

# Upaya Terapi Depresi Secara Islami

ZaenalAbidin

Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto

zaenal.iainpurwokerto@gmail.com

**Abstract:** Many people see that depression is an ordinary inner disorder, it could heal itself as time goes by. But according to health and psychic expert, depression is a disorder which focused on thoughts and feeling which makes a person experiencing mental shock, depression wil bring a very negative impact as losing orientation of life if it lasts for some period of time and does not helped by experts. Depression also weakens the physical and mental potential, destroying the future and even erasing an identity. Referencing these impacts, surely psychotherapist need to provide sufficient information to the public: (1) about the risk of experiencing mental pressure without being able to cope with it that could leads to depression, risking his mental health and threatened his future. (2) The need of alternative solution through various approaches as physiologically, psychologically, socially and spiritually. With holistic approaches and intensively accompanied, hopefully these patients could be helped from mental suffer, and it could give society to be more aware and alert.

**Keywords:** *Depression, Depression Therapy, Psychology, Counseling, Counselor*

**Abstrak:** Banyak orang awam memandang bahwa depresi merupakan suatu gangguan batin yang biasa biasa saja, seiring berjalannya waktu maka bisa sembuh sendiri. Padahal menurut para ahli kesehatan badan dan jiwa, depresi justru suatu gangguan yang berfokus pada pikiran dan perasaan yang tentunya membuat diri si penderita mengalami kegoncangan jiwa, yang apabila berlangsung lama tidak segera mendapat pertolongan dari ahlinya akan dapat membawa dampak sangat negatif berupa kehilangan orientasi kehidupannya, melemahkan sisi potensi fisik dan kondisi potensi mentalitasnya, menghancurkan masa depan, bahkan dapat kehilangan identitas kemanusiaannya. Dengan mencermati dampak yang ditimbulkan tersebut tentunya para psikoterapis perlu

memberikan informasi yang tegas kepada masyarakat: (1) tentang bahaya tindaklanjut seseorang yang terkena tekanan batin tanpa mampu untuk mengatasinya, justru akan meningkat menjadi depresi dan mengancam kesehatan mentalnya dan berakhir mengancam raga dan jiwanya, dunia dan akhiratnya. (2) perlunya menawarkan alternatif solusi melalui berbagai pendekatan terapi secara fisiologis, psikologis, sosial dan spiritual. Dengan pendekatan secara holistik dan pendampingan yang intensif diharapkan mereka para penderita depresi terbantu membebaskan diri dari penderitaan batin, sekaligus membuka cakrawala dan kesadaran masyarakat pada umumnya agar bisa mengantisipasi, sehingga memiliki kemampuan dan upaya menghindarinya.

**Kata Kunci:** Depresi, Terapi Depresi, Psikologi, Konseling, Konselor.

## PENDAHULUAN

Hidup adalah sebuah perjalanan yang sangat panjang menuju suatu titik tujuan yaitu meraih kebahagiaan bahkan dunia sampai di akhirat, sebagaimana yang dipanjatkan dalam doa setiap selesai sholat wajib. Dikatakan sebagai sebuah perjalanan karena, segala yang kita jalani merupakan bagian dari sebuah perjalanan panjang yang dimulai dari alam arwah, alam rahim, alam dunia, alam barzah, hingga ke alam akhirat. Namun, dalam meraihnya setiap individu tidak selancar yang kita perkirakan dan sudah pasti akan menghadapi berbagai persolan persoalan, rintangan, ujian dan cobaan sepanjang perjalanan. Ujian dan cobaan sebenarnya bila dikaji secara mendalam pada dasarnya dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan derajat dan kualitas diri manusia. Dengan adanya rintangan, tantangan, ujian dan cobaan, manusia akan berupaya melakukan perubahan-perubahan kearah yang lebih baik. Diskripsi kehidupan ini terlukis dalam surat at-Tin ayat 4-5 yang artinya: *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian Kami kembalikan Dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka).*

Dalam konteks pembahasan ini ayat tersebut menggambarkan seseorang itu sebenarnya diciptakan oleh Allah SWT dibekali dengan potensi yang luar biasa berupa akal. Dengan akal tersebut manusia akan sanggup untuk mengatasi segala tantangan, ujian dan cobaan, sehingga bisa lulus ujian. Manusia bisa meningkatkan derajatnya meraih kesenangan, kebahagiaan atas capainya tanpa mengorbankan sisi kesehatan mentalnya. Namun, dalam realitas kehidupan terlalu banyak manusia yang di dalam menghadapi

tantangan, hambatan, ujian dan cobaan hidup mereka tidak mampu menggali kekuatan akal sehingga selalu mengalami kegagalan dalam mencapai kepuasan, kesenangan, kebahagiaan yang diimpikannya. Tidak jarang mereka menghadapi kegagalan itu sebagai pembelajaran awal kesuksesan, melainkan sebaliknya menyikapi kenyataan ini sebagai sebuah kekecewaan, ketidakmampuan, kelemahan, kegagalan untuk selamanya. Sehingga dirasakan sebagai pil pahit kehidupan yang harus ditelan, sebagai keterpurukan diri yang tak ada ujung. Bila pergolakan jiwa ini berlangsung terus maka seseorang akan menjadi stress (tertekan batinnya) dan menuju pada tingkat depresi. Hal ini menunjukkan bahwa peristiwa depresi bisa menimpa kepada siapa saja dan tanpa pandang bulu dan tergantung pada kemampuan diri masing-masing dalam menemukan dan mengembangkan kekuatan diri yang telah diberikan oleh Allah dimaksud sebagai senjata dalam menghadapi ujian, cobaan dan melawan depresi. Hal ini seiring pernyataan Aini Fauziah dalam kutipan Prdipta sarastika (2014:178) “*Anda adalah pemilik sepenuhnya dari segala pikiran, perasaan akan ketakutan atau keberanian, bergantung pada bagaimana cara anda mengaturnya. Semakin anda dapat menyeimbangkan perasaan dan pikiran, semakin anda dekat menjadi self mastery*”. Bila seseorang menderita depresi akibat kekalahan dalam menjalani kehidupan, maka ia akan mengalami keterpurukan dalam hidup dan kehidupannya. Ia mengalami kesulitan untuk melihat masa depan. Dengan menelaah pada peristiwa-peristiwa individu yang menderita depresi maka dibutuhkan bantuan darurat berupa solusi sebagai alternatif untuk menuntun mereka keluar dari masalah depresi yang sangat mengganggu kesehatan mental. Itulah sebabnya penulis ingin membahas permasalahan ini secara lebih dalam dengan harapan pembahasan ini akan bermanfaat bagi mereka dan para pembaca.

## DEPRESI

Peristiwa depresi menurut Hasan Langgulung, (1986: 169) “*tergolong dari kegoncangan emosi berupa kerisauan yang amat sangat dan berlebihan dalam menggunakan cara menguasai kerisauan yang dialaminya. Seseorang yang sedang mengalami kondisi seperti ini, sadar bawa ia sedang dilanda kegoncangan ini, namun tidak memiliki kesanggupan untuk melepaskan diri dari cengkeraman*”. Kegoncangan ini terjadi karena adanya pertarungan psikologis. Jadi, pada dasarnya kerisauan yang amat dalam inilah yang menjadi penyebab kegoncangan jiwa seseorang.

Depresi merupakan keadaan yang dapat dialami oleh setiap orang. Kondisi paling dominan dalam seseorang yang mengalami depresi adalah emosi yang berlebihan seperti susah, sedih, murung, merasa tidak bahagia, tidak lagi memiliki semangat hidup. Keadaan depresi merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang mengancam psikologis seseorang. Philip K. Rice dalam kutipan Pradipta sarastika (2014:98) menjelaskan bahwa depresi adalah bentuk gangguan *mood*, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruuh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) seseorang. *Mood* yang dominan muncul adalah perasaan tidak enak, tak berdaya dan merasa kehilangan harapan.” Jadi pada umumnya individu yang terkena depresi biasanya menunjukkan gejala gejala fisik, psikis dan sosial yang spesifik.

## GEJALA GEJALA DEPRESI

### Gejala Psikologis

Menurut Muhammad Fatahilih (1997:20), seseorang yang sedang mengalami depresi memiliki gejala gejala berikut:

- a. Manifestasi Emosional, adanya perasaan diri yang tidak menyenangkan, perasaan negatif terhadap diri sendiri secara berlebihan, merasa putus asa, merasa sudah tak berguna, merasa bersalah serta keterlibatan diri dengan orang lain mulai menghilang, artinya tidak ada *sense* terhadap kondisi lingkungan hidup diri dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya.
- b. Manifestasi Kognitif, persepsi dan penilaian terhadap diri sendiri sangat rendah dan selalu negatif, sudah mengalami kesulitan dalam mengambil suatu keputusan dalam hidupnya, karena konsentrasi pikirannya sudah sangat terganggu, termasuk munculnya persepsi negatif terhadap dirinya sendiri, seperti merasa sudah tak berguna, tak memiliki kemampuan apa-apa, merasa berdosa, merasa terhukum.
- c. Manifestasi Motivasional, seseorang yang sedang mengalami depresi menjadi apatis, putus asa, menyerah dalam menjalani kehidupan, sudah kehilangan minat untuk beraktivitas, dan selalu menarik diri dari kehidupan lingkungannya.
- d. Manifestasi Vegetatif dan fisiologis, penderita depresi sudah kehilangan selera makan, minum, nafsu seks, bahkan mengalami gangguan tidur serta mengalami kelelahan dan keletihan baik fisik maupun psikologis.

## Gejala Bersifat Fisiologis

Bagi penderita depresi bisa juga menampakkan gejala-gejala yang bersifat:

1. Fisiologis, penderita depresi sudah kehilangan selera makan, minum, nafsu seks, bahkan mengalami gangguan tidur serta sudah mengalami kelelahan dan keletihan baik fisik maupun psikologisnya.
2. Psikologis, hal ini simtomnya adalah berupa: (a) menjadi pemurung, sulit merasa senang, sulit untuk merasa bahagia, (b) selalu pesimis dalam menghadapi masa depannya, (c) Selalu memandang dirinya rendah, (d) selalu merasa berdosa atau bersalah, (e) Enggan berbicara, (f) mudah merasa haru, sedih dan menangis, (g) serba selalu cemas, khawatir dan merasa takut tanpa sebab sesuatu yang jelas, (h) mudah tegang, agitatif, gelisah, (i) mudah tersinggung, (j) tidak percaya diri, (k) merasa tidak mampu dan tidak berguna, (l) merasa selalu gagal dalam usaha, pekerjaan ataupun studi, (m) menarik diri dari lingkungannya, merasa malu, dan menjadi pendiam, (n) lebih suka menghindar dari lingkungan, tidak suka bergaul, walaupun bergaul sangat terbatas pada orang tertentu (o) lebih suka menjaga jarak dari keterlibatan dengan orang lain (p) sulit mengambil keputusan (q) selalu bersikap oposisi dalam bentuk pasif-agresif, (r) terlalu menekan dorongan dorongan dirinya (s) selalu menghindarkan diri dari hal-hal yang tidak menyenangkan, (t) lebih senang diam, berdamai untuk menghindarkan diri dari rasa bermusuhan dengan lingkungan.” (Dadang Awari: 2004:522-523)
3. Psikosomatis, seseorang penderita depresi dapat menekan dan memengaruhi secara negatif terhadap fungsi dan cara kerja organ tubuh seseorang penderita. Hal ini ditandai dengan symptom-symptom berikut: (a) gerakan fisik menjadi lamban, lemah, lesu, kurang energik, (b) sering mengeluh rasa sakit kepala, pusing, sulit tidur atau insomnia, jantung berdebar-debar, sesak nafas, (c) nafsu makan menurun, diikuti berat badan menurun, (d) gangguan seksual, libido menurun dan lainnya (Dadang Hawari, 2004:544). Hal-hal tersebut suatu peristiwa yang turut berkontribusi meruntuhkan kesehatan fisik penderita depresi.

## FAKTOR FAKTOR TERJADINYA DEPRESI

Seseorang terkena gangguan mental berupa depresi bisa diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

## 1. Faktor Internal

Faktor internal bisa berupa: (a) pengaruh genetika, faktor keturunan dari orang tua atau leluhur mereka. Hal ini bisa diamati banyak ditemukan di lingkungan masyarakat kita, banyak orang yang mengalami depresi yang menurut sejarah silsilahnya merupakan keturunan dari orang tua atau leluhurnya, (b) pasca berkuasa (*Post Power Syndrome*) biasanya orang yang gila jabatan, setelah tidak berkuasa lagi, atau turun dari jabatannya bisa mengalami gangguan keseimbangan emosional. Menurut Dadang Hawari (2004: 525) dapat memunculkan berbagai keluhan somatik, kecemasan maupun depresi, (c) bisa juga disebabkan oleh depresi pasca stroke. Stroke di samping sebagai ujian, secara klinis karena terjadinya kelainan saraf yang menjadikan kelumpuhan pada organ dan otot secara fisik serta kerusakan pada susunan pusat saraf otak sehingga terjadi juga gangguan mental emosional dan penyesuaian diri dengan lingkungan.” (Dadang Hawari, 2004:527). Disisi lain bisa disebabkan adanya gangguan *disforik mood*, yaitu perasaan tidak enak, perasaan *down*, tertekan batinnya, perasaan tak berguna, perasaan berdosa, bersalah yang selalu bergejolak dalam dirinya.

## 2. Faktor Eksternal

Seseorang dapat mengalami depresi bisa diakibatkan oleh berbagai faktor yang datang dari luar dirinya, terutama seseorang yang sangat mengalami tekanan berbagai persoalan hidup yang berat, sedang dirinya tidak memiliki kemampuan sama sekali untuk mengatasi tekanan kehidupan dimaksud. Tekanan hidup bisa datang dari:

### a. Musibah

Dalam kehidupan ini setiap manusia akan diberi ujian/ cobaan hidup bahkan sampai berupa cobaan berat. Misalnya, kemiskinan mendadak, kehilangan orang yang disayangi, kecacatan fisik secara mendadak, akibat musibah atau bencana alam, di PHK oleh perusahaan, dicengkeram rasa ketakutan diri yang sangat dalam dan sebagainya. Dalam kondisi seperti itu ada sebagian manusia yang mampu mengatasi respon mentalnya dengan proposional dan dipasrahkan kembali kepada Tuhan, sehingga tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kesehatan mentalnya. Namun sebaliknya, banyak manusia yang menghadapi persoalan hidup tersebut tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi gejala psikologis secara positif sehingga menimbulkan kegoncangan jiwa.

### ***b. Merasa bersalah, merasa tak berguna, merasa rendah diri yang berlebihan***

Menurut teori Coleman dalam kutipan Yahya Jaya (1992:28) bahwa kondisi ini merupakan kritik diri dan rasa tidak mampu diri adalah dua sifat yang paling sering menimbulkan rasa bersalah dalam diri seseorang”. Seseorang yang dalam hidupnya hanya berorientasi terhadap rasa tak berguna, rasa bersalah, merasa tak bermakna, rasa rendah diri, tentu saja keondisi psikologisnya menjadi tidak aman dan tertekan berat sepanjang hidupnya, bahkan tidak akan pernah merasakan kebahagiaan hidup, ia selalu menyibukkan diri berdialog dengan diri sendiri, yang selanjutnya akan terjadi disorientasi terhadap lingkungan.

### ***c. Hidup Tertindas***

Banyak orang yang mengalami penderitaan batin yang dalam dikarenakan selalu tertindas batinnya dalam kehidupannya, baik dalam rumahtangga, keluarga, lingkungan, penguasa dan sebagainya. (Mas Rohim Salabi, 2001:32-33)

## **SOLUSI**

### **1. Upaya terapi fisiologis**

Sebagai seorang mukmin yang taat, diberi kekuasaan untuk berusaha melakukan pengobatan atas ujian ringan atau berat yang sedang dialami agar memperoleh kelulusan, kesembuhan, dan bebas dari kesulitan atau penderitaan. Sebagaimana jaminan Allah yang tertera dalam surat Al Asyura ayat 6-7 yang artinya “*karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain[1586], dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.*”

Hadis Nabi riwayat Imam Turmudzi, Nabi SAW bersabda: “Berobatlah kalian, karena sesungguhnya Allah SWT tidak mendatangkan penyakit kecuali mendatangkan obatnya.” Hadis Riwayat Imam Muslim dan Ahmad, di mana Rasulullah SAW bersabda: “Setiap penyakit ada obatnya, jika obat itu tepat mengenai sasarannya, maka dengan izin Allah penyakit itu sembuh”.

## 2. Upaya Secara Psikologis (psikoterapi / Konseling)

Dalam hal perawatan psikologis, Dadang Hawari (2004:547-548) merekomendasikan beberapa macam terapi:

*Pertama*, Psikoterapi *Supportif*, terapi ini dilakukan dalam rangka memberi *support* atau motivasi agar klien membangun semangat hidup dan bangun dari rasa putus asa, serta dibangun kepercayaan diri kembali sampai memiliki kemampuan mengatasi tekanan jiwa/ mental yang sedang dihadapinya. Seorang filosof ternama Confusius berpesan kepada kita sebagaimana dalam kutipan Pradipta Sarastika (2014:84) sebagai berikut “*Our greatest Glory is not in never falling but inrising everytime we fail*” (Kejayaan tertinggi bukan karena kita tidak pernah gagal, melainkan karena kita selalu bangkit lagi ketika mengalami kegagalan).

*Kedua*, Psikoterapi Re-Edukatif, suatu upaya memberikan pendidikan ulang kepada klien dan koreksi bila dinilai bahwa ketidakmampuan klien dalam mengatasi derita depresinya, karena faktor hasil psiko-edukasi di masa lalu (masa anak-anak sampai remaja) dari lingkungan keluarga yaitu orang tua. Melalui terapi ini diharapkan klien bisa belajar kembali kegiatan mengatasi persoalan persoalan hidup sehari hari dari masalah yang ringan sampai yang berat. Dengan begitu klien secara perlahan memiliki ketahanan mental kembali. *Ketiga*, psikoterapi re-konstruktif, pendekatan terapi ini dimaksudkan bahwa konselor/ psikoterapist memperbaiki kembali (rekonstruksi) kepribadian klien yang telah mengalami kegoncangan akibat tekanan jiwa sosialnya yang tidak mampu diatasi oleh dirinya sendiri. Dalam hal ini tentunya sangat dibutuhkan oleh fasilitator/ orang lain yang ahli. *Keempat*, Psikoterapi kognitif, terapi ini berupaya melakukan layanan memulihkan fungsi kognisi klien, agar memiliki kembali kemampuan untuk berpikir secara rasional, memulihkan daya konsentrasi dan daya ingatan berfungsi secara proporsional dan memiliki kemampuan kembali untuk membangun masa depan, harapan hidup yang baru. *Kelima*, Psikoterapi Psikodinamik, pendekatan ini untuk melakukan analisis terhadap proses dinamika (perkembangan) kejiwaan klien, guna menemukan jawaban/penjelasan mengapa klien tersebut tidak mampu menghadapi tekanan kehidupan dirinya, sehingga mengalami depresi. Dengan hasil analisis ini diharapkan psikoterapist memiliki bahan untuk membantu klien mencaikan solusi agar bisa segera bebas dari depresi yang dialaminya. *Keenam*, Psikoterapi perilaku, pendekatan ini dilakukan dalam rangka untuk perilaku maladaptif (kesulitan



beradaptasi akibat tekanan psikososialnya) menuju perilaku yang adaptif. Klien diharapkan memiliki kembali kemampuan beradaptasi sebagaimana dalam kehidupan sehari-hari sebelumnya. *Ketujuh*, Psikoterapi Keluarga, maksudnya bila seseorang mengalami depresi akibat yang ditimbulkan dari faktor tekanan kehidupan keluarga. Maka terapi ini berupaya membangun kembali bagaimana klien bisa melakukan hubungan atau komunikasi kembali yang lebih harmonis. Sehingga faktor keluarga tidak menjadi hambatan lagi dalam pengembangan komunikasi klien dengan seluruh anggota keluarga. Faktor keluarga bisa menjadi faktor pendukung atas proses pemulihan psikososial klien tumbuh kembang kembali sebagaimana biasanya. Karena dalam kondisi apapun keluarga adalah merupakan bagian hidup klien yang tak bisa terpisahkan.

Sebagai Konselor berkewajiban Membangun persepsi klien kearah yang positif. Penyadaran atas diri klien agar jangan merasakan dirinya rendah diri, merasa bersalah, berdosa, merasa di adzab dan sebagainya, namun justru harus yakin bisa mengatasi semua itu dengan mengikuti petunjuk Allah dan Rasul. Dalam hal ini Allah memberikan *support* kepada hambaNya. Dalam surat ali-Imran ayat 139 yang artinya: “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya jika kamu orang-orang yang beriman.*” Seseorang yang sedang mengalami ujian atau cobaan perlu dibangun persepsinya kearah positif tentang perlunya memikirkan masa depan, tetap memiliki harapan hidup yang cerah, bukan sebaliknya frustrasi.

Dalam hal ini Pradipta Sarastika (2014: 109-111) juga turut merekomendasikan dengan solusi sebagai berikut: *Pertma*, belajar mengelola depresi menuju bangun semangat yang tinggi. Khalil Gibran dalam kutipan Pradipta Sarastika menyatakan dalam syairnya bahwa:

*“kesenangan adalah kesedihan yang terbuka bekasnya  
Tawa dan air mata datang dari sumber yang sama  
Semakin dalam kesedihan menggoreskan luka ke dalam jiwa  
Semakin mampu sang jiwa menampung kebahagiaan”.*

Syair ini menjelaskan kepada kita bahwa setiap manusia sudah pasti menghadapi permasalahan hidup dalam berbagai aspek, tapi janganlah bersedih, berpikirlah secara positif, dan yakin bahwa kita sanggup menghadapi setiap masalah. Karena bersedih hanya akan membuat diri ini terpuruk dan nyaris berada dalam kehancuran. *Kedua*, Belajar menemukan

kenikmatan dalam depresi. Dalam diri manusia itu dikaruniai pikiran dan salah satunya dapat difungsikan menikmati dan merasakan bagaimana indahnya kesedihan dan nikmatnya kebahagiaan. Dalam hidup ini kamus suci yang tertera dalam al-Qur'an telah dinyatakan bahwa dalam kehidupan ini yang ada adalah pasangan abadi kesenangan dan kesedihan, kesulitan dan kemudahan, sengsara dan bahagia. Kamus hidup ini sudah baku akan menimpa kepada setiap orang siapa saja. Maka lebih baik kita hadapi semua penghalang tak layak bila lari dari kenyataan. *Ketiga*, belajar mengelola hati dengan melawan depresi, maksudnya bahwa klien dibimbing untuk belajar mencari solusi guna mengentaskan permasalahan yang sedang menimpa dirinya tentunya dengan upaya mengubah rasa amarah menjadi rasa damai/tenang, mengubah kejengkelan menjadi rasa menerima dengan ikhlas, mengubah rasa benci menjadi rasa menyayangi dengan membangun sikap yang positif seperti itu menuju tercapainya rasa aman dan bahagia yang dirasakan oleh batin.

Dale Carnegie (2007:362-363) menyelipkan pandangannya tentang cara mengatasi derita depresi, di antaranya adalah: Pertama: klien perlu membangun semangat dan antusiasme dalam diri bahwa hari esok masih bisa bersinar memberikan cahaya jalan kehidupan kedepannya, dan untuk mengurangi gejala depresinya alihkan konsentrasi kehidupan diri kita ke objek pikiran yang lebih positif atau menyenangkan, seperti melakukan kegiatan kegiatan yang disenangi. Ciptakan kondisi itu disetiap hari harinya, insya Allah diri kita sendiri akan dapat meminimalisir atau bahkan bisa menetralsisir kegoncangan batin klien. Kedua: belajarlah pada pengalaman Dorothy Dix yang pernah bisa mengusir kegoncangan batinnya, di mana pada suatu saat ia pernah depresi akibat mengalami puncak kemiskinan dan penderitaan dalam kehidupan rumahtangganya, banyak persoalan datang silih berganti. Dalam menghadapi kenyataan ini ia punya pengalaman yang dijadikan semboyan: "saya telah mampu bertahan dihari kemarin dan saya harus bisa bertahan dihari ini ". Maka ia tidak pernah mengizinkan dirinya untuk berpikir tentang apa yang akan terjadi dihari esok".

Pengalaman Dorothy tersebut mengindikasikan bahwa bila seseorang lagi terkena depresi, semangat hidup harus dibangun sekuat tenaga, dan dijaga jangan sampai roboh total, harus bisa bertahan jangan sampai identitas dirinya hancur, pertahankan terus, dengan cara juga mengalihkan fokus pikiran ke hal yang menyenangkan dan menjanjikan. Intinya harus bisa

menghibur diri semampu mungkin. Dengan cara demikian pergulatan energi negatif-positif akan memenangkan ke hal yang positif.

Phelps dalam kutipan Dale Carnegie (2007:362) juga menawarkan strategi berikut:

*Pertama*, hidup harus dipenuhi semangat dan antusiasme dengan merumuskan kalimat dalam hatinya: “saya hidup setiap hari seolah itu adalah hari pertama yang saya lihat dan hari terakhir yang saya akan lihat”. *Kedua*, bacalah buku yang sangat menarik sampai terhanyut dalam alur bacaannya, sehingga lupa dengan kondisi perasaan putus asanya, depresin. *Ketiga*, ketika perasaan depresi muncul salurkan dengan bermain secara aktif, melakukan permainan yang disenangi bergabung dengan teman. Maka konsentrasi teralihkan pada bermain sehingga saat itu depresi bisa dinetralisir, maka bermainlah selalu sepanjang dibuthkan. *Keempat*, ketika bekerja sebaiknya klien sambil rileks, buang semua beban perasaan kerja itu, dengan begitu suasana pikiran dan perasaan akan bisa menuju pada kondisi netral dari tekanan mental akibat banyaknya persoalan yang tak bisa terentaskan. *Kelima*, klien perlu belajar melihat permasalahan, persoalan hidup dalam kerangka perspektif yang benar, realistis. Karena kalau hanya fokus pada kondisi diri yang lagi buruk, maka hanya akan membuang energi hidup dengan sia-sia. Pikirkan dan renungkan dengan logika yang realistis dan menata hatinya.

### 3. Upaya Spiritual

Dewasa ini perkembangan terapi didunia kedokteran menurut Dadang Hawari (2010:9) sudah berkembang menuju kearah pendekatan keagamaan. Dari berbagai hasil penelitian telah mengungkapkan bahwa ternyata tingkat keimanan seseorang sangat erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai problema kehidupan yang merupakan stressor psikososial “. Maka WHO sendiri pada tahun 1984 telah menetapkan unsur spiritual sebagai salah satu dari 4 unsur kesehatan. Itu artinya bahwa kreteria sehat adalah sehat jasmaninya, psikisnya, sosialnya dan sehat spiritualnya. Pendekatan spiritual ini telah diadopsi oleh para psikiater Amerika Serikat yang dikenal dengan pendekatan bio, psiko, sosial dan spiritual dalam upaya melakukan terapi terhadap pasien atau klien. Maka dalam hal ini penulis juga turut menawarkan upaya pelayanan terapi spiritual terhadap penderita depresi sebagai berikut:

a. Meneguhkan keyakinan bahwa hanya Allahlah yang berkuasa memberi penyakit, cobaan/ ujian dan Allah pulalah yang akan menyembuhkannya, menghapus cobaan tersebut. Surat al-Baqarah ayat 155 yang artinya *“dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*

b. Memohon pertolongan dari Allah melalui Sholat dan berlaku sabar.

Klien dibimbing untuk Selalu mendekatkan diri kepada Allah melalui shalat dan berlaku sabar, tahan uji dalam menghadapinya. Allah telah memberikan pedoman hidup dalam menghadapi hal ini dalam surat al-Baqarah ayat 153 yang artinya *“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”* Ayat ini menginspirasi kepada kita bahwa dalam menghadapi dan menyikapi kesulitan, penderitaan, ujian, cobaan hidup butuh kesabaran, keikhlasan karena dengan sikap seperti ini akan menumbuhkan ketenangan pikiran, kejernihan batin bahkan berusaha bersahabat dengan penderitaan itu. Dengan ketenangan batin akan menumbuhkan metabolisme fisik maupun psikis penderita depresi, sehingga proses pemulihan akan cepat.

Surat az-Zumar ayat 10: *Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang beriman. bertakwalah kepada Tuhanmu”. orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.*

c. Selalu berdoa demi pemulihan kesehatan mentalnya

Allah mewajibkan hambaNya untuk selalu berdoa baik dalam kelapangan maupun dalam kesulitan. Surat al-Baqarah ayat 186 yang artinya: *“dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.*

Sabda Rasulullah riwayat Imam Turmudzi dan al Hakim *“Doa memberikan manfaat untuk hal hal yang telah terjadi maupun yang belum. Ole karena itu wahai hamba hamba Allah, hendaklah kalian berdoa”*. Kemudian dikuatkan oleh Sabda Rasul riwayat Imam al Hakim dan Turmudzi *“Tidak*

*ada yang dapat menolak qadha' (ketentuan) kecuali doa dan tiada yang memperpanjang umur kecuali lantaran perbuatan baik".*

d. Selalu Membaca al-Qur'an

Al-Qur'an diturunkan oleh Allah untuk hamba-Nya yang mukmin di samping sebagai petunjuk dan pegangan hidup selama didunia sampai diakherat, di dalamnya juga memiliki mukjizat daya penyembuh/ solusif terhadap segala macam gangguan pisik maupun gangguan psikologis seperti stress, depresi. Jaminan ini telah dinyatakan oleh Allah dalam firmanNya yang bertuang dalam surat Yunus ayat 57 yang artinya: "*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.* Demikian juga dalam surat Fushilat ayat 44 yang artinya *Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin.*

## KESIMPULAN

Kegoncangan jiwa (depresi) dapat menimpa kepada siapa saja. Orang yang depresi biasanya adalah mereka yang tidak memiliki kemampuan mental dalam menghadapi segala macam tantangan, hambatan, kesulitan, cobaan atau ujian hidup yang telah melilitnya. Tanda-tanda orang yang seperti ini adalah orang yang memiliki tingkat keimanan yang lemah, yang mudah goyah, mereka tidak memiliki sandaran dan pegangan hidup pada ajaran agama yang dianutnya. Egonya tidak berfungsi untuk mengontrol dan mengendalikan pikiran dan perasaannya. Ketidakmampuan inilah yang akan membawa dampak sangat negatif bagi kehidupan, yaitu kehilangan fokus dalam memikirkan masa depan yang diinginkan semula. Dengan mencermati dampak negatif tersebut, sebagai konselor atau psikoterapist dituntut untuk berpartisipasi aktif mencari solusi yang terbaik guna membebaskan klien dari depresi. Adapun solusi yang bisa ditawarkan untuk mereka adalah berupa terapi fisiologis, psikologis, sosiologis dan terapi religius. Dengan melaksanakan solusi terapi holistik dan pendampingan yang intensif diharapkan dapat membantu klien dalam membebaskan jiwanya dari depresi.

## DAFTAR PUSTAKA

Alqastalaniy, S. A. (2005). *Addu'a wal'ilaj Minal Kitab was Sunnah Said (Terjemahan Ibnu Burdah, Cetakan XII Doa dan Penyembuh cara Nabi.* Yogyakarta: Mitra Pustaka.

- Carnegie, D. (2007). *Mengatasi Rasa Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: Penerbit THINK.
- Fatahillah, M. (1997). *Terapi Stress Secara Islami*. Surakarta: Me'sum Press.
- Hawari, D. (2004). *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bakti Prima Yasa.
- Hawari, D. (2010). *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Jaya, Y. (1992). *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Langgulang, H. (1986). *Teori-teori Kesehatan mental*. Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Salabi, M. R. (2001). *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Menurut Perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sarastika, P. (2014). *Manajemen Pikiran Untuk Mengatasi Stress, Depresi, Kemarahan, dan Kecemasan*. Yogyakarta: Araska.