

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara bahasa, bimbingan dan konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari bahasa Inggris dan bahasa Arab. Istilah bimbingan dan konseling berasal dari bahasa Inggris yaitu *Guidance* dan *Counseling*. Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata kerja *to guide* yang secara harfiah berarti menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain ke jalan yang benar.²¹ Dalam hal ini bimbingan lebih menekankan pada layanan pemberian informasi dengan cara menyajikan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengambil suatu keputusan, atau memberikan sesuatu sambil memberikan nasihat, atau mengarahkan, menuntun ke suatu tujuan.²²

Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontiniu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di

²¹ H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 18.

²² Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 8.

dalam al Quran dan Hadits Rasulullah ke dalam diri, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan al Quran dan al Hadits.²³

Sedangkan kata *counseling* berasal dari *to counsel* yang berarti memberikan nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara *face to face* (berhadapan muka satu sama lain).²⁴ Yang banyak digunakan dalam *counseling* adalah wawancara untuk mendapatkan sesuatu yang diharapkan dan diinginkan dari konseli yang diwawancarai, sehingga *counseling* disini dapat disebut terjadinya komunikasi antar pribadi *relationship*.²⁵

Konseling Islami adalah suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari peranannya sebagai khalifah di muka bumi dan berfungsi untuk menyembah/ mengabdikan kepada Allah SWT sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta.²⁶

Di samping itu, istilah *Islam* dalam wacana studi Islam berasal dari Bahasa arab dalam bentuk masdar yang secara harfiah berarti selamat, sentosa dan damai. Dari kata kerja *salima* diubah menjadi bentuk *aslama* yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok Islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.²⁷

²³ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jakarta: Ciputat Pres, 2002), hal. 17.

²⁴ M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah*, hal, 9.

²⁵ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 9.

²⁶ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 17-22.

²⁷ Ahm Asy'ari, dkk, *Pengantar Studi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2004), hal. 2.

Hamdani Bakran menyampaikan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah.²⁸

Dari uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah segala bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang lain, baik secara individu maupun secara kelompok, baik yang bermasalah ataupun tidak bermasalah, dengan tujuan agar mereka dapat memfungsikan seoptimal mungkin keimanannya, sehubungan dengan masalah yang dihadapi, terlepas dari masalahnya sehingga mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya, baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan bimbingan dan konseling Islami dapat dirumuskan sebagai berikut :

1) Tujuan umum

Membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

²⁸ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 137.

2) Tujuan khusus

- a) Untuk membantu konseli agar tidak menghadapi masalah.
- b) Untuk membantu konseli mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
- c) Untuk membantu konseli memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.²⁹

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan tersebut. Fungsi-fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dikelompokkan menjadi empat, yaitu³⁰:

1) Fungsi pencegahan (*preventif*)

Yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Hal ini telah diisyaratkan dalam QS. al-Ankabut: 45.

آتَلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya:

Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya

²⁹ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 36-37.

³⁰ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 37.

mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.³¹

2) Fungsi kuratif atau *korektif*

Yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya. Hal ini telah diisyaratkan dalam QS. An-Nisa': 110.

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غُفُورًا

رَّحِيمًا

Artinya:

Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, Kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.³²

3) Fungsi pemeliharaan (*preservative*) dan pengembangan (*development*)

Fungsi pemeliharaan yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lebih lama.

Fungsi pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.

³¹ Departemen Agama RI, *Al Quran dan Terjemahannya*, hal. 635.

³² Departemen Agama RI, *Al Quran dan Terjemahannya*, hal. 140.

Hal ini telah diisyaratkan dalam QS. Al-Mujadilah: 11.

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya:

Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.³³

d. Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam harus berdiri diatas prinsip-prinsip ajaran Islami, prinsip-prinsip tersebut antara lain:

- 1) Bahwa nasehat itu merupakan salah satu pilar agama seperti dalam hadits bahwa agama itu nasehat, yang menurut Al-Nawawi nasehat adalah mendorong kebaikan kepada orang yang dinasehati.
- 2) Bahwa konseling kejiwaan adalah pekerjaan yang mulia karena membantu orang lain mengatasi kesulitan.
- 3) Konseling agama harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah.
- 4) Setiap orang muslim yang memiliki kemampuan bidang konseling Islam memiliki tanggung jawab moral dalam penggunaan konseling agama.

³³ Departemen Agama RI, *Al Quran dan Terjemahannya*, hal. 910.

- 5) Meminta bantuan bagi orang yang membutuhkan dan memberikan bantuan konseling agama hukumnya wajib bagi konselor yang sudah mencapai derajat spesialis.
 - 6) Pemberian konseling sejalan dengan ajaran Syari'at Islam.³⁴
- e. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun langkah-langkah dalam Bimbingan dan Konseling Islam, diantaranya adalah:

1) Identifikasi kasus.

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini konselor mencatat kasus-kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

2) Diagnosa

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) Prognosa

Langkah prognosa ini untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing konseli.

³⁴ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 31-32.

Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa.

4) Terapi

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam prognosa.

5) Langkah Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow-up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.³⁵

f. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Unsur-unsur bimbingan dan konseling islam pada dasarnya adalah terkait dengan konselor, konseli dan masalah yang dihadapi.

1) Konselor

Konselor adalah orang yang amat bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya disaat yang amat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.³⁶

³⁵ Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal. 104-106.

³⁶ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2005), hal. 45.

Adapun karakteristik kepribadian seorang konselor adalah sebagai berikut:

- a) Empati artinya dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain.
- b) Jujur yaitu perilaku dan kata-kata tidak dibuat-buat akan tetapi asli dan jujur sesuai dengan keadaan.
- c) Memahami keadaan konseli, maupun memahami kekuatan dan kelemahannya.
- d) Menghargai martabat konseli secara positif tanpa syarat.
- e) Menerima konseli walaupun dalam keadaan bagaimanapun.
- f) Tidak menilai atau membanding-bandingkan konseli.
- g) Mengetahui keterbatasan diri (ilmu, wawasan, teknik) konselor.
- h) Memahami keadaan sosial budaya dan ekonomi konseli.³⁷

2) Konseli

Seorang yang datang pada konselor untuk konsultasi dalam upaya mengatasi masalah yang dihadapi maka orang ini disebut konseli.³⁸

3) Masalah

Menurut Sudarsono dalam kamus konseling, masalah adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok menjadi rugi, atau sakit dalam melakukan sesuatu.³⁹

³⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 22-23.

³⁸ Suardiman, *Psikologi Konseling* (Yogyakarta: Studing, 1992), hal. 78.

³⁹ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 26.

g. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

1) Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan konseli kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain.

2) Asas kesukarelaan

Konseli diharapkan secara sukarela tanpa merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapinya, dan konselor juga memberikan bantuan dengan ikhlas.

3) Asas keterbukaan

Konseli diharapkan membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah dan mau menerima saran-saran dan masukan dari pihak luar.

4) Asas kekinian

Masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan pada saat sekarang.

5) Asas kemandirian

Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan konseli mandiri, mampu mengenal diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan oleh dan untuk diri sendiri.

6) Asas kedinamisan

Usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri konseli, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

7) Asas kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik norma agama, norma adat, norma hukum, maupun kebiasaan sehari-hari.

8) Asas keahlian

Usaha bimbingan dan konseling perlu dilakukan secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat yang memadai.

9) Asas alih tangan

Asas alih tangan yaitu jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu kepada badan yang lebih ahli.⁴⁰

2. Silaturahmi

a. Pengertian silaturahmi

Kata silaturahmi terbentuk dari dua kosa kata; *silahun* dan *ar-rahm*. *Shilah* artinya hubungan dan *ar-rahm* artinya kasih sayang, persaudaraan atau rahmat Allah ta'ala. Ada yang suka menyebut silaturrohim atau silaturrohmi pada dasarnya mengandung maksud yang sama. Silaturahmi adalah hubungan persaudaraan yang terikat atas dasar

⁴⁰ Prayitno & Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 115-119.

kebersamaan, persaudaraan, saling mengasihi, melindungi, sehingga rahmat Allah menyertai ditengah ikatan persaudaraan itu.⁴¹

Terapi silaturahmi merupakan suatu upaya dalam mengatasi stres dan depresi. Dalam mengkaji terapi silaturahmi, Dadang Hawari berpendapat:

Manusia adalah makhluk sosial. Anda tidak dapat hidup menyendiri. Sebaiknya anda banyak bergaul, banyak relasi, banyak teman, dan jangan menarik diri dari pergaulan sosial. Dari sekian banyak sahabat dan kenalan, tentu ada yang lebih akrab, kepada siapa anda dapat bertukar pikiran mengenai hal-hal yang sifatnya pribadi, perbanyaklah silaturahmi. Dalam hidup ini anda memerlukan orang dimana anda mengeluarkan segala uneg-uneg ataupun apa saja yang dapat menimbulkan ketegangan jiwa anda.⁴²

Ibn al Mandzur mengutip pendapat Ibn al Atsir mengatakan bahwa silaturrahi adalah istilah lain dari berbuat baik, menyayangi, mengasihi dan memperhatikan keadaan kaum kerabat. Silaturahmi bukan sekedar kunjung mengunjung, akan tetapi yang lebih penting adalah upaya seseorang yang bersilaturrahi untuk menanamkan dan menumbuhkan rasa persaudaraan yang mendalam sehingga dapat saling mengetahui, memahami dan tolong menolong antar sesama tanpa membedakan kedudukan, jabatan ataupun kekayaan.⁴³ Dengan demikian, silaturahmi berarti menghubungkan tali persaudaraan merupakan salah satu pesan moral yang dapat menumbuhkan kepedulian dan kepekaan terhadap orang lain.

⁴¹ Fatihuddin, *Dahsyatnya Silaturrohi*, hal. 13.

⁴² Dadang Hawari, *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hal. 81.

⁴³ Abu Bakar, "Shilaturrahi Dalam Sunnah Nabawiyah", *Dialogia*, 3 (Juli-Desember, 2005), hal. 29.

Firman Allah dalam surat An Nisa' ayat 1:

يَأَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا
زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ
وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

artinya :

Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang Telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan Mengawasi kamu.⁴⁴

Dari sudut falsafah, silaturahmi mendapatkan landasannya dari fakta bahwa manusia tercipta bukan untuk hidup sendiri. Manusia adalah makhluk sosial. Berkaitan dengan hal ini, kitab alam telah menciptakan kecenderungan pokok pada diri manusia, yaitu:

- 1) Perasaan kesepian dan ketidakberdayaan bila menjalani hidup sendiri
- 2) Perasaan bahagia dan dorongan untuk mencari bantuan dan pertolongan pada sesamanya.⁴⁵

Setiap orang membutuhkan teman dan sahabat untuk bertukar pikiran mengenai hal-hal yang sifatnya pribadi. Jadi, perbanyaklah silaturahmi.

Bagian dari silaturahmi adalah memberikan sesuatu yang paling baik yang kita miliki kepada orang-orang yang membutuhkan. Pada diri orang yang membutuhkan terhadap hak yang harus kita penuhi. Minimal,

⁴⁴ Departemen Agama RI, *Al Quran dan Terjemahannya*, hal. 75.

⁴⁵ Muhammad Muhyidin, *Mukjizat Salam Silaturahmi*, (Jogjakarta: Diva Press, 2007), hal. 125.

kita mendatangi mereka dengan wajah yang ceria, murah senyum, sekaligus memberikan masukan-masukan dan nasihat-nasihat yang datang dari kedalaman hati. Kita ajak mereka berbagi dan kita rasakan bagaimana penderitaan mereka. Kita motivasi agar keadaan yang sulit bisa dilaluinya dengan lapang dada.

b. Keistimewaan silaturahmi

Adapun keistimewaan dari silaturahmi,⁴⁶ yaitu:

- 1) Silaturahmi bisa meluaskan rizki. Allah akan melapangkan atau mempermudah orang-orang yang senang bersilaturahmi, seperti mendapat info tentang adanya lowongan pekerjaan.
- 2) Silaturahmi merupakan salah satu ikhtiar untuk memperpanjang umur. Umur sudah ditentukan Allah, Allah bisa memanjangkan umur seseorang melalui irodah-Nya karena perbuatan silaturahmi.
- 3) Orang yang rajin silaturahmi, hidupnya akan dikenang orang akan kebaikan-kebaikannya. Orang-orang yang hidup senantiasa mendoakan, baik ketika sudah mati atau masih hidup. Sebab orang yang ahli silaturahmi melakukan amal yang dilandasi kepentingan kebersamaan, kasih sayang, dan persaudaraan.
- 4) Silaturahmi menjadi senjata ampuh mempererat tali persaudaraan keluarga. Ikatan inilah yang bisa menumbuhkan rasa kasih sayang ditengah kesibukan keluarga.

⁴⁶Fatihuddin, *Dahsyatnya Silaturahmi*, hal. 25.

- 5) Orang yang menyambung tali silaturahmi, baginya memperoleh balasan yakni kenikmatan atau surga. Melakukan silaturahmi menghasilkan perbuatan baik terhadap sesama, inilah hakikat dari kebahagiaan.
- 6) Mempererat kekerabatan famili, tetangga, relasi, dan dekat dengan keberuntungan. Upaya seseorang yang bersilaturahmi untuk menanamkan dan menumbuhkan rasa persaudaraan yang mendalam sehingga dapat mengetahui, memahami dan tolong menolong. Dengan demikian, perbedaan kedudukan, jabatan ataupun kekayaan tidak menghalangi mereka untuk saling membantu keadaan famili, tetangga maupun teman.
- 7) Dekat dengan tali perijodohan. Jodoh ada di tangan Allah, dan Allah menyediakan berbagai sarana dan media mempertemukan jodoh tersebut. Salah satu jalur yang paling dominan adalah ikatan silaturahmi, baik silaturahmi melalui orang tua, pekerjaan, teman kadang bisa berakhir dengan ikatan serius mengarah ke pernikahan.

c. Bentuk-bentuk silaturahmi

Setiap hubungan kemanusiaan yang didasari dengan i'tikad baik dan tulus disebut silaturahmi. Karena hubungan yang diselenggarakan dengan kejujuran dan ketulusan mudah diliputi rahmat Allah. Silaturahmi adalah salah satu konsep risalah-Nya sebagai pegangan hidup dalam

berinteraksi sosial. Bentuk pelaksanaan silaturahmi sangat banyak, diantaranya⁴⁷:

1) Bertamu dan berjabat tangan.

Bertamu merupakan budaya kemasyarakatan yang sangat dekat dengan sistem kekeluargaan. Bertamu adalah bentuk silaturahmi. Biasanya, bentuk formal bertamu dimulai dengan jabat tangan dan keramahtamahan. Berjabat tangan merupakan simbol ikatan persaudaraan antar umat manusia. Bertamu yang dilakukan dengan pembukaan yang santun, baik dari segi perkataan, perbuatan dan dengan senyum yang ramah, sangat berpengaruh besar terhadap kesuksesan bersilaturahmi. Bertamu bisa menggalang keakraban dalam persaudaraan muslim dan menumbuhkan rasa kepedulian terhadap sesama muslim.

2) Berbuat baik.

Dalam melakukan silaturahmi, didalamnya terdapat unsur berbuat baik. Berbuat baik bisa ditujukan kepada orang tua, keluarga, teman atau tetangga. Mengunjungi atau bersilaturahmi ke rumah orang tua, keluarga teman maupun tetangga dengan tujuan menyenangkan hati mereka, itu merupakan bentuk dari berbuat baik.

Silaturahmi dengan sapaan ramah dan sopan akan menanamkan rasa kasih sayang terhadap mereka dan merasa saling diperdulikan.

Silaturahmi bisa mendatangkan perbuatan yang baik diantaranya, bisa

⁴⁷ Fatihuddin, *Dahsyatnya Silaturahmi*, hal. 72-74.

mengetahui kondisi saudara dan bisa saling tolong menolong terhadap saudara yang sedang mengalami masalah dalam hidupnya.

3) Pergaulan dan persaudaraan dengan teman dan atau tetangga.

Manusia adalah makhluk sosial. Manusia selalu berinteraksi dengan orang lain dan membutuhkan orang lain. Nilai sosial seseorang bisa dilihat dari amaliah silaturahmi terhadap sekitarnya. Keteladanan dalam berinteraksi dengan orang lain harus menggunakan akhlak yang mulia, diantaranya dengan tersenyum, dan ramah. Senyum, ramah dan santun dalam tindak atau perbuatan adalah bagian dari shodaqah. Akhlak yang mulia ini bisa membangun hubungan yang baik dengan orang lain.

Islam memberikan solusi silaturahmi untuk menggalang keakraban persaudaraan muslim. Bentuk silaturahmi yang ketiga ini yaitu, menyambung tali persahabatan dan persaudaraan dengan teman maupun tetangga sekitar. Setiap orang membutuhkan teman dan sahabat untuk bertukar pikiran mengenai hal-hal yang sifatnya pribadi.

4) Kegiatan sosial.

Kegiatan sosial merupakan bukti dari interaksi manusia sebagai makhluk sosial. Dalam melakukan kegiatan sosial, orang-orang akan berkumpul dan melakukan silaturahmi.

5) Rekonsiliasi.

Rekonsiliasi adalah upaya damai dari setiap permasalahan dengan cara saling bertemu antar dua pihak atau kelompok yang

bermasalah. Rekonsiliasi merupakan bentuk silaturahmi yang paling bagus mencapai kata sepakat untuk bersatu kembali.

6) Via media elektronik.

Silaturahmi zaman sekarang dipermudah dengan fasilitas kecanggihan teknologi seperti telepon, SMS, chatting atau facebook. Media elektronik mempermudah dalam bersilaturahmi karena di tengah kesibukan manusia, kadang memang diperlukan menyempatkan waktu berbicara kepada keluarga ataupun teman.

3. Depresi

a. Pengertian depresi

Depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disfrik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan.⁴⁸

Depresi menurut Kartini Kartono adalah kemuraman hati (kepedihan, kesenduhan, keburaman perasaan) yang patologis sifatnya.⁴⁹

Sedangkan menurut Dadang Hawari depresi adalah salah satu bentuk (afektif mood) yang ditandai dengan kemurungan ketidagairahan hidup, perasaan tidak berguna, putus asa dan lain sebagainya.⁵⁰

b. Gejala-gejala depresi

Sebelum menjelajah lebih lanjut untuk mengetahui gejala depresi, kita akan mengenal apa artinya gejala. Gejala adalah sekumpulan

⁴⁸Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan psikologis*, hal. 13.

⁴⁹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), hal. 171.

⁵⁰Dadang Hawari, *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hal. 54.

peristiwa, perilaku atau perasaan yang sering (namun tidak selalu) muncul pada waktu yang bersamaan.

Gejala depresi adalah kumpulan dari perilaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi.⁵¹

1) Gejala Fisik

- a) *Gangguan pola tidur*. Gangguan pola tidur adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami perubahan jumlah atau kualitas pola tidur dan istirahat sehubungan dengan keadaan biologis atau kebutuhan emosi. Gangguan pola tidur pada orang yang mengalami depresi yaitu sulit tidur atau terlalu banyak tidur.
- b) *Menurunnya tingkat aktifitas*, menyukai kegiatan yang tidak melibatkan orang lain, seperti menonton tivi, makan atau tidur.
- c) *Menurunnya produktivitas kerja*. Orang yang terkena depresi akan kehilangan sebagian atau seluruh motivasi kerjanya.
- d) *Mudah merasa letih dan sakit*. Depresi adalah perasaan negatif. Jika seseorang menyimpan perasaan negatif, maka jelas akan membuat letih karena membebani pikiran dan perasaan.

2) Gejala Psikis

- a) *Kehilangan Percaya diri*. Penyebabnya, orang yang mengalami depresi cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif, termasuk menilai diri sendiri.

⁵¹Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan psikologis*, hal.22.

- b) *Sensitif*. Orang yang mengalami depresi senang sekali mengaitkan sesuatu dengan dirinya, sehingga sering peristiwa yang netral jadi di pandang dari sudut pandang yang berbeda oleh mereka.
- c) *Merasa diri tidak berguna*. Perasaan tidak berguna ini muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal dalam kehidupan.
- d) *Perasaan bersalah*. Orang depresi memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai suatu hukuman atau akibat dari kegagalan mereka.
- e) *Perasaan terbebani*. Orang depresi merasa mendapatkan beban yang sangat berat karena mendapat tanggung jawab yang berat.

3) Gejala Sosial

Masalah yang terjadi yaitu ketika berinteraksi dengan masyarakat. Namun masalah ini tidak hanya berbentuk konflik, namun masalah lainnya seperti perasaan minder, bersalah, malu dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal.

Mereka merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan.⁵²

c. Ciri-ciri depresi

Dalam kehidupan sehari – hari sikap seseorang yang mengalami depresi dapat terlihat dari kepribadiannya, corak depresi dapat ditunjukkan melalui sikap sebagai berikut :

⁵² Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan psikologis*, hal. 25.

- 1) Pemurung, sukar untuk bisa tenang, sukar untuk merasa bahagia.
- 2) Pesimis menghadapi masa depan.
- 3) Memandang diri rendah
- 4) Mudah merasa bersalah/ berdosa.
- 5) Mudah mengalah
- 6) Enggan berbicara
- 7) Mudah terasa haru, sedih, dan menangis
- 8) Gerakan lamban, lemah, lesu, dan kurang energik.
- 9) Seringkali mengeluh sakit ini dan itu (keluhan- keluhan psikomatik)
- 10) Mudah tegang, agiatif, gelisah
- 11) Serba cemas, khawatir, takut
- 12) Mudah tersinggung.
- 13) Tidak ada kepercayaan diri.
- 14) Merasa tidak mampu, merasa tidak berguna.
- 15) Merasa selalu gagal dalam usaha, pekerjaan ataupun studi.
- 16) Suka menarik diri, pemalu dan pendiam (introvet).
- 17) Lebih suka menyisihkan diri, tidak suka bergaul, pergaulan sosial amat terbatas.
- 18) Lebih suka menjaga jarak, menghindari keterlibatan dengan orang.
- 19) Suka mencela, mengkritik, konvesional.
- 20) Sulit mengambil keputusan.
- 21) Tidak agresif, sikap oposisinya dalam bentuk pasif-agresif.
- 22) Pengendalian diri terlampau kuat, menekan dorongan / impuls diri.

- 23) Menghindari hal – hal yang tidak menyenangkan.
- 24) Lebih senang berdamai untuk menghindari konflik ataupun konfrontasi.⁵³

d. Faktor penyebab depresi

Faktor-faktor penyebab terjadinya depresi,⁵⁴ diantaranya:

1) Faktor fisik

a) Susunan kimia otak dan tubuh

Beberapa bahan kimia di dalam otak dan di tubuh memegang peranan yang besar dalam mengendalikan emosi. Secara biologis, depresi terjadi di otak. Pada orang yang depresi, di temukan adanya perubahan dalam jumlah bahan kimia tersebut. Hormon noradrenalin berkurang ketika seseorang mengalami depresi.

b) Faktor usia

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa golongan usia muda lebih banyak terkena depresi. Hal ini dapat terjadi karena pada usia tersebut terdapat tahap-tahap serta tugas perkembangan yang penting, misalnya peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja, serta masa pubertas hingga masa ke pernikahan.

c) Gaya hidup

Kecemasan dan depresi berhubungan dengan gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang tidak sehat misalnya tidur tidak teratur,

⁵³ Dadang Hawari, *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hal. 58.

⁵⁴ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan psikologis*, hal. 62-84.

makan tidak teratur, kurang berolahraga, merokok dan minum minuman keras.

d) Penyakit fisik

Perasaan terkejut karena mengetahui kita memiliki penyakit serius dapat mengarahkan pada hilangnya kepercayaan diri, *self esteem*, juga menyebabkan depresi.

e) Obat-obatan terlarang

Obat-obatan terlarang telah terbukti dapat menyebabkan depresi karena memengaruhi kimia dalam otak dan menimbulkan ketergantungan.

2) Faktor psikologis

a) Kepribadian

Individu-individu yang lebih rentan terhadap depresi yaitu yang mempunyai konsep diri serta pola pikir yang negatif, pesimis, juga tipe kepribadian introvet. Seseorang yang memiliki kepribadian introvet cenderung menutup diri dari luar. Seseorang yang menunjukkan kepribadian introvet yang memiliki resiko terkena depresi diantaranya seorang yang pemalu atau minder, seorang yang hipersensitif, dan seorang yang pencemas.

b) Pola pikir

Seseorang yang memiliki pola pikir yang negatif biasanya akan mengembangkan kebiasaan yang buruk dan perilaku yang dapat merusak diri sendiri. Orang tersebut rentan terhadap depresi

karen berpikir tentang kegagalan-kegagalannya dan tidak mengakui kesuksesannya.

c) Harga diri (self esteem)

Self esteem adalah pandangan individu terhadap nilai dirinya atau bagaimana seseorang menilai, mengakui, menghargai, atau menyukai dirinya sendiri.

Harga diri adalah salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Setiap individu menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya. Terpenuhi penghargaan diri akan menghasilkan sikap dan rasa percaya diri namun sebaliknya apabila keperluan penghargaan diri tidak terpenuhi maka akan membuat individu mempunyai mental yang lemah dan berpikir negatif, hal ini bisa mengakibatkan seseorang menjadi depresi.

d) Stres

Kematian orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, dan salah satu anggota keluarganya menderita sakit seperti gangguan jiwa, dapat menyebabkan depresi. Depresi dapat diakibatkan oleh adanya peristiwa-peristiwa negatif yang menyebabkan perubahan, pengalaman penuh stres. Berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi.

e) Lingkungan keluarga

Pengaruh lingkungan keluarga bagi perkembangan individu sangat besar. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang

mempengaruhi perkembangan individu. Apabila dalam lingkungan keluarganya terjadi masalah maka akan mempengaruhi pola hidup seseorang dalam kehidupan sehari-harinya baik itu interaksi dengan anggota keluarga atau dengan lingkungan sekitarnya. Lingkungan keluarga memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kehidupan sehari-hari seseorang karena sejatinya keluarga merupakan orang terdekat yang sehari-harinya berada disekitar orang tersebut.

Faktor yang menyebabkan depresi dari lingkungan keluarga diantaranya yaitu kehilangan orang tua, jenis pengasuhan orang tua yang menuntut dan kritis, penyiksaan fisik dan salah satu anggota keluarga menderita sakit berat seperti gangguan jiwa dapat membuat anak-anak lebih mudah terserang depresi. Seorang anak yang orang tuanya menderita gangguan jiwa biasanya berada pada kondisi stres, dan merasa rendah diri, hal ini jika terjadi secara terus menerus akan membuat seorang anak jatuh ke fase depresi.

f) Penyakit jangka panjang

Ketidaknyamanan, ketidakmampuan, ketergantungan, dan ketidakamanan dapat membuat seseorang cenderung menjadi depresi. Orang yang sakit keras menjadi rentan terhadap depresi.

Salah satu anggota keluarga yang sakit keras akan membuat anggota keluarga lain berada dalam kondisi stres setiap harinya, dan jika kondisi stres ini tidak teratasi maka orang tersebut bisa jatuh ke fase depresi.

4. Depresi sebagai masalah dalam Bimbingan dan Konseling Islam

Pada masa sekarang ini depresi sering dialami oleh masyarakat karena tingkat stres yang sangat tinggi akibat tuntutan hidup yang semakin bertambah. Manusia dalam hidupnya mempunyai kebutuhan – kebutuhan dasar yang harus dipenuhi, misalnya rasa aman, kasih sayang, harga diri dan dihormati, apabila salah satu kebutuhan dari jiwanya tidak terpenuhi, kemungkinan manusia tersebut akan mengalami kekecewaan. Akan tetapi seseorang dapat memenuhi keseluruhan dari kebutuhan tersebut hanya saja yang membedakan disini adalah kesiapan dan kekuatan dalam menghadapi masalah.

Kekecewaan merupakan suatu keadaan yang bisa terjadi pada setiap manusia. Bila kekecewaan berlanjut dapat menjadi depresi. Konseli yang sulit memecahkan masalahnya ia akan mengalami kegoncangan jiwa yaitu depresi. Apabila kondisi seperti ini dibiarkan berlarut – larut maka hal ini akan berdampak tidak baik lagi bagi seseorang. Bahkan dapat membawa dampak yang kurang baik pula bagi lingkungan sekitarnya. Karena mengalami depresi itu cenderung bersikap tidak menghiraukan orang disekitarnya.

Dari uraian diatas, jelaslah bahwa depresi merupakan masalah Bimbingan dan Konseling Islam yang bisa ditangani dengan memberikan nasehat – nasehat untuk mencegah perbuatan yang bisa merugikan baik ia sendiri maupun orang disekitarnya.

5. Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi depresi

Adapun permasalahan yang ditangani dalam bimbingan dan konseling Islam merupakan permasalahan yang masih dalam taraf wajar atau normal. Depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang utama dewasa ini, hal ini amat disorot karena orang depresi produktifitasnya akan menurun dan amat buruk dampaknya. Depresi merupakan sebuah gangguan pada individu yang masih dalam taraf normal, seperti yang diungkapkan oleh Nevid dalam Psikologi Abnormal menjelaskan bahwa “Depresi bukanlah hal yang abnormal dalam konteks peristiwa atau situasi yang penuh tekanan”.⁵⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa Depresi merupakan gangguan pada individu yang masih dalam lingkup kerja bimbingan dan konseling Islam. Untuk itu Bimbingan dan Konseling Islam tepat dalam mengatasi depresi agar konseli bisa mengembangkan kekuatan psikologisnya dalam menerima kenyataan yang di alaminya.

Penyelesaian masalah melalui bantuan seorang konselor yang berperan aktif dalam proses Bimbingan dan Konseling Islam yaitu, memberikan support, motivasi (mendorong untuk mencapai apa yang diinginkan) dan nasehat – nasehat serta mengarahkan konseli perilaku yang tetap memegang konsep agama yaitu tetap bersabar, tabah tawakkal dan berikhtiar agar dapat menerima kenyataan hidup sebagai cobaan dari Allah.

⁵⁵ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*.(Jakarta : Erlangga, 2003), hal. 229.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Ada berbagai penelitian terdahulu yang menyangkut masalah yang sama dengan berbagai macam cara penanganannya. Berikut ini, peneliti menunjukkan perbedaan-perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang diteliti.

1. Bimbingan dan Penyuluhan Agama dengan Terapi Realitas dalam Mengatasi Perilaku Minder (Studi kasus pelaksanaan terapi realitas dalam mengatasi perilaku minder seorang remaja akibat orang tuanya mengalami gangguan jiwa di Pradah Indah kel. Pradah Kalikendal Surabaya). Yang ditulis oleh Wartini, sebagai skripsi pada jurusan BKI IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam skripsi ini menjelaskan tentang seorang remaja yang minder diakibatkan kondisi ibunya yang kurang normal atau mengalami gangguan jiwa. Dari situ kondisi konseli berubah menjadi murung, suka menyendiri, malas bergaul dengan teman-temannya. Pada skripsi ini, menggunakan terapi realitas dalam mengatasi perilaku minder konseli, yakni konseli harus menerima kenyataan tentang kondisi ibunya, dan konseli jangan sering berprasangka buruk terhadap teman dan tetangganya karena mereka tidak menghina konseli, prasangka takut diejek dan dihina harus dihilangkan.

Perbedaan dari penelitian yang peneliti ambil adalah seorang remaja yang mengalami depresi. Hal ini disebabkan karena dia memiliki seorang ibu yang mengalami gangguan jiwa, juga faktor lingkungan yang menghina atau mengejek konseli. Maka dari itu, peneliti memakai terapi silaturahmi

untuk mengatasi depresi pada konseli. Terapi silaturahmi ini melibatkan teman dekat konseli ketika SMP.

2. Bimbingan Penyuluhan Agama dalam Mengatasi Depresi di Desa Sumberejo Kec. Pandaan (Studi Kasus Remaja Putus Sekolah). Yang ditulis oleh Qoyim Zuhriyah, sebagai skripsi pada jurusan BKI IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam skripsi ini menjelaskan tentang seorang konseli yang mengalami depresi karena tidak bisa melanjutkan sekolahnya karena faktor ekonomi keluarga. Pada skripsi ini menggunakan terapi realitas dalam proses treatment, yaitu dengan menunjukkan pada konseli bahwa depresi berlarut-larut itu bisa membawa dampak negatif pada diri sendiri, sehingga dalam hal ini konseli harus memiliki kesadaran diri.

Perbedaan dari penelitian yang peneliti ambil adalah terletak pada sebab terjadinya masalah yakni seorang remaja yang mengalami perubahan tingkah laku dengan menunjukkan sikap aneh yaitu sering melamun, pendiam, sensitif. Hal ini terjadi karena kondisi keluarganya berubah, yakni ibunya mengalami gangguan jiwa, dan faktor teman yang sering menghina atau mengejek kondisi keluarganya. Faktor itulah yang membuat seorang remaja mengalami depresi. Untuk mengatasi depresi pada remaja, peneliti menggunakan terapi silaturahmi. Proses pemberian treatment ini melibatkan teman dekat konseli, agar konseli keluar dari kemurungannya dan memotivasi konseli agar lebih kuat dalam menjalani hidup.

3. Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama dalam Mengatasi Depresi pada Anak (Studi Kasus Anak Depresi Akibat Mengalami Keretakan Keluarga di Desa Manyarejo Kabupaten Gresik). Yang ditulis oleh Faizah, sebagai skripsi pada jurusan BKI IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam skripsi ini menjelaskan tentang seorang anak yang mengalami perubahan tingkah laku dengan menunjukkan sikap aneh yaitu sering melamun, kecewa pendiam, suka marah dan kadang-kadang meneteskan air mata (menangis). Hal ini terjadi karena kecewa terhadap ayahnya yang ternyata punya wanita simpanan yang menyebabkan seringnya terjadi pertengkaran antara ayah dan ibunya. Keretakan rumah tangga ini yang membuat seorang anak mengalami depresi.

Perbedaan dari penelitian yang peneliti ambil adalah terletak pada penyebab depresi yakni konseli mengalami depresi akibat kondisi kehidupannya berubah ketika ibunya sakit berat yakni, gangguan jiwa dan faktor teman yang terus mengejek konseli. Hal ini membuat konseli mengalami depresi. Maka, peneliti menerapkan terapi silaturahmi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi konseli dengan melibatkan teman dekat konseli semasa SMP. Hal ini dimaksudkan agar konseli cepat keluar dari permasalahannya, dan temannya memotivasi konseli agar lebih semangat dalam menjalani hidup.

4. Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Depresi Seorang Remaja Korban Pornografi Di Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jagir Wonokromo Surabaya. Yang ditulis oleh Anik Masruroh, sebagai skripsi pada jurusan BKI IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam skripsi ini menjelaskan tentang seorang konseli yang mengalami depresi karena temannya memanipulasi foto konseli menjadi foto yang berbau pornografi dan disebar luaskan ke publik. Dari kejadian itu konseli mengalami depresi, konseli sulit tidur karena selalu terbayang kejadian yang menyakitkan itu tidak memiliki gairah kehidupan lagi.

Perbedaan dari penelitian yang peneliti ambil adalah seorang remaja yang mengalami perubahan tingkah laku dengan menunjukkan sikap aneh yaitu sering melamun, pendiam, sensitif. Hal ini terjadi karena kondisi keluarganya berubah, yakni ibunya menderita gangguan jiwa, dan faktor teman yang sering menghina atau mengejek kondisi keluarganya. Faktor itulah yang membuat seorang remaja mengalami depresi. Untuk mengatasi depresi pada remaja, peneliti menggunakan terapi silaturahmi. Proses pemberian treatment ini melibatkan teman dekat konseli, agar konseli keluar dari kemurungannya dan memotivasi konseli agar lebih kuat dalam menjalani hidup.

5. Hubungan *Sense of Humor* dengan Kecenderungan Depresi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Sidoarjo. Yang ditulis oleh Zunestri, sebagai skripsi pada Prodi Psikologi IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam skripsi ini menjelaskan tentang hubungan antara *sense of humor* dengan kecenderungan depresi. Dan diperoleh kesimpulan bahwa semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah kecenderungan depresi, dan sebaliknya semakin rendah *sense of humor* maka semakin tinggi kecenderungan terkena depresi.

Perbedaan dari peneliti yang peneliti ambil adalah terletak pada objek yang diteliti. Peneliti memberikan proses bimbingan dan konseling Islam kepada remaja yang sedang mengalami depresi dengan terapi silaturahmi. Dalam melakukan terapi silaturahmi ini, peneliti melibatkan teman dekat konseli untuk ikut serta dalam bersilaturahmi ke rumah konseli, dan bisa menciptakan humor diantara konseli dengan teman dekat konseli.