bahwa kondisi tekanan dan kecemasan perlu ditenangkan pikiran mereka dengan berdiskusi tentang apa yang mereka terganggu hingga penderita mengubah persepsi mereka.⁶⁸

⁶⁷ Malik Badri, *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, (Washington: The International Institute of Islamic Thought, 2018), h. viii

⁶⁸ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 48.

Dalam usaha mencapai pemulihan terhadap suatu yang menjadikan seseorang sangat tertekan dan takut, selain dari mengubah persepsi turut dapat dilakukan dengan melatih mereka untuk meningkatkan keberanian dalam mendepani kondisi atau faktor yang mendorong mereka kepada tekanan tersebut. Ketenangan dalam jiwa atau hati adalah kunci utama dalam seseorang untuk merasakan keamanan dan sehat.⁶⁹ Jelas Abu Zayd lagi bahwa dalam usaha memberikan pemulihan dan menenangkan penderita psikologis (tidak kira kecemasan, depresi atau yang lain-lain), adalah penting untuk pastikan penderita mendepani hal yang mengganggu mereka sedikit demi sedikit, hingga mereka mulai untuk melatih diri dan membuang secara perlahan gangguan mereka itu.⁷⁰ Karena dalam usaha membuang sesuatu yang pernah menjadi peristiwa tekanan dan kerisauan dalam kehidupannya, adalah dengan mendepani dan terus mendepani lagi hingga mereka mula untuk secara perlahan mengubah persepsi dan memperoleh ketenangan kembali.

6) Ketenangan jiwa.

Ketenangan dalam jiwa atau hati adalah kunci utama dalam seseorang untuk merasakan keamanan dan sehat.⁷¹ Sebagian besar terapis psikologi modern dan Islam bersetuju bahwa dalam usaha memulihkan gangguan psikologis dan emosional yang intens dan tertekan, adalah penting untuk memberi kesadaran dan mendorong penderita untuk

⁶⁹ Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), h. 30.

⁷⁰ *Ibid*, h. 49.

⁷¹ *Ibid*, h. 30.

membangun pikiran dan perasaan yang tenang.⁷² Ibn Miskawaih memandang bahwa dalam usaha untuk membangun persepsi positif adalah penting untuk penderita depresi atau apa-apa gangguan psikologis memahami dan membangun daya kendali diri dan ketenangan dalam jiwa agar secara perlahan mereka dapat membangun persepsi itu.⁷³

7) Mengubah persepsi negatif.

Ketika pikiran yang negatif merupakan faktor terpenting untuk membentuk depresi, begitu juga untuk pulihkan depresi, yaitu dengan membuang atau mengubah persepsi negatif seseorang. Dalam usaha untuk membantu penderita depresi, atau gangguan psikologis lainnya adalah utama dan penting untuk mengubah pikiran internal yang membentuk perilaku atau tindakan tertentu.⁷⁴ Abu Zayd al-Balkhi mempercayai bahwa gagasan internal atau keyakinan internal dalam pikiran seseorang berjaya diubah kepada yang positif dan sihat, hal itu akan secara otomatis diikuti dengan perubahan perilaku dan tindakan mereka.⁷⁵ Pikiran merupakan sumber utama dalam kesejahteraan diri seseorang, karena itu pemeliharaan terhadap pikiran merupakan suatu yang sangat besar dan penting

Ilmuan psikologis dari Barat dan Islam keduanya menyatakan bahwa ketika individu depresi mengalami gangguan terhadap fungsi kognisi, maka perlu untuk

⁷² Malik Badri, *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, (Washington: The International Institute of Islamic Thought, 2018), h. 24.

⁷³ Kirana Fatmawati, *Psikologi Islam Ibn Miskawaih dalam Rehabilitas Penyakit Mental Manusia*, (Ahlul Bait International University of Theheran Iran, 2022), h. 7.

⁷⁴ Malik Badri, *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, (Washington: The International Institute of Islamic Thought, 2018), h. 19.

⁷⁵ *Ibid*, h. 19.

memulihkan daya berpikir mereka kepada cara berpikir yang rasional serta daya pertahanan dalam jiwa dan mental mereka untuk membangun.⁷⁶ Pikiran dan emosi merupakan akar dari penentuan perilaku seseorang, ketika pikiran yang negatif diubah kepada yang positif maka hal itu akan diikuti oleh perilakunya. Dalam usaha untuk membantu kondisi penderita depresi, upaya yang penting adalah untuk membangun persepsi positif agar hal itu akan diikuti dengan perilaku dan semangatnya.⁷⁷ Dari pikiran yang negative, alihkan kepada pandangan yang berbentuk positif, dan kemudian secara perlahan membuang pikiran negatif untuk fokus kepada aspek positifnya sahaja.

Individu yang menderita depresi perlu untuk mengarah persepsinya untuk memikirkan hal yang kedepan, serta mereka tetap mempunyai harapan untuk menikmati hidup yang cerah dan bukan sebaliknya.⁷⁸ Ketika pikiran seseorang diarahkan kepada suatu yang bersifat tenang dan positif, serta mempunyai semangat untuk membangun kehidupan yang lebih baik, mereka akan didapati secara perlahan dapat menghindar dari kondisi depresi memburuk.

8) Meletakkan keyakinan kepada Allah SWT.

Ini menjadi suatu yang umum terhadap seorang yang beragama Islam, yaitu ketika dalam situasi apa pun mereka perlu untuk meletakkan keyakinan kepada Allah SWT setelah mereka berusaha sedaya mereka, hal ini dikenak sebagai konsep usaha dan tawakkal. Kembali untuk

⁷⁶ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Alami*, (Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2017), h. 80.

⁷⁷ *Ibid*, h. 82.

⁷⁸ *Ibid*, h. 82.

meletakkan sepenuhnya keyakinan dan tawakkal yang tinggi kepada Allah SWT bahwa hanya Dia-lah yang berkuasa dan berhak untuk memberi ujian atau penyakit, dan Dia juga yang akan memberikan jalan untuk menyembuhkannya, hanya saja manusia perlu meletakkan keyakinan dan berdoa kepada-Nya.⁷⁹ Karena ketika seseorang berjaya meletakkan sepenuhnya keyakinan dan kepercayaan terhadap kekuasaan serta rahmat-Nya, maka individu tersebut akan sadar dirinya mendapatkan ketenangan dan secara perlahan mereka berhenti untuk tertekan dengan ujian yang melanda mereka.

9) Pelihara keseimbangan fisik dan mental.

Seringkali Islam dipandang hanya pentingkan aspek spiritual, sedang dalam Islam turut memberikan kepentingan untuk pelihara setiap aspek yang dikarunia kepada manusia terutama aspek fisik, mental dan spiritual. Islam menggalakkan manusia untuk pelihara akan keseimbangan antara fisik dan rohani, karena keseimbangan untuk kedua tersebut merupakan kunci yang penting dan utama dalam memperoleh jiwa yang sihat dan tenang.⁸⁰ Karena keseimbangan antara semua unsur dalam diri manusia itu hakikatnya yang akan memberikan kesejahteraan dan ketenangan dalam meneruskan kehidupan hariannya.

2. Surat Maryam (ayat 22-26)

a. Ayat 22

⁷⁹ *Ibid*, h. 84.

⁸⁰ Nur Ashidah Yahya, et. Al, *Pendekatan Tazkiyat al-Nafs dalam Menangani Masalah Kemurungan*, (Universiti Kebangsaan Malaysia: Journal of Islamic Dakwah, 2020), Vol.12, No. 1, h. 5.

Maksud: *“Maka Maryam mengandung, lalu dia mengasingkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh.”*

Dalam Alquran dinyatakan bahwa *‘Maryam mengasingkan diri ke tempat yang jauh’* berarti menjauhkan diri ke sebuah tempat yang jauh dari kaumnya agar mereka tidak menggangukannya.⁸¹ Maryam diyakini membawa diri ke sebuah tempat yang jauh agar dirinya benar-benar jauh dari kaum dan keluarganya, karena Maryam khawatir kondisinya akan menimbulkan kepada keluarganya, serta takut terhadap tuduhan, pandangan perkataan kaumnya.⁸² Ketika kehamilan Maryam mulai menyebabkan perubahan fisik pada dirinya, Maryam emyakini bahwa hal itu akan dilihat oleh seluruh kaumnya, jadi karena takut dirinya akan mendapatkan tuduhan yang tidak benar, maka Maryam merasakan dirinya perlu menjauh dan tiada siapa yang akan menggangukannya ketika dirinya aberjauhan itu.

Dr Ali Muhammad ash-Shallabi menyebutkan bahwa Maryam merasakan lebih senang untuk dirinya menghindar dari kaumnya dan menyendiri agar dirinya terhindar dari tuduhan dan pandangan kaumnya yang salah tentang dirinya.⁸³ Ketika pikiran Maryam sedang risau dan tertekan sekiranya kondisi kehamilannya diketahui orang lain, maka pikirannya sampai pada kesimpulan bahwa dengan menjauhkan diri pasti dirinya tidak mendapatkan sebarang sebutan yang tidak diinginkan itu. Karena itu meski dirinya dalam kehamilan Maryam sanggup berjalan jauh untuk dirinya tidak dilihat sesiapa.

b. Ayat 23

Maksud: *“Kemudian rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma, Ia (Maryam) berkata,*

⁸¹ Masturi Ilham, et. al, *Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2022), h. 182.

⁸² *Ibid*, h. 182.

⁸³ *Ibid*, h. 183.

“Wahai, berapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan lagi dilupakan.”

Sedang dirinya masih berjalan dengan kehamilannya itu, sakit kontraksi mulai melanda dirinya hingga Marya tidak mampu untuk menersukan perjalanan melainkan bersandar pada pangkal pohon kurma. Saat untuk melahirkan hampir tiba yang menyebabkan sakitnya itu dengan pikirannya yang masih tertekan mendorong Maryam untuk mengungkapkan kata-kata yang mengerikan itu. Ketika Maryam sedang seorang diri tanpa siapa yang menemaninya dan mendukungnya, Alquran mengindikasikan kondisi yang menyentuh emosi dan tegang dalam kisah Maryam.⁸⁴ Ayat ini mengilustrasikan Maryam mendepani kenyerian fisik dan psikologis, yaitu ketika Maryam berada di bawah pohon kurma mula merasakan sakit untuk melahirkan yang dahsyat hingga mengeluarkan cairan yang menyakitkan dan mendorong Maryam berpikir seandainya lebih baik mati sebelum peristiwa itu.⁸⁵

Kata (المخاض) dalam ayat diatas merujuk kepada kondisi individu hamil yang mendepani tekanan, kata tersebut mengilustrasikan kondisi yang sangat menyakitkan hingga memberi tekanan kepada penderita.⁸⁶ Apabila diamati, Maryam sedang dalam kondisi yang sakit untuk melahirkan, tetapi pikirannya masih tertumpu pada tuduhan yang akan dilemparkan oleh kaumnya itu hingga perasaan putus asa melanda diri Maryam yang sedang kesakitan dan kesendirian itu.

⁸⁴ Masturi Ilham, et. al, *Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2022), h. 188.

⁸⁵ *Ibid*, h. 189.

⁸⁶ *Ibid*, h. 189.

c. Ayat 24

Maksud: *“Maka dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, “Janganlah engkau bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai dibawahmu.”*

Ternyata dalam kondisi Maryam kesendirian, ketakutan serta tekanan itu Allah SWT mengutus buat dirinya untuk menjadi pendengar serta menyampaikan pesan Tuhannya. Ketika Maryam masih berada di kondisi yang menegangkan karena masih dalam merasakan sakit untuk melahirkan itu, pikirannya masih dihantui dengan tanggapan dan tuduhan yang bakal dilemparkan kaumnya terhadap dirinya hingga menjadikan berada dalam tekanan emosi yang dalam karena kesendirian, kesepian dan kerisauan.⁸⁷

Dalam pikirannya yang terganggu dengan berbagai kondisi dan emosi yang menlanda dirinya, langsung dirinya diseru dengan kata yang nyaman dan menyenangkan hati Maryam. Berdasarkan pendapat dari kalangan ulama’ tafsir bahwa yang memanggil atau menyeru Maryam ketika dirinya dalam kondisi yang tertekan itu adalah Nabi Isa AS dan bukan malaikat Jibril, hal ini dibuktikan dengan bahwa perbincangan sebelumnya adalah terkait Nabi Isa AS dan bukan malaikat Jibril.⁸⁸ Pendapat diatas dilihat sebagian besar ulama’ tafsir bersetuju dan menyepakati bahwa seruan yang mendatangi Maryam itu merupakan seruan dari puteranya yaitu Nabi Isa AS. Tetap saja hal ini terdapat perbedaan pendapat dalam kalangan ahli tafsir.

Seruan itu mendatangi Maryam dengan mengatakan padanya bahwa *“...janganlah engkau bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai dibawahmu.”* Dalam ayat diatas, kata

⁸⁷ Masturi Ilham, et. al, *Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2022), h. 191.

⁸⁸ *Ibid*, h. 191.

(أَنْ) dibaca dengan (أَلَا تَحْزَنِي) yang berarti “... *janganlah engkau bersedih hati.*”, dan kalimat setelahnya itu merupakan kalimat yang menjelaskan dan mengindikasikan seruan Nabi Isa AS terhadap Maryam dengan melarang ibunya untuk terus bersedih, dan menenangkan jiwanya untuk santai, tidak tegang, tidak cemas, tenang dan tidak terbawa emosional.⁸⁹ Ketika seruan itu menyatakan bahwa janganlah bersedih dan menyampaikan pesan Tuahnya, pesan ini mengindikasikan pesan yang ingin mengubah persepsinya dan lihatlah kepada kebaikan yang berlaku.

d. Ayat 25

Maksud: “*Dan goyangkanlah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, nescaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.*”

Setelah ditenangkan dengan memberikan ketenangan dihatinya, Maryam diperintah untuk menggoyangkan pohon kurma yang disandarnya untuk mendapatkan buahnya yang masak. Menurut Ali Muhammad ash-Shallabi pohon kurma tersebut tidak dalam kondisi yang kering atau mati, tetapi hidup dan tumbuh, hal ini disebutkan bahwa kelahiran Nabi Isa AS adalah ketika musim dingin, pohon kurma tidak akan berbuah diwaktu musim dingin melainkan hanya dikarunia atas kuasa Allah SWT sebagai anugerah dan rahmat-Nya terhadap Maryam.⁹⁰ Meski peristiwa Maryam dipenuhi dengan mukjizat, hal itu tidak berarti bahwa manusia tidak boleh mengambil ibrah atau pengajaran dari kisahnya. Karena suatu peristiwa yang dijelaskan dalam Alquran terutamanya, tidak akan

⁸⁹ Masturi Ilham, et. al, *Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2022), h. 192.

⁹⁰ *Ibid*, h. 194.

berlaku tanpa ada alasan yang ingin Allah SWT sampaikan kepada manusia terdahulu hingga akhir zaman.

Apabila diamati perintah terhadap Maryam untuk menggoyangkan pohon kurma dalam kondisinya yang baru melahirkan bayinya merupakan suatu yang mustahil untuknya. Karena pada dasarnya, Maryam tidak berdaya untuk menggoyangkan batang pohon kurma dalam kondisinya yang dalam kesakitan selepas melahirkan itu, dan dasarnya Maryam hanya bergerak ringan dan menyentuh batang kurma itu dan selanjutnya adalah kuasa Allah SWT.⁹¹ Meskipun kondisinya masih lemah, Maryam tetap bergerak ringan untuk memastikan ia mengikuti pesan yang disamoakan padanya itu.

Karena Allah Maha Kuasa untuk menjatuhkan buah kurma itu tanpa perlu perintahkan Maryam untuk goyangkannya, tetapi hal ini hakekatnya mengindikasikan konsep usaha dan tawakal, seperti Maryam yang perlu mendaatkan kurma meski dalam kondisi yang sakit tetap ia usaha walau sedikit, setela itu ia yakin atas kuasa Allah SWT buah yang masak itu akan jatuh padanya.⁹² Meskipun Allah SWT berkuasa untuk melakukannya, tetapi ketika Maryam bergerak ringan dengan menyerahkan selebihnya kepada Allah SWT merupakan suatu yang penting untuk umat Islam amati, karena hal ini sering menjadi suatu yang diabaikan dan dilupakan dalam kehidupan seharian hingga menyebabkan manusia mudah leka dan tersepit dalam tekanan dunia.

e. Ayat 26

⁹¹ Masturi Ilham, et. al, *Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2022), h. 194.

⁹² *Ibid*, h. 196.

Maksud: “Maka makan, minum dan bersenang hatilah engkau. Jika engkau melihat seseorang maka katakanlah, “Sesungguhnya aku telah bernadzar berpuasa untuk Tuhan yang Maha Pengasih, Maka aku tidak akan berbicara dengan siapapun pada hari ini.”

Ayat di atas menunjukkan, Maryam diperintah agar konsumsi kurma dan minum air yang dibuat oleh Allah SWT untuk dirinya minum dan bersenang hati. Ketika itu Maryam dilihat mendengar pesan puteranya untuk konsumsi kurma, minum air dan Maryam juga mulai melihat tanda-tanda pertolongan, perlindungan dan rahmat Allah SWT padanya.⁹³ Ketika semua nilai positif ini diperhatikan Maryam, kondisi psikologis Maryam yang tertekan dan bersedih itu secara perlahan mulai kembali hidup dan berkembang dan mencapai ketenangan.⁹⁴ Maryam dilihat diperintah untuk konsumsi kurma, minum air dan bersenang hati yang mengindikasikan kelembutan serta keamanan psikologis yang dibutuhkan Maryam saat dikarunai melalui kata yang nyaman dan tenang itu.

Dalam kondisi Maryam yang tertekan dan bersedih itu dilihat dikarunia kenyamanan ketika dirinya diperintah untuk bersenang hati. Dalam ayat di atas dapat dilihat bahwa Allah SWT secara jelas mengindikasikan atau menyandarkan ketenangan, kebahagiaan atau bahkan kesedihan dan emosi lainnya pada mata.⁹⁵ Pada dasarnya, kata (وقري عيننا) berarti “tenangkanlah matamu”, tetapi dalam Alquran kata (وقري عيننا) diterjemahkan sebagai “tenangkanlah hatimu”.⁹⁶ Ketika kata-kata yang cukup meyenang hati untuk kondisi Maryam itu membuatkan dirinya berpikir dan merenungi seketika.

⁹³ Masturi Ilham, et. al, *Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2022), h. 199.

⁹⁴ *Ibid*, h. 199.

⁹⁵ *Ibid*, h. 197.

⁹⁶ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar Jilid 6*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2003), h. 4296.

Menurut Ali Muhammad ash-Shallabi, ayat diatas menunjukkan bahwa mata sebagai pembeda karena mata merupakan organ dalam tubuh manusia yang paling menonjol (dapat dilihat), mata merefleksikan tanda-tanda dari pengaruh kesenangan atau sebaliknya dihati dan pikiran manusia dan ayat ini mengindikasikan kondisi gangguan psikologis yang tinggi dialami Maryam dengan tekanan, kesedigan, ketegangan dan kerisauan yang luar biasa.⁹⁷ Umum ketika seseorang yang berada dalam kesedihan atau emosi lainnya, mata mereka akan menunjukkan kondisi yang dihadapi hatinya, sebagian psikologis mempercayai bahwa ketika melakukan kebohongan, mata adalah gerak tubuh yang tidak dapat membohong.

Ternyata perintah untuk konsumsi kurma bukanlah sekadar untuk dirinya mendapatkan energi tubuhnya, tetapi mempunyai alasan yang cukup kuat yaitu dengan kebutuhan tubuhnya di saat setelah melahirkan bayinya. Maryam yang diperintah untuk konsumsi kurma yang masak mengindikasikan kebenaran ilmu kedokteran (perobatan) yang meletakkan kurma sebagai makanan yang penting dan terbaik bagi wanita yang setelah melahirkan.⁹⁸ Bahkan dalam Islam, disebutkan oleh ‘Amr bin Maimun bahwa, *“Tidak ada makanan yang lebih baik bagi wanita nifas melainkan kurma yang masak.”*⁹⁹ Ternyata tidak hanya ilmu kedokteran yang mengakui kepentingan kurma buat wanita nifas, tetapi dalam Islam telah dahulu dinyatakan kepentingan dan keutamaannya melalui peristiwa Surat Maryam.

Kemudian, dalam usaha untuk Maryam kembali kepada kediamannya, Maryam diperintah agar menyatakan bahwa diirnya yang sedang bernadzar berpuasa dari berbicara, maka sebagian besar

⁹⁷ Masturi Ilham, et. al, *Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2022), h. 198.

⁹⁸ *Ibid*, h. 201.

⁹⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafir al-Munir Jilid 8*, (Damsyik: Dar al-Fikr, 2003), h. 356.

meyakini yang harus dilakukan Maryam adalah cukup dengan memberi isyarat tangan. Dalam ayat diatas, kata (فتقولِي) dengan arti “katakanlah” mengindikasikan kepada Maryam bahwa “tunjukkanlah” kepada orang yang bertanya dengan menggunakan isyarat tangan yang dapat dipahami bahwa diirnya sedang menahan diri atau berpuasa dari berbicara.¹⁰⁰ Melalui ayat di atas, yang dimaksud dengan “bernazar berpuasa” adalah “menahan diri” dari berkata-kata, dan menurut Ali Muhammad ash-Shallabi kata (صوما) mengandung arti menahan diri dari melakukan baik itu adalah makan, minum, berkata atau berjalan kaki.¹⁰¹ Bahkan dalam syariat mereka (syariat Nabi Isa AS) dibolehkan untuk mereka bernadzar untuk diam atau tidak berbicara, tetapi hal itu tidak dibolehkan dalam syariat Nabi Muhammad SAW.

Dalam hal ini dilihat Allah SWT perintahkan Maryam untuk tidak berbicara sebagai tanda baginya bahwa ia tidak berslaah dan tetap dalam kesuciannya selama ia menahan diri dari berbicara.¹⁰² Dalam Islam, perintah untuk Maryam tidak berbicara mengindikasikan dalil bahwa diam saat mendepani orang yang kurang berpikir adalah wajib.¹⁰³ Perintah terhadap Maryam untuk tidak berbicara merupakan bentuk dalam melindungi Maryam baik dari psikologisnya serta perdebatan yang akan timbul ketika Maryam berbicara dan menjelaskannya sendiri kepada mereka.

3. Psikologi Islam

a. Pengertian Psikologi Islam.

¹⁰⁰ Masturi Ilham, et. al, *Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2022), h. 201.

¹⁰¹ *Ibid*, h. 202.

¹⁰² *Ibid*, h. 202.

¹⁰³ Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibn Kathir Jilid 5*, (Jakarta: Penerbit Psutaka Ibn Kathir, 2015), h. 24.

Secara etimologis, psikologi berasal dari kata *'psyche'* yang berarti roh, jiwa, dan *'logos'* berarti ilmu, pengetahuan.¹⁰⁴ Berarti psikologi merupakan suatu penelitian, ilmu atau pengetahuan tentang jiwa manusia itu sendiri. Psikologi Islam adalah bentuk psikologi yang mengidentifikasi perilaku dan pengalaman manusia dari sudut yang lebih holistik (fisik, psikologis, sosial, spiritual) yang berorientasikan pandangan Islam.¹⁰⁵ Sekiranya psikologi modern adalah berorientasikan unsur manusia seperti lingkungan, pola pikir, dan kemanusiaan, maka psikologi Islam adalah berorientasikan Alquran dan elemen-elemen di atas beserta spiritual dan fitrah manusia.

Psikologi Islam dipahami sebagai bentuk pengetahuan tentang manusia secara filsafat, teori, metodologi dan pendekatannya yang dilandaskan pada disiplin ilmu Islam yang menepati syariah.¹⁰⁶ Psikologi Islam dilihat sebagai disiplin ilmu tentang pola pikir, perilaku manusia yang dipahami melalui Alquran. Meski Alquran bukanlah bentuk ensiklopedia khusus psikologi, tetapi ianya merupakan panduan spiritual, sosial, psikologis, ekonomi, dan banyak lagi dalam pemahaman perilaku dan pengalaman manusia, karena Alquran merupakan panduan bagi seluruh umat manusia.¹⁰⁷ Jelas sekali bahwa Alquran merupakan pegangan dan sumber utama dalam kehidupan manusia untuk mengetahui dan memahami sesuatu, karena di dalamnya terdapat berbagai pengajaran untuk manusia peroleh, hanya manusia saja yang erring melupakan hal itu.

¹⁰⁴ Hussein Rassool, *Islamic Psychology, The Basics*, (New York: Routledge, 2023), h.46.

¹⁰⁵ *Ibid*, h. 1.

¹⁰⁶ Sekar Ayu Aryani, *Psikologi Islami, Sejarah, Corak, dan Model*, (Yogyakarta: SUKA-Press, 2018), h. 2.

¹⁰⁷ Hussein Rassool, *Islamic Psychology, The Basics*, (New York: Routledge, 2023), h.10.

Psikologi Islam turut dikenal sebagai pengetahuan psikologi tentang kejiwaan manusia dengan ciri-ciri dan identitas dari landasan Islam.¹⁰⁸ Menurut Asosiasi Psikologi Islam Internasional (*International Association of Islamic Psychology*), psikologi Islam merupakan meletakkan hati sebagai pusat utama dalam diri manusia berbanding yang lain, dan ianya berorientasikan pada ajaran Alquran, Sunnah, pengetahuan dari tradisi Islam.¹⁰⁹ Psikologi Islam mendapati aspek yang tidak didapati dalam psikologi modern, yaitu aspek spiritual dalam diri manusia.

Melalui penjelasan di atas dapat dipahami bahwa psikologi merupakan ilmu tentang manusia yang meliputi pola berpikir, kognitif, emosi, perilaku dan elemen-elemen dalam diri manusia serta spiritual yang dipahami dan dipelajari melalui Alquran. Karena itu kajian yang dalam terhadap Alquran sangat dibutuhkan agar dapat membongkar isi dan pesna penting dalam Alquran yang tidak diketahui oleh manusia.

b. Ruang Lingkup Psikologi Islam.

Psikologi Islam sering dianggap mengabaikan unsur fisikal dan mental atau kognitif manusia. tetapi hakikatnya itu merupakan hal yang cukup ditekankan dalam Islam untuk dipelihara dan dikembangkan dari masa semasa. Psikologi Islam tidak menolak penyakit mental yang berorientasikan faktor biologi atau faktor peristiwa kehidupan yang tertekan, hanya saja psikologi Islam mengisi kekosongan dalam ruang lingkup psikologi dengan menjadikan spiritual sebagian dari unsur yang dapat menjadi hambatan sekaligus psikoterapi terhadap gangguan psikologis.¹¹⁰

¹⁰⁸ Nur Hasan, *Elemen-Elemen Psikologi Islami dalam Pembentukan Akhalk*, (Journal of Ethics and Spirituality, 2019), Vol. 3, No. 1, h. 4.

¹⁰⁹ Hussein Rassool, *Islamic Psychology, The Basics*, (New York: Routledge, 2023), h.51.

¹¹⁰ Aishah UTZ, *Psychology From The Islamic Perspective*, (International Islamic Publishing House, 2011), h. 280.

Ketika psikologi modern membawa unsur yang mengembangkan dalam diri manusia, psikologi Islam membawa unsur spiritualitas dan keagamaan dalam usaha untuk memenuhi setiap unsur dalam diri manusia itu sendiri.

Psikologi modern atau Barat mempunyai ruang lingkup yang terbatas terhadap tiga aspek yaitu aspek fisik-biologis, kejiwaan dan sosio kultural.¹¹¹ Hal ini berbeda dengan ruang lingkup dalam psikologi Islam turut membawa tiga aspek psikologi modern tersebut, tetapi psikologi menyempurnakan sebagian aspek dalam diri manusia untuk mencapai kesejahteraan yaitu aspek spiritual.¹¹² Psikologi Islam meletakkan unsur spiritual sebagai jalan dalam seorang manusia mendapatkan ketenangan dalam hatinya. Ruang lingkup dalam psikologi Islam cukup luas untuk dibahasakan, tetapi cukup ianya tidak melanggar syariat dan ketentuan dalam agama Islam.

c. Elemen Psikologi Islam.

1) Tubuh fisik (*jasad*).

Jasad dalam psikologi Islam merupakan aspek yang meliputi eksternal manusia seperti biologi dan fisik manusia. Tubuh fisik merupakan substansi dari struktur fisik manusia.¹¹³ Tubuh manusia bersifat mempunyai energi atau tenaga yang dapat bertambah berkurang berdasarkan tubuhnya bekerja.¹¹⁴ Tubuh fisik merupakan suatu yang perlu dipelihara keseimbangannya agar manusia tidak merusak tubuhnya sepanjang kehidupannya.

¹¹¹ Bahril Hidayat, *Psikologi Islam*, (Universitas Islam Riau, 2014), h. 19.

¹¹² *Ibid*, h. 19.

¹¹³ Ema Yudianti, *Dinamika Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Jurnal Ilmu Agama, 2013), Vol. 14, No. 1, h. 8.

¹¹⁴ *Ibid*, h. 7.

Tubuh merupakan aspek yang sangat penting untuk manusia pelihara keseimbangannya, ini adalah karena tubuh yang akan menggerakkan manusia kepada perbuatan atau tindakan tertentu. Eksistensi tubuh fisik adalah untuk menjadi wadah terhadap ruh.¹¹⁵ Tubuh menjadi penggerak kepada suatu tindakan, ketika ruh berada di tubuh manusia maka ruh hanya menggerakkan hati, tetapi tubuhalah yang akan menjadi gerakan itu reality. Tubuh manusia bersifat menua disamping meningkat sua, dan merusak setelah kematian.¹¹⁶ Karena seiring meningkat usia, tubuh perlu dipelihara agar tidak berlaku keregangan atau kerusakan pada bagian tertentu diusia yang muda dan menyebabkan tergendala tindakan tertentu akibat tidak dipeliharanya.

2) Mental/Psikis (*nafsiah*).

a) Nafsu (*al-nafs*).

Sebagian peneliti mendefinisikan kata '*al-nafs*' sebagai eksistensi manusia, sebagiannya mendefinisikan sebagai bentuk tingkah laku yang hakikat dari diri manusia yaitu nafsu.¹¹⁷ Apabila disebutkan nafsu, secara langsung manusia akan terlihat sesuatu yang berlawanan dari kebaikan, ketenangan dan kembali kepada Tuhan. Karena nafsu meliputi aspek daya keinginan seperti marah, kesenangan, kemudahan, syahwat dan lain-lain lagi.¹¹⁸ Karena itu ketika seseorang mengikut kehendak nafsunya, maka dirinya akan dilihat

¹¹⁵ Ema Yudianti, *Dinamika Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Jurnal Ilmu Agama, 2013), Vol. 14, No. 1, h. 7.

¹¹⁶ *Ibid*, h. 7.

¹¹⁷ Nur Hasan, *Elemen-Elemen Psikologi Islami dalam Pembentukan Akhalk*, (Journal of Ethics and Spirituality, 2019), Vol. 3, No. 1, h. 11.

¹¹⁸ *Ibid*, h. 11.

seorang yang tidak mengawal diri dan mengabaikan larangan Allah SWT.

Tetapi dari kalangan ulama' tasawwuf memberikan dua definisi terhadap kata mafsu, yaitu yang pertama adalah sifat-sifat tercela dalam diri manusia, dan yang kedua merupakan defnisi yang berifat lebih lembut yaitu nafsu merupakan hakikat diri manusia.¹¹⁹ Bagaimanapun, meski nafsu merupakan suatu yang tidak baik dan suatu berlawanan dengan kebaikan, tetap saja ianya merupakan fitrah dan sebagian dari diri manusia. Tetapi nafsu akan dianggap hakikat diri manusia ketika dirinya mampu mengawal keinginan nafsunya, sekiranya nafsu tidak dikawal maka ia bukan lagi hakikat manusia tetapi mengikuti nafsu dan bisisk syaitan.

b) Akal/pikiran (*al- 'aql*).

Akal merupakan unsur dalam diri manusia yang dapat menyebabkan manusia dapat berpikir dan menilai pertimbangan yang baik dan buruk. Akal diartikan sebagai potensi intelegensi, kognisi, daya berpikir, aktivitas pikiran dan seangkatan dengannya.¹²⁰ Karena itu apabila seseorang yang mengikuti rasional akalnya, maka ia akan terhindar dari sesuatu yang menyeleweng atau keburukkan.

¹¹⁹ Ema Yudiani, *Dinamika Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Jurnal Ilmu Agama, 2013), Vol. 14, No. 1, h. 3.

¹²⁰ Nur Hasan, *Elemen-Elemen Psikologi Islami dalam Pembentukan Akhalk*, (Journal of Ethics and Spirituality, 2019), Vol. 3, No. 1, h. 12.

Akal dapat berfungsi sebagai menyekat nafsu dari tersu menguasai diri, agar diri tidak terlepas melakukan sesuatu yang dilarag dalam Islam. Menurut Hamka, akal merupakan salah satu aspek jiwa yang berfungsi sebagai mengikat atau menghambat hawa nafsunya, dan pertimbangan baik dan buruk.¹²¹ Akal dapat berfungsi kepada manusia untuk berpikir, mengamati, menghayati, memahami dan lain-lain lagi.¹²² Karena itu usaha dalam mengubah perspesi, merekonstruksi pikiran adalah hal yang sangat penting, ianya adalah agar pikiran dapat terus berpikir dengan baik.

c) Hati (*al-qalb*).

Hati dibagikan kepada dua arti, yaitu yang pertama sebagai seketul daging dalam tubuh manusia, dan kedua hati sebagai pusat utama untuk mengarah diri manusia kepada kebaikan atau sebaliknya.¹²³ Hati dilihat sebagai dasar utama dalam diir manusia yang membentuk perilaku dan pertimbangan akal seseorang. Disebutkan satu hadits yang diriwayatkan oleh Rasulullah SAW, “*Ketahuilah bahwa dalam tubuh manusia ada segumpal daging, jika ia baik maka seluruh tubuh akan baik, dan jika ia rosak maka seluruh tubuh akan rosak. Ketahuilah bahwa dialah hati.*” (HR.

¹²¹ Ema Yudiani, *Dinamika Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Jurnal Ilmu Agama, 2013), Vol. 14, No. 1, h. 2.

¹²² Nur Hasan, *Elemen-Elemen Psikologi Islami dalam Pembentukan Akhalk*, (Journal of Ethics and Spirituality, 2019), Vol. 3, No. 1, h. 12.

¹²³ *Ibid*, h. 12.

Muttafaq Alaihi).¹²⁴ Hati menjadi aspen yang sangat penting untuk dipelihara, karena apa yang ada di hati manusia akan disalurkan ke pikiran, dan melalui pikiran akan terzhahir kepada peirlaku manusia.

3) Ruhani (*ruhaniah*).

a) Ruh.

Ruh atau ruhani adalah terletaknya keinginan dan kebutuhan spiritual manusia. Ruh atau ruhani tidak dapat dilihat dan hanya dapat dirasakan, ia juga tidak dinyatakan tempat kedudukan khusus ruh dalam diri manusia.¹²⁵ Menurut Imam al-Ghazali, ruh merupakan sesuatu yang bersifat halus dan ghaib, dapat berpikir, mengingat mengetahui dan menjadi sebagai penggerak kepada keberadaan manusia.¹²⁶ Ruh dikatakan ketika ia meliputi hati manusia, maka hal itu dilihat melalui perubahan, ketenangan dan kebaikan terhadap diri seseorang.¹²⁷ Ketika ruh diisi dengan suatu yang baik, maka ruh akan zahirkan melalui hati dan pikiran manusia. tetapi ketika ruh diisi oleh manusia suatu yang berlawanan dengan kebaikan, maka begitu juga yang akan terzhahir pada hati dan pikiran manusia.

b) Fitrah.

¹²⁴ Ema Yudiani, *Dinamika Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Jurnal Ilmu Agama, 2013), Vol. 14, No. 1, h. 2.

¹²⁵ Nur Hasan, *Elemen-Elemen Psikologi Islami dalam Pembentukan Akhalk*, (Journal of Ethics and Spirituality, 2019), Vol. 3, No. 1, h. 12.

¹²⁶ Ema Yudiani, *Dinamika Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Jurnal Ilmu Agama, 2013), Vol. 14, No. 1, h. 9.

¹²⁷ Nur Hasan, *Elemen-Elemen Psikologi Islami dalam Pembentukan Akhalk*, (Journal of Ethics and Spirituality, 2019), Vol. 3, No. 1, h. 12.

Fitrah atau hakikat diri manusia adalah bersifat mengesakan Allah SWT. Dalam pembahasan Islam, fitrah sering diartikan sebagai ‘watak asli’, ‘konstitusi alami’ atau ‘sifat bawaan’.¹²⁸ Konstitusi alami atau bawaan seroang merupakan mengesakan dan beriman kepada Tuhan yang satu, yaitu menciptakan manusia, langit dan bumi. Mempercayai dan beriman kepada Allah SWT sebagai Tuhan merupakan naluriah sebagai manusia, hal ini yang disebut sebagai naluri bawaan atau fitrah sebagai seorang manusia.¹²⁹ Aspek penting dari fitrah ini adalah tauhid, mempercayai kepada keesaan Allah SWT, dan tiada yang sekutu dnegannya.¹³⁰ Apabila disebutkan bahwa fitrah adalah sifat alami atau natural seorang manusia berarti suatu yang diciptakan Allah SWT dalam diri manusia sebagai suatu tidak boleh berpaling. Ketika seseorang berpaling dari sifat alami manusia seperti bertuhankan Allah SWT, tidak makan, menyukai sama jenis dan seangkatan dengannya adalah suatu yang melawan fitrah dan akan merusak diri mansuai itu sendiri.

d. Kesan Psikologi Islam.

Psikologi Islam merupakan praktis psikologi yang mengamalkan konsep yang lebih luas dengan adanya konsep spiritual. Ketika aspek spiritual merupakan satu-satunya aspek manusia diabaikan dalam psikologi modern, psikologi Islam membawanya sebagai

¹²⁸ Hussein Rassool, *Islamic Psychology, The Basics*, (New York: Routledge, 2023), h.98.

¹²⁹ Aishah UTZ, *Psychology From The Islamic Perspective*, (International Islamic Publishing House, 2011), h. 47.

¹³⁰ *Ibid*, h. 47.

jalan untuk memenuhi kebutuhan manusia serta melengkapi praktis psikologis itu sendiri. karena itu dalam praktis psikologi Islam, penderita gangguan psikologis tidak akan melakukan suatu yang drastik dan mendadak, cukup melakukan secara perlahan agar dirinya mendapatkan kesan dan menghayati prosesnya.

Psikologi Islam adalah untuk mengembalikan manusia kepada praktis yang sesuai dengan fitrah mereka, yaitu selain praktis kognisi dan fisik, yaitu dengan aktivitas spiritual hingga penderita psikologi mulai sadar kalau praktis psikologi Islam mendorong mereka kepada ketenangan terhadap kehidupan mereka yang sekarang, lalu abhkan di waktu kedepan. Meski masih terdapat sebagian besar yang merasakan psikologi Islam tidak mendatangkan kesan yang positif, tetap kehadiran psikologi Islam telah menyumbangkan jumlah yang cukup besar terhadap praktis dan psikoterapi dalam kalangan masyarakat.¹³¹ Praktis psikologi Islam tanpa sadar memberikan sesuatu yang sangat diinginkan oleh manusia di serata dunia, yaitu ketenangan di hati, dan ketenteraman jiwa.

Apabila dilihat ketenangan sering dilihat melalui mata seorang yang sangat berusia, dan seorang yang muda. Karena umumnya seseorang yang meingingkat usia yang tua mereka akan mencintai aktivitas spiritual karena di usia mereka itu, mereka hanya menginginkan ketenangan hati dan kembali kepada Tuhannya.

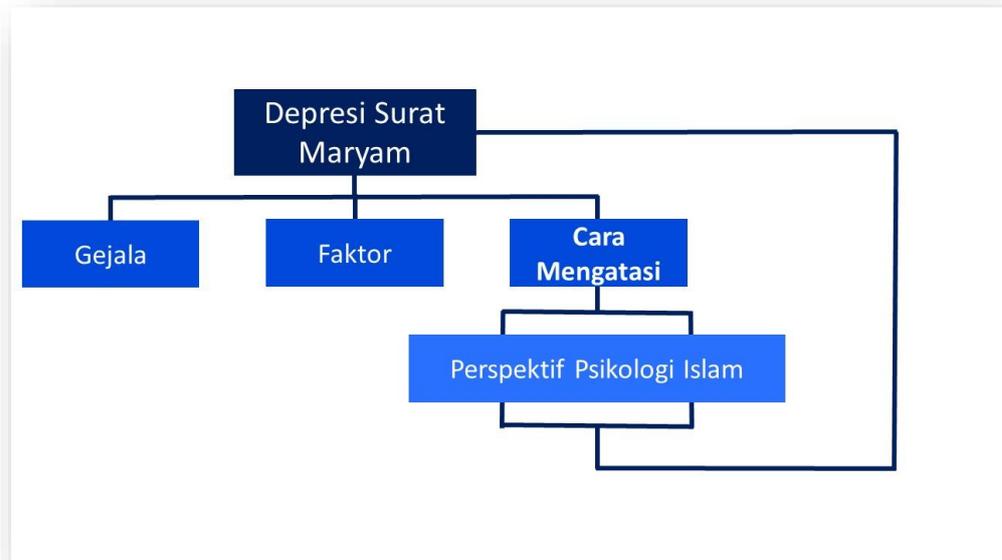
C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan garis rencana yang disusun bagi peneliti agar dapat melakukan penelitian dengan lebih tersusun dan direncana dengan baik agar tidak berlaku penjelasan yang keluar dari topik dan tujuan penelitian ini. Penelitian ini akan menjelaskan berdasarkan rumusan masalah penelitian yaitu terkait konsep dan faktor depresi menurut Surat Maryam dalam perpsektif

¹³¹ Fuad Anshori, *Psikologi Islam: Dari Konsep Hingga Pengukuran*, (Universitas Islam Indonesia, 2016), h. 9.

psikologi Islam, dan cara mengatasi depresi menurut Surat Maryam dalam perspektif psikologi Islam. Dengan itu, penelitian akan dilakukan dengan jalur kerangka berpikir seperti dibawah:

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Jenis Penelitian.

Penelitian ini dikhususkan untuk menggunakan penelitian metode kualitatif dengan studi pustaka (*library research*). Metode kualitatif adalah metode yang bersifat kepustakaan dan pengamatan. Kajian yang tidak menggunakan prosedur statistik dipanggil sebagai metode kualitatif. Fokus dari penelitian kualitatif adalah proses dan pemaknaan hasilnya dan penelitian yang tidak menggunakan angka-angka dalam mengelola datanya.¹³² Metode kualitatif merupakan metode yang fokus kepada pengamatan yang mendalam dan bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dengan mendalam dan dilakuakn dengan mengumpulkan data sedalamnya. Karena metode kualitatif lebih mengutamakan pengamatan fenomena dan lebih meneliti ke substansi makna dari fenomena tersebut.¹³³ Kajian kualitatif adalah data yang berbentuk deskriptif. Berarti data yang dikumpul berbentuk kata, gambar dan lain-lain yang tidak menggunakan dalam bentuk angka. Data kualitatif turut bersifat non-numerik, dan dilakukan pengamatan dan pencatatan.

B. Sumber Data.

1. Data Primer.

Data primer merupakan sumber data yang secara langsung diambil dari sumber secara langsung dan bukan dari tangan kedua. Dalam ini sumber yang digunakan peneliti untuk dijadikan bahan utama dalam kajian adalah *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician* dan *Contemplation, An Islamic*

¹³² Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif dalam Berbagai Disiplin Ilmu*, ed 1, cet 3 Jakarta: Rajawali Press, 2016), h. 15.

¹³³ Laut Mertha Jaya, *Metode Penelitian Kuantitaif dan kualitatif: Teori, Penerapan dan Riset Nyata*, (Yogyakarta: Quadrant, 2020), h. 149.

Psychospiritual Study karya Malik Badri, *Islamic Psychology, The Basics* karya Hussein Rassool, *Islamically Integrated Psychotherapy, Uniting Faith and Professional Practice* karya Carrie Yourk al-Karam, *Siri Perempuan Penghuni Surga Maryam* karya Sibel Eraslan, *Psychology From The Islamic Perspective* karya Aishah, *Nabi Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman* karya Ali Muhammad ash-Shallabi dan banyak lagi.

2. Data Sekunder.

Data sekunder merupakan sumber data yang dapat dari pihak atau tangan kedua seperti kajian penelitian, dokumen, jurnal dan lain-lain lagi yang menjadi data sekunder. Data sekunder tidak bersifat secara langsung dari pemilik sumber data itu sendiri dalam mendapatkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini

C. Teknik Pengumpulan Data.

1. Studi Kepustakaan.

Dalam studi kepustakaan peneliti akan lakukan telaah dan mempelajari dari variasi literature yang berbentuk buku, jurnal, dan lain-lain yang bersesuaian untuk digunakan sebagai acuan dalam pokok permasalahan yang diteliti.¹³⁴ Peneliti akan fokus pengumpulan data berbentuk kepustakaan, berarti buku0buku, penelitian, jurnal dan yang dpaat dijadikan sebagai sumber referensi yang dipercayai.

D. Teknik Analisis Data.

1. Pengumpulan Data.

Pengumpulan data adalah proses peneliti mendapatkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian, dari buku, penelitian dan jurnal yang dapat diyakini sumbernya untuk dapatkan data tertentu. Kemudian peneliti mengumpulkan data-data yang dibutuhkan.

¹³⁴ *Ibid*, h. 149.

2. Penyajian Data.

Penyajian data adalah setelah selesai pengumpulan data dan reduksi data, peneliti akan menyusun setiap dari data-data yang didapati mengikut keperluan dan menjadikannya sumber dalam menjalankan penelitian serta kajian terhadap objek penelitian.

3. Reduksi Data.

Reduksi data adalah proses pemilihan data yang diperlukan dalam kajian dan peneliti akan mengambil setiap dari data-data dan informasi yang penting, sekiranya terdapat data yang tidak dibutuhkan peneliti akan membuat perbandingan dalam memastikan keperluan data-data kajian penelitian

4. Penarikan Kesimpulan.

Selanjutnya, setelah membuat penyajian, peneliti akan membuat verifikasi dan menarik kesimpulan melalui beberapa data yang dikumpul dan dibutuhkan dalam kajian untuk mengeluarkan simpulan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.

1. Gejala Depresi Menurut Surat Maryam.

a. Isolasi diri/menghindar dari lingkungan.

Berdasarkan penjelasan tentang gejala isolasi diri yang ditunjukkan oleh penderita depresi dalam Bab II yaitu oleh sebagian psikologis Islam serta penjelasan dengan lebih dalam tentang kisah yang berlaku dalam Surat Maryam ketika sosok Maryam menjauhkan diri dari kaum dan keluarganya, dapat dilihat bahwa menjauhkan diri dari kaumnya itu merupakan jalan yang menurutnya (Maryam) akan memberikan dirinya merasa lebih senang dan tidak ada yang akan mengganguya dalam tempoh kehamilan dan melahirkan bayinya itu.

Apabila Maryam hamil dan mulai menunjukkan beberapa perubahan fisik, Maryam mulai untuk meresahkan tanggapan kaumnya dan memikirkan bahwa tidak ingin kehamilannya itu akan menyebabkan aib dan malu terhadap keluarganya. Karena hal itu Maryam memutuskan dirinya untuk menjauhkan diri agar lebih selamat untuk dirinya sepanjang jangka kehamilannya itu dari diganggu oleh siapa sahaja.

b. Tekanan pikiran.

Tekanan yang dihadapi Maryam adalah ketika dirinya tidak berhenti memikirkan tentang perilaku kaumnya terhadap dirinya apabila dirinya kembali kepada kaumnya itu. Ketika Maryam memikirkan tuduhan yang akan dilemparkan mereka menjadikan Maryam sangat tertekan karena dirinya bukanlah seorang pezina dan sanggup melakukan sesuatu yang akan dilaknat oleh Allah

SWT. Pikirannya sangat tidak terkendali dalam memikirkan kondisi-kondisi diri dan bayinya itu, bahkan dirinya yang sedang sakit kontraksi untuk melahirkan itu pun masih tidak berhenti memikirkan hal itu. Hingga pada pikirannya bawa dirinya untuk memikirkan lebih baik dirinya mati sebelum peristiwa kehamilannya itu berlaku keatas dirinya.

c. Putus asa.

Ketika Maryam dilanda sakit kontraksi untuk melahirkan yang menyebabkan Maryam terpaksa untuk bersandar pada pangkal pohon kurma, tetap saja pikirannya masih memikirkan tentang tanggapan dan tuduhan kaumnya terhadap diri dan bayinya bahwa dirinya merupakan seorang pezina dan buruk dalam agama. Tanggapan dan tuduhan yang bermain di pikiran Maryam memberikan tekanan dalam pikiran dan emosi Maryam hingga menyebabkan Maryam merasakan bahwa tiada lagi daya untuk dirinya menahan dan mendepani peristiwa itu.

Maryam dilihat mendepani tekanan sakit psikologis dan fisik dalam waktu yang sama hingga mendorongnya untuk mengucapkan kata kalau lebih baik dirinya mati sebelum peristiwa kehamilannya itu berlaku. Karena meski dirinya dalam sakit kontraksi yang kuat, pikirannya tetap berja;an dna memikirkan tentang tanggapan dna tuduhan yang akan dilemparkan terhadap dirinya hingga Maryam merasakan dirinya sudah tidak mampu untuk meneruskan perjuangan melainkan menyerah untuk melanjutkan.

d. Merendah diri (merasakan diri tiada nilai).

Maryam merasakan bahwa lebih baik dirinya mati sebelum peristiwa itu adalah karena Maryam merasakan dirinya tidak berdaya, dan Maryam mengharapkan agar dirinya menadi suatu yang tidak diindahkan dan suatu yang dilupakan. Hal ini karena

ketika dirinya menjadi suatu yang tidak diingati dan dihiraukan, berarti apa sekalipun kondisi yang melanda dirinya pasti tidak akan mendatangkan sebarang tanggapan dan tuduhan sesiapa sahaja.

Akibat dari pikirannya yang dalam ketegangan dan tekanan tidak berhenti meikirkan hal itu, akhirnya dirinya merasakan kalau seandainya dirinya menjadi suatu yang tidak diingati pasti lebih baik, dan pasti dirinya tidak akan diganggu dengan tuduhan-tuduhan yang tidak benar itu.

2. Faktor Depresi Menurut Surat Maryam.

a. Peristiwa tekanan.

Diperingkat awal peristiwa kehamilannya, Maryam dilihat sudah banyak memikirkan dan tertekan dengan kondisi-kondisi tertentu yang berlalu di pikirannya. Dalam hal ini, bukanlah Maryam tidak redha dan meenrima suatu yang sudah ditentukan buat dirinya, tetapi Maryam hal yang mengganggu pikirannya adalah tuduhan, tanggapan kaumnya terhadap dirinya yang sama sekali tidak pernah dilakukan oleh dirinya. Bahkan dalam hal ini, Maryam turut merasakan sekiranya kehamilannya diketahui oleh kaumnya dan menyebabkan berlakunya tuduhan dan fithnah itu, pasti keluarganya akan mendapatkan malu dan aib tentang kondisinya itu.

Bahkan Maryam turut meikirkan tentang orang-orang akan menganggap bayimnya merupakan bayi hasil perzinaa, sedangkan bayinya adalah bayi yang tidak bersalah dan suci, tetapi harus tanggung tuduhan yang salah itu. Dalam hal ini dilihat dari awal kehamilannya diirnya sudah berada dalam kondisi yang khawatir, malu, takut dan tertekan dengan berbagai tanggapan yang bakal menyimpan dirinya hingga Maryam merasakan tiada daya lagi untuk dirinya meneruskan perjuangan itu.

b. Kesendirian.

Kesendirian merupakan sebagian dari faktor seseorang untuk menderita depresi, dan hal ini dapat dilihat berlaku ke atas diri Maryam. Meski pun tindakan untuk menjauhkan diri itu adalah keputusan Maryam sendiri, tetap saja dalam kondisi terdalam dalam hidupnya dirinya tidak mendapatkan sesiapa untuk mendengarkan luahannya serta memberikan dukungan terhadap dirinya.

Hal ini adalah karena ketika seorang yang menderita depresi, apabila mereka sendiri dan tidak ada siapa untuk menjadi pendengar akan menyebabkan dirinya akan disibukkan dan dipenuhi dengan dialog dengan diri sendiri dan tekanannya hanya berada dalam pikirannya sendiri dan tidak dapat dikeluarkan. Ketika mereka sibuk dengan pikiran mereka sendiri tanpa ada yang membantu mereka untuk mendengar dan mengubah persepsi mereka, mereka akan semakin ditekan dalam pikirannya dan takut dengan setiap yang berlalu di pikirannya hingga tidak dapat dikendalikan.

c. Sakit kontraksi untuk melahirkan.

Kondisi Maryam dilihat mempunyai faktor yang cukup besar untuk mendorong dirinya ke arah tekanan dan depresi, karena selain dari peristiwa tekanan dan kesendirian, Maryam dilihat turut mendepani faktor biologi atau somatik (fisik atau biologi), yaitu dirinya didorong untuk mengucapkan kata yang menunjukkan dirinya sudah berputus asa adalah ketika sakit kontraksi mulai mendatangnya.

Umum ketika seorang wanita yang melahirkan akan merasa sakit yang dahsyat, karena mereka mengalami terputusnya urat dan pengeluaran darah dan banyak lagi. Tetapi kondisi Maryam ketika sakit mendatangnya lebih mendorongnya untuk berputus asa karena dirinya sudah cukup berada dalam kondisi yang tekanan dan sakit

dengan pikirannya yang ters menerus memikirkantentang kaumnya yang akan memberikan tanggapan dan tuduhan terhadap dirinya itu.

3. Cara Mengatasi Depresi Menurut Surat Maryam

a. Mendapat dukungan.

Seorang penderita depresi atau bahkan penderita gangguan psikologis lain sangat membutuhkan dukungan dari seseorang yang menurut mereka dapat dipercayai, karena itu ketika Maryam yang sedang berada di puncak keserian dalam hidupnya, dengan kuasa dan ketentuan Allah SWT dirinya didatangi oleh seruan untuk menyenangkan dan menghibur hatinya yang sedang kesedihan.

Apabila dilihat, ketika seruan itu mendatangi Maryam, ia memberikan kata yang nyaaman buat Maryam untuk menenangkan kondisinya yang dilanda dengan sakit untuk melahirkan serta pikirannya yang tertekan itu. Dukungan berfungsi sebagai memberikan penderita merasa lebih tenang dalam hatinya ketika mereka mendapatkan ungkapan tertentu yang dapat menenangkan mereka.

b. Mengubah persepsi negatif penderita.

Apabila dilihat kembali, seruan yang mendatangi Maryam itu bukan sahaja menghibur dan menenagkan Maryam. Bahkan berusaha untuk mengubah persepsi negatif dalam pikiran Maryam, yaitu ketika kata (ألا تحزني) yang berarti “... *janganlah engkau bersedih hati.*”, dan kalimah setelahnya itu merupakan kalimah yang mengindikasikan seruan untuk “janganlah engkau bersedih hati atas apa yang telah terjadi karena sesungguhnya Allah bersamamu, menjaga dan melindungimu, serta perhatikanlah apa yang dikarunia oleh Allah SWT kepadamu, dan janganlah engkau bersedih dalam

pikiran karena harus mendepani kaum dan keluargamu karena Allah SWT akan memperlihatkan mukjizat kepada mereka”.¹³⁵

Ayat di atas dilihat seruan tersebut bukan sahaja bertujuan menenangkan hati Maryam, tetapi untuk Maryam membuang kesedihannya tentang kondisi yang sedang dialaminya, membuang kesedihan di hatinya dengan memperhatikan dan merenungi pertolongan Allah SWT terhadapnya, dan membuang tekanan di pikirannya karena tidak ada yang harus ditakuti melainkan yakin dengan kuasa Allah SWT. Hal ini dilihat sebagai berfungsi untuk Maryam mengubah persepsinya yang berbagai hingga menimbulkan tekanan di pikirannya dengan mengalih pikirannya kearah yang lebih positif dan tenang. Karena meski manusia harus berusaha, tetap saja kuasa untuk menetapkan dan ketentuan itu hanya pada Allah SWT. Inti utama dari hal ini dilihat sebagai usaha untuk mengubah persepsi dan bentuk pikirannya kepada yang lebih menenangkan dan positif.

c. Usaha tindakan penderita.

Dalam hal ini, psikologi Islam mempercayai bahwa tiada perubahan dapat berlaku sekiranya penderita sendiri tidak berusaha untuk dirinya mencapai perubahan bahkan untuk pulih. Dalam disiplin psikologi sendiri turut mempunyai dasar bahwa dalam usaha untuk mengatasi kondisi tertentu membutuhkan keinginan dan usaha dari penderita sendiri, sekiranya tiada maka sesi atau usaha seorang konselor atau bahkan lingkungan tidak dapat membawa dirinya pulih dengan baik.

Dalam hal ini dapat dilihat melalui perintah terhadap Maryam untuk menggoyangkan pangkal pohon kurma, meski Maryam

¹³⁵ Masturi Ilham, et. al, *Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2022), h. 192.

mengetahui bahwa dirinya tidak mampu untuk menggoyangkan pohon itu dengan sebenarnya, tetapi dia tetap meyakini dan langsung menggoyangkan secara ringan pada pohon kurma itu menyerahkan selebihnya pada kuasa Allah SWT. Kemudian, peneliti melihat bahwa ketika Maryam mendengar dan mengikuti pesan untuk dirinya konsumsi air dan kurma serta memperhatikan setiap akrunia Tuhan padanya merupakan sebagian dari usaha untuk dirinya. Hingga karena tindakan yang dilakukan oleh dirinya itu membantu dirinya untuk mencapai pemulihan dan ketenangan.

d. Pelihara keseimbangan dan kebutuhan fisik.

Apabila dilihat kembali pembahasan yang disebutkan Abu Zayd al-Balkhi, menurutnya kesejahteraan yang sebenarnya adalah ketika seseorang dapat memelihara keseimbangan antara tubuh fisik dan psikologisnya. Karena sebagian besar karya-karya psikologis dan psikologis Islam menyatakan kepentingan dan keutamaan untuk pelihara kedua-duanya. Ketika tubuh sihat, minda mendapatkan kesan dari kebaikannya, dan ketika minda dijaga dengan baik tubuh perlu mendapatkan kebutuhannya.

Dalam hal ini dilihat ketika Allah SWT menjadikan sebuah sungai untuk Maryam saat itu, dan atas kuasa-Nya dikaruniakan pohon kurma yang menghasilkan buah yang masak (meski bukan pada usim berbuahnya kurma saat itu) untuk Maryam konsumsi saat itu. Dalam kondisinya yang baru melahirkan dan berjalan dengan sangat jauh pasti membutuhkan sesuatu untuk dikonsumsi dan air untuk diminum agar dirinya tetap mendapatkan kebutuhan tubuhnya. Dalam hal ini diindikasikan Maryam disediakan makanan yang terbaik buat wanita yang baru melahirkan (nifas) yaitu kurma yang dapat membantu dirinya untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya yang sedang baru melahirkan itu.

e. Mengamati atau kontemplasi karunia Tuhan.

Mengamati atau merenungi sesuatu kondisi atau karunia Tuhan yang diberikan pada diri sendiri merupakan tindakan yang menurut Abu Zayd al-Balkhi merupakan bentuk tindakan yang dapat membantu seseorang untuk menjernihkan pikirannya, menenangkan hatinya dan kembali kepada kewarasan atau rasional dalam berpikir. Karena khususnya individu yang mengalami gangguan depresi berada dalam kondisi yang pikirannya penuh dengan segala hal yang mendorongnya untuk melakukan tindakan tidak wajar, jadi mereka membutuhkan waktu untuk duduk dengan tenang dan merenungi serta mengamati pikirannya serta karunia Tuhan pada dirinya agar pikiran dan hatinya kembali jernih dan tenang. Abu Zayd meyakini bahwa aktivitas kognitif internal merupakan alasan utama dalam setiap tindakan seorang manusia, berarti setiap tindakan itu didahului dengan berpikir dan mendorong kepada tindakan tertentu melalui setiap yang terlintas dalam pikiran mereka.¹³⁶ Karena itu stabilitas dalam berpikir adalah aspek yang penting memastikan tidak berlaku tindakan yang tidak diinginkan.

Hal ini dapat dilihat ketika Maryam diperintah untuk makan kurma, minum air dan bersenang hati, Maryam dilihat kembali untuk merenungi setiap pertolongan rahmat Tuhannya terhadap dirinya sepanjang dirinya berada dalam kondisi yang tertekan dan kesedihan itu. Kemudian setelah dari Maryam sadar tentang setiap satu dari kekuasaan Allah SWT dan rahmat-Nya, secara perlahan Maryam kembali tenang dan kembali untuk berpikir dengan lebih baik dan membuang setiap hal yang dipikirkan dirinya ketika melahirkan bayinya.

¹³⁶ Malik Badri, *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, (Washington: The International Institute of Islamic Thought, 2018), h. 18.

f. Hindar berbicara untuk sementara waktu.

Dalam beberapa kondisi penderita depresi, tindakan mereka untuk berdiam diri dan menghindar dari sebagian individu merupakan tindakan yang bertujuan untuk dirinya menenangkan diri dan mendapatkan ruang. Hal ini adalah mengikut kondisi penderita itu sendiri, baik untuk menghindar mereka dari terus berdebat hingga memberikan tekanan, atau bahkan menghindar dirinya dari berbicara hal yang dapat meningkatkan tahap tekanan dalam dirinya.

Hal ini dapat dilihat ketika seseorang dalam tekanan yang dalam, mereka membutuhkan ruang untuk mereka menghindar dari berbicara, agar dari itu mereka peroleh manfaat yaitu dengan tidak menyebabkan penderita terjerumus ke dalam perbincangan yang tidak diinginkan atau menenangkan diri mereka dalam menjernihkan pikiran mereka sendiri.

g. Mendepani hal yang menjadi faktor kepada tekanan penderita.

Apabila diamati dalam ilmu psikologis modern, bahkan psikologis Islam seperti yang disebutkan Abu Zayd al-Balkhi bahwa individu yang menderita gangguan psikologis yang meliputi depresi, kecemasan dan trauma, dalam usaha untuk melatih penderita menghilangkan dan menenangkan pikirannya dalam berbagai situasi membutuhkan untuk membawa mereka mendepani apa yang menjadi faktor kepada gangguan mereka timbul.

Dalam Surat Maryam, hal ini dapat dilihat ketika Maryam diperintah agar dirinya tidak berbicara dan tetap mendepani kaumnya, meski hal tersebut merupakan suatu yang menurutnya (Maryam) memberikan tekanan dan ketakutan yang sangat dahsyat dalam dirinya. Tetap dirinya perlu kembali dan mendepani realitas bahwa dirinya perlu untuk pulang kepada kaum dan keluarganya dan tidak berterusan menjauhkan diri untuk selamanya.

B. Pembahasan.

1. Konsep Depresi Menurut Surat Maryam dalam Perspektif Psikologi Islam.

Apabila diamati pengertian depresi yang dikemukakan oleh berbagai psikologis Islam, dapat dilihat bahwa pengertian yang dikemukakan oleh psikologi Modern dan Islam tidak mempunyai perbedaan yang jauh. Dasar dan konsep yang dibahas dalam depresi oleh kedua-dua psikologi masih berada dalam lingkungan yang tidak terlalu jauh berbeda. Jadi, melalui penjelasan-penjelasan oleh psikologis Islam terhadap depresi dan beberapa penjelasan tentang kondisi yang dialami Maryam, peneliti mendapatkan korelasi pemaknaan atau arti dari depresi yang digambarkan dalam Surat Maryam melalui pembahasan psikologi Islam.

Depresi yang digambarkan dalam Surat Maryam menunjukkan bahwa depresi merupakan gangguan psikologis yang meliputi kondisi tekanan yang dalam terhadap pikiran yang menyebabkan seseorang berada di peringkat pikiran yang tidak stabil atau tidak dapat berpikir dengan rasional atau berpikir dengan tidak benar. Bahkan terdapat dari mereka yang hadirnya perasaan kekesalan terhadap sesuatu kondisi atau peristiwa yang mendorong mereka untuk merasakan kekesalan dan menyalahkan dirinya hingga menganggap dirinya tiada nilai di mata manusia. Depresi dilihat dapat dialami ketika seseorang lupa bahwa kuasa dan pertolongan Allah SWT, hanya saja bagi setiap manusia itu harus berusaha dengan lebih keras dalam meraih kehidupan yang tenang dan bahagia.

Bahkan depresi turut digambarkan dalam Surat Maryam dengan kondisi atau suasana hati yang tidak senang akibat dari pikiran yang sentiasa berpikir terhadap peristiwa kondisi tertentu yang menyebabkan seseorang mendepani pikiran dan perasaan yang tertekan hingga mencapai jangka waktu yang cukup lama berbanding dengan emosi atau tekanan kesedihan yang dialami secara normal. Karena ketika seseorang mendepani depresi, pikiran mereka yang terganggu itu berterusan mengganggu hari-harinya

hingga apabila mereka merasakan bahwa mereka menemukan sesuatu untuk membangkitkan diri mereka kembali.

Kondisi depresi dalam Surat Maryam dilihat dapat memberikan dampak yang cukup besar terhadap diri penderita, yaitu mereka akan mendepani puncak ketahanannya yang menyebabkan hadirnya perasaan putus asa untuk meneruskan perjuangan keperitan dalam kehidupannya itu. Bahkan kondisi depresi dilihat dapat mendorong seseorang untuk menghindari manusia, isolasi diri mereka sejauh yang mereka mampu agar diri mereka tidak diganggu dan senang. Dalam Surat Maryam menunjukkan bahwa setiap manusia itu tidak mustahil untuk menderita depresi ketika mereka mendepani peristiwa menyakitkan dan kesedihan dalam hidupnya yang menyebabkan tekanan sehingga dirinya terkesan dari peristiwa tersebut. Bahkan dilihat bahwa depresi dapat dialami oleh seseorang ketika mereka sedang kehamilan atau bahkan setelah melahirkan, dan berlaku peristiwa yang menegangkan hingga mereka dapat berada dalam kondisi depresi yang kronis, bahkan hingga merasakan dirinya tiada nilai dan berputus asa untuk diri bayinya.

Demikian merupakan beberapa penjelasan terhadap kondisi depresi yang digambarkan dalam Surat Maryam dengan landasan pembahasan dari psikologi Islam. Dalam pembahasan Islam dilihat kondisi depresi ini dapat dialami ketika seseorang berada dalam tekanan dan sibuk dengan pikirannya hingga lupa bahwa kuasa Allah SWT itu akan mendampingi selagi mereka tidak berputus asa. Ketika pergantungan terhadap Allah SWT dilupakan oleh manusia dalam mereka mendepani peristiwa yang kronis dalam kehidupan mereka, tidak mustahil untuk mereka terjerumus dan tersekat dalam kondisi depresi dan gangguan psikologis. Begitulah perbedaan yang terdapat dalam perbincangan antara psikologi Islam dan Barat, yaitu membawa Tuhan dalam pikiran, hati dan kehidupan hariannya agar mereka mendapati ketenangan dan kesenangan di hati dan pikiran mereka karena meyakini dan mengetahui bahwa kuasa dan rahmat Allah

SWT itu sentiasa menghampiri orang yang membutuhkan-Nya. Karena ketika seseorang menyandarkan diri dan kehidupannya kepada Tuhan, mereka akan mendapati mereka peroleh ketenangan dan kesenangan yang berbeda berbanding kesenangan yang dirasakan ketika melakukan sesuatu yang disukainya.

2. Cara Mengatasi Depresi Menurut Surat Maryam dalam Perspektif Psikologi Islam

Apabila diamati kembali peristiwa yang berlaku dalam Surat Maryam, dapat dilihat kondisi depresi yang diatasi dengan elemen yang luas. Menjadi satu perbedaan karena dalam psikologi Barat, setiap aliran itu mempunyai fokus yang berbeda berdasarkan kepercayaan aliran itu sendiri. Hal ini dilihat berbeda dengan kondisi dalam Surat Maryam yang menyatukan setiap elemen dalam diri manusia untuk penderita bukan sahaja mencapai pikiran yang stabil, tetapi tubuh yang kembali sejahtera dan aspek paling penting untuk manusia adalah ketenangan di hati ketika menyandarkan takdirnya setelah berusaha kepada kuasa yang Maha Esa.

Dalam Surat Maryam dilihat berlaku proses untuk mengatasi depresi dengan penyatuan aspek kognitif, fisik dan spiritual. Hal ini dapat dilihat dari awal kondisi depresi dalam Surat Maryam, yaitu ketika dirinya diseru dan diberikan kata yang menyenangkan hati dan nyaman untuk Maryam. Kondisi tersebut dilihat selain dari menghiburkan hati Maryam, ia juga menunjukkan proses dalam mengalihkan fokus pikiran yang negatif kepada sebaliknya, serta usaha dalam mengubah persepsinya terhadap kaumnya dan komdisi diri dan bayinya itu. Secara tidak langsung, kondisi Maryam dilihat usaha untuk membantu serta mengembalikan rasional dan aktivitas kognitif yang wajar.

Meskipun begitu, kondisi depresi yang digambarkan dalam Surat Maryam belum sepenuhnya mencapai perubahan atau pemulihan dalam dirinya. Karena itu Maryam diperintah untuk makan kurma serta minum air dari aliran sungai yang dialirkan untuknya itu, hal ini dilihat

mengindikasikan kebutuhan serta kesejahteraan tubuh dalam mencapai kesejahteraan hati dan jiwa. Karena ketika kondisinya baru saja melahirkan bayinya, ternyata Maryam dalam kondisi yang belum mendapatkan makanan atau minuman. Kurma dan air yang disediakan khusus buat Maryam itu mengindikasikan kepentingan untukelihara serta mendapatkan tubuh yang sejahtera dan selesa dalam usaha untuk dirinya mendapatkan pemulihan yang bersifat holistik. Tetap saja, diperingkat ini kondisinya masih belum sepenuhnya pulih untuk mendapatkan ketenangan dalam hatinya.

Hingga pada ketika dirinya sudah mendapatkan kebutuhan yang diperlukan tubuhnya, sakit setelah melahirkan bayinya kian menghilang, pikirannya sudah berada dalam kondisi yang stabil, Maryam mulai untuk merenungi serta memperhatikan karunia Tuhan terhadap dirinya. Dalam hal ini Maryam sadar kalau Allah SWT hakikatnya tidak meninggalkan dirinya walaupun sedikit, karena dirinya dikarunia dengan berbagai pertolongan dan rahmat Alah SWT hingga hatinya merasakan tenang. Melalui merenungi dan memperhatikan setiap dari karunia, pertolongan dan rahmat Allah SWT terhadap dirinya itu, Maryam akhirnya meyakini dan menyerahkan urusan untuk dirinya kembali dan mendepani kaum dan keluarganya kepada Allah SWT, karena Maryam yakin dirinya akan dikaruniakan pertolongan Tuhan. Hingga kepercayaan serta keyakinan yang kembali di hati Maryam itu memberikan dirinya ketenangan serta kesenangan karena mengetahui kalau tiada yang mustahil selagi dirinya bergantung meyakini kuasa Tuhan.

Apabila diperhatikan, dapat dilihat berbagai teknik dalam mengatasi depresi dapat membantu seseorang secara perlahan keluar dari pikiran depresinya. Tetapi melalui berbagai jenis teknik mengatasi yang ditunjukkan, dapat dilihat dengan bahwa ketika kata “...bersenang hatilah engkau...” yang dijelaskan bahwa saat Maryam memperhatikan dan mengamati setiap satu dari yang berlaku terhadap dirinya sepanjang

kehamilan, Maryam memperoleh ketenangan di hati yang tidak dirinya dapatkan ketika pikirannya usaha untuk disenangkan, dihiburkan serta diubah persepsinya serta ketika dirinya memperoleh makanan dan minuman untuk dikonsumsi.

Hal ini dapat dilihat bahwa ketenangan di hati serta jiwa hanya dapat diperoleh dari aktivitas yang melibatkan aspek spiritual atau kembali Tuhannya. Apabila direnungi kembali, fitrah manusia adalah untuk mengesakan Allah SWT. Dan setiap aktivitas yang mengembalikan diri kepada Tuhan, secara perlahan memberikan ketenangan di hati. Bahkan dalam kondisi tertekan, sedih, dan kecewa, ketika mengembalikan harapan dan pikiran kepada Allah SWT akan menghadirkan ketenangan dan tidak meragukan dengan setiap peristiwa yang berlaku kepada dirinya.

Seseorang yang menderita kondisi psikologis atau gangguan depresi, satu hal yang mereka harapkan adalah mendapatkan ketenangan di hati. Aktivitas kognitif hanya akan memberikan perubahan pikiran kepada positif dan alihkan pikiran dari hal yang tidak diinginkan. Tetapi kontemplasi dan seumpamanya memberikan ketenangan di hati, menjernihkan pikiran mereka dengan ketenangan yang wujud di hatinya. Ketika hati mencapai tahap ketenangan, maka pikiran, fisik dan perilaku seseorang akan diikuti oleh ketenangan tersebut dengan secara langsung menzhahirkan perilaku yang menyenangkan, pikiran yang holistik dan positif serta hati yang tenang dalam mendepani kondisi yang memberikan seseorang kesedihan.

Meskipun mengamati kondisi tertentu dilihat sebagai suatu aktivitas yang sederhana, tetapi keterlibatan dalam aktivitas ini meliputi aspek yang dibutuhkan setiap manusia dalam diri mereka, yaitu hati yang tenang dengan pikiran yang jernih. Pikiran yang jernih mungkin dilihat dapat dicapai dengan berbagai tindakan, tetapi ketenangan di hati yang tidak meragukan ketentuan hidupnya dapat dicapai ketika seseorang membawa kepercayaan serta keyakinan dalam mengamati karunia Tuhan terhadap diri mereka hingga ketenangan hati mereka peroleh dalam usaha kontemplasi tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada bab ini peneliti akan membuat kesimpulan secara menyeluruh dari hasil penelitian yang telah dibahas pada bagian sebelumnya. Maka pada bagian ini peneliti akan menjawab rumusan masalah yang telah menjadi pembahsan utama dalam penelitian ini.

1. Dalam pembahasan pertama adalah terkait gambaran atau konsep depresi dalam Surat Maryam melalui perbincangan psikologi Islam. Hasil dari penelitian menemukan bahwa depresi yang berlaku dalam Surat Maryam merupakan depresi diperingkat yang kronis. Dan depresi dalam Surat Maryam dilihat merupakan kondisi seseorang yang mendepani peristiwa yang cukup besar dalam hidupnya hingga menyebabkan hati dan pikirannya tidak tenang dan tidak fokus. Hingga kondisi depresi ini membawa seseorang kepada pikiran yang tidak stabil dan tidak wajar, bahkan hingga berputus asa. Psikologis Islam mempercayai bahwa penderita gangguan psikologis akan mempunyai satu tingkat mereka seolah-oleh lupa untuk menyandarkan kehidupannya kepada Tuhan, hingga hal itu membawa keresahan dan tidak tenang dalam hati manusia. Terutama ketika mendepani konflik kehidupan yang menyakitkan, pasti akan aada saat mereka seolah terlupa bahwa kuasa dan rahmat Allah SWT itu sentiasa mendampingi, hingga akhirnya mereka merasakan tiada tempat untuk bersandar dan bergantung dan berputus asa.

Apabila diamati rumusan diatas, depresi dilihat tidak jauh berbeda dengan depresi yang dibincangkan oleh psikologi moden, hanya saja psikologi Islam datang dengan pandangan bahwa ketika manusia mulai tidak membawa Tuhan dalam diri dan hati mereka, mereka akan sentiasa resah dan tertekan dengan kehidupan yang penuh dengan jalan yang menyakitkan itu.

2. Selanjutnya, peneliti ingin mengetahui cara dalam mengatasi kondisi depresi yang ada dalam Surat Maryam dengan disandarkan perbincangan psikologis

Islam. Dalam usaha untuk mengatasi depresi, ternyata mempunyai berbagai bentuk teknik, tetapi dalam mengatasi depresi membutuhkan penyatuan beberapa aspek dalam diri manusia untuk dapat memenuhi kebutuhan mereka hingga mencapai kesejahteraan. Surat Maryam membuktikan bahwa dalam usaha mengatasi depresi yang disandarkan dalam Islam, tidak mengabaikan aspek kognisi dan fisik manusia. Tetapi merupakan tindakan yang penting dalam mencapai pulih sepenuhnya. Kognisi yang meliputi aspek mengubah persepsi negatif, mempercayai terhadap persepsi positif agar dapat membawa kepada pikiran yang rasional dan stabil. Diteruskan lagi pemeliharaan terhadap kestabilan tubuh fisik manusia dalam kondisi tertentu, dengan mendapatkan kebutuhan seperti istirahat, makan, minum dan lain-lain lagi. Dan kemudian membawa kepada ketenangan di hati manusia dengan memperingati Tuhan, merenungi karunia dan rahmat-Nya hingga hal itu dapat menenangkan pikiran dan menenangkan hati manusia.

Ketika manusia menyandarkan sesuatu perkara kepada Tuhan yang Maha Kuasa, ketenangan dan kesenangan dihati manusia itu akan hadir, sepertimana yang dilalui dalam kisah Surat Maryam. Dalam kondisi yang berputus asa hingga bangkit kembali dalam meneruskan kehidupannya dan menyandarkan kembali sepenuhnya kehidupannya kepada Allah SWT. Karena itu merupakan satu-satunya jalan yang menepati fitrah penciptaan manusia, yaitu untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

B. Saran

Peneliti menyatakan beberapa saran setelah selesai menjalankan penulisan penelitian ini membaik beberapa untuk kedepannya.

1. Dalam mengatasi depresi terbukti telah mempunyai berbagai cara, hingga tiada kesulitan bagi seorang terapis untuk membantu seseorang yang menderita depresi karena mempunyai berbagai sumber. Penelitian ini merupakan sebagai salah satu cara mengatasi yang peneliti anggap sebagai satu bentuk mengatasi yang baru karena beberapa korelasi penting dalam diri manusia serta merupakan bentuk mengatasi yang meliputi seluruh aspek diri manusia. Tetap saja

penelitian ini masih mempunyai kelemahan dalam merumuskan teknik mengatasi depresi dengan lebih dalam. Peneliti selanjutnya tidak mustahil untuk dapat mengembangkan lagi penelitian kepada bentuk mengatasi depresi yang lebih sistematis. Bagaimanapun, masih banyak ruang ilmu dan pengetahuan untuk dikembangkan dalam usaha mencapai peringkat disiplin ilmu yang sistematis dan diiktiraf dunia.

2. Masyarakat tidak terlepas untuk mengambil pengetahuan terkait masalah gangguan psikologis, karena ternyata gangguan psikologis bukan lagi gangguan yang asing bagi masyarakat, tetapi suatu yang harus dimengerti dan diambil agar bersama dapat mencegah dan pelihara tetangga dan keluarga dari peroleh gangguan psikologis yang akhirnya akan membawa manusia kepada keresahan dan ketidakamanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibn Kathir Jilid 5*, (Jakarta: Penerbit Psutaka Ibn Kathir, 2015).
- Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar Jilid 6*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2003).
- Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif dalam Berbagai Disiplin Ilmu*, (Jakarta: Rajawali Press, 2016).
- Aishah UTZ, *Psychology from The Islamic Perspective*, (International Islamic Publishing House, 2011).
- Anizar Rahayu, *Buku Psikologi Konseling Teori & Praktik* (2022).
- Ali Muhammad ash-Shallabi, *Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman*, Masturi Irham & Malik Supar, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2022).
- Bahril Hidayat, *Psikologi Islam*, (Universitas Islam Riau, 2014).
- Carrie York al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy, Uniting Faith and Professional Practice*, (United States of America: Templeton Press, 2018).
- Ema Yudianti, *Dinamika Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Jurnal Ilmu Agama, 2013), Vol. 14, No. 1.
- Fuad Anshori, *Psikologi Islam: Dari Konsep Hingga Pengukuran*, (Universitas Islam Indonesia, 2016).

Haji Abdul Malik Abdul Karim Amrullah (Buya Hamka), *Tafsir al-Azhar Jilid 6* (Singapura, Pustaka Nasional PTE LTD, 2003).

Hilyatus Sholihah, *Skripsi Kecerdasan Adversitas Maryam Dalam QS. Maryam Ayat 16-26*, Walisongo Institutional Repository, Diakses tanggal 05 September 2023.

Hooman Keshavarzi, Fahad Khan, *Applying Islamic Principles To Clinical Mental Health Care: Introducing Traditional Islamically Integrated Psychotherapy*, (New York: Routledge, 2021).

Hussein Rassool, *Islamic Psychology, The Basics*, (New York: Routledge, 2023).

Ibtihaj Binti Faiz (2022), *Jurnal Terapi Postpartum Depression Menurut al-Quran (Kajian Surat Maryam Ayat 21-26)*, UIN Sultan Syarif Kasim Riau Repository, Diakses tanggal 05 September 2023.

Ibnu Katsir, *Shahih Tafsir Ibn Katsir jilid 5* (Jakarta, Penerbit Pustaka Ibn Katsir, 2015).

Kirana Fatmawati, *Psikologi Islam Ibn Miskawaih dalam Rehabilitas Penyakit Mental Manusia*, (Ahlul Bait International University of Theheran Iran, 2022).

Laut Mertha Jaya, *Metode Penelitian Kuantitaif dan kualitatif: Teori, Penerapan dan Riset Nyata*, (Yogyakarta: Quadrant, 2020).

- Nur Ashidah Yahya, et. Al, *Pendekatan Tazkiyat al-Nafs dalam Menangani Masalah Kemurungan*, (Universiti Kebangsaan Malaysia: Journal of Islamic Dakwah, 2020), Vol.12, No. 1,
- Nur Hasan, *Elemen-Elemen Psikologi Islami dalam Pembentukan Akhalk*, (Journal of Ethics and Spirituality, 2019), Vol. 3, No. 1.
- Malik Badri, *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, (Washington: The International Institute of Islamic Thought, 2018).
- Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician*, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013).
- Masturi Ilham, et. al, *Isa AS: Dari Masa Kelahiran Sampai Akhir Zaman*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2022).
- Mohd Afifuddin, et. al, *Kemurungan: Terapi dari Sudut Psikiatri dan Spiritual*, (Perpustakaan Negara Malaysia: Universiti Sains Malaysia, 2020).
- Muhammad Shodiq Masrur (2021), *Jurnal Pendidikan Pranatal Perspektif Islam Dari Kisah Maryam*, Journal of Islamic Education Research, Diakses tanggal 05 September 2023.
- Salasiah Hanin Hamjah, *Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Imam al-Ghazali*, (Kuala Lumpur Dewan Bahasa dan Pustaka: My Era Cetak Sdn. Bhd. 2018).
- Sekar Ayu Aryani, *Psikologi Islami, Sejarah, Corak, dan Model*, (Yogyakarta: SUKA-Press, 2018).

Tazkia Anugraheni Perdana, *Jurnal Kontekstualisasi Kisah Maryam Di Dalam al-Quran Sebagai Basis Teladan Generasi Muda Muslim Era Kontemperer*, Journal of Quran and Hadith Studies, Diakses tanggal 05 September 2023.

Pahru Siregar, *Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Depresi*, (Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi, 2016).

Ulfi Puta Sany, *Ganggaun Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Quran*, (Universitas Islam Negeri Salatiga: ResearchGate, 2022), Vo. 7, No. 1.

Unit Pengurusan Psikologu KSM, *Kaunseling*, Diakses tanggal 14 September 2023.

Wahbah az-Zuhaili, *Tafir al-Munir Jilid 8*, (Damsyik: *Dar al-Fikr*, 2003)

Zaharuddin, *Psikologi Islam Perspektif Malik Badri*, (Jurnal Psikologi Islam, 2017), Vol. 3, No.1.

Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Alami*, (Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2017).

LAMPIRAN

Lampiran 1: SK Pembimbing

Perjanjangan

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG
NOMOR : 465 TAHUN 2023
TENTANG
PENUJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI STRATA SATU (S.1)
BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN RADEN FATAH PALEMBANG,

- Menimbang** :
1. Bahwa untuk mengakhiri Program sarjana (S1) bagi Mahasiswa, maka perlu ditunjuk Tenaga ahli sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing kedua yang bertanggung jawab dalam rangka penyelesaian Skripsi Mahasiswa.
 2. Bahwa untuk lancarnya tugas pokok itu, maka perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan (SKD) tersendiri. Dosen yang ditunjuk dan tercantum dalam SKD ini memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas tersebut.
- Mengingat** :
1. Undang-undang No. 2 Tahun 1989 tentang sistem Pendidikan Nasional;
 2. Peraturan Pemerintah No. 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan tinggi;
 3. Keputusan Menteri Agama RI No. 53 Tahun 2015 tentang Organisasi dan tata kerja Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang;
 4. Keputusan Menteri Agama RI No. 62 tahun 2015 tentang statuta UIN Raden Fatah Palembang;
 5. Keputusan Menteri Agama RI No. 27 Tahun 1995 tentang Kurikulum Nasional Program Sarjana (S1) Universitas Islam Negeri Raden Fatah.
 6. Keputusan Menteri Agama RI No. 232 Tahun 1991 yang telah disempurnakan dengan Keputusan Menteri Agama No. 298 Tahun 1993.

MEMUTUSKAN

MENETAPKAN

- Pertama** :
- | | | | | | |
|---------------|---|-------------------------|-----|---|-----------------------|
| Menunjuk sdr. | : | 1. Dr. Abdul Razzaq, MA | NIP | : | 19730711 200604 1 001 |
| | | 2. Lena Mariani, M.Pd | NIP | : | 19911121 202321 2 041 |

Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Kedua Skripsi Mahasiswa :

Nama : Siti Hajar Binti Mustoha
NIM / Prodi : 2290502094 / BPI
Semester/Tahun : IV / 2023 - 2024
Judul Skripsi : Konsep depresi menurut surat maryam ayat 23-26
(kajian perspektif konseling dan spiritual)

- Kedua** : Masa bimbingan berlaku sampai tanggal 24 bulan september tahun 2024
ketiga : Keputusan ini mulai berlaku 6 (Enam) bulan sejak tanggal di tetapkan dan dapat di perpanjang 1 (Satu) kali jika yang bersangkutan belum dapat menyelesaikan.
Keempat : Mohon kepada dosen pembimbing agar memberikan bimbingan secara maksimal 8 (delapan) Kali Pertemuan.
Kelima : Apabila dalam penetapan ini terdapat kekeliruan akan di tinjau Kembali.

DITETAPKAN DI : PALEMBANG
PADA TANGGAL : 10 - 06 - 2024

DEKAN

Achmad Syafrudin

Tembusan

1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang
2. Ketua prodi KPI/BPI/Jurnalistik/MD/PMI
3. Mahasiswa Yang Bersangkutan

Lampiran 2 Lembar Konsultasi Penguji 1

LEMBAR KONSULTASI PENGUJI I

Nama : Siti Hajar Binti Mustoha
 NIM : 2290502094
 Fakultas/Prodi : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Penyuluhan Islam
 Judul Skripsi : Konsep Mengatasi Depresi Menurut Surat Depresi
 Dalam Perspektif Psikologi Islam.
 Penguji I : Hidayat, S.Ag., M.Hum.

Daftar Pembaikan Skripsi	
1)	Kecilkan fokus penelitian.
2)	Utamakan referensi dari konseling atau psikologi/ BPI.
3)	Gunakan Bahasa Indonesia akademis.
4)	Perbanyak teori-teori psikologi Islam.
5)	Teknik pengumpulan data fokus kajian pustaka.

Palembang, 1-8-2024

PENGUJI I

Hidayat, S.Ag., M.Hum.
 NIP. 19700116199031002

Lampiran 3 Lembar Konsultasi Penguji 2

LEMBAR KONSULTASI PENGUJI II

Nama : Siti Hajar Binti Mustoha
 NIM : 2290502094
 Fakultas/Prodi : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Penyuluhan Islam
 Judul Skripsi : Konsep Mengatasi Depresi Menurut Surat Depresi
 Dalam Perspektif Psikologi Islam.
 Penguji II : Anang Wwalian, MA. Hum

Daftar Pembaikan Skripsi	
1)	Baiki spasi abstrak.
2)	Baiki penulisan <i>footnote</i> .
3)	Susunan paragraph mengikut pedoman fakultas Dakwah dan Komunikasi.
4)	Penukaran tajuk yang lebih sesuai dengan kajian penelitian.

Palembang, 2024

PENGUJI II



Anang Wwalian, MA, Hum.
 NIP. 201701010504198711