

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Zakiah Daradjat menyatakan bahwa semakin maju (modern) suatu masyarakat semakin banyak yang harus diketahui orang semakin sulit untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup, sebab kebutuhan hidup manusia semakin meningkat dan semakin banyak persaingan dan perebutan kesempatan untuk meraih keuntungan-keuntungan.¹

Perubahan-perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi modernisasi membuat tidak semua orang mampu menyesuaikan diri; terutama bagi anak remaja yang masih membutuhkan perhatian khusus dari orang tuanya. Orang tua yang sesungguhnya tempat membagi suka dan duka, tempat bermusyawarah karena tuntutan kebutuhan sudah tidak dapat diharapkan lagi. Kasih sayang mereka telah terbagi dengan dunia dan harta. Mereka mengira dengan harta dapat tercapai ketentraman hidup, sementara mereka membuang perasaan cinta dan kasih sayang yang merupakan kunci ketentraman. Semua itu dapat membuat anak mengalami depresi mental.² Individu yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri selalu tidak dapat menyesuaikan tindakannya dengan norma dan kebiasaan sosial. Mereka selalu mengalami banyak ketegangan dan

¹ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), h. 12

² Mahfud AN., *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung: Sinar Baru Algensida, 1999), h. 1

tekanan batin yang disebabkan oleh beban batin itu sendiri ataupun beban social, yang pada puncaknya hal itu akan melahirkan gejala stres psikis dan stres fisik.

Islam adalah agama yang sangat agung, yang memberikan pencerahan kepada manusia dalam berbagai aspek terkait dengan alam semesta, manusia dan kehidupan, tentang Dzat yang ada sebelum kehidupan dunia dan alam yang ada sesudahnya serta hubungan ketiga unsur tadi dengan Dzat yang menciptakannya. Dengan kata lain Islam adalah sebuah ideologi (tidak sekedar agama ritual) yang mampu menjawab setiap problematika umat manusia.

Manusia memiliki dua unsur yaitu unsur fisik dan ruh. Dimana unsur fisik memiliki kecenderungan *nafs amarah* yang selalu mengikuti hawa nafsu yang memiliki prinsip pemenuhan terhadap aspek – aspek fisik yang harus dipenuhi, sedangkan unsur ruh memiliki kecenderungan *nafs muthmainah* yaitu nafs yang memberi ketenangan dalam diri manusia. Selama hidupnya manusia pasti akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan, yaitu kebutuhan badaniah atau somatik, diantaranya: makan, minum pakaian, rumah, seks, perlindungan dan kebutuhan psikologis meliputi antara lain: keamanan, kasih sayang yang memiliki prinsip untuk dipenuhi, Jika manusia cenderung lebih mementingkan pemenuhan kebutuhan tersebut, maka *nafs amarah* yang lebih berperan dalam dirinya sehingga manusia lebih mengikuti hawa nafsunya. Sebaliknya, jika manusia tidak hanya mementingkan pemenuhan terhadap kebutuhan fisiknya, tetapi manusia juga mementingkan kebutuhan akan ruhnya, maka *nafs muthmainah*lah yang berperan dalam dirinya yang akan memberikan diri yang tenang.

Pada kenyataannya dalam kehidupan manusia terkadang mengalami hambatan terhadap pemenuhan kebutuhan baik fisik maupun psikologis karena adanya suatu penghalang, atau bisa juga disebut frustrasi yang dapat membuat kita menjadi stress bahkan depresi dan terkadang ada manusia yang sampai mengakhiri nyawanya dengan bunuh diri karena tidak mampu menyelesaikan masalahnya.

Jadi disfungsi terjadi karena ketidakseimbangan antara *nafs amarah* yang selalu mengikuti hawa nafsu dan *nafs muthmainah* yang memberi ketenangan dalam diri manusia.

Muhammad Mahmud Mahmud (dalam Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, 2001), seorang psikolog muslim ternama membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori, *pertama*, bersifat *duniawi* berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan psikis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. Psikoterapi *duniawi* merupakan hasil daya upaya manusia berupa teknik-teknik terapi atau pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah *insaniyah*. *Kedua*, bersifat *ukhrawi*, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual dan agama, dan kedua model psikoterapi ini satu sama lain saling terkait.

Kedua model psikoterapi ini sama pentingnya, ibarat dua sisi mata uang yang saling terkait. Pendekatan pencarian psikoterapi Islam, didasarkan atas kerangka psiko-teo-antropo-sentris. Yaitu psikologi yang didasarkan pada kemahakuasaan Tuhan dan upaya manusia.

Kemahakuasaan Tuhan tergambar dalam firman Allah surah asy-Syu'arâ` ayat 78-80:

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ. وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ. وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ.

”(Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan aku, maka Dialah yang menunjukiku, dan Tuhanku, Yang Dia memberi makan dan minum kepadaku, dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku.”

Juga telah Rasulullah SAW tandaskan dalam sabdanya,

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

”Allah tidak menurunkan suatu penyakit, kecuali Allah menurunkan kepadanya obat.” (HR. al-Bukhari dari Abu Hurairah)³

Al-Quran dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab di dalamnya terdapat rahasia mengenai bagaimana menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan seseorang. Sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan mendengar, membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS. Al-Isra : 82).

³ Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Fath al-Barri*, (Beirut: Dar al-Fikry, 1996), hal 276

Berdasarkan betapa besarnya manfaat psikoterapi Islam di bidang pelayanan kesehatan mental, maka penulis terdorong untuk melakukan suatu penelitian mendalam sehingga diketahui kinerja psikoterapi Islam dalam penyembuhan penderita depresi mental. Dari situ, maka dalam skripsi ini diambil judul **“Pengaruh Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Depresi Mental (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Bajigur Tenunan Manding Sumenep)”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana definisi psikoterapi Islam dan depresi mental?
2. Apa faktor yang melatarbelakangi munculnya depresi mental di pondok pesantren Al-Bajigur?
3. Bagaimana pengaruh psikoterapi Islam terhadap penderita depresi mental di pondok pesantren Al-Bajigur?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui definisi psikoterapi Islam dan depresi mental.
2. Untuk mendeskripsikan faktor yang melatarbelakangi munculnya depresi mental di pondok pesantren Al-Bajigur.
3. Untuk membuktikan bahwa psikoterapi Islam berpengaruh dalam menyembuhkan penderita depresi di pondok pesantren Al-Bajigur.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan teori, baik bagi peneliti maupun khalayak umum. Hasil penelitian ini sekurang-kurangnya memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Bagi akademik ilmiah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah hasanah ilmu pengetahuan dan dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Bagi penulis, adalah sebagai pengetahuan dalam dunia pendidikan, khususnya tentang penerapan psikoterapi Islam dapat menyembuhkan penderita depresi.
3. Bagi seluruh pembaca, adalah sebagai pengetahuan atau informasi untuk menambah partisipasi dan kepedulian terhadap penanggulangan depresi.
4. Bagi yayasan Al-Bajigur, adalah sebagai evaluasi dalam upaya perkembangan lebih lanjut.

E. Definisi Operasional

Untuk lebih jelas serta mempermudah pemahaman lebih lanjut dan menghindari kesalahpahaman dari maksud penulis, maka terlebih dahulu peneliti menjelaskan pengertian dari beberapa istilah yang ada diantaranya :

1. Pengaruh : Daya yang ada atau timbul dari sesuatu yang berkuasa atau yang berkekuatan.⁴

⁴ W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), h. 731

2. Psikoterapi : Pengobatan yang diharapkan mencapai hasil terutama karena efek-efek rohaniah terhadap pengaruh fisik, termasuk penerapan sugesti, bujukan, reduksi, pemulihan kepercayaan kepada diri sendiri, hypnosis, dan sebagainya.⁵ John M. Echols berpendapat *Psyhcoterapy* adalah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan.⁶
3. Psikoterapi Islam : Proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah.⁷
4. Depresi : Salah satu bentuk stres yang dapat menimbulkan gangguan kejiwaan pada alam perasaan (afektif, *mood*) yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa dan lain sebagainya.⁸
5. Mental : Searti dengan jiwa.⁹ Menurut Poerwadarminta mental adalah sesuatu yang berhubungan dengan masalah batin.¹⁰

⁵ Ahmad Romali, *Kamus Kedokteran*, (Jakarta: Djembatan, 1992), h. 242

⁶ John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 1986), h. 242

⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), h. 222

⁸ Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1999), h. 3

⁹ Romali, *Kamus*, h. 182

F. Metode Penelitian

Dalam sebuah penelitian, kebutuhan akan metode merupakan suatu keniscayaan, bahkan menurut Sumadi Suryabrata, metode merupakan suatu hal yang sangat esensial.¹¹ Berkaitan dengan hal itu, dalam penelitian ini penulis menggunakan metode yang relevan dengan jenis dan sifat penelitian agar diperoleh hasil yang diinginkan, sebagaimana berikut:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Adapun penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan Kualitatif yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk mengungkap gejala secara holistik kontekstual melalui pengumpulan data dari latar belakang alami dengan memanfaatkan diri peneliti sebagai instrument kunci,¹² sedangkan jenisnya menggunakan penelitian *Deskriptif Kualitatif*, yang penelitian ini menitik beratkan pada pelaksanaan Psikoterapi Islam terhadap penderita depresi mental di Pondok pesantren Al-Bajigur Tenunan Manding Sumenep.

Penelitian ini digunakan untuk menjawab pertanyaan tentang apa dan bagaimana suatu keadaan (fenomena, kejadian) dan melaporkan sebagaimana adanya, penelitian *Deskriptif Kualitatif* ini bertujuan untuk menggambarkan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai fenomena realitas sosial yang ada di masyarakat yang menjadi objek penelitian, dan

¹⁰ Poerwadarminta, *Kamus*, h. 182

¹¹ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta)

¹² Tim penyusun fakultas tarbiyah, *pedoman penulisan skripsi program sarjana satu (S1)*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2004), h. 9

berupaya menarik realitas itu ke permukaan sebagai suatu ciri, karakter, sifat, model, tanda, atau gambaran tentang kondisi, situasi, ataupun fenomena tertentu.¹³

2. Sumber Data

a. Riset pustaka

Riset pustaka ini meliputi kepustakaan yang berkaitan dengan tujuan secara teoritis sebagai penunjang hasil penelitian.

b. Riset lapangan

Adalah penelitian lapangan serta pengamatan langsung kepada objek yang dimaksud dalam penelitian

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Metode wawancara (Interview)

Yaitu metode penelitian yang digunakan dalam memperoleh keterangan-keterangan dengan cara memberikan wawancara kepada individu atau kelompok dengan soal-soal yang telah ditetapkan terlebih dahulu yang sesuai dengan judul.¹⁴

b. Metode Observasi

¹³ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Kencana, 2008), h. 68

¹⁴ Sutrisno Hadi, *Metode Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1986), cet. ke-2, Jilid 3, h. 192

Metode observasi ialah metode penelitian dengan cara pengamatan atau pencatan dengan sistem fenomena-fenomena yang diselidiki baik langsung maupun tidak langsung.¹⁵

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi ialah pengumpulan data dengan mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa buku, jurnal, agenda, transkrip, catatan, prasasti, notulen rapat dan lain sebagainya. Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang data kegiatan-kegiatan, data guru, dan sebagainya.

4. Teknik Analisa Data

Setelah data yang berkenaan dengan pembahasan masalah terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah dilakukan analisa data. Pada tahap ini peneliti melakukan proses pelacakan dan pengaturan secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain yang dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman terhadap bahan-bahan tersebut agar dapat diinterpretasikan temuannya kepada orang lain.¹⁶ Teknik analisis data merupakan salah satu teknik penyajian data untuk menemukan jawaban atas hipotesis atau pertanyaan dari hasil penelitian. Metode analisa data sangatlah penting dalam penelitian. Metode analisis data ini untuk menguji kebenaran atau membuktikan kebenaran dari hipotesa.

¹⁵ Ibid, h. 136

¹⁶ Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2006), h. 217

a. Analisa data selama pengumpulan data

Adapun langkah-langkah dalam analisa data, peneliti berfikir tentang data yang ada dan mengembangkan strategi untuk menemukan data baru, melakukan koreksi terhadap informasi yang kurang jelas dan mengarahkan analisis yang sedang berjalan berkaitan dengan dampak pembangkitan kerja laporan. Langkah yang ditempuh dalam analisa data selama pengumpulan data yaitu membuat *schedule* penelitian.

b. Analisa data setelah pengumpulan data

Setelah data terkumpul peneliti menyajikan atau menampilkan data yang dikumpulkan dan dianalisis sebelumnya dengan menggunakan strategi atau pendekatan induksi pengkonseptualan. Dengan pendekatan ini peneliti bertolak dari fakta untuk membangun konsep, hipotesis dan teori

Karena data yang penulis hasilkan adalah data kualitatif, maka untuk menganalisis data dari hasil penelitian di gunakan metode analisis dengan menggunakan metode berfikir deduktif dan induktif. Metode berfikir deduktif yaitu: penarikan kesimpulan dari yang berbentuk umum ke bentuk khusus dimana kesimpulan itu dengan sendirinya muncul dari satu atau beberapa premis (kata-kata). Cara berfikir ini digunakan untuk mencari data dalam menemukan kebenaran, apabila fakta-fakta atau data yang dianggap sama dengan teori yang ada. Metode berfikir Induktif yaitu: “Proses berfikir yang berangkat dari kasus-kasus yang bersifat khusus berdasarkan pengalaman nyata (ucapan, perilaku, subjek penelitian,

dan situasi lapangan peneliti). Kemudian dirumuskan menjadi model, konsep, teori yang bersifat umum.¹⁷

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas dan menyeluruh mengenai pembahasan dalam skripsi ini, maka secara global akan penulis perinci dalam sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab pertama, PENDAHULUAN

Pada bab ini disajikan gambaran umum pola pikir seluruh isi dalam skripsi, antara lain: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, KAJIAN TEORI TENTANG PSIKOTERAPI ISLAM TERHADAP PENDERITA DEPRESI MENTAL

Pada bab ini berisikan. Pokok pertama : tentang depresi mental yang meliputi pengertian depresi mental, macam-macam depresi mental dan resiko yang ditimbulkan oleh depresi mental. Pokok kedua : pengertian psikoterapi dalam tinjauan umum dan tinjauan Islam. Pokok ketiga: membahas tentang faktor penyebab depresi mental dan metode penanggulangannya.

¹⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, cetakan IV, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006), h. 42

Bab ketiga, PROFIL PONDOK PESANTREN AL-BAJIGUR DAN
METODE PSIKOTERAPINYA

Bab ini mendeskripsikan tentang lokasi penelitian, faktor penyebab depresi mental di Pondok Pesantren Al-Bajigur, dan metode penanggulangan depresi mental di Pondok Pesantren Al-Bajigur.

Bab keempat, PENGARUH PSIKOTERAPI ISLAM TERHADAP
PENDERITA DEPRESI MENTAL

Bab ini mendeskripsikan tentang pengaruh psikoterapi terhadap penderita depresi mental dan metode penanggulangan psikoterapi Islam terhadap penderita depresi mental di Pondok Pesantren Al-Bajigur Tenunan Manding Sumenep .

Bab kelima, PENUTUP

Bab ini merupakan bab terakhir dari pembahasan skripsi. Di dalamnya memuat tentang kesimpulan dan saran-saran.