

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehidupan yang lebih mengutamakan pada kemajuan dalam bidang material (pemenuhan kebutuhan biologis), membuat manusia sering lupa untuk memenuhi kebutuhan rohaniyah, sehingga berpengaruh buruk pada perilaku manusia itu sendiri. Kehidupan ini menjadi salah satu pemicu malapetaka bagi kehidupan manusia terutama menyangkut masalah psikologis seperti gangguan jiwa. Di antara gangguan jiwa yang dialami oleh manusia yaitu depresi. Sebab masyarakat modern memiliki sifat hedonis yang semata-mata hanya mengejar materi tanpa mempedulikan nilai-nilai spiritual.¹

Di Amerika Serikat depresi menjadi faktor utama atas tindakan bunuh diri dan menduduki urutan ke-6 Organisasi kesehatan dunia (WHO) memprediksi bahwa 1 dari 4 orang akan mengalami depresi di kehidupannya. Diperkirakan juga pada tahun 2020 depresi menjadi penyebab penyakit kedua terbanyak di dunia setelah kardiovaskular.²

Survei yang dilakukan oleh Persatuan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa (PDSKJ) pada tahun 2007 mengungkapkan sekitar 94% masyarakat Indonesia mengalami depresi dari mulai tahap ringan hingga yang paling berat.³ Kemudian pada tahun 2008, di beberapa kota seperti Kediri, Pangkal Pinang, Bogor, dan Surabaya terjadi peningkatan yang cukup tinggi terhadap kesehatan jiwa masyarakat. Rata-rata mereka yang datang mengalami gangguan kejiwaan seperti depresi, cemas, dan fobia.⁴

¹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta : Kencana, 2009), 5.

² Dadang Hawari, *Al-Qurán Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1995), 56

³ Aulia Maulida, *Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Mahasiswa*, (Depok : UniVersitas Indonesia, 2012), 1

⁴ (Namora Lumongga Lubis, 2009), 3

Di negara lain seperti Korea Selatan, gangguan depresi juga banyak diderita oleh masyarakatnya. Dalam dunia industri hiburan di Korea tidak sedikit dari mereka yang mengalami depresi akibat tekanan mental yang diterima mulai dari pekerjaannya, penggemar yang tidak menyukainya atau lingkungan sekitar yang menganggapnya buruk. Dan tekanan mental tersebut harus mereka tutupi ketika berhadapan dengan kamera, sehingga tidak ada orang yang mempedulikan terkait kesehatan jiwanya. Dalam sebuah berita yang diunggah oleh TribunTimur.com pada 18 Oktober 2019 silam seorang artis dan penyanyi asal Korea Choi Ji Rin melakukan bunuh diri di kediamannya. Choi Ji Rin atau biasa dipanggil dengan nama panggungnya Sulli sering mendapat bully dari lingkungan sekitarnya selama hampir 4 tahun lamanya. Hal ini membuatnya merasa tertekan ketika menjalani aktivitasnya dan merasakan depresi yang berat hingga membuatnya ingin mengakhiri hidupnya dengan melakukan bunuh diri.⁵

Seseorang yang mengalami depresi sering merasa tidak mampu untuk melakukan tindakan alternatif yang menyenangkan. Ia merasa tidak sanggup menyelesaikan masalah yang terjadi dalam hidupnya serta merasa bahwa ia seolah berada dalam lubang yang dalam dan tidak mampu keluar dari lubang tersebut. Karena ia tidak mampu merasakan dan menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya, maka depresi yang dialaminya ini akan menuntunnya untuk melakukan bunuh diri.⁶

Gangguan depresi tidak hanya menyerang orang dewasa, remaja dan bahkan anak-anak sekalipun dapat terkena gangguan jiwa ini. Sebab depresi tidak mengenal usia dan kalangan. Wanita dua kali lebih banyak terkena gangguan depresi dibandingkan laki-laki. Namun laki-laki yang mengalami gangguan depresi lebih rentan untuk melakukan bunuh diri. Di Amerika Serikat, 17% penduduknya pernah mengalami gangguan depresi, dengan jumlah lebih dari 19 juta orang. banyak faktor

⁵ Nur Fajriani R, *Sulli Depresi hingga Ditemukan Tewas Bunuh Diri*, pada Tribun-Timur.com, Jumat, 18 Oktober 2019, pukul 15:28 WIB.

⁶ J. Maurus, *Coping with Depression*, (Yogyakarta : Mitra Media Nusantara, 2018), cet. 1, 81

seseorang mengalami depresi dan terpukul. Depresi merupakan salah satu penyebab utama kejadian bunuh diri (*suicide*). Sebanyak 40% penderita depresi mempunyai ide untuk bunuh diri, dan hanya lebih kurang 15% saja yang sukses melakukannya.⁷

Depresi merupakan perasaan sedih yang sangat mendalam yang dialami oleh seseorang setelah mengalami suatu peristiwa menyedihkan dan mengguncang emosinya, contohnya seperti kehilangan seseorang yang sangat disayangi. Keadaan depresi ini akan terjadi apabila ia terus-menerus memikirkan kejadian pahit, menyakitkan serta keterpurukan yang dialami dalam jangka waktu yang lama melebihi batas normal kebanyakan orang.⁸ Menurut Rice PL (1992) depresi merupakan salah satu dari gangguan *mood*, keadaan emosional berkepanjangan yang ditandai dengan terganggunya proses mental (berpikir, berperasaan, dan berperilaku) individu. Mood yang dominan sering muncul pada seseorang yang mengalami depresi yaitu perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan. Dari perasaan negative inilah muncul pikiran-pikiran yang membahayakan dirinya seperti bunuh diri.⁹

Gejala terhadap seseorang yang mengalami depresi terlihat secara bertahap dalam beberapa hari atau minggu. Gejala depresi terbagi menjadi dua yaitu gejala psikis dan gejala somatik atau fisik. Pada gejala psikis penderita yang mengalami depresi akan merasa sedih, susah, tidak berguna, gagal, putus asa, serta tidak memiliki harapan. Sementara gejala somatik yang muncul adalah nafsu makan mulai berkurang (*anorexia*), kulit lembab, tekanan darah dan nadi mulai menurun, lesu, dan sulit untuk tidur.¹⁰

Menurut dadang hawari terdapat gejala lain yang disebut depresi terselubung yaitu seseorang yang memiliki keluhan-keluhan secara fisik, namun ketika diperiksa oleh dokter tidak terdapat kelainan secara fisik, melainkan gangguan fungsional dari

⁷ Aries Dirgayunita, *Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya*, Vol. 1 No. 1 Juni 2016, 3

⁸ Iskandar Junaidi, *Anomali Jiwa*, (Yogyakarta : Andi Offset, 2012), 124

⁹ Meilanny B. Santoso, dkk, *Bunuh Diri Dan Depresi Perspektif Pekerjaan Sosial*, vol. 4 No. 3, Desember 2017, 391

¹⁰ Mif Baihaqi, dkk, *Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2007), cet.2, 113

satu atau lebih organ tubuh yang dikeluhkan. Keluhan-keluhan ini apabila diteliti adalah wujud dari gangguan depresi. Keluhan fisik yang dirasakan tadi menjadi terselubung oleh gejala depresi yang sesungguhnya.¹¹

Gejala yang dialami oleh individu dengan gangguan depresi akan membuat mereka memiliki perasaan bersalah yang besar, kehilangan energi dan minat, perubahan perilaku makan yang signifikan, muncul pikiran untuk bunuh diri, dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, individu akan mengalami perubahan aktivitas, masalah pola tidur, serta timbul masalah persepsi dan kognitif. Gangguan depresi menghasilkan hendaya dalam hubungan interpersonal, sosial, dan fungsi pekerjaan.¹²

Dewasa ini telah banyak pengobatan guna menyembuhkan gangguan depresi. Depresi dapat disembuhkan melalui pemberian obat-obatan anti depresi atau dapat di kombinasi menggunakan pengobatan lain seperti psikoterapi. Konseling spiritual merupakan salah satu metode pengobatan yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan gangguan depresi.¹³

Mengembangkan kehidupan spiritual seseorang dapat membantu mencegah munculnya gangguan jiwa depresi. Peralnya dengan memberi makna dalam hidup

Konseling spiritual merupakan proses yang diberikan kepada individu dalam membantunya meningkatkan kemampuan untuk meningkatkan kualitas diri sebagai manusia yang berperilaku sesuai dengan norma-norma yang terdapat dalam agama, dan mengatasi setiap permasalahan kehidupan dengan pemahamannya terhadap keyakinan dan praktik agama yang dilakukannya. Konseling spiritual dapat menjadi treatment terapeutik yang efektif sebab terganggunya jiwa seseorang dikarenakan kesehatan spiritualnya yang bermasalah dan perlu diperbaiki.¹⁴

¹¹ (Dadang Hawari, 1997), 55

¹² Yudi Kurniawan dkk *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Episode Depresi Berat Dengan Gejala Psikotik*, Vol 1. No 1, 2017, 66

¹³ (Iskandar Junaidi, 2012), 138

¹⁴ Agus Santoso, "*Konseling Spiritual Buku Perkuliahan*", (Surabaya : Islamic Development Bank, 2014), 5

Sejatinya manusia adalah makhluk yang beragama dan memerlukan agama untuk menuntunnya menuju kehidupan yang bahagia serta mencapai jiwa yang sehat. Manusia sebagai hamba dan khalifah Allah mempunyai tugas suci yaitu ibadah atau mengabdikan kepada Tuhannya. Bentuk pengabdian kepada Allah dapat berupa ibadah personal seperti shalat, shaum, dan berdoa serta ibadah sosial seperti bersilaturahmi. Menurut Zakiah Daradjat agama dapat menyembuhkan gangguan kejiwaan. Penerapan ajaran-ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari menjadi perlindungan bagi seseorang agar terhindar dari berbagai gangguan jiwa. Semakin dekat seseorang pada Tuhan, serta semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenang jiwanya.¹⁵

Dalam konseling spiritual terdapat intervensi Tuhan dalam kehidupan manusia guna membantunya agar bisa mengatasi permasalahan yang dihadapinya ke arah yang lebih baik. Sebab tujuan konseling spiritual adalah untuk meningkatkan pengalaman spiritual serta menambah keyakinan kepada Tuhan.¹⁶

Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani merupakan salah satu lembaga yang menerapkan konseling spiritual kepada para pasiennya. Penyembuhan pasien depresi di Rehabilitasi mental ini fokus utamanya dengan pemberian obat-obatan anti depresi. Disamping itu pendekatan secara konseling bagi para pasien juga diterapkan baik pada pasien yang rawat inap maupun rawat jalan. Menurut salah satu perawat disana, alasan fokus utama pengobatannya dengan pemberian obat karena dengan meminum obat dapat mematikan penyakit yang kemudian dibantu oleh pengobatan jiwa seperti bimbingan rohani maka mengantisipasi penyakit tersebut muncul kembali.

Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani juga menerapkan 5 panca jiwa dalam diri pasien diantaranya yaitu sifat ikhlas, sederhana, ukhuwah islamiyah, kemandirian, dan kebebasan. Yang mana dari penerapan lima panca jiwa ini pasien

¹⁵ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), cet. 1, 162

¹⁶ An Nisa Subroto dkk, "Pendekatan Konseling Spiritual Sebagai Alternatif Pencegahan Perilaku *Bullying (Kekerasan)*", vol. 1 No. 1, Mei 2017, 106

mampu mengenal Tuhannya semakin dalam dengan menjalankan sifat-sifat jiwa tersebut dalam kehidupannya sehari-hari.

Melihat fenomena diatas penulis merasa tertarik untuk mengkaji secara mendalam terkait bagaimana pengobatan dengan metode konseling spiritual pada pasien rawat inap yang menderita gangguan depresi dapat berpengaruh pada kesehatan jiwa pasien yang berjudul “KONSELING SPIRITUAL TERHADAP PENDERITA DEPRESI” (Studi Deskriptif Di Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani) yang berada di Jl Raya Samarang No.76, Cintarakyat, Kec Samarang, Kabupaten Garut, Jawa Barat.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana gambaran penderita depresi di Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani?
2. Bagaimana proses konseling spiritual kepada pasien dengan gangguan depresi di Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani?
3. Bagaimana tingkat keberhasilan konseling spiritual yang dilakukan pada pasien dengan gangguan depresi di Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk memahami gambaran tentang penderita depresi di Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani.
2. Untuk memahami bagaimana proses konseling spiritual kepada pasien dengan gangguan depresi di Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani.
3. Untuk mengetahui seberapa berhasil tingkat konseling spiritual yang dilakukan pada pasien dengan gangguan depresi di Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani.

D. MANFAAT PENELITIAN

Pada penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Tujuan dari penulis melakukan penelitian ini untuk mengembangkan dan memberikan kontribusi tambahan bagi kajian ilmu Konseling dan Psikoterapi, secara khusus dan pengembangan Jurusan Tasawuf Psikoterapi secara umum.

2. Manfaat Praktis

Untuk memberikan dan menambah wawasan pada mahasiswa dan masyarakat dalam pengambilan kebijakan yang berhubungan dengan metode penyembuhan depresi pada pasien di Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani serta sebagai pengembangan bagi Jurusan Tasawuf Psikoterapi.

E. KAJIAN PUSTAKA

Dalam proses penulisan proposal ini peneliti menelaah beberapa rujukan yang ada dalam jurnal, skripsi dan buku yang saling terhubung dengan penelitian yang akan penulis tuangkan dalam penulisan proposal ini. Hal ini dilakukan agar dapat menjelaskan perbedaan akan penelitian yang terdahulu dengan penelitian yang akan penulis lakukan saat ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman, oleh Hadiwinarto yang berjudul "*Urgensi Konseling Spiritual*" Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, dengan Volume. 4, Nomor. 2, tahun 2018, halaman 40-46. Jurnal ini menjelaskan bahwa mengenai konseling spiritual didasari oleh daya cipta, rasa dan karya sehingga perlunya seseorang meningkatkan kemampuannya dalam hal interaksi sosial. dalam pelaksanaan konseling spiritual seorang konselor harus memiliki kemampuan untuk membangkitkan spiritual diri sendiri sebelum membantu orang lain mencapai kedamaian dan kebahagiaan dunia akhirat.

2. Jurnal Dakwah Tabligh, oleh Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtamar, Wan Sharazad Wan Sulaiman yang berjudul *“Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi”* Universiti Kebangsaan Malaysia, dengan Volume. 14, Nomor. 1, Juni 2013, halaman 141-151. Jurnal ini bertujuan untuk menjelaskan bahwa terapi spiritual sebagai salah satu cara untuk mengobati gangguan psikologis seperti depresi. Sebab terapi spiritual mengacu pada konsep pensucian jiwa (*tazkiyatunnufus*). Terapi spiritual islami ini berpengaruh untuk membangun rasa penerimaan diri (*self acceptance*) sehingga klien tidak lagi merasa depresi dan menyesali nasib yang berat baginya. Bahkan sebaliknya klien mampu mengekspresikan perasaannya dan menjadikan mentalnya lebih baik. Pendekatan spiritual ini memberikan kenyamanan pada klien karena ia semakin terdorong untuk lebih mendekati diri pada Tuhannya dan menerima segala cobaan yang diberikan Tuhan sebagai bentuk menguji imannya.
3. Skripsi yang ditulis oleh Wahyuni dengan judul *“Upaya-Upaya Konselor Dalam Membina Pasien Depresi Di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Provinsi Sulawesi Selatan”* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Alauddin Makassar pada tahun 2017. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan depresi di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Provinsi Sulawesi Selatan, serta bertujuan untuk mengetahui langkah-langkah apa saja yang dapat dilakukan oleh seorang konselor dalam menangani pasien dengan gangguan depresi. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa pasien-pasien yang mengalami depresi rata-rata disebabkan oleh faktor ekonomi, keluarga, pekerjaan, lingkungan, pasca melahirkan, dan asmara. Sehingga langkah yang dapat dilakukan oleh konselor untuk membina pasien dengan gangguan depresi yaitu dengan memberikan obat anti depresan, melakukan proses konseling, memberikan bimbingan agama seperti pembiasaan sholat, bimbingan membaca Al-Qur’an memberikan perhatian dan dukungan secara khusus, mengajak pasien untuk berlibur, terapi kelompok,

terapi kerja, terapi kerja, dan terapi olahraga. Skripsi ini menggunakan jenis penelitian kualitatif guna menggali suatu fakta dan mengungkapkan segala kejadian yang diamati di lapangan. Perbedaan antara penelitian yang telah dijelaskan diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada tempat penelitian yang diambil oleh peneliti. Selain itu perbedaan konseling yang peneliti lakukan adalah dengan memunculkan kembali semangat keagamaan atau ibadah pada pasien penderita depresi yang dapat membuatnya semakin mendekatkan diri pada Tuhannya.

4. Skripsi yang ditulis oleh Ayi Marisyah dengan judul “*Bimbingan Konseling Islami Dalam Mengatasi Masalah Depresi Pada Dewasa Dini (Studi Deskriptif di Klinik Muslim Terapi Jl. Gumuruh Belakang 55A Gatot Subroto Bandung)*” Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses bimbingan konseling yang dilaksanakan di Klinik Muslim Terapi dan juga untuk mengetahui metode dan teknik bimbingan konseling islami apa saja yang digunakan dalam mengatasi pasien dengan gangguan depresi terhadap dewasa dini. Sasaran penelitian dalam skripsi ini yaitu para konselor, pemilik klinik, dan konseli yang ada di Klinik Muslim Terapi tersebut. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa proses bimbingan konseling islami dalam mengatasi masalah depresi diatas sesuai dengan prosedur dan tahapan konseling pada umumnya seperti keterampilan bertanya, attending, memfokuskan, pengambilan solusi oleh klien, dan masih banyak lagi yang lainnya. Sedangkan metode dan teknik bimbingan konseling pada pasien yang mengalami gangguan depresi dini di Klinik Muslim Terapi ini sedikit berbeda yaitu dengan metode EFT (*Emotional Freedom Technique*) dan Quantum Spiritual. Dengan teknik-teknik yang digunakan antara lain berupa totok, relax massage, herbal, audio terapi. Dari teknik diatas terbukti empat dari enam teknik diatas berhasil menyembuhkan pasien dengan gangguan depresi dini. Perbedaan antara penelitian yang telah dikemukakan diatas dengan penelitian

yang akan peneliti lakukan yaitu pada metode penyembuhan terhadap pasien penderita depresi. Peneliti lebih memfokuskan aspek pembersihan hati dengan cara bimbingan agama, memberikan obat-obatan anti depresi yang diresepkan oleh psikiater, serta konseling keluarga sebagai pemahaman tambahan bagi para keluarga pasien. Selain itu tempat penelitian yang dilakukan pun berbeda.

Bertolak dari beberapa hasil penelitian yang telah peneliti kemukakan diatas, maka penelitian terdahulu dan penelitian yang peneliti teliti berbeda. Yaitu dalam segi konseling, peneliti lebih mengedepankan konseling berbasis spiritual. Meski memiliki kesamaan pada langkah-langkah penelitiannya, namun tempat penelitian yang berbeda membuat metode penyembuhan pada penderita depresi pun berbeda sesuai dengan metode penyembuhan yang ada di tempat penelitian masing-masing.

F. KERANGKA PEMIKIRAN

Masalah menjadi suatu kata yang tidak pernah lepas dari kehidupan. Manusia selalu dihipnotis oleh permasalahan setiap harinya. Rangkaian masalah yang begitu rumit menjadikan manusia terkadang merasa bosan dan jenuh untuk menghadapinya. Bahkan terkadang mereka yang tidak sanggup menghadapi permasalahan dalam hidupnya memilih jalan buntu dengan bunuh diri agar terbebas dari setiap masalahnya. Dewasa ini depresi menjadi salah satu penyakit jiwa yang banyak diderita oleh masyarakat..¹⁷

Depresi merupakan suatu gangguan kejiwaan yang dialami penderita yang disebabkan perasaan sedih dan takut yang amat mendalam terhadap suatu peristiwa yang dikatakan pahit untuk diingat, yang berlangsung dalam kurun waktu yang panjang dan sulit untuk dilupakan. Penderita biasanya mengalami tekanan batin yang luar biasa, sehingga berakibat pada lemahnya jiwa.¹⁸ Dikatakan lemahnya jiwa karena penderita

¹⁷ Ayi Marisyah, Skripsi: *“Bimbingan Konseling Islami Dalam Mengatasi Masalah Depresi Pada Dewasa Dini”*, (Bandung: UniVersitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2013), 2.

¹⁸ (Iskandar Junaidi, 2012), 124

depresi ini seperti seorang yang hidup namun tidak ada gairah untuk hidup, Ia tetap berlarut-larut dalam kesedihannya yang sangat mendalam, seperti hidup ini tidak lagi memberikan kesempatan kepada si penderita untuk melanjutkan hidupnya, karena sesuatu hal yang sangat ia inginkan tidak dapat terjadi padanya,¹⁹

Menurut Beck dalam Mukhlis, depresi adalah gangguan psikologis dengan ciri-ciri menurunnya suasana hati, tidak optimis, konsentrasi, serta kesedihan mendalam yang ditunjukkan dengan menyalahkan diri sendiri karena semakin berkembangnya pikiran yang kurang masuk akal (logis) yang menguasai pola kognitif seseorang. Kemudian Marawis memandang depresi sebagai suatu keadaan dengan komponen psikologik diantaranya perasaan sedih, sulit, rasa tidak berdaya, gagal, kehilangan, tidak ada harapan, tekanan darah serta denyut nadi yang rendah²⁰

Gangguan depresi adalah gangguan kejiwaan dan gejala emosional yang melibatkan tubuh. Karenanya semua gejala dan dampak dari depresi akan terlihat dari tubuh. Termasuk perasaannya yang berkaitan dengan kerja fisik.²¹ Penyakit fisik yang dapat menyebabkan depresi terbagi menjadi dua yaitu secara langsung, misalnya penyakit tiroid yang menyebabkan berubahnya kadar hormon sehingga bisa menjadi penyebab depresi. Secara tidak langsung, contohnya ketika penyakit sendi *arthritis rematoid* yang menyebabkan nyeri dan cacat. Atau penyakit lain seperti kanker dan penyakit lain yang sulit disembuhkan menyebabkan seseorang menjadi frustrasi hingga berkembang menjadi depresi.²²

Istilah depresi pertama kali dikenalkan oleh Meyer (1905) untuk menggambarkan suatu penyakit jiwa dengan gejala utama sedih, yang disertai gejala-gejala psikologis lainnya, gangguan somatik (fisik) maupun gangguan psikomotor

¹⁹ (Namora Lumongga Lubis, 2009), 3

²⁰ Zakiah, Skripsi : “*Terapi Ruqyah Sebagai Upaya Penyembuhan Depresi Disebabkan Gangguan Jin*”, (Bandung: UniVersitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati , 2019), 39

²¹ Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*, (Cianjur : Darr al-Dzikh Press, 2018), cet. 3, 185

²² (Iskandar Junaidi, 2012), 129

dalam kurun waktu tertentu dan digolongkan ke dalam gangguan afektif. Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan mendalam, perasaan tidak berarti, bersalah, menarik diri dari orang lain, tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan mulai menurun. Depresi seringkali berhubungan dengan berbagai masalah psikologis seperti, serangan panik, penyalahgunaan zat, disfungsi seksual, dan gangguan kepribadian.²³

Terdapat macam-macam bentuk depresi mulai dari yang normal hingga yang patologis dengan berbagai tahapan dari yang ringan, serius, akut, dan disertai dengan perasaan kesedihan, kecil hati, serta putus asa. Para ahli psikologi dan psikiatri membagi depresi menjadi dua jenis yang pertama depresi reaktif adalah depresi yang disebabkan oleh faktor eksternal yang bisa saja terjadi hanya sekali dan dipengaruhi oleh lingkungannya. Yang kedua yakni depresi endogenus yang terjadi disebabkan oleh pikiran seseorang. Depresi ini berkaitan dengan beberapa faktor biokimia pada tubuh dan bersifat berkala atau dapat terulang kembali.²⁴

Tingkat depresi seseorang ini tergantung pada ketahanan mentalnya. Setiap individu yang mengalami depresi akan berbeda dalam memunculkan depresi yang dialaminya tergantung pada faktor yang membuatnya mengalami depresi. Depresi akan sangat mudah terjadi apabila seseorang mengalami kekecewaan yang sangat mendalam akibat keadaan yang tiba-tiba saja berubah dalam hidupnya dan tidak mampu ditangani oleh dirinya.²⁵

Oleh sebab itu, dibutuhkan penanganan khusus bagi masyarakat yang mengalami depresi sesuai dengan tingkatan depresi yang dialami seseorang. Penanganan depresi dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya dengan medis

²³ Gerald dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Ke 9*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2010), 372

²⁴ (J. Maurus, 2018), 21

²⁵ (Dadang Ahmad Fajar, 2018), 186

dan non medis. Penyembuhan melalui medis yaitu dengan pemberian obat-obatan. Umumnya obat yang diberikan berupa obat antidepresi *trisiklik*, obat dengan efek *antikolinergik*, *psikostimulan* (perangsang psikis), dan lain sebagainya. Selain penyembuhan medis dapat dilakukan juga melalui pendekatan konseling spiritual. Penyembuhan secara konseling spiritual merupakan penyembuhan yang menekankan peningkatan ketakwaan kepada Allah swt, melalui kegiatan-kegiatan yang bersifat spiritual.²⁶

Secara garis besar tujuan dari konseling spiritual yaitu klien dapat mengembalikan keimanan dan kesuciannya sebagai manusia yang beragama, berperilaku sejalan pada norma-norma ajaran islam atau berakhlak mulia, serta mampu mengatasi berbagai permasalahan dalam hidupnya dengan keyakinan dan praktik-praktik keagamaan yang dianutnya.²⁷ Konseling ini adalah proses motivasi kepada individu (manusia) guna memiliki kesadaran untuk “*come back to religion*”. Sebab agama akan memberikan pencerahan pada pola sikap, pikiran, dan perilaku seseorang menuju arah kehidupan sosial yang lebih baik, sehingga ia akan terhindar dari penyakit mental atau sifat individualistis, tamak atau rakus, materialistis, serta hedonistis, yang merupakan pemicu seseorang mengalami kehancuran pada kehidupannya di muka bumi ini.²⁸

Dalam setiap perjalanan hidup manusia tentu ia akan dihadapkan pada berbagai macam cobaan yang diberikan oleh Allah swt. ibarat seperti seorang murid yang tengah belajar tentu ia akan diuji dengan berbagai macam soal guna mengukur batas kemampuan yang dimilikinya. Maka Allah swt juga memberikan ujian dan cobaan pada setiap manusia untuk mengukur tingkat ketakwaannya pada Tuhannya. Mereka yang kuat dan sabar menghadapi ujian dari Allah dan menjadikan dirinya makin dekat dengan Tuhannya, tentu mereka akan memperoleh kebahagiaan. Sebagaimana firman

²⁶ (Iskandar Junaidi, 2012), 136

²⁷ (Agus Santoso, 2014), 6

²⁸ (Syamsu Yusuf, 2018), 214.

Allah swt dalam surah Al-Baqarah ayat 112 yang artinya : *“(Tidak demikian) bahkan seseorang yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”* (Q.S :112)²⁹

Menurut Syamsu Yusuf konseling spiritual merupakan bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien dengan tujuan klien dapat mengembalikan keimanan dan kesuciannya sebagai manusia yang beragama, berperilaku sejalan pada norma-norma ajaran islam atau berakhlak mulia, serta mampu mengatasi berbagai permasalahan dalam hidupnya dengan keyakinan dan praktik-praktik keagamaan yang dianutnya. Pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan untuk menemukan dirinya sendiri serta jawaban atas permasalahan yang dihadapinya. Namun terkadang mereka tidak menyadari kemampuan tersebut, sehingga pendekatan konseling spiritual ini mengacu pada penemuan diri kembali pada tahap kesadaran, keyakinan yang lebih tinggi.³⁰

Secara umum konselor adalah tenaga ahli dalam bidang pendidikan dan psikologi, sehingga mereka perlu memiliki pengetahuan yang luas mengenai teori-teori psikologi, konseling dan pendidikan. Namun secara khusus konselor spiritual dituntut untuk lebih mendalami dan menguasai empat aspek yang terdapat dalam diri indiidu yakni; yakni fisik, emosi, psikis, dan spiritual. Konselor religi ketika membantu kliennya, ia perlu mengerahkan kemampuan dalam menghubungkan dan mendeskripsikan mengenai kerja theology agama dalam kaitannya dengan kesehatan emosional serta fungsi peran agama.³¹

Dalam proses konseling konselor tentunya harus terampil dalam menyusun setiap kata-kata yang akan diucapkan pada klien guna menyentuh hatinya, sehingga

²⁹ (Dadang Hawari, 1997), 53.

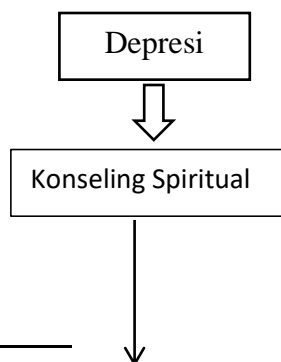
³⁰ (Agus Santoso, 2014), 6.

³¹ (Agus Santoso, 2014), 47.

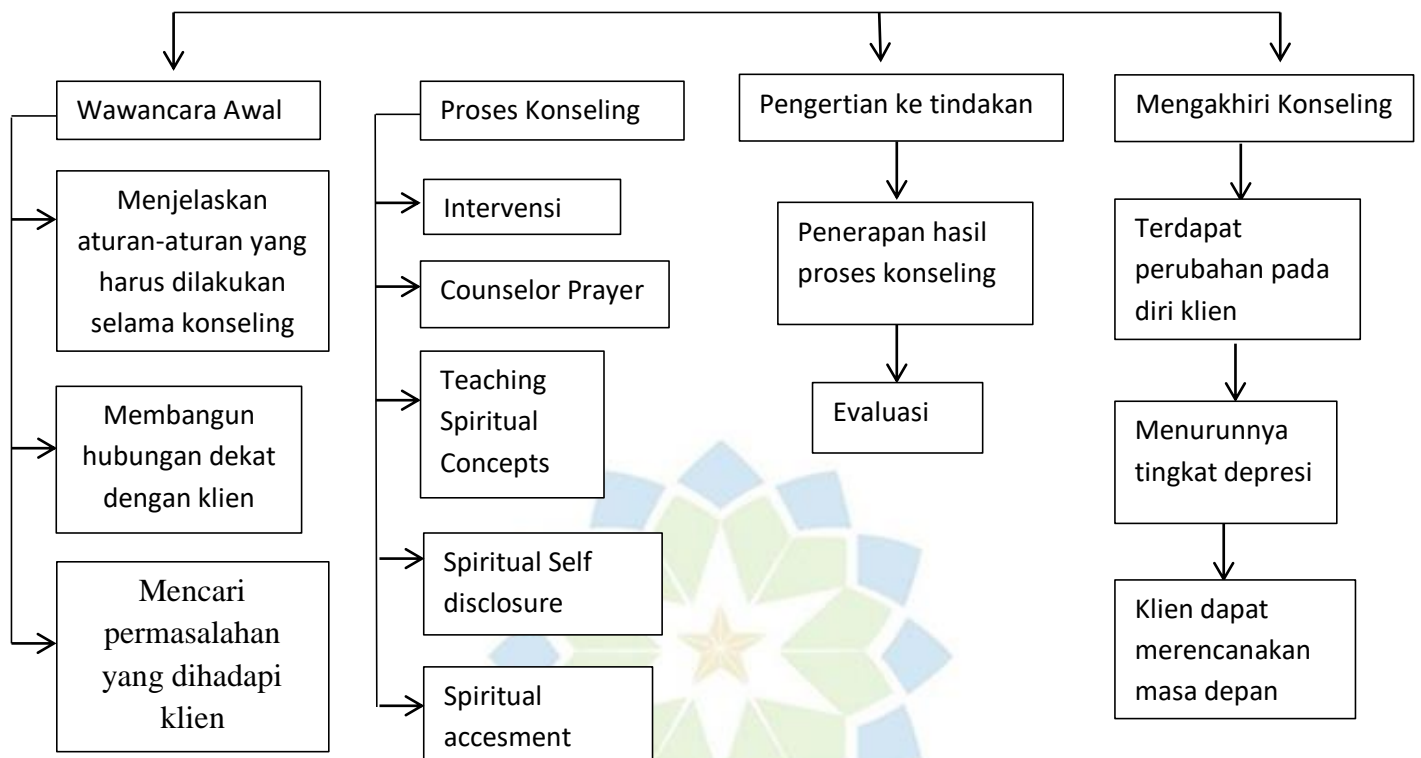
klien memunculkan rasa syukur, rasa cinta, bahkan perasaan berdosa yang dapat membuatnya semakin dekat dengan Tuhannya. Konselor juga perlu memancing agar klien mampu mengungkapkan perasaan yang ada di dalam hatinya dengan terbuka, tulus, dan jujur. konseling spiritual dikaitkan dengan gerakan hati. Maka seorang konselor diperlukan guna membantu klien menggerakkan kembali hatinya melalui jalan spiritual.³²

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa depresi yang kerap dialami oleh masyarakat dapat disembuhkan melalui jalan spiritual berupa konseling, tidak dipungkiri penyembuhan secara medis (obat-obatan) juga dapat menyembuhkan gangguan depresi ini. Namun fokus utama pembahasan dari proposal ini lebih menekankan pada penyembuhan secara konseling spiritual.

Untuk lebih memudahkan dalam mengetahui kerangka pemikiran yang telah penulis jelaskan di atas, dapat dilihat pada skema berfikir sebagai berikut:



³² Ahmad Muhammad Diponegoro, *Konseling Islami Panduan Lengkap Menjadi Muslim yang Bahagia*, (Yogyakarta: Gala Ilmu Semesta, 2011), cet. 1, 10



G. LANGKAH-LANGKAH PENELITIAN

Ketika penulis menyusun proposal ini terdapat beberapa langkah yang dilakukan diantaranya yaitu.

A. Metode Penelitian

Penelitian berdasarkan jenisnya terdapat dua bentuk yaitu penelitian secara kualitatif dan kuantitatif. Dalam penyusunan proposal ini penulis lebih menggunakan penelitian yang bersifat kualitatif. Penelitian kualitatif dapat disebut juga penelitian naturalistik. Perreault dan Mccarthy mendefinisikan penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang berusaha menggali informasi secara mendalam, dan terbuka pada setiap tanggapan yang bukan hanya jawaban ya atau tidak. Pendapat lain menyatakan

penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang tengah terjadi atau sedang terjadi dan dialami oleh subjek penelitian.³³

B. Jenis Penelitian

Dalam menjabarkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan guna mendeskripsikan segala tanda, keadaan, kejadian yang terjadi saat ini. Penelitian ini lebih memfokuskan perhatiannya pada berbagai permasalahan yang baru terjadi sebagaimana ketika penelitian ini tengah dilakukan.

Hal tersebut dilakukan guna menguraikan mengenai data dan informasi mengenai konseling spiritual sebagai metode penyembuhan gangguan depresi melalui survey lapangan, wawancara dan kajian pustaka secara mendalam pada objek yang dijadikan penelitian. Sehingga data yang didapat merupakan data yang telah dibuktikan berdasarkan hasil pengolahan yang dilakukan secara sistematis.

C. Lokasi Penelitian.

Peneliti menentukan tempat yang dijadikan penelitian di Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani yang berada di Jl Raya Samarang No.76, Cintarakyat, Kec Samarang, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Adapun alasan peneliti mengambil lokasi ini yaitu :

- 1) Terdapat bahan yang dapat dijadikan dasar kajian dalam penelitian ini.
- 2) Belum ada yang melakukan penelitian di Rehabilitasi Mental Graha Nur Illahie Assani terkait gangguan depresi di Jurusan Tasawuf Psikoterapi.
- 3) Metode penyembuhan pasien yang dilakukan di sana menggunakan pendekatan medis dan non medis seperti pemberian obat-obatan anti depresi dan pendekatan konseling terapeutik.

³³ Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), 6.

D. Sumber Data

1. Sumber data primer

Data primer merupakan sumber nyata yang didapat secara langsung oleh objek dari penelitian tersebut melalui pengumpulan data yang dilakukan secara langsung kepada subjek karena merupakan sumber utama yang sesuai. Sumber data primer ini didapat dengan perilaku dari subjek yang diteliti, dapat juga menggunakan wawancara. Diantara subjek penelitian yang dilakukan antara lain : Pasien penderita depresi, Dokter beserta Perawat di Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani. Sumber data primer lain juga diperoleh dari data dan profil Yayasan Rehabilitasi Mental Graha Nur Ilahie Assani.

2. Sumber data sekunder

Sumber data yang menunjang penulis dalam menyusun proposal ini didapat dari sumber-sumber tertulis yang tidak dapat diacuhkan, sebab dari data-data tertulis tersebut akan sangat dipertanggung jawabkan kesahihannya. Sumber yang didapat adalah berdasarkan penggalian informasi di berbagai referensi seperti buku, jurnal-jurnal, artikel, dan skripsi yang berhubungan tentang depresi dan konseling spiritual.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, atau suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Penelitian menggunakan observasi biasanya dilakukan jika berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala yang terjadi pada alam, serta jika respon yang diamati tidak terlalu besar.³⁴

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung : Alfabeta, 2017), Cet.9, 196.

Pada pengumpulan data ini penyusun menggunakan observasi nonpartisipan. Artinya peneliti tidak terlibat serta hanya sebagai pengamat independen. Peneliti mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan dari hasil amatan tersebut.³⁵

2. Wawancara

Wawancara merupakan cara pengumpulan data yang mana pewawancara (peneliti) ketika mengumpulkan sumber data mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada yang diwawancarai.³⁶

Pada metode wawancara yang akan dituliskan ini, peneliti menggunakan metode wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara sistematis dan lengkap. Namun yang digunakan hanya berupa point-point inti dari suatu permasalahan yang nantinya dari pertanyaan ini dapat berkembang.³⁷

3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono metode dokumentasi dalam sebuah penelitian merupakan suatu cara yang digunakan untuk mendapatkan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka beserta gambar yang kemudian data tersebut ditelaah.³⁸

F. Teknik Analisis Data

Teknik menganalisis data merupakan tahapan menggali dan menuliskannya dengan teratur berdasarkan data yang didapat dari hasil wawancara yang dilakukan, catatan lapangan yang telah diamati, serta data-data lain, maka akan dengan mudah dipahami serta orang lain pun dapat diinformasikan dengan jelas. Dalam penelitian ini

³⁵ (Sugiyono, 2017), 197.

³⁶ (Sugiyono, 2017), 188.

³⁷ (Sugiyono, 2017), 191.

³⁸ (Sugiyono, 2017), 329

peneliti menggunakan analisis data reduksi. Data reduksi yaitu merangkum, memilih hal-hal yang pokok dan mefokuskan pada apa-apa yang dianggap penting.³⁹

Selanjutnya peneliti juga menggunakan analisis *conclusion drawing* atau *verification*. Yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi.⁴⁰



³⁹ (Sugiyono, 2017), 336

⁴⁰ (Sugiyono, 2017), 343