

## ABSTRAK

**Faradiba Hasni Pitaloka,** “*Manajemen Depresi dalam Al-Qur’an Perspektif Psikologi.*” Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2022.

Allah mengabarkan dalam Surah Al-Baqarah ayat 155, bahwa manusia senantiasa diberikan ujian dalam hidupnya. Ujian baik yang menimpa dari segi ekonomi, hubungan sosial dan ujian-ujian dalam bertahan hidup. Permasalahan-permasalahan tersebut mengakibatkan dampak-dampak tertentu pada mental seseorang, diantaranya adalah ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan bahkan perasaan sedih yang berlebih dan mendalam serta berlarut-larut. Istilah psikologi dikenal sebagai depresi.

Tujuan penelitian ini, pertama untuk memahami makna depresi yang terkandung dalam Al-Qur’an, kedua untuk mengetahui faktor-faktor depresi dalam Al-Qur’an serta manajemen penanganan yang ditawarkan di dalamnya.

Penelitian ini menggunakan metode maudhu’i dengan pendekatan psikologi yakni teori Kognitif Aaron Beck dan teori Psikoreligius. Teori kognitif menjelaskan bahwa depresi disebabkan oleh kognitif manusia. Oleh karena itu, jenis penanganan yang ditawarkan berupa perubahan *mindset* dan aktifitas yang mendukung. Sedangkan teori Psikoreligius menawarkan penanganan depresi berupa terapi dengan media ritual spiritual.

Hasil penelitian manajemen depresi dalam Al-Qur’an, pertama adalah makna depresi yang disampaikan dalam Al-Qur’an yaitu kondisi kejiwaan manusia yang terdiri dari perasaan sedih, sempit dan takut yang merupakan reaksi alami atas hadirnya berbagai hal yang tidak disenangi atau hilangnya hal-hal tertentu dalam hidup. Kedua, manajemen depresi yang meliputi faktor-faktor apa saja yang menyebabkan terjadinya depresi dan bagaimana penanganan depresi yang ditawarkan dalam Al-Qur’an.

**Kata Kunci:** *Al-Qur’an, Depresi, Manajemen Depresi*