

**BIMBINGAN KEAGAMAAN DALAM PENYEMBUHAN
DEPRESI DI PONDOK PESANTREN ASSETRESIYAH DARUL
UBUDIYAH SEJATI DUKUH GARUAN SEJOMULYO JUWANA
PATI**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Oleh:

Azmi Sabila

1701016150

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2021

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 5 (Lima) ekslembar

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Azmi Sabila
NIM : 1701016150
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi : Bimbingan Keagamaan dalam Penyembuhan Depresi
di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah
Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 23 September 2021

Pembimbing,



Abdul Rozak, M. S.I

NIP. 198010222009011009

SKRIPSI

**BIMBINGAN KEAGAMAAN DALAM PENYEMBUHAN
DEPRESI DI PONDOK PESANTREN ASSETRESIYAH
DARUL UBUDIYAH SEJATI DUKUH GARUAN SEJOMULYO
JUWANA PATI**

Oleh :
Azmi Sabila
1701016150

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 4 Oktober 2021
dan dinyatakan Lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Sosial (S.Sos)

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dr. Saifudin, M.Ag
NIP. 197512032003121002

Sekretaris Dewan Penguji

Abdul Rozak, M.S.I
NIP. 198010222009011009

Penguji I

Hj. Widayat Mintarsih, M.pd.
NIP. 196909012005012001

Penguji II

Yuli Nur Khasanah, S.Ag
NIP. 197107291997032005

Mengetahui
Pembimbing

Abdul Rozak, M.S.I
NIP. 198010222009011009

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Pada 4 Oktober 2021



Dr. Uvas Supena, M.Ag
NIP. 19720410 200112 1 003

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Azmi Sabila

Nim : 1701016150

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 23 September 2021

Penulis



Azmi Sabila

NIM. 1701016150

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ, أَمَّا بَعْدُ

Segala puja dan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, atas limpahan rahmat, nikmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul *“Bimbingan Keagamaan dalam Penyembuhan Depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati”*.

Shalawat serta salam tak lupa senantiasa kita limpahkan pada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW yang mana telah mengantarkan umatnya dari zaman jahiliyah hingga sampai pada zaman terangnya kebenaran dan penuh dengan ilmu pengetahuan.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) pada jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Teriring banyak rasa terimakasih dan penghargaan yang tulus kepada semua pihak, karena dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak yang telah memberikan motivasi kepada penulis baik itu berupa moril, materi maupun spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Bapak Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I, M.S.I Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Dan Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd selaku Sekretaris

Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam. Yang telah memberikan bimbingan kepada penulis

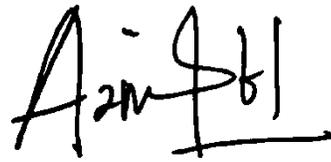
4. Bapak Rozak M.S.I, selaku dosen wali studi serta dosen pembimbing yang telah bersedia untuk meluangkan waktu, tenaga serta fikirannya untuk memberi bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini
5. Bapak, Ibu Dosen pengajar beserta staf karyawan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan
6. Bapak, Ibu tenaga pendidik di perpustakaan pusat UIN Walisongo Semarang dan perpustakaan Fakultas Dakwah UIN Walisongo Semarang
7. Orang tua penulis Bapak Yasmin dan Ibu Sri Lasminingsih serta saudara-saudara tercinta yang selalu memberikan kasih sayang dan motivasi serta do'a untuk penulis selama menyelesaikan studi hingga penyusunan skripsi
8. Mbah Yai M. Fatkhurrohman Toyib selaku pengasuh Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati, yang telah memberikan izin serta memberi bantuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik
9. Seluruh santri depresi yang sudah sembuh di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati yang sudah menyempatkan waktunya untuk saya wawancarai sehingga bisa mendapatkan info yang lebih valid untuk menyelesaikan penelitian ini
10. Teman-teman seperjuangan BPI-D 2017 dan seluruh mahasiswa BPI 2017 tercinta yang selalu memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Dan semua pihak yang secara tidak langsung membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga amal baik yang telah disumbangkan kepada penulis, mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Namun demikian penulis berharap

semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Amin

Semarang, 23 September 2021

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Azmi Sabila'. The signature is stylized with a large 'A' and a long horizontal stroke at the end.

Azmi Sabila
NIM. 1701016150

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kasih dan sayangnya kepada penulis sampai sekarang dan sampai akhir kelak.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Yasmin dan Ibu Sri Lasminingsih, pemilik samudra kasih yang tidak akan pernah surut serta mengorbankan segalanya dan memperjuangkan pendidikanku. Senantiasa memberikan nasihat dan doa yang mustajab hingga penulis bisa sampai pada tahap akhir ini.
2. Saudaraku satu-satunya Abdullah Nur yang selalu memberikan limpahan do'a, motivasi, dan semangat kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
3. Seluruh keluarga besar Mbah Kasmito dan Mbah Sutoyo terimakasih atas semangat dan motivasi yang diberikan kepada penulis.
4. Teman hidupku, Ali Ikwan S.Kom. Terimakasih selalu memberi motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tanggungjawabku.
5. Seluruh dosen Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang
6. Seluruh keluarga besar Bimbingan dan Penyuluhan Islam angkatan 2017 yang tidak bisa penulis sebutkan satu per-satu, semoga kita semua dapat meraih kesuksesan dunia dan akhirat

MOTTO

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

“*Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat.*”¹

(QS. Al-Baqarah: 45)

¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Bogor: Unit Percetakan Al-qur'an, 2018.

ABSTRAK

Nama : Azmi Sabila 1701016150

Judul : Bimbingan Keagamaan Dalam Penyembuhan Depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati

Bimbingan agama Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan terhadap individu yang membutuhkan secara Islami yang didasarkan pada landasan Al-Quran dan Sunnah, bertujuan agar individu tersebut kembali kepada fitrahnya dan menjadi hamba yang bertaqwa kepada Allah. Penelitian ini didasari oleh pelaksanaan bimbingan agama Islam yang dilakukan oleh pengasuh Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati dalam menyembuhkan santrinya yang mengalami gangguan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi santri depresi dan pelaksanaan bimbingan agama Islam dalam penyembuhan depresi di Pondok Pesantren tersebut.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus yang menitik beratkan pada studi lapangan secara faktual. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi partisipan, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini diperoleh dari beberapa hal sebagai berikut; *pertama*, Kondisi depresi yang dialami oleh santri di Pondok Pesantren ialah depresi sedang dengan gejala-gejala melamun, menyendiri dan merasa putus asa. Faktor penyebabnya yaitu kurangnya ketaatan dalam beragama, terlilit hutang, dan tidak tercapainya cita-cita. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam kondisi depresi santri mengalami perubahan, diantaranya yaitu adanya motivasi hidup yang berkelanjutan serta rasa percaya diri dalam menjalani kehidupan dan bersosial dengan masyarakat. *Kedua*, upaya penyembuhan depresi yang diterapkan pondok pesantren melalui pelaksanaan bimbingan agama Islam yang dilakukan pengasuh diantaranya mandi taubat, sholat berjamaah, mengaji Al-Qur'an, mengaji kitab tauhid tashawuf, dzikir, dan sholawat. Pengaruh bimbingan agama Islam memiliki dampak positif yang sangat besar dalam penyembuhan santri depresi.

Kata kunci : *bimbingan agama Islam, penyembuhan depresi*

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING	i
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Tinjauan Pustaka.....	8
F. Metode Penelitian	11
G. Sistematika Penulisan	18
BAB II LANDASAN TEORI	20
A. Bimbingan Agama Islam	20
B. Depresi.....	36
C. Urgensi Bimbingan Agama Islam dalam Penyembuhan Depresi.....	49
BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Garuan Kecamatan Juwana, Kapupaten Pati- Jawa Tengah.....	54
B. Kondisi Santri Depresi Di Pondok Pesantren Assetresiyah	66
C. Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan dalam Penyembuhan Depresi Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati	72

BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN BIMBINGAN AGAMA ISLAM DALAM PENYEMBUHAN SANTRI DEPRESI DI PONDOK PESANTREN ASSETRESIYAH DARUL UBUDIYAH SEJATI DUKUH GARUAN SEJOMULYO JUWANA PATI	81
A. Analisis Kondisi Santri Depresi Di Pondok Pesantren.....	81
B. Analisis Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam dalam Penyembuhan Depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati	85
BAB V PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran	95
C. Penutup	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	100
Dokumentasi	104
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	110

BAGAN

Bagan 1.Struktur Kepengurusan Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati.....	61
--	----

TABEL

Tabel 1. Data Santri Yang Sudah Sembuh Depresi Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Wawancara Dengan Mbah Yai M Fatkhurrohman Toyib.....	104
Gambar 2.Wawancara Dengan Santri Sembuh Depresi	105
Gambar 3.Kegiatan Bimbingan Agama Islam (Dzikir, Sholawat Simtudduror Dan Mengaji Kitab Tasawuf) Yang Di Pimpin Oleh Mbah Yai M. Fatkhurrohman Toyib	106
Gambar 4.Komunikasi Pengasuh Secara Individual Dengan Santri Depresi	107
Gambar 5.Pengajian Umum (Ceramah)	108
Gambar 6.Sholat Berjamaah	109

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara	100
Lampiran 2. Nama-nama Informan.....	102
Lampiran 3. Surat Keterangan Melakukan Riset	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia diciptakan oleh Allah dan diturunkan ke dunia ini dilengkapi dengan berbagai perangkat dan potensi. Baik perangkat dalam arti fisik maupun non fisik (*psikis*), semua diciptakan Allah SWT sesuai dengan porsinya agar manusia dapat mengembangkan diri sebaik mungkin dan dapat mengabdikan kepada Allah SWT dengan sepenuhnya.² Meski manusia mengalami perbedaan sesuai dengan porsinya, pastinya semua manusia tidak lepas dari tiga keadaan penting, yaitu sehat, sakit, atau mati.³ Setiap individu juga memiliki kebutuhan psikologis yang berbeda-beda satu sama lain. Oleh karenanya manusia dapat dimotivasi oleh sejumlah kebutuhan dasar yang menurut Maslow “Kebutuhan-kebutuhan tersebut merupakan aspek-aspek intrinsik kodrat manusia.” Secara hirarkis, Maslow menjelaskan kebutuhan dasar manusia yang terdiri atas kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan rasa memiliki dan akan kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan dan kebutuhan aktualisasi diri. Aktualisasi diri dapat diperoleh dengan tercapainya kebutuhan-kebutuhan di bawahnya.

Jika kebutuhan atau dorongan yang ada dalam diri manusia tidak dapat terpenuhi dan tidak tersalurkan dengan baik, maka dapat berakibat fatal,⁴ yaitu merasa kecewa yang mendalam hingga merasa gagal untuk selamanya.⁵ Kemudian melampiaskan dengan pelampiasan-pelampiasan yang menyimpang, frustrasi berkepanjangan yang berdampak pada terganggunya kesehatan mental

² Imma Dahliyani, *Pembinaan Keagamaan Pada Penderita Gangguan Mental Dan Pecandu Narkoba*, (Salatiga : Pesantren Edi Mancoro, 2013) Mudarrisa, vol 5, no 1, juni 2013, hlm 1.

³ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2017) hlm 2

⁴ Imma Dahliyani, *Pembinaan Keagamaan Pada Penderita Gangguan Mental Dan Pecandu Narkoba*, (Salatiga : Pesantren Edi Mancoro, 2013) Mudarrisa, vol 5, no 1, juni 2013, hlm 2

⁵ Zainal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Islami*, (Purwokerto : Iain Purwokerto, 2017) Jurnal Komunika, Vol. 11, No. 1, Januari-Juni 2017, Hal 75

individu tersebut. Kasus seperti ini banyak terjadi dimasyarakat. Orang-orang yang tidak mampu mengatasi masalahnya seperti terbelit hutang, kurang kasih sayang keluarga, kehilangan orang-orang yang dicintai, beban hidup yang berat, menjadikan keterpurukan diri yang tidak ada ujungnya.⁶ Bila hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama maka seseorang akan menjadi stress (tertekan batinnya) dan menuju pada tingkat depresi.⁷

Depresi merupakan suatu kesedihan dan perasaan duka yang berkepanjangan atau abnormal. Menurut Chaplin depresi adalah keadaan psikologi yang berhubungan dengan keadaan emosi pada manusia. Selain itu depresi adalah ketidak berdayaan yang berlebih-lebihan dan tidak mampu mengambil keputusan pada saat ingin melakukan kegiatan atau tidak mampu untuk memusatkan perhatian, menalami keadaan yang tiba-tiba ingin menangis, kadang mencoba untuk bunuh diri dan selalu merasa tidak percaya diri.⁸

Orang yang depresi biasanya mengalami perasaan yang berlebihan antara lain ketakutan oleh pengalaman-pengalaman atau emosi-emosi yang tidak diinginkan.⁹ Dengan demikian orang yang sehat jiwanya ialah kemampuan untuk berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari meskipun ada persoalan dan konflik tidak menghalangi kemampuan untuk berkembang, bertindak dan berubah. Untuk dapat mengembalikan kondisi seorang yang mengalami depresi membutuhkan penanganan khusus dalam mengatasi permasalahan-permasalahannya. Oleh karena itu, diperlukan berbagai usaha untuk membantu seseorang dalam menyembuhkannya. Usaha untuk membantu seseorang dalam

⁶ Imma Dahliyani, *Pembinaan Keagamaan Pada Penderita Gangguan Mental Dan Pecandu Narkoba*, (Salatiga : Pesantren Edi Mancoro, 2013) Mudarrisa, vol 5, no 1, juni 2013, hlm 2

⁷ Zinal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Islami*, (Purwokerto : lain Purwokerto, 2017) Jurnal Komunika, Vol. 11, No. 1, Januari-Juni 2017, Hal 75

⁸ Dame Rizqy Robby, *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Depresi Pada Penyandang Cacat Pasca Kusta Di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara*, (Semarang : Universitas Negeri Semarang, 2013), Journal Of Social And Industrial Psychology, Vol. 2, No, 1, 2013. Hal 51-52

⁹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam* , (Bandung: Mandar Maju 1986), Hlm 47

mewujudkan kembali jiwa yang sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya melalui bimbingan agama Islam secara intensif.¹⁰

Bimbingan agama Islam adalah sebagai usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahir maupun batin yang menyangkut kehidupan dimasa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental spiritual dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, melalui dorongan dan kekuatan iman, takwa kepada Allah SWT. oleh karena itu sasaran bimbingan agama Islam adalah membangkitkan daya rohaniiah manusia melalui iman dan ketakwaan kepada Allah SWT.¹¹

Agama memberikan pengaruh yang baik serta dapat menciptakan perasaan positif terhadap rohani individu. Dengan bimbingan agama Islam, seorang akan mendapatkan ketenangan jiwa sehingga setidaknya perbuatannya sesuai dengan syariat Allah SWT.¹² Agama memang memiliki peran yang cukup penting dalam kondisi mental seseorang. Sebab setiap ajaran agama yang ada didunia ternyata tidak hanya berkaitan erat dengan aspek spiritual saja, namun juga membahas aspek fisik dan psikologis. Selain itu, agama dapat berfungsi untuk pengobatan, pencegahan, dan pembinaan jiwa seperti yang difirmankan Allah dalam Al-Quran juga dijadikan petunjuk bagi manusia dan memberi jalan keluar yang terbaik dalam segala permasalahan tanpa memandang siapa yang punya masalah.¹³

Allah berfirman dalam Al – Qur’an surat Yunus 57

¹⁰ Zulkifli, *Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Dilembaga Permasyarakatan*, (Lampung, Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung, 2019), Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 1, No. 1 Januari-Juni 2019, Hlm 3

¹¹ Danah, Zohar Dan Marshall, Ian, *Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: Mizan, 2001) Hlm 56

¹² Zulkifli, *Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Dilembaga Permasyarakatan*, (Lampung, Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung, 2019), Bimbingan Penyuluhan Islam, vol. 1, no. 1 januari-juni 2019, Hlm 3

¹³ Wawancara dengan Simbah Yai Fathurohman Thoyib Al Musyid, Pengasuh Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati, 28 januari 2021 pukul 14.30

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.*¹⁴

Dalam ayat yang lain juga telah dijelaskan dalam firman Allah surat Ar Ra'du ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*¹⁵

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa dengan beriman kepada Allah, hati kita menjadi tenang dan dengan beriman juga dapat membantu orang dalam mengobati jiwanya dan mencegah dari gangguan depresi serta membimbing kondisi kesehatan jiwa. Menghayati dan mengamalkan ajaran Islam, seorang dapat memperoleh kebahagiaan dan ketenangan jiwanya.

Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati berada di desa terpencil, jauh dari perkotaan dan dekat dengan sungai. Pesantren ini dipimpin oleh Simbah Yai M. Fathurohman Thoyib atau dengan sapaan akrabnya Mbah Sarimbit terletak di Dukuh Garuan Desa Sejomulyo Kecamatan Juwana, Kabupaten Pati, Provinsi Jawa Tengah. Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati ini merupakan pesanten yang masih sederhana, mulai dari struktur bangunan sampai pada fasilitas pondok pesantren tersebut masih tergolong sederhana, meski begitu pondok pesantren ini sudah mengalami banyak pembangunan.

¹⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Bogor: Unit Percetakan Al-qur'an, 2018.

¹⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Bogor: Unit Percetakan Al-qur'an, 2018.

Pondok pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati merupakan pesantren yang menerapkan bimbingan agama Islam dalam rangka penyembuhan santri yang mengalami permasalahan depresi. Pesantren tersebut memiliki ciri khas keunikan tersendiri, karena santri-santri yang bertempat tinggal di pesantren tersebut tidak hanya santri sehat secara fisik dan psikis saja, akan tetapi berbagai kalangan santri dengan segala problematika juga terdapat didalamnya, seperti santri mantan pecandu narkoba, santri yang mengalami depresi, bahkan ada juga santri dengan penyakit fisik seperti stroke yang dibimbing oleh Mbah Fatkhur. Setiap santri memiliki permasalahan yang berbeda-beda, terutama pada santri-santri mantan pecandu narkoba dan santri yang mengalami depresi. Akan tetapi problematika yang sebenarnya adalah ketidakmampuan setiap santri dalam mengontrol emosi masing-masing, terutama dalam hal ini yaitu santri yang mengalami permasalahan depresi.

Depresi yang dialami oleh para santri di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati memiliki tingkat depresi yang berbeda-beda, mulai dari depresi ringan hingga depresi sedang. Salah satunya adalah depresi yang berkepanjangan, trauma-trauma psikis serta kehilangan rasa senang. Orang-orang yang telah mengalami hal-hal tersebut secara tidak langsung dengan sendirinya akan kehilangan gairah dalam hidupnya, seperti murung, pesimis dan pada akhirnya akan mengalami kelambatan dalam proses berfikirnya. Penyebab para santri mengalami depresi bermacam-macam, seperti karena terlilit hutang, hilangnya pekerjaan, cita-cita yang tidak tercapai, kurang dukungan keluarga dan beban hidup yang berat. Keluarga belum memahami dengan benar dalam menangani penderita depresi, sehingga hanya diabaikan oleh pihak keluarga. Tidak banyak dari keluarga ada yang memasung, atau megurungnya, hal ini termasuk kesalahan dalam penanganan depresi karena apabila terlambat dalam penanganannya maka akan berdampak pada memburuknya kondisi santri.

Santri yang berada di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati dari berbagai macam umur dari yang remaja, dewasa, hingga lansia.

Dengan hadirnya pesantren tersebut memiliki nilai lebih dikalangan masyarakat, terutama bagi anggota keluarga yang terdampak penyakit depresi, karena dengan adanya Pesantren tersebut, masyarakat merasa sangat terbantu dalam meminimalisir kesalahan dalam penanganan depresi. Sehingga, orang setiap individu yang mengalami depresi akan ditangani dengan benar berdasarkan pelaksanaan bimbingan agama Islam yang diterapkan oleh pondok pesantren tersebut. Selain itu, keluarga juga dapat merasa lebih tenang dan tidak cemas bagi keluarga yang terdampak karena sudah tersedia tempat yang bisa menangani dengan tepat.

Depresi merupakan kondisi yang dapat disembuhkan dengan metode bimbingan yang benar dan dilakukan secara terus menerus, karena seseorang yang mengalami depresi membutuhkan sosok pembimbing dalam proses pengenalan diri dan agama. Dengan bantuan dari pembimbing dapat memberikan pemahaman yang tepat dan mampu diterima dengan mudah oleh para santri yang mengikutinya, sehingga dapat menjadi acuan dalam hidup. Bimbingan agama Islam yang baik, secara teoritis akan melahirkan hasil yang baik bagi individu yang mengalami depresi. Tujuan dari bimbingan agama Islam yang ada di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati adalah agar santri yang dibimbing dapat memiliki keimanan yang benar dan secara bertahap juga bisa berkembang menjadi pribadi yang kaffah, sehat secara jasmani, rohani, serta bahagia dan selamat dunia akhirat. Adanya bimbingan agama Islam merupakan salah satu upaya pesantren tersebut dalam mengatasi permasalahan psikis yang mengalami depresi.¹⁶

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang berjudul “Bimbingan Keagamaan dalam

¹⁶ Wawancara dengan Simbah Yai Fathurohman Thoyib Al Musyid, Pengasuh Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati, 28 januari 2021 pukul 15.30

Penyembuhan Depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Kondisi Depresi Santri di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Desa Sejomulyo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati?
2. Bagaimana pelaksanaan bimbingan keagamaan dalam penyembuhan depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Gruan Desa Sejomulyo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan kondisi santri yang mengalami depresi di Pondok Pesantren Assetesiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Gruan Desa Sejomulyo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati.
2. Menjelaskan pelaksanaan bimbingan kegamaan untuk penyembuhan santri depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Gruan Desa Sejomulyo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan tentang inovasi-inivasi dalam bimbingan keagamaan khususnya bagi peneliti dan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam untuk mengetahui bimbingan agama Islam yang diterapkan untuk penyembuhan santri depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh garuan Desa Sejomulyo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati. Semoga diharapkan juga keilmuan yang ada dalam penilitian ini dapat bermanfaat.

2. Manfaat Praktis.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu contoh bagi penulis dan pihak manapun dalam penyembuhan depresi dengan bimbingan keagamaan. Baik penanganannya maupun penyembuhannya. Dikarenakan depresi mempunyai proses panjang yang harus di pahami dan dipelajari.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka bertujuan untuk menghindari adanya plagiarism dan kesamaan, maka berikut ini peneliti sampaikan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini:

Pertama, penelitian dari Yatim Pujiati (2018). Berjudul *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah betapa besarnya pengaruh agama dalam kehidupan manusia, baik bagi diri sendiri maupun dalam lingkungan keluarga, ataupun dikalangan masyarakat umum. Fungsi agama dalam kehidupan bahwa agama memberikan bimbingan dalam hidup kepada manusia baik anak kecil, dewasa maupun orang tua. Agama penolong dalam kesukaran jika tertimpah seperti kekecewaan yang sering dialami oleh manusia. Agama juga sebagai terapi terhadap gangguan mental menurut Zakiah Daradjat eratnya hubungan antara agama dan ketenangan jiwa dan besar sumbangan agama dalam penyembuhan agama sendiri mempunyai fungsi yang sangat penting dalam perawatan jiwa. Adapun yang membedakan konsep fungsi agama dalam kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat bahwa selain dari kebutuhan jasmani dan kebutuhan akan adanya keseimbangan dalam jiwanya dari kebutuhan tersebut orang memerlukan agama, fungsi agama dalam kehidupan, jiwa manusia membutuhkan agama, dan agama sebagai terapi kejiwaan.

Berdasarkan penelitian diatas terdapat perbedaan dengan yang akan di susun oleh penulis diantaranya penelitian diatas yaitu berfokus pada fungsi agama terhadap kesehatan mental menurut zakiyah darodjat. Sedangkan yang

akan disusun oleh penulis berfokus pada bimbingan agama Islam dalam penyembuhan depresi.

Kedua, penelitian oleh Ulin Nihayati (2018). Dengan judul penelitian *Pelaksana Bimbingan Agama Islam Dalam Mengatasi Depresi Pada Lansia Dirumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah upaya penanganan untuk mengatasi depresi pada lansia melalui bimbingan agama Islam menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan sudah cukup baik dalam hal mengatasi depresi pada lansia. Penelitian ini berfokus pada bagaimana mengatasi depresi pada lansia dengan bimbingan agama Islam. Bimbingan agama Islam yang digunakan lebih dominan menyampaikan materi dan mad'u mendengarkan. Selama empat kali dalam seminggu kegiatan bimbingan yang dilakukan metodenya sama yaitu hanya menyampaikan materi menggunakan metode ceramah.

Berdasarkan penelitian di atas terdapat kesamaan dan perbedaan dengan yang akan disusun oleh penulis. Persamaannya yaitu bagaimana pelaksanaan bimbingan agama Islam. Perbedaannya penelitian di atas berfokus pada pelaksanaan bimbingan agama Islam dalam mengatasi depresi pada lansia. Sedangkan yang akan disusun oleh penulis yaitu berfokus pada pelaksanaan bimbingan agama dalam penyembuhan depresi. Tempat penelitian di atas berada di rumah pelayanan sosial lanjut usia wening wardoyo ungaran. Sedangkan tempat yang akan disusun oleh penulis yaitu di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati.

Ketiga, penelitian oleh Adelia Pratiwi Dewini (2020) Dengan judul penelitian *Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian ini berfokus pada pelaksanaan bimbingan agama dalam mengatasi kecemasan pada lansia melalui dzikir agar para lansia siap menjalani sisa-sisa hidupnya dengan jiwa yang lebih

tenang dan tentram. Bimbingan agama yang digunakan oleh pembimbing dalam kegiatan dzikir ada dua yaitu metode ceramah, metode keteladanan dan metode directif. Metode ini adalah upaya untuk mengantisipasi masalah-masalah yang terjadi pada individu agar kehidupannya tentram, tenang, serta kematian dengan khusnul khotimah.

Berdasarkan penelitian di atas yaitu terdapat perbedaan dengan yang akan disusun oleh peneliti. Perbedaannya yaitu penelitian diatas berfokus pada pelaksanaan bimbingan agama dalam mengatasi kecemasan pada lansia melalui dzikir. Sedangkan yang akan disusun oleh penulis berfokus pada pelaksanaan bimbingan agama Islam dalam penyembuhan depresi. Penelitian diatas berada Di Panti Sosial Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur. Sedangkan yang akan disusun oleh peneliti di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati.

Keempat, penelitian Reninta Latifa (2010), dengan judul *Proses Bimbingan Islam Pada Penderita Skizofrenia Di Panti Rehabilitasi Cacat Mental Yayasan Galuh Bekasi*. Di dalam bimbingan Islam, pasien diarahkan secara individu oleh seorang pembimbing, karena pasien umumnya membutuhkan figur yang baik untuk membantunya dalam mencapai kesembuhannya. Metode yang digunakan pembimbing dalam proses bimbingan Islam di panti rehabilitasi cacat mental yayasan galuh ialah membimbing pasien dengan bimbingan kelompok (group guidance) dalam kesehariannya.

Berdasarkan penelitian diatas terdapat perbedaan dengan apa yang akan disusun oleh penulis. Perbedaannya yaitu penelitian diatas berfokus pada bimbingan Islam pada penderita akizofrenia, sedangkan yang akan disusun oleh penulis berfokus pada bimbingan agama Islam dalam penyembuhan depresi.

Kelima, penelitian Ana Firiana (2017), dengan judul *Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembalikan Mental Anak Yatim Di Panti Asuhan Baitussalam Pedurungan Semarang*. Penelitian ini menekankan pada bagaimana pelaksanaan bimbingan agama Islam dalam mengembangkan perkembangan mental anak

yatim. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah bimbingan agama Islam di panti asuhan baitussalam menunjukkan adanya hubungan yang sangat erat dengan keadaan kesehatan mental anak yatim. Keberhasilan pelaksanaan bimbingan agama Islam di panti asuhan baitussalam sudahlah sesuai dengan tujuan yang diharapkan yaitu anak panti bisa memiliki kepribadian yang baik dan akhlak yang baik serta mampu mengendalikan emosionalnya sehingga mental anak yatim dapat berkembang dengan baik. Selain itu, tanggapan dan manfaat yang didapatkan anak yatim dari pelaksanaan bimbingan agama Islam yang diberikan pengasuh memudahkan dalam mencapai tujuannya.

Berdasarkan penelitian diatas terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan ditulis oleh penulis. Perbedaannya di antaranya yaitu penelitian ini memfokuskan bagaimana pelaksanaan bimbingan agama Islam dalam pengembangan kesehatan mental. Sedangkan penelitian yang akan ditulis oleh peneliti adalah memfokuskan pelaksanaan bimbingan agama Islam dalam penyembuhan depresi. Penelitian di atas berada di Panti Asuhan Baitussalam Pedurungan Semarang sedangkan penelitian yang akan disusun penulis berada di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati.

F. Metode Penelitian

Dalam metode penelitian ini didapatkan mengenai: (1) jenis dan pendekatan penelitian, (2) sumber dan jenis data, (3) teknik pengumpulan data, (4) teknik validitas dan reliabilitas, dan (5) teknik analisis data.

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penulisan penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif yang mana dalam penelitian ini lebih menekankan pada makna dan proses daripada hasil suatu aktivitas. Dalam penelitian ini digunakan jenis penelitian dengan pendekatan kualitatif yang disajikan dengan deskriptif. Deskriptif kualitatif mempunyai sifat menggambarkan, memaparkan, dan

menguraikan objek yang diteliti secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu.¹⁷ Penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (*case study*). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh fakta berdasarkan data-data yang diperoleh Tentang Bimbingan Keagamaan Dalam Penyembuhan Depresi Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati di Desa Sejomulyo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kualitatif studi kasus sebagaimana hasil yang diperoleh juga akan menggambarkan dan memaparkan bagaimana bimbingan keagamaan dalam penyembuhan depresi di pondok pesantren assetresiyah darul ubudiyah sejati dukuh garuan sejomulyo juwana pati.

2. Sumber Data

Ada dua macam sumber data dalam penelitian ini untuk mendukung informasi atau data yang akan digunakan dalam penelitian.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data utama yang didapatkan langsung dari responden dalam bentuk catatan tulisan dari hasil wawancara serta dokumentasi. Dalam hal ini penulis menggunakan metode tersebut untuk mendapatkan informasi dan data-data pelaksanaan bimbingan keagamaan dalam penyembuhan depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah sejati sejomulyo Juwana Pati. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Simbah Yai Fathurohman Thoyib Al Musyid Selaku

¹⁷ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). Hlm 7

Pengasuh Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati dan santri depresi yang sudah sembuh. Adapun data primer berupa hasil wawancara dari para responden tersebut.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data tertulis yang merupakan sumber data yang tidak bisa diabaikan, karena melalui sumber data tertulis akan diperoleh data yang dapat dipertanggung jawabkan validitasnya. Data sekunder dalam penelitian ini dapat diperoleh dari buku, jurnal ataupun hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain yang berkaitan dengan penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data-data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu sebagai berikut (a) observasi (b) wawancara dan (c) dokumentasi.¹⁸

a. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antaranya yang terpenting adalah proses-proses pengetahuan dan ingatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, atau gejala-gejala alam.

Dengan melakukan pengamatan pada objek yang di amati peneliti mencari data kegiatan atau proses pelaksanaan bimbingan agama Islam yang diberikan pada santri depresi dalam penyembuhan depresi yang ada di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati.

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). Hlm 224

b. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data, bila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Dalam buku karangan Sugiyono, hasil wawancara dapat terekam dengan baik, dan peneliti memiliki bukti telah melakukan wawancara kepada responden, maka diperlukan bantuan alat-alat sebagai berikut :

- 1) Buku catatan : Berfungsi untuk mencatat semua percakapan dengan sumber data.
- 2) Perekam Suara : Berfungsi untuk merekam semua percakapan atau pembicaraan pada saat wawancara.
- 3) Kamera : Berfungsi untuk pengambilan gambar saat peneliti sedang melakukan pembicaraan dengan informan/sumber data. Dengan adanya foto ini, maka dapat meningkatkan keabsahan penelitian akan lebih terjamin, karena peneliti benar-benar melakukan pengumpulan data. Wawancara dilakukan pada bagian-bagian yang berkaitan dengan pelaksanaan bimbingan Agama Islam yang dilakukan oleh Mbah Sarimbit selaku pengasuh di Pondok Pesantren Assetresiyah dalam penyembuhan santri gangguan kejiwaan

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan penunjang data dari hasil penelitian. Dokumentasi digunakan untuk mencari data sekunder, yaitu mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen rapat, agenda dan sebagainya. Dokumentasi diperoleh dari catatan atau dokumentasi dalam bentuk lain yang dimiliki oleh Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati.

4. Teknik Validitas

Pada penelitian kualitatif, keabsahan data lebih bersifat sejalan seiring dengan proses penelitian itu berlangsung. Keabsahan data kualitatif harus dilakukan sejak awal pengambilan data, yaitu sejak melakukan reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini bertujuan untuk mengecek kebenaran data yang diperoleh dengan cara membandingkan data tersebut dengan data yang diperoleh dari sumber lain dengan data yang dikumpulkan dengan teknik lain. Dengan demikian penulis menggunakan dua metode triangulasi, yaitu :

a. Triangulasi Sumber

Pertama menggunakan triangulasi sumber, untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui berbagai sumber. Pada penelitian ini, untuk menguji kredibilitas data tentang bagaimana bimbingan agama Islam Yang Dilakukan Pengasuh Pondok Pesantren, maka pengumpulan dan pengujian data yang telah diperoleh dilakukan ke santri yang di berikan bimbingan. Data dari sumber tersebut, tidak bisa dirata-ratakan seperti dalam penelitian kuantitatif, akan tetapi dideskripsikan, dikategorisasikan, mana pandangan yang sama, yang berbeda dan mana spesifik dari tiga sumber data tersebut. Data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan (*member check*) dengan sumber data tersebut.

b. Triangulasi Teknik

Kedua menggunakan triangulasi teknik, untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, kemudian di cek dengan observasi, dokumentasi atau kuesioner. Bila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada

sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Atau mungkin semuanya benar, karena sudut pandang yang berbeda-beda.

5. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan “Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat dikonfirmasi kepada orang lain”. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.¹⁹ Penelitian yang peneliti lakukan merupakan penelitian kualitatif yang dianalisa dengan menggunakan analisis deskriptif. Hal ini dilakukan karena data yang diwujudkan bukan dalam bentuk angka melainkan dalam bentuk laporan dan uraian deskriptif yang dilakukan dengan cara berfikir induktif yaitu menarik suatu kesimpulan yang bersifat umum dari berbagai kasus yang bersifat individual.

Analisis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah analisis model Miles dan Huberman, berpendapat bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data tersebut ada tiga yaitu :

a. *Reduction Data* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). Hlm 244-274

banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi data dapat dibantu dengan peralatan elektronik seperti komputer mini, dengan memberikan kode pada aspek-aspek tertentu.

b. *Display Data* (Penyajian Data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles and Huberman menyatakan bahwa, yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami tersebut.

c. *Conclusion Drawing* (merangkum data)

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Akan tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena

sebagaimana yang telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.²⁰

Dari data yang diperoleh dimulai dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi, maka dapat dianalisis dan memperoleh gambaran mengenai bimbingan keagamaan dalam penyembuhan depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Udubiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran yang jelas dan menyeluruh agar pembaca dapat memahami dengan jelas tentang penelitian ini, Maka peneliti membagi kerangka penelitian menjadi tiga bagian utama dan bagian akhir. Bagian awal terdiri dari halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan, kata pengantar, persembahan, motto, abstrak, dan daftar isi. Sedangkan bagian utama penelitian terdiri dari lima bab klasifikasi sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan. Pada bab ini peneliti akan menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan teori. Menerangkan tentang bagaimana landasan teori yang berkaitan tentang bimbingan keagamaan dalam penyembuhan depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Garuan Sejomulyo Juwana Pati

Bab III gambaran secara umum mengenai obyek penelitian. Dalam bab ini memaparkan tentang bagaimana kondisi santri yang mengalami depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati dan hasil penelitian tentang pelaksanaan bimbingan keagamaan

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013). Hlm 246-253

dalam penyembuhan depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan, Sejomulyo, Juwana, Pati.

Bab IV Analisis Data Penelitian. Bab analisis data penelitian merupakan uraian yang logis dari temuan data penelitian, teori yang sesuai dengan temuan data dipilih berdasarkan teori yang ada pada bab II dan interpretasi sesuai pemikiran peneliti. Bab ini akan menganalisis mengenai kondisi santri depresi di pondok pesantren dan bimbingan keagamaan dalam upaya penyembuhan depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati.

Bab V Penutup. Dalam bab ini penulis akan memberikan kesimpulan dari keseluruhan bahasan skripsi ini serta saran terhadap tujuan dan manfaat yang diharapkan dapat diambil dari tulisan ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

Untuk menghindari terjadinya salah pengertian dan memperoleh hasil penelitian yang fokus, maka peneliti menegaskan makna dan batasan dari masing-masing istilah yang terdapat pada judul penelitian ini, yakni: (A). Bimbingan Agama Islam, (B). Penyembuhan Depresi dan (C). Urgensi Bimbingan Agama Islam dalam Penyembuhan Depresi.

A. Bimbingan Agama Islam

1. Pengertian Bimbingan Agama Islam

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris “*guidance*”. Kata “*guidance*” adalah kata dalam bentuk masdhar (kata benda) yang berasal dari kata kerja “*to guide*” artinya menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Jadi, kata “*guidance*” berarti pemberian petunjuk, pemberian bimbingan atau tuntutan kepada orang lain.²¹ Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) disebutkan arti bimbingan adalah petunjuk (penjelasan) cara mengerjakan sesuatu, artinya menunjukkan, memberi jalan atau menuntun orang lain kearah tujuan yang lebih bermanfaat.²² bagi hidupnya di masa kini dan masa yang akan datang

hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. surat Al-Kahfi ayat 10.

إِذْ أَوْىءُ الْفُتَيَّةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا
رَشَدًا

²¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2010), Hlm. 3

²² Zalussy Debby Styana, Yuli Nurkhasanah, Ema Hidayanti, *Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Spiritual Adaptif Bagi Pasien Stroke Di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih*, (Semarang : Uin Walisongo Semarang, 2016) Jurnal Ilmu Dakwah, Vol.36, No.1, Januari-Juni 2016 Hal 48

Artinya: (*Ingatlah*) ketika pemuda-pemuda itu berlindung ke dalam gua lalu mereka berdoa, “Ya Tuhan kami. Berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah petunjuk yang lurus bagi kami dalam urusan kami.”²³

Sedangkan pengertian menurut beberapa ahli adalah:

- a. Menurut Walgito, bimbingan adalah bantuan/ pertolongan yang iberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan di dalam menghindari atau mengatasi kesulitan di dalam kehiduannya agar individu/ sekumpulan individu tersebut dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.²⁴
- b. Menurut Prayitno dan Erman Amti, bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa individu, dengan tujuan dapat mengembangkan kemampuan orang yang dibimbingnya dan memiliki kemandirian.²⁵

Berdasarkan pengertian bimbingan tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada seorang atau beberapa orang, agar mampu mengembangkan potensi bakat, minat dan kemampuan yang dimiliki, mengenali dirinya sendiri sehingga mereka mampu mengatasi persoalan-persoalan dan dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa bergantung pada orang lain.²⁶

Menurut Adz-Dzaky bimbingan agama Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran, pedoman kepada individu agar dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanannya dan keyakinannya sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada al-Qur'an dan sunnah

²³ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Bogor: Unit Percetakan Al-qur'an, 2018.

²⁴ Agus Riyadi, *Bimbingan Konseling Perkawinan*, (Yogyakarta : Ombak (Anggota Ikapi), 2013) Hlm 70-71

²⁵ Afifuddin, *Bimbingan Dan Konseling*, (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2010) Hlm 14

²⁶ Danah, Zohar Dan Marshall, Ian, *Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: Mizan, 2001) Hlm 56

rasulullah.²⁷ Sedangkan menurut ahmad mubarok, yang mendefinisikan bimbingan agama Islam adalah sebai bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran iman didalam dirinya untuk mendorong mengatasi masalah yang dihadapi.²⁸

Islam mendefenisikan Agama sebagai ajaran yang diturunkan Allah kepada manusia. Bimbingan Agama adalah sebagai usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahir maupun batin yang menyangkut kehidupan dimasa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental spiritual dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, melalui dorongan dan kekuatan iman, takwa kepada Allah Swt, oleh karena itu sasaran bimbingan Agama adalah membangkitkan daya rohaniah manusia melalui iman dan ketakwaan kepada Allah Swt.²⁹

Dengan demikian bimbingan agama Islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu yang membutuhkan secara Islami yang berdasarkan pada landasan Al-Quran dan Sunnah, dengan harapan individu tersebut kembali kepada fitrahnya dan menjadikan dirinya manusia yang bertaqwa kepada Allah, sehat lahir batinnya yang kemudian pada akhirnya selamat dunia akhirat.³⁰

²⁷ Safa'ah, Yuli Nur Khasanah, Anila Umriana, *Peranan Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Moral Narapidana Anak*, (Semarang : Uin Walisongo Semarang, 2017) Sawwa, Vol.12, No.2, April 2017, Hal 218

²⁸ Ema Hidayanti, *Reformasi Model Bimbingan Penyuluhan Agama Bagi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (Pmks)*, (Semarang: Iain Walisongo Semarang, 2014) Jurnal Dakwah, Vol.Xv, No.1 Tahun 2014, Hal 88

²⁹ Danah, Zohar Dan Marshall, Ian, *Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: Mizan, 2001) Hlm 56

³⁰ Samsul Munir, *Bimbingan & Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), Hlm 19

2. Dasar Bimbingan Agama Islam

Manusia diperintahkan untuk saling membantu dengan sesamanya mengajak kepada kebaikan dan mencegah terhadap kejahatan, secara tidak langsung bimbingan agama Islam berpengaruh dalam hal tersebut, bimbingan agama merupakan salah satu bentuk bimbingan yang berbentuk kegiatan dengan bersumberkan pada kehidupan manusia. Dalam realitas kehidupan ini manusia sering menghadapi persoalan yang silih berganti yang mana antar satu dengan yang lain berbeda-beda baik dalam sifat maupun kemampuannya.

Dalam menghadapi kehidupan yang ada tersebut, Al-Quran dan As-Sunnah merupakan sumber dan pedoman dalam kehidupan manusia khususnya umat Islam. Oleh karena itu, dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan kehidupan dalam bentuk apapun agama Islam selalu mendasarkan kepada Al-Quran dan As-Sunnah.³¹ Dasar bimbingan agama Islam adalah seperti disebutkan dalam Al-Qur'an surat Yunus ayat 57

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : *Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.*³²

Dalam Surat Al-Ashr Ayat 1-3 disebutkan:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَصَّوْا بِالْحَقِّ ۖ وَتَوَصَّوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya : *Demi masa, sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling*

³¹ Badriyatul Ulya, *Bimbingan Agama Islam Bagi Narapidana Anak Di Lembaga Permasalahatan*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2010), hlm 15, tidak diterbitkan

³² Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Bogor: Unit Percetakan Al-qur'an, 2018.

*menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.*³³

Dalam surat Ali Imron ayat 104 disebutkan:

وَأَتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya : *Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.*³⁴

Hadist nabi SAW:

بَلِّغُوا عَنِّي وَلَوْ آيَةً

Artinya : *“Sampaikanlah dariku walau hanya satu ayat”*³⁵ (HR. Bukhari)

Dari ayat dan hadist tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa betapa pentingnya mengajak kepada perubahan yang baik dan mencegah pada perbuatan yang tercela. Menurut M. Arifin bimbingan agama dimaksudkan untuk membantu orang yang terbimbing memiliki religious refrence (sumber pegangan) dalam memecahkan problem dan membantu yang di bimbing agar dengan kesadarannya dan kemauannya bersedia mengamalkan agamanya.³⁶

³³ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Bogor: Unit Percetakan Al-qur'an, 2018.

³⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Bogor: Unit Percetakan Al-qur'an, 2018.

³⁵ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Shahih Bukhari Muslim*, (Jakarta : PT Elex Media Kompulindo, 2017) Hlm 976

³⁶ Badriyatul Ulya, *Bimbingan Agama Islam Bagi Narapidana Anak Di Lembaga Permasalahatan*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2010), hlm 15, tidak diterbitkan

3. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Agama Islam

Secara umum tujuan Bimbingan Agama Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup didunia dan diakhirat. sedangkan menurut satriah (2017) tujuan bimbingan agama Islam adalah

- a. Membantu individu mencegah timbulnya masalah
- b. Membantu individu dalam menghadapi masalah
- c. Membantu individu agar memiliki serta mampu mengembangkan situasi dan kondisi yang tidak baik menjadi baik dan kondisi yang baik menjadi lebih baik.³⁷

Pandangan yang lain mengenai tujuan bimbingan agama Islam juga disampaikan oleh Ahmad Mubarak, bimbingan agama Islam memiliki tujuan yang secara rinci yang dapat disebutkan sebagai berikut:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai, bersikap lapang dada, dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah tuhan.
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri sendiri, lingkungan, keluarga, maupun lingkungan sosial masyarakat.

Secara khusus bimbingan agama Islam bertujuan untuk membantu individu yang memiliki sikap, kesadaran, pemahaman dan perilaku yang :

- a. Memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk Allah
- b. Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya didunia sebagai khalifah.
- c. Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri atas kelebihan dan kekurangannya secara sehat.

³⁷ Ai Badriah, Lilis Satriah dan Abdul Mujib, *Bimbingan Islam Melalui Living Values Education Untuk Meningkatkan Sikap Toleransi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2019) Jurnal Al Isyraq, Vol. 2, No 2, Desember 2019, hlm 104-105

- d. Memiliki kebiasaan yang sehat dalam pola makan, minum, tidur dan menggunakan waktu luang.
- e. Mempunyai komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama dengan sebaik-baiknya baik hubungan dengan Allah maupun hubungan dengan manusia.
- f. Mempunyai kebiasaan dan sikap belajar yang baik dan bekerja yang positif.
- g. Memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah dan sabar.
- h. Memahami faktor yang menyebabkan timbulnya masalah.
- i. Mampu mengubah persepsi atau minat
- j. Mengambil hikmah dari masalah yang di alami, ammpu mengontrol emosi dan berusaha meredanya dengan intropeksi diri.³⁸

Menurut pendapat Faqih bimbingan agama Islam memiliki fungsi sebagai berikut

- a. Fungsi preventif, yakni usaha mencegah terjadinya masalah
- b. Fungsi korektif, yakni bantuan yang diberikan kepada individu dalam rangka memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya
- c. Fungsi preservatif, yakni usaha bantuan kepada individu dalam menjaga situasi dan kondisi yang telah baik sehingga tidak menimbulkan permasalahan kembali
- d. Fungsi developmental, yakni usaha membantu individu dalam menjaga serta mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik menjadi tetap baik, sehingga tidak memungkinkan timbulnya masalah.³⁹

³⁸ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan, Perdana Publishing, 2018), Hlm 37-38

³⁹ Ai Badriah, Lilis Satriah dan Abdul Mujib, *Bimbingan Islam Melalui Living Values Education Untuk Meningkatkan Sikap Toleransi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2019) Jurnal Al Isyraq, Vol. 2, No 2, Desember 2019, hlm 104-105

4. Metode Bimbingan Agama Islam

Model bimbingan agama Islam merupakan ragam maupun acuan yang termasuk di dalamnya terdapat metode yang akan digunakan dalam membantu dan membimbing orang lain dalam mengatasi masalahnya berdasarkan agama.⁴⁰

Faqih mengemukakan bahwa dalam prakteknya, bimbingan agama dapat menggunakan dua metode yaitu :

a. Metode Langsung

Dalam metode ini antara pembimbing dan terbimbing bertemu muka (*face to face*) secara langsung. dalam metode ini dirinci lagi menjadi

1) Metode Individual

Dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbing, dengan menggunakan teknik percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tetap muka dengan pihak yang di bimbing, kunjungan ke rumah (*home visit*), merupakan metode bimbingan dengan cara pembimbing mengadakan dialog dengan pihak yang dibimbing, tetapi dilaksanakan dirumah pihak yang di bimbing (*klien*) sekaligus untuk mengamati keadaan rum dan lingkungan terbimbing. Adapun teknik terakhir adalah kunjungan dan observasi kerja, dalam hal ini pembimbing melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien dan lingkungannya.⁴¹

Bimbingan individual ini dilakukan langsung oleh pengasuh pondok pesantren dengan menggunakan pendekatan kepada pasien dengan kasih sayang seperti tidak membeda bedakan dengan yang lainnya, dan di anggap seperti teman sendiri. setiap harinya dilakukan

⁴⁰ Mubasyaroh, *Model Bimbingan Agama Anak Jalanan di Jalur Pantura*, (Kudus : STAIN Kudus, 2014) Jurnal Penelitian Vol. 8, No. 1, Februari 2014, hlm 122

⁴¹ Mubasyaroh, *Model Bimbingan Agama Anak Jalanan Di Jalur Pantura*, (Kudus : STAIN kudus, 2014) Jurnal Penelitian Vol. 8, No. 1, Februari 2014, hlm 122

oleh pihak penyelenggara atau pengasuh pondok pesantren sebagai upaya mengendalikan emosi yang masih belum bisa di kendalikan. Zakiyah Darajat (1975) menambahkan bahwa setiap orang yang merasa disayangi dan dicintai oleh orang lain akan membawa kepada rasa bahagia dalam diri orang tersebut. Seseorang merasa dicintai antara lain mendapatkan perhatian, dihargai dan ditolong apabila mengalami kesulitan dan kesusahan. Dengan begitu hidupnya akan menjadi lebih tenang karena dirinya tidak merasa dibenci atau dimusuhi.⁴²

2) Metode Kelompok

Pada metode ini, pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan pihak yang dibimbing. dalam melakukan bimbingan ini dapat ditempuh dengan menggunakan teknik:

a) Diskusi Kelompok

Merupakan metode bimbingan dimana pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi bersama kelompok yang memiliki masalah yang sama.

b) Karyawisata

Yakni bimbingan kelompok yang dilakukan secara langsung dengan mempergunakan tempat wisata sebagai medianya dan sosiodrama, sebagai teknik bimbingan yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah.

c) Teknik Psikodrama

sebagai teknik bimbingan yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis).

d) Teknik Group Teaching

⁴² Agus Akhmadi, *Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat*. (Surabaya: Balai Diklat Keagamaan Surabaya. 2016) Jurnal Diklat Keagamaan, Vol 10, No. 4, Oktober-Desember 2016, Hlm 380

Yakni pemberian bimbingan dengan memberikan materi bimbingan dengan memberikan materi bimbingan (ceramah) kepada kelompok yang telah disiapkan.

b. Metode Tidak Langsung

Metode tidak langsung (metode komunikasi tidak langsung) adalah metode bimbingan yang dilakukan melalui media. hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, antara lain

- 1) Metode individual yang dilakukan melalui surat menyurat, melalui telepon.
- 2) Metode kelompok/massa misalnya melalui papan bimbingan, melalui surat kabar/bimbingan, melalui brosur, melalui radio(media radio), melalui televisi.

Sementara model bimbingan agama menurut Sutoyo merupakan metode bimbingan yang didasarkan pada Al-Quran dan Hadits, sehingga langkah-langkah yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) Meyakinkan individu tentang posisi manusia sebagai makhluk ciptaan Allah, sehingga terdapat ketentuan Allah (*Sunnatullah*) yang berlaku bagi semua manusia, tentang kepatuhan manusia kepada Allah, tujuan diciptakan manusia adalah agar melaksanakan amanahnya, iman dan taat manusia merupakan fitrahnya, serta agar manusia benar-benar beriman agar selamat dunia dan akhirat.
- b) Tugas pembimbing hanya membantu, individu sendiri yang harus berupaya sekuat tenaga dan kemampuan untuk hidup sesuai tuntunan agama.
- c) Mendorong dan membantu individu memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar.

- d) Mendorong dan membantu individu memahami dan mengamalkan man, Islam, dan ihsan.⁴³

5. Materi Bimbingan Agama Islam

Yang dimaksud dengan materi adalah semua bahan-bahan bimbingan agama Islam yang akan disampaikan kepada pengasuh kepada santri. Materi dalam bimbingan agama Islam yaitu semua yang terkandung dalam Al-Qur'an yaitu: akidah, akhlak, dan hukum, adapun materinya:

a. Aqidah atau keyakinan

Merupakan fundamental bagi setiap muslim, dalam arti menjadi landasan memberi corak serta arah bagi kehidupan seorang muslim. Aqidah adalah kepercayaan yang wajib diyakini kebenarannya oleh setiap muslim yang dirumuskan dalam ajaran “enam rukun iman” yakni iman kepada Allah, Malaikat, Kitab-Kitab, para Nabi dan Rasul-Rasulnya di hari akhir.

b. Akhlak atau moral

Akhlak atau moral merupakan pendidikan jiwa agar seseorang dapat bersih dari sifat-sifat yang tercela dan dihiasi dengan sifat-sifat yang terpuji. Menurut Imam Al – Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, akhlaq adalah sifat yang tertanam dalam jiwa dari padanya timbul perubahan yang mudah tanpa memerlukan pertimbangan pikiran

c. Hukum atau syari'ah

Hukum atau syari'ah merupakan peraturan-peraturan yang didiyariskan oleh Allah untuk pegangan bagi umat manusia, baik secara terperinci maupun global. Dan juga mengatur hubungan antara makhluk dengan mengatur hubungan manusia dengan tuhan, yang dirumuskan dalam “lima rukun Islam” yakni : syahadat, sholat, puasa, zakat, dan haji.

⁴³ Mubasyaroh, *Model Bimbingan Agama Anak Jalanan di Jalur Pantura*, (Kudus : STAIN Kudus, 2014) Jurnal Penelitian Vol. 8, No. 1, Februari 2014, hlm 122-125

Ibadah merupakan menifestasi iman umat Islam yang berpedoman pada Al-Quran dan Hadits dan kesepakatan ulama (ijma').⁴⁴

6. Asas Asas Bimbingan Agama Islam

Pelaksanaan bimbingan agama Islam juga dikenal sejumlah asas-asas bimbingan agama Islam. Asas-asas adalah pinnsip-prinsip yang dijadikan rujukan dalam penyelenggaraan bimbingan agama Islam. Namun, karena penyelenggaraannya demikian kompleks dan kompleksitas manusia menjadi titik tolaknya, maka asas-asas tersebut merupakan prinsip-prinsip dasar dengan kemungkinan dapat berkembang lebih luas. Karena Islam adalah agama sepurna dalam menggapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat, maka maksud-maksud ilahi yang termaktub dalam Al-Qur'an dan Hadits merupkan jawaban pasti terhadap seluruh permasalahan kehidupan manusia.

Tohari Musnamar berpendapat bahwa landasan untuk menjadikan pedoman dalam penyelenggaraan bimbingan agama Islam adalah nilai-nilai yang digali dari sumber ajaran Islam. Untuk itu, ia menawarkan sepuluh asas, yani: asas ketauhidan, ketakwaan, ahlak al-karimah, kebahagiaan dunia akhirat, cinta kasih, toleransi, kebahagiaan diri dan kemaslahatan umum, keahlian, amanah, dan asas kearifan. Senada dengan Tohari Aswadi mengemukakan 15 asas dalam pelaksanaan bimbingan agama Islam yaiu:

a. Asas Kebahagiaan Dunia Akhirat

Kebahagiaan hidup didunia bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan yang abadi. Bimbingan agama Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien,

⁴⁴ Zulkifli, *Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Dilembaga Per masyarakatan*, (Lampung, Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung, 2019), Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 1, No. 1 Januari-Juni 2019,Hlm 8-9

yakni oran yang di bimbing mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.

Usaha layanan bimbingan agama Islam dapat memberikan dampak bagi klien agar dapat petunjuk dari masalah yang dihadapinya dan menyadarkan akan kebahagiaan yang haqiqi yakni dari Allah SWT. Dan kemudian membuat hidupnya menjadi lebih baik dan terarah serta dapat mencapai kebahagiaan didunia maupun akhirat. Sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Al-Baqarah: 201

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: *Dan di antara mereka ada yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan lindungilah kami dari azab neraka.”*⁴⁵

Kebahagiaan hidup duniawi, bagi seorang muslim, hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara. Kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan abadi. Kebahagiaan akhirat akan tercapai, bagi semua manusia, jika dalam kehidupan dunianya juga "mengingat Allah". Maka Islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan, keselarasan dan keserasian aturan kehidupan keduniaan dan keakhiratan.

b. Asas Fitrah

Manusia menurut Islam dilahirkan dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan mempunyai kemampuan untuk beragama, maka dari itu gerak tingkah laku dan tindakan sejalan dengan fitrahnya tersebut dengan berbagai kemampuan potensi bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama Islam. Bimbingan membantu klien untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, atau

⁴⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Bogor: Unit Percetakan Al-qur'an, 2018.

mengenal kembali fitrahnya seerta menghayatinya. Dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya itu. (Q. S. Ar-Rum: 30).

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: *Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.*⁴⁶

c. Asas Lillahi Ta'ala

Maksud dari asas Lillahi Ta'ala yakni pelaksanaan bimbingan agama Islam semuanya itujukan kepada Allah, semua usaha yang dilakukan manusia tanpa ridha maka hal tersebut tidak akan terjadi sesuai dengan ketetapanannya, untuk itu, dalam setiap bertindak perlu keihlasan dalam menjalannya Al- Qur'an Surat Al An'am 162

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: *Katakanlah (Muhammad), "Sesungguhnya salatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh alam,*

d. Asas Bimbingan Seumur Hidup

Yakni manusia kodratnya tidak luput dari berbuat kesalahan. Maka dari itu layanan bimbingan agama Islam dilaksanakan bukan hanya saat menghadapi masalah saat ini saja, tetapi digunakan untuk membimbing klien yang bermanfaat bagi kehidupan masa mendatang guna memberi petunjuk akan hidup yang baik menurut ajaran Allah dan RasulNya

e. Asas Keseimbangan Ruhaniyah.

⁴⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Bogor: Unit Percetakan Al-qur'an, 2018.

Rohaniyah memiliki unsur dan daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak hawa nafsu serta juga akal. Orang yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga memperoleh keyakinan tidak menerima dan menolak begitu saja. Orang yang dibimbing diajak untuk merealisasikan norma dengan mempergunakan semua kemampuan rohaniah potensialnya tersebut, bukan cuma mengikuti hawa nafsu (perasaan dangkal) semata.

f. Asas Kemajuan Individu

Bimbingan agama Islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam dan memandang seseorang individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan dari individu yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuannya fundamental potensi rohaniahnya.

g. Asas Sosialitas Manusia

Manusia merupakan makhluk sosial. Dalam bimbingan agama Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme), hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.

h. Asas Khalifah

Manusia dalam Islam, diberi kedudukan tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta.

i. Asas Keselarasan dan Keadilan.

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain, Islam menghendaki manusia berlaku "adil" terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta (hewan, dan tumbuhan) dan juga hak Tuhan

j. Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah.

Manusia menurut pandangan Islam, memiliki sifat-sifat yang baik (mulia), sekaligus mempunyai sifat-sifat yang lemah atau membutuhkan

bantuan orang lain. Bimbingan agama Islam membantu pasien atau yang dibimbing memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik.

k. Asas Kasih Sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan kasih sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan agama Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayangnya bimbingan akan berhasil.

l. Asas Saling Menghormati Dan Menghargai

Dalam bimbingan agama Islam kedudukan pembimbing dengan yang dibimbing atau klien pada dasarnya sama atau sejahtera, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Pembimbing dipandang diberi kehormatan yang dibimbing karena dirinya dianggap mampu memberikan bantuan mengatasi kesulitannya atau untuk tidak mengatasi masalah, sementara yang di bimbing di beri kehormatan atau di hargai oleh pembimbing dengan cara yang bersangkutan bersedia membantu atau membimbingnya.

m. Asas Musyawarah

Bimbingan agama Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing dengan yang di bimbing atau klien terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak memaksakan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

n. Asas Keahlian

Bimbingan agama Islam tidak dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian di bidang tersebut, baik keahlian

dalam metodologi dan tehnik-tehnik bimbingan maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (objek atau garapan) bimbingan.⁴⁷

B. Penyembuhan Depresi

1. Pengertian Depresi

Setiap manusia pasti mengalami stress, namun masing-masing individu memiliki kemampuan reaksi yang berbeda dalam menghadapinya.⁴⁸ Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan kehilangan minat, atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah, atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Ditingkat yang paling parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri.⁴⁹

Depresi merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa sedih, kecewa saat mengalami suatu perubahan, kehilangan maupun kegagalan dan menjadi patologis ketika tidak mampu beradaptasi. Depresi merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang secara aktif, fisiologis, kognitif dan perilaku sehingga mengubah pola dan respon yang biasa dilakukan. Depresi merupakan suatu keadaan abnormal yang menimpa seseorang yang diakibatkan ketidakmampuan beradaptasi dengan suatu kondisi atau peristiwa yang terjadi sehingga mempengaruhi kehidupan fisik, psikis maupun sosial seseorang.⁵⁰

⁴⁷ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan, Perdana Publishing, 2018), Hlm 53-57

⁴⁸ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta : PT Rajar Grafindo Persada, 2008), Hlm 88

⁴⁹ Ktut Dianovinina, *Depresi Pada Remaja : Gejala Dan Permasalahannya*, (Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya 2018) Jurnal Psikogenesis, Vol 6, No.1, Juni 2018, Hlm 70

⁵⁰ Indriono Hadi Dkk, *Gangguan Depresi Mayor*, (Kendari : Poltekes Kemenkes Kendari, 2017) Vol 9, No.1, Juni 2017, Hal 35

Depresi menurut Hasan Langgulung adalah peristiwa yang tergolong dari kegoncangan emosi berupa kerisauan yang amat sangat dan berlebihan dalam menggunakan cara menguasai kerisauan yang amat sangat dan berlebihan dalam menggunakan cara menguasai kerisauan yang dialaminya. Seseorang yang sedang mengalami kondisi seperti ini, sadar bahwa ia sedang dilanda kegoncangan ini, tetapi tidak menyadari bahwa kondisi tersebut termasuk pada gangguan jiwa. Dan ia tidak memiliki kesanggupan untuk melepaskan diri dari kondisi tersebut. 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 mengoncang psikologis seseorang. Philip k. rice dalam kutipan pradipta sarastika menjelaskan bahwa depresi adalah bentuk gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh 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 fisik, psikis, dan sosial yang spesifik.⁵¹

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan keadaan emosional individu dengan perasaan sedih, putus asa, selalu merasa bersalah, dan kemurungan yang mendalam sehingga menyebabkan kehilangan hasrat untuk melakukan kegiatan-kegiatan menyenangkan, ketiadaannya gairah hidup, pesimis sampai dapat melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri dan orang lain.

⁵¹ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Islami*, (Purwokerto : Iain Purwokerto, 2017) Jurnal Komunika, Vol. 11, No. 1, Januari-Juni 2017, Hal 75-76

2. Teori Gangguan Depresi

Ada beberapa teori mengenai gangguan depresi

a. Teori Psikoanalisa

Teori ini memandang bahwa gangguan abnormal disebabkan oleh faktor-faktor intapsikis seperti konflik tak sadar, respresi, mekanisme dedefendi yang mengganggu penyesuaian individu. psikoanalisa beranggapan bahwa esensi pribadi seseorang bukan terletak pada apa yang ia tampilkan secara sadar (counsiousness), melainkan apa yang tersembunyi pada alam bawah sadarnya (uncousiouness). Teori ini beranggapan bahwa depresi terjadi akibat dari kehilangan obyek yang dikasihi pada masa kanak-kanak. Jadi sangat terikat dengan peristiwa masa lalunya.

b. Teori Behavioristik

Teori ini berpandangan bahwa perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh kejadian-kejadian dalam lingkungannya. Perubahan perilaku sangat dipengaruhi oleh paradigam stimulus respons. Lingkungan yang dimaksud di sini adalah lingkungan objektif dan afektif manusia.

c. Teori Kognitif

Teori ini beranggapan bahwa depresi dapat terjadi oleh karena adanya situasi pikiran negative, pessimistic, perasaan dan mengecilkan dirinya sendiri. Akibatnya individu akan kehilangan motivasi dan gairah hidup. Ia merasa bahwa hidupnya tidak berharga dan tidak bermakna lagi

d. Teori Sosiokultural

Teori ini beranggapan bahwa gangguan mental dan emosi disebabkan oleh keadaan lingkungan sosialnya. Lingkungan sosialnya seakan-akan memaksa individu untuk berbuat di luar batas kemampuannya demi untuk memperoleh tuntutan lingkungannya. Jika tidak berhasil maka akan

memperoleh pencitraan negative dan terisolasi dari komunitasnya dan pada akhirnya jiwa menjadi terganggu.⁵²

3. Ciri Ciri dan Gejala Depresi

Gejala depresi adalah kumpulan dari perilaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi.⁵³ Pada umumnya, individu yang mengalami depresi menunjukkan gejala psikis, fisik dan sosial yang khas. Beberapa orang memperlihatkan gejala yang minim, beberapa orang lainnya lebih banyak. Tinggi rendahnya gejala bervariasi dari waktu ke waktu. Kriteria depresi dapat ditegakkan apabila sedikitnya 5 dari gejala dibawah ini telah ditemukan dalam jangka waktu 2 minggu yang sama dan merupakan satu perubahan pola fungsi dari sebelumnya. Gejala dan tanda umum depresi adalah sebagai berikut:⁵⁴

a. Gejala Fisik

Menurut beberapa ahli, gejala depresi yang kelihatan ini mempunyai rentangan dan variasi yang luas sesuai dengan berat ringannya depresi yang dialami.⁵⁵ Tanda-tanda fisik individu yang sedang depresi dapat dilihat dari gejala-gejala sebagai berikut :

- 1) Sulit tidur karena gelisah (insomnia)
- 2) Mengalami apatis dan kelelahan
- 3) Kehilangan nafsu makan
- 4) Kehilangan dorongan seks
- 5) Penampilan yang tak terpelihara

⁵² Ahmad Rozak, *Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*, (Malaysia : Universitas Kebangsaan Malaysia, 2013) Jurnal Dakwah Tabligh, Vol. 14, No. 1, Hal 144-145

⁵³ Dr. namora lumongga lubis, M.SC, depresi tinjauan psikologis, (jakarta: kencana, 2016) hlm 21

⁵⁴ Julianto Simanjutak, *Merawat Kesehatan Mental Keluarga*, (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019)Hlm 30

⁵⁵ Dr. namora lumongga lubis, M.SC, depresi tinjauan psikologis, (jakarta: kencana, 2016) hlm 22

- 6) Mulai sering mengeluh banyak sakit secara fisik.⁵⁶
- 7) Seluruh badan menjadi kaku dan tidak bisa digerakkan atau dibengkokkan.⁵⁷

b. Gejala Psikis

- 1) Rasa sedih, cemas, atau hampa yang terus-menerus
- 2) Rasa putus asa dan pesimis
- 3) Rasa bersalah, tidak berharga, rasa terbebani dan tidak berdaya/ tidak berguna
- 4) Tidak tenang dan gampang tersinggung
- 5) Berfikir ingin bunuh diri karena muncul perasaan putus asa dan mereka merasa tidak punya jalan keluar
- 6) Sensitive
- 7) Kehilangan rasa percaya diri.⁵⁸
- 8) Dihinggapi halusinasi serta delusi yang menakutkan dan menimbulkan kepedihan hati. Disertai rasa penyesalan atas kesalahan dan dosa di masa lampau.⁵⁹

c. Gejala Sosial

- 1) Menurunnya aktivitas dan minat sehari-hari (menyendiri, malas)
- 2) Tidak ada motivasi untuk melakukan apapun
- 3) Hilangnya hasrat untuk hidup dan keinginan untuk bunuh diri.⁶⁰

⁵⁶ Julianto Simanjutak, *Merawat Kesehatan Mental Keluarga*, (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019)Hlm 30-34

⁵⁷ Paisol Burlin, *Patologi Sosial: Perspektif Sosiologis Yuridis Dan Filosofis*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2016) Hal 124

⁵⁸ Aries Dirgayunita, *Depresi*, (Probolinggo : Sekolah Tinggi Islam Muhammadiyah Probolinggo, 2016), Jurnal An-Nafs Vol. 1, No.1, Juni 2016. Hal 5

⁵⁹ Paisol Burlin, *Patologi Sosial: Perspektif Sosiologis Yuridis Dan Filosofis*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2016) Hal 124

⁶⁰ Aries Dirgayunita, *Depresi*, (Probolinggo : Sekolah Tinggi Islam Muhammadiyah Probolinggo, 2016), Jurnal An-Nafs Vol. 1, No.1, Juni 2016. Hal 5

4. Macam-macam Depresi

Secara umum macam-macam deoresi ada tiga yaitu:

a. Depresi Ringan

Pada depresi ringan ini harus ada sekurang-kurangnya dua dari gejala depresi yang khas, selain itu juga ditambah sekurang-kurangnya dua dari gejala depresi yang lainnya dan tidak boleh ada gejala yang berat dalam depresi, biasanya lamanya berlangsung adalah kurang lebih sekitar dua minggu. Pada umumnya orang yang mengalami depresi ringan akan mengalami keadaan resah, serta sukar untuk melakukan pekerjaan dan kegiatan sosial, namun pada depresi ringan ini seseorang atau individu masih mampu untuk melakukan kegiatan.

b. Depresi Sedang.

Harus ada sekurang-kurangnya dua dari gejala yang khas dari depresi, kemudian ditambah sekurang-kurangnya tiga dari gejala depresi lainnya. Beberapa dari gejala depresi sedang ini tanpa terlihat atau mencolok. Lamanya dari depresi sedang ini adalah minimal dua minggu.⁶¹ Gejalanya jampir sama dengan depresi ringan. Tetapi lebih kuat dan lebih lama berakhir.⁶² Pada penderita depresi sedang biasanya individu sulit untuk melakukan kegiatan sosial, pekerjaan dan urusan rumah tangga.⁶³ Penyebab dari depresi ringan ini adalah seperti suatu peristiwa yang tidak membahagiakan seperti meninggalnya seorang kekasih atau keluarga, hilangnya karier dan lain-lain, biasanya merupakan penyebab depresi

⁶¹ Dame Rizqy Robby, *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Depresi Pada Penyandang Cacat Pasca Kusta Di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara*, (Semarang, Universitas Negri Semarang: 2013), *Journal Of Social And Industrial Psychology*, Vol. 2, No, 1, 2013. Hal 52

⁶² Julianto Simanjutak, *Merawat Kesehatan Mental Keluarga*, (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019)Hlm 30

⁶³ Dame Rizqy Robby, *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Depresi Pada Penyandang Cacat Pasca Kusta Di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara*, (Semarang, Universitas Negri Semarang: 2013), *Journal Of Social And Industrial Psychology*, Vol. 2, No, 1, 2013. Hal 52

moderat. Orang memang sadar akan perasaan tidak bahagia itu, tetapi tidak bisa mencegahnya. Kegiatan sehari-hari menjadi lebih berat dirasakan tetapi biasanya bisa diatasi.⁶⁴

c. Depresi Berat.

Pada depresi berat ini biasanya individu mengalami ketegangan atau kegelisahan yang amat nyata, kehilangan harga diri dan perasaan dirinya tidak berguna sangat nyata terlihat, dan buduh diri merupakan kemungkinan yang dapat di alami oleh individu depresi berat.⁶⁵ Seperti menolak makan, dan berbicara, menolak untuk bergerak, mengasingkan diri secara total dari lingkungan, kesadaran menjadi kabur karena banyak dihindangi delusi-delusi⁶⁶ dan kehilangan minat terhadap dunia luar dan perubahan tingkah laku yang serius dan berkepanjangan merupakan karakteristiknya. Dan memerlukan obat untuk pengobatannya.⁶⁷

5. Faktor Terjadinya Depresi

Seseorang terkena gangguan mental berupa depresi bisa diakibatkan oleh Dua faktor yaitu internal dan eksternal⁶⁸

a. Faktor Internal

Macam-macam faktor internal terjadinya depresi yaitu sebagai berikut:

1) Pengaruh Genetika

⁶⁴ Julianto Simanjutak, *Merawat Kesehatan Mental Keluarga*, (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019)Hlm 31

⁶⁵ Dame Rizqy Robby, *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Depresi Pada Penyandang Cacat Pasca Kusta Di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara*, (Semarang, Universitas Negeri Semarang: 2013), *Journal Of Social And Industrial Psychology*, Vol. 2, No, 1, 2013. Hal 52

⁶⁶ Paisol Burlin, *Patologi Sosial: Perspektif Sosiologis Yuridis Dan Filosofis*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2016) Hal 126

⁶⁷ Julianto Simanjutak, *Merawat Kesehatan Mental Keluarga*, (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019)Hlm 30-34

⁶⁸ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Islami*, (Purwokerto : Iain Purwokerto, 2017) *Jurnal Komunika*, Vol. 11, No. 1, Januari-Juni 2017, Hal 75-77

Faktor genetik merupakan faktor yang sangat bermakna sebagai penyebab timbulnya depresi. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga generasi pertama mempunyai resiko delapan sampai 18 kali lebih banyak dibandingkan kontrol subyek normal oleh penderita depresi.⁶⁹

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 silsilah merupakan keturunan dari orang tua atau leluhurnya

2) Pasca Berkuasa (*Post Power Syndrome*)

Biasanya orang yang *post power syndrome* adalah orang yang gila jabatan, setelah tidak berkuasa lagi, atau turun dari jabatannya bisa mengalami gangguan keseimbangan emosional, menurut Dadang Hawari dapat memunculkan berbagai keluhan somatik, kecemasan, maupun depresi.

3) Depresi Pasca Stroke.

Stroke di samping ujian, secara klinis karena terjadinya kelainan saraf yang menjadi kelumpuhan pada organ dan otot secara fisik serta kerusakan pada susunan pusat otak sehingga terjadi juga gangguan mental emosional dan penyesuaian diri dengan lingkungan. 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.

b. Faktor Eksternal

Seorang dapat mengalami depresi bisa diakibatkan oleh berbagai faktor yang datang dari luar dirinya, terutama seseorang yang sangat

⁶⁹ Dame Rizqy Robby, *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Depresi Pada Penyandang Cacat Pasca Kusta Di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara*, (Semarang, Universitas Negeri Semarang: 2013), *Journal Of Social And Industrial Psychology*, Vol. 2, No, 1, 2013. Hal 52

mengalami tekanan berbagai persoalan hidup yang berat, sedang dirinya tidak memiliki kemampuan sama sekali untuk mengatasi tekanan kehidupan dimaksud. Tekanan hidup datang dari:

1) Faktor Musibah

Dalam kehidupan ini setiap manusia akan diberi ujian atau 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, dicengkam rasa ketakutan diri yang sangat dalam dan sebagainya. Dalam kondisi ini seperti itu ada sebagian manusia yang mampu mengatasi respon mentalnya dengan proposional dan dipasrahkan kembali pada 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.

2) Merasa Bersalah, Merasa Tidak Berguna, Merasa Rendah Diri

Menurut teori Coleman dalam kutipan yahya jaya bahwa kondisi ini merupakan kritik dorso 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 kondisi 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.⁷⁰

3) Kurang Dukungan Dari Keluarga

⁷⁰ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Islami*, (Purwokerto : Iain Purwokerto, 2017) Jurnal Komunika, Vol. 11, No. 1, Januari-Juni 2017, Hal 77-79

Kurangnya dukungan dari orang yang dapat dipercaya juga dapat mempengaruhi kualitas hubungan seseorang sepanjang hidupnya. Kegagalan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan dan kehilangan pada saat lanjut usia akan menjadi pencetus depresi. Perubahan status ekonomi, struktur keluarga yang cepat berubah, cenderung kehilangan dukungan anak, menantu, cucu, dan juga teman-teman, kurang berfungsinya sistem pendukung keluarga dan lingkungan dapat mempermudah timbulnya depresi⁷¹

4) Faktor Spiritual

Faktor spiritual juga adalah perkara yang bisa mempengaruhi seseorang itu mengalami depresi. Hal ini banyak dikatakan oleh kebanyakan ahli psikolog dan pakar psikiatri. Faktor ini harusnya dibincangkan dalam faktor sosial tetapi banyak sarjana yang menarik keluar faktor agama supaya ia dapat berdiri sendiri dengan sendiri dan dapat diperhalusi lagi pembahasannya.⁷²

Agama merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Banyak manusia yang mengalami depresi karena kurang keyakinan terhadap agama terutama ketika menghadapi masalah. Perlu difahami bahwa hubungan antara kejiwaan dan agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap Allah SWT. Sikap pasrah ketika diduga akan mewujudkan sikap positif, seperti rasa bahagia, rasa puas, sukses, merasa aman dan sebaagainya. Kondisi inilah yang menjadikan manusia sesuai dengan fitrah kejadian yaitu sehat jasmani dan rohani.⁷³

⁷¹ Muhammad Nur Hasan, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Dharma (PSTW) Yogyakarta*, (Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta, 2017) Jurnal Kesehatan Madani Medika, Vol 8, No. 1, Hal 26

⁷² Zul Azlin Razali, *Depresi Terpuruk Rasa Ingin Mati* (Selangor, Dubook Press, 2018, 48

⁷³ Abdul hamid, agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama, jurnal kesehatan tadulako, vol.3, no.1 (2017), 7

Pada hakikatnya, agama telah mengajar dan memberi panduan kepada kita cara menghadapi masalah yang datang melalui Al-Qur'an Dan Al-Hadist. Nilai-nilai murni telah dicontohi oleh baginda Nabi Muhammad SAW. Sebagaimana yang kita tahu bahwa Baginda SAW adalah manusia menerima dugaan yang sangat besar yang menjadikan Baginda SAW kuat untuk menyampaikan penyampaian risalah Islam. Sebagaimana firman Allah SWT : (QS Al-Ahzab :21)⁷⁴

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ
كَثِيرًا

6. Resiko Yang Ditimbulkan Akibat Depresi

a. Bunuh Diri

Orang yang menderita depresi memiliki perasaan kesepian, ketidakberdayaan dan putus asa. Sehingga mereka mempertimbangkan membunuh dirinya sendiri.

b. Gangguan Tidur

Insomnia ataupun hypersomnia, gangguan tidur dan depresi biasanya cenderung muncul bersamaan. Setidaknya 80% dari orang yang menderita depresi mengalami insomnia atau kesulitan untuk tidur. 15% mengalami depresi dengan tidur yang berlebihan. Kesulitan tidur dianggap sebagai gejala gangguan mood.

c. Gangguan Interpersonal

Individu yang mengalami depresi cenderung mudah tersinggung. Sedih yang berkepanjangan sehingga cenderung menarik diri dan menjauhkan diri dari orang lain. Terkadang menyalahkan orang lain. Hal

⁷⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Bogor: Unit Percetakan Al-qur'an, 2018.

ini menyebabkan hubungan dengan orang lain maupun lingkungan sekitar menjadi tidak baik.

d. Gangguan Dalam Pekerjaan

Depresi meningkatkan kemungkinan dipecat atau penderita sendiri yang mengundurkan diri dari pekerjaan ataupun sekolah. Orang yang menderita depresi cenderung memiliki motivasi yang menurun untuk melakukan aktivitas ataupun minat pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari.

e. Gangguan Pola Makan

Depresi dapat menyebabkan gangguan pola makan atau sebaliknya gangguan pola makan juga dapat menyebabkan depresi. Pada penderita depresi terdapat dua kecenderungan umum mengenai pola makan yang secara nyata mempengaruhi berat badan.

f. Perilaku-Perilaku Merusak

Beberapa orang yang menderita depresi memiliki perilaku yang merusak seperti, agresivitas dan kekerasan, menggunakan obat-obatan terlarang dan alkohol, serta perilaku merokok yang berlebihan.⁷⁵

7. Pengobatan Spiritual Terhadap Depresi

Tidak ada sesuatu yang harus mereka lakukan kecuali hanya kembali kepada Allah, supaya mereka berhasil memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Di dalam Al-Qur'an dan sunah terdapat pencegahan dan obat bagi keadaan sedih dan depresi. Di antaranya adalah sebagai berikut:

a. Akidah

Akidah atau keyakinan berpengaruh besar bagi pencegahan dan pengobatan terhadap depresi. Akidah dapat membentuk perasaan, perilaku, dan akal manusia. Akidah yang kami maksudkan disini adalah

⁷⁵ Aries Dirgayunita, *Depresi*, (Probolinggo : Sekolah Tinggi Islam Muhammadiyah Probolinggo, 2016), Jurnal An-Nafs Vol. 1, No.1, Juni 2016. Hal 7-9

segala yang ada pada diri Rasulullah saw dan para sahabatnya, yang berupa pengalaman terhadap rukun-rukun iman, sendir-sendiri Islam, makna tauhid, dan beberapa hal lain yang penting. Percaya terhadap Qadha dan Qadar (ketentuan Allah), iman atau percaya terhadap hari akhir, iman terhadap nama-nama Allah dan sifat-sifatNya, memahami musibah dan kesedihan

b. Takwa Dan Beramal Saleh

Allah SWT berfirman, yang artinya “barang siapa mengerjakan amal saleh baik laki maupun perempuan, dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik. Dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari pada yang telah mereka kerjakan” (An-Nahl ayat 97)

c. Berdo'a, Bertasbih, Dan Mengerjakan Shalat

Ahmad, Bukhari, dan Muslim meriwayatkan dari Anas bahwa Rasulullah saw bersabda, “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kesusahan dan kesedihan, kelemahan, dan kemalasan, kekikiran dan pengecut, belenggu hutang serta ketundukan kepada laki-laki (orang yang kuat).⁷⁶

8. Pencegahan Depresi

Beberapa cara mencegah depresi agar tidak terjadi atau tidak datang kembali adalah sebagai berikut:

- a. Bersikap realistis terhadap apa yang kita harapkan dan apa yang bisa kita lakukan
- b. Tidak menyalahkan diri sendiri atau orang lain saat kita melakukan suatu kesalahan atau mengalami kegagalan.

⁷⁶ Syeikh Dr. Said Abdul Azhim, cara islami mencegah dan mengobati gangguan otak, stres, dan depresi (Jakarta: Qultum Media, 2007), hal 9-21

- c. Tidak membanding-bandingkan diri dengan orang lain ataupun kehidupan orang lain.
- d. Pikirkan untuk menyimpan keputusan besar sampai sembuh dari depresi, seperti menikah, bercerai, tentang pekerjaan atau sekolah. Bicarakanlah dengan teman, keluarga atau orang yang kita sayangi dan kita anggap mampu membantu untuk melihat gambaran besarnya.
- e. Dukungan keluarga, sosial dengan mengatakan jika kita mengalami masalah atau sedang mengalami depresi.
- f. Rutin lakukan olahraga dan kegiatan outdoor
- g. Tidak terlalu menyesali suatu kejadian, bersikap tenang dan tidak mudah marah
- h. Bangunlah harga diri dan mencoba bersikap dan berpikir positif
- i. Tidak emnyendiri, menjauhi diri dari pergaulan, lebih bersosialisasi, melakukan aktivitas dengan lingkungan sekitar
- j. Lebih religious, mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁷⁷

C. Urgensi Bimbingan Agama Islam dalam Penyembuhan Depresi

Setiap orang dalam kehidupan pasti pernah memiliki problem yang dialaminya. Problem yang dihadapi oleh masing-masing tersebut amat bervariasi, dan biasanya tidak bisa terlepas dari pemenuhan kebutuhan (baik jasmani maupun rohani) dari masing-masing individu. setiap orang memiliki keinginan untuk dapat mencukupi kebutuhan (jasmaniyah) secara mudah. Berbagai jalan dan usaha dilakukan untuk memenuhi kebutuhannya tersebut. Tidak jarang, walaupun sudah dengan berbagai upaya, tetapi usahanya tersebut belum dapat mewujudkan apa yang diinginkan. Kelelahan, kekesalan, kejenuhan, rasa putus asa, gundah, dan sebagainya pun bercampur menjadi satu. Semuanya terasa amat sulit, terlebih bila dibarengi dengan problem-problem lain. Hal tersebut sangat

⁷⁷ Aries Dirgayunita, *Depresi*, (Probolinggo : Sekolah Tinggi Islam Muhammadiyah Probolinggo, 2016), Jurnal An-Nafs Vol. 1, No.1, Juni 2016. Hal 9-12

mendukung seseorang mengalami stres, frustrasi, bahkan dapat mengakibatkan depresi. Depresi yang dianggap sebagai suatu kasus yang bisa kita jumpai di masyarakat, tidak hanya berbahaya secara kejiwaan, tetapi mewujudkan dalam berbagai kerusakan tubuh. Gangguan umum yang terkait dengan depresi adalah beberapa bentuk penyakit jiwa, gangguan tidur, dan gangguan pada fisik.⁷⁸

Orang yang menderita depresi biasanya merasa bersalah atas hal-hal yang sepele yang pernah ia lakukan, yang menjadikan dirinya lebih memilih untuk tidak melakukan sesuatu daripada mendorong dirinya untuk bertaubat, berkarya dan berbuat baik.⁷⁹ Dalam konsisi inilah, pentingnya bimbingan agama Islam untuk membantu seorang kembali kepada fitrahnya.⁸⁰ Beberapa psikolog menyerukan pentingnya agama dalam kesehatan jiwa, serta dalam menyembuhkan penyakit-penyakit jiwa. Psikolog Barat memandang bahwa keimanan terhadap Allah itu mempunyai kekuatan yang sangat luar biasa yang memberi manusia kekuatan spiritual. Kekuatan ini akan membantu manusia dapat memikul beban dan menjauhkan dari kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak aman yang dialami penderita gangguan depresi.⁸¹ Dengan demikian, bimbingan agama Islam berperan positif dalam penyembuhan dan pengembangan psikologis manusia.⁸² Banyak para pemikir Barat yang mengisyaratkan bahwa krisis manusia itu ditimbulkan atas dasar kemiskinan nilai-nilai spiritual. Dan Salah

⁷⁸ Aris Saefulloh, *Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi Dan Depresi Sebuah Telaah Psikologis*, (Purwokerto : STAIN Purwokerto, 2008), Jurnal Dakwah Dan Komunikasil.2, No.2 Juli-Desember 2008, Hal 161-163

⁷⁹ Syeikh Dr. Said Abdul Azhim, *Cara Islami Mencegah Dan Mengobati Gangguan Otak, Stres, Dan Depresi*. (Jakarta : Qultum Media, 2007) Hal 2

⁸⁰ Aris Saefulloh, *Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi Dan Depresi Sebuah Telaah Psikologis*, (Purwokerto : STAIN Purwokerto, 2008), Jurnal Dakwah Dan Komunikasil.2, No.2 Juli-Desember 2008, Hal 161-163

⁸¹ Jarman Arroisi, *Terapi Psikoneurosis Perpektif Ustman Najati*, (GONTOR, Universitas Darussalam Gontor, 2020), Analisis: Jurnal Studi Keislaman, Volume 20. No. 2, Desember 2020, HLM 159

⁸² Aris Saefulloh, *Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi Dan Depresi Sebuah Telaah Psikologis*, (Purwokerto : STAIN Purwokerto, 2008), Jurnal Dakwah Dan Komunikasil.2, No.2 Juli-Desember 2008, Hal 161

satu penyebab timbulnya masalah atau penyakit mental atau jiwa pada seseorang adalah apabila manusia tersebut jauh dari Allah.⁸³

Bimbingan agama Islam pada orang yang mengalami depresi memerlukan cara yang sesuai dengan keadaan mental yang dialaminya. Pembiasaan jiwa dan raga pasien dengan melakukan aktifitas yang positif sebagai upaya mendekatkan diri pada Allah SWT. Dengan bimbingan tersebut diterapkan kesembuhan dapat tercapai dan kondisi jiwa dapat benar benar stabil.⁸⁴ Dengan kondisi jiwa santri yang tidak stabil, tentu diperlukan cara-cara khusus untuk dapat mencapai hasil yang diharapkan. Pelaksanaan bimbingan agama Islam yang digunakan oleh pengasuh pondok pesantren adalah:

1. Mengklarifikasi Pasien Sesuai Tingkat depresi

Sejak awal pihak pengurus pondok mengatur pembagian kamar pasien sesuai dengan kondisi mental dan jenis kelamin mereka. Karena setiap gejala yang dialami pasien membutuhkan penanganan yang berbeda-beda. Pengklasifikasian tersebut akan lebih mempermudah dalam proses bimbingan agama Islam

2. Pembinaan Klasikal

Adalah pembinaan yang dilakukan oleh pengelola atau pengurus pondok pesantren kepada semua pasien dengan cara berkelompok atau bersama. Metode Bimbingan ini diterapkan pada kegiatan seperti, ceramah, dzikir, melantunkan sholawat nabi, sholat berjamaah, istighosah, dzikrul manakib dan mujahadah. Kegiatan yang dilakukan secara bersama- sama akan menciptakan suasana keagamaan yang kondusif dan akhirnya terbentuk lingkungan keagamaan yang stabil. Kondisi demikian akan mendorong santri

⁸³ Jarman Arroisi, Terapi Psikoneurosis Perseptif Ustman Najati, (GONTOR, Universitas Darussalam Gontor, 2020), Analisis: Jurnal Studi Keislaman, Volume 20. No. 2, Desember 2020, HLM 159-160

⁸⁴ Agus Akhmadi, *Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat*. (Surabaya: Balai Diklat Keagamaan Surabaya. 2016) Jurnal Diklat Keagamaan, Vol 10, No. 4, Oktober-Desember 2016, Hlm 380

yang sebelumnya tidak terbuka hatinya untuk mengikuti kegiatan lambat laun menjadi terbuka dan mau mengikuti setiap kegiatan bimbingan. Hal ini senada dengan pendapat Zakiah Darajat bahwa pengalaman yang didapatkan seseorang melalui penglihatan dan pendengaran tentang kegiatan keagamaan merupakan unsur dalam pembinaan kepribadian.⁸⁵ Dengan kegiatan keagamaan tersebut akan menambah keimanan, ketaqwaan, kesadaran dan keyakinan terhadap Allah.⁸⁶ Hatinya akan dekat dengan agama dan dengan sendirinya pembiasaan ini secara tidak langsung memberi pengaruh positif bagi perkembangan batin individu khususnya bagi penderita depresi.

3. Bimbingan individual

Bimbingan individual ini dilakukan langsung oleh pengasuh pondok pesantren dengan menggunakan pendekatan kepada pasien dengan kasih sayang seperti tidak membeda bedakan dengan yang lainnya, di anggap seperti teman sendiri. Dan setiap harinya dilakukan oleh pihak penyelenggara atau pengasuh pondok pesantren sebagai upaya mengendalikan emosi yang masih belum bisa di kendalikan. Zakiyah Darodjat (1975) menambahkan bahwa setiap orang yang merasa disayangi dan dicintai oleh orang lain akan membawa kepada rasa bahagia dalam diri orang tersebut. Seseorang merasa dicintai antara lain mendapatkan perhatian, dihargai dan ditolong apabila mengalami kesulitan dan kesusahan. Dengan begitu hidupnya akan menjadi lebih tenang karena dirinya tidak merasa dibenci atau dimusuhi.⁸⁷

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa bimbingan agama Islam dalam penyembuhan depresi sangat diperlukan, karena dengan bimbingan

⁸⁵ Agus Akhmadi, *Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat*. (Surabaya: Balai Diklat Keagamaan Surabaya. 2016) Jurnal Diklat Keagamaan, Vol 10, No. 4, Oktober-Desember 2016, Hlm 380

⁸⁶ Mukhlas, *Landasan Teori Konseling Islam*. (Bengkalis : Sekolah Tinggi Agama Islam Negri Bengkalis, 2021) Kaisa Vol. 1 No. 1, Maret 2021. Hal 34

⁸⁷ Agus Akhmadi, *Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat*. (Surabaya: Balai Diklat Keagamaan Surabaya. 2016) Jurnal Diklat Keagamaan, Vol 10, No. 4, Oktober-Desember 2016, Hlm 380

agama Islam mampu membawa seseorang memperoleh ketenangan, kebahagiaan, dan terpelihara dari dosa sebagai penyebab dari gangguan penyakit kejiwaan. Selain itu, dengan bimbingan agama Islam juga dapat menurunkan emosi pada penderita depresi, sehingga dapat membangkitkan kekuatan iman, keyakinan dan ketaqwaan kepada Allah Swt dengan sikap ikhlas terhadap qadha' qodharnya Allah. Melalui bimbingan agama Islam sendiri dapat diperoleh adanya perubahan pada santri dengan gangguan depresi. Dengan sikap kepasrahan seseorang dalam menjalani kehidupannya. Sehingga, tidak takut ataupun goyah dalam menghadapi segala cobaan yang di berikan oleh Allah.

BAB III

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Garuan Kecamatan Juwana, Kapupaten Pati- Jawa Tengah

1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo, Juwana, Pati-Jawa Tengah

Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati berdiri pada tahun 1999 M, yang terletak di Dukuh Garuan Desa Sejomulyo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati-Jawa Tengah yang didirikan oleh Simbah Yai Fatkhur Rohman Thoyib (Mbah Sarimbit) atas perintah gurunya Al Alamah Al Waro' Az Azzhid Al Arif Billah Al Kamil Khadrotus Syaikh Mbah Ahmad Fadhilil, pendiri Pondok Pesantren As Sa'adah Desa Asempapan Kecamatan Trangkil Kabupaten Pati Jawa Tengah, serta saran dari guru beliau yang lain.⁸⁸

Ponpes Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati bisa berdiri, tidak lepas dari barokahnya pak guru :

- a. Mbah Ahmad Fadlil
- b. Mbah Muhaiminan Gunardo
- c. Mbah Abdul Wakhid Dahlan

Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Thoyib (Mbah Sarimbit) dilahirkan didesa terpencil, Desa Sejomulyo Juwana, Pati-Jawa Tengah, pada 16 Juli 1973 dari kalangan keluarga petani biasa serta pas-pasan dari bapak Sastro Supadi bin Wiro Wakiman bin Suro Dengan Ibu Saini binti Sanah Binti Thoyib.⁸⁹ Pada waktu beliau umur kurang lebih 14 tahun (tahun 1887), beliau nyantri di Pondok Pesantrenpes Assa'adah Desa Asempapan Trangkil, Pati-

⁸⁸ Dokumentasi Ponpes Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati, Pada Tanggal 02 September 2021

⁸⁹ Wawancara Dengan Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 02 September 2021

Jawa Tengah yang diasuh oleh Assaikh Al Alamah Al Mukarom Al Waro Azzahid Al Arif Billah Mbah Ahmad Fadlil. Melihat orang tua serta ekonomi yang tidak mendukung, akhirnya beliau selalu tirakat, dan setiap selalu mencari ikan ditempat pembuangan air wudlu demi mendapatkan ikan, sewaktu beliau belajar di Pondok Pesantren selalu memanfaatkan waktu untuk belajar serta wiridan. Tidak ada waktu untuk bermain apalagi untuk bergurau. Jika berbicara teman sepondok tidak peduli besar kecil beliau selalu menggunakan bahasa santun (jawa).

Sikap beliau terhadap sang guru, selalu tawaduk serta berusaha menyenangkan hati guru, tidak pernah menunda perintah guru apalagi sampai menolaknya, dan beliau selalu disiplin, tidak pernah melanggar peraturan pondok. Melihat ekonomi tidak mendukung, akhirnya beliau hanya 2 bulan di Pondok Pesantren Assa'adah. Walaupun sudah tidak di pondok, beliau selalu robithoh kepada gurunya, dalam waktu sementara itu, beliau bekerja membantu kebutuhan orang tua saat berusia 15 tahun (tahun 1988). Beliau belajar Ilmu Fiqih dan Al-Qur'an serta Ilmu Tasawuf kepada Al Mukarom Al Alamah Al Waro' Az Zahid Al Kamil Al Arif Billah ahli assror, Mbah Ali Muhtar Kadilangu Trangkil Pati, serta belajar ilmu pengobatan, kebathinan, dzikir serta ilmu kenurangan. Mulai usia 15 tahun, beliau sudah bisa tirakat mutih serta pati geni yang dibimbing oleh Mbah Ali Muhtar sendiri. Beliau belajar serta berkhidmah dengan sungguh-sungguh sampai Mbah Ali Muhtar wafat 14 ruwah 1997.⁹⁰

Sesudah guru beliau wafat (Mbah Ali Muhtar) bertepatan pada hari yang ke 40, kemudian beliau ditemui oleh Mbah Ali Muhtar. Adapun pesan yang di sampaikan mbah mukhtar:⁹¹

- a. Untuk mengambil kitab-kitab miliknya yang dibawa oleh bapak Paujan serta pada yang lainnya. Pada waktu itu beliau belum kenal pada bapak

⁹⁰ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 02 September 2021

⁹¹ Dokumentasi Ponpes Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati, Pada Tanggal 02 September 2021

Paujan, akhirnya kitab milik Mbah Ali Muhtar yang dibawa oleh bapak Paujan diminta oleh beliau.

- b. Untuk meneruskan dzikirnya serta berkhidmah kepada guru yang pertama yaitu Syaikh Ahmad Fadil Asempapan “kamu akan berhasil” akhirnya beliau berkhidmah dan belajar ilmu dzikir, tashowuf, fiqih, serta ilmu olah batin pada Mbah Ahmad Fadil Asempapan.

Sekitar usia 24 (tahun 1997) beliau dilatih untuk bertapa (*uzlah*), langsung dibimbing oleh Mbah Ahmad Fadil sendiri. Tempat-tempat yang sering untuk bertapa (*uzlah/kholwat*) adalah puncak gunung muria, puncak morotopo, serta tempat lain jawa-madura sampai tahun 2003 dan beliau sudah beusia 30 tahun. Guru beliau Mbah Ahmad Fadil dengan ikhlas mendidik, melatih, serta memperjuangkan si murid agar murid memperoleh ridha dari Allah, betapa berat perjuangan guru beliau (Mbah Ahmad Fadil dan guru-guru beliau yang lain) serta beliau sendiri sampai kita semua, semoga Allah serta syafa’at Rasulullah SAW, semoga kita dapat berkumpul dengan mereka dihari kiyamat nanti serta masuk surga bighoiri hisab tanpa merasakan siksa neraka serta tidak mampir di nekara. Amin ya robbal ‘alamin.⁹²

Disamping itu, beliau juga membiasakan kholwat di tempat para wali serta tempat keramat lainnya dengan sendirian dari barokah guru beliau pada tahun 1997 beliau disuruh oleh Mbah Ahmad Fadil supaya ikut baiat thoriqohnya Mbah Abdullah Salam Kajen, yang pada waktu itu di bimbing oleh Mbah Abdullah Salam Kajen, yang pada waktu itu dibimbing oleh Mbah Rohmat Nur, waktu itu beliau berusia 24 tahun, pada tahun 1997. Beliau juga belajar ilmu tashowuf dan ilmu thoriqoh syaithoriyah wa syadziliyah yang dibimbing oleh Hadratus Syaikh Al Alamah Al Waro’ Azzaahid Al Kamil Al Arif Billah Ahli Asror Al Mursyid Simbah Abdul Wakhid Dahlan Al Mutamakin. Di Jawa Tengah di daerah Pati, tepatnya di Desa Sejomulyo

⁹² Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 02 September 2021

Kecamatan Juwana thoriqoh syaithorihyah diteruskan serta dikembangkan oleh beliau Hadratus Syaikh Simbah Muhammad Fatkhur Rohman Thoyib (Mbah Sarimbit) mulai tahun 2000, beliau mulai menerima ijazah mutlaqoh thoriqoh syaithorihyah wa syadziliyah pada hari rabu kliwon bulan april tahun 1999 dari Hadratus Syaikh Al Alamah Al Waro' Azzahid Al Arif Billah Al Mursyid Simbah Abdul Wakhid Dahlan Al Mutamakin, pendiri Ponpes Darut Tauhid Desa Trowolu Kecamatan Ngaringan Kabupaten Grobongan Jawa Tengah. Beliau (Mbah Muhammad Fatkhur Rohman Toyib / Mbah Sarimbit) juga menerim ijazah mutlaq atau kemursyidan thoriqoh al mu'tabaroh an-nahdliyah, thoriqoh syathorihyah dari Al Alamah 'Az Zahid Al Waro' Al Arif Billah Al Mursyid Simbah Abi Syifa'naufal Abdullah Bin Muhtadi Bendakerep Cirebon pada hari yang sama tahun 2001.⁹³

Mbah Yai Muhammad Fatkhur Rohman Toyib (Mbah Sarimbit) menerima ijazah thoriqoh syadziliyah dari Al Alamah Al Waro' Azzaahid Al Arif Billah Al Mursyid Hadratus Syaikh Muhaiminan Gunardo, Ponpes Bambu Runcing Parakan, Temanggung- Jawa Tengah pada 12 Maulud 1995. Pada tahun 1999 beliau juga belajar thoriqoh syadziliyah kepada Hadratus Syaikh Al Alamah Al Waro' Azzahif Al Arif Billah Al Mutsyid Simbah Ahmad Abdulkaq Bin Dalhar, Watu Congol Muntilan-Magelang. Pada tahun 1997 beliau ikut bai'at thoriqoh naqsabandiyah.

Kholidiyah arwaniyah di Kajen Pati-Jawa Tengah kepada Al Alamah Al Waro' Azzahid Al Arif Billah Al Mursyid Simbah Abdullah Salam, lewat Al Mursyid Al Alamah Al Waro' Azzahid Al Arif Billah KH. Rohmat Nur Kajen. Pada tahun 2001 Mbah Maulud, Mbah Yai Muhammad Fatkhur Rohman Toyib (Mbah Sarimbit) juga menerima ijazah dzikir alawiyah dari Al Habib Al Alamah Al Waro' Azzaahid Al Mursyid Al Arif Billah Habib Anis Dari Solo. Pada tahun yang sama beliau juga khataman kitab hadits bukhori

⁹³ Dokumentasi Ponpes Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Pada Tanggal 02 September 2021

kepada sang Habib. Pada tahun 2010 beliau juga menerima bai'at dari Al Alamah Al Waro' Azzahid Al Arif Billah Al Mursyid Thoriqoh Syaithoriyah Simbah Mudzakir, Gubuk Sari Kendal.

Pada tahun 2012 beliau juga diberi ijazah thoriqoh syaithoriyah wa syadziliyah dari Alamah Al Waro' Azzahid Al Arif Billah Al Mursyid Simbah Kh Khasbullah Cilacap. Disamping itu juga beliau mengamalkan thoriqoh qodariyah wa naqsbandiyah dari Mranggen. Jama'ah yang sudah menerima ijazah thoriqoh syaithoriyah dari beliau (Simbah Muhammad Fatkhur Rohman Toyib) mulai daro daerah sekitarnya. Pati sampai lain wilayah serta sampai kewilayah luar jawa bahkan sampai ke luar negeri.

Di Jawa tengah khususnya daerah Pati dan sekitarnya thoriqoh syaittariyah diteruskan oleh beliau Syekh Muhammad Fatkhur Rohman Toyib Al Garwani sekitar tahun 2001. Beliau menerima ijazah dari Syekh Abdul Wahid Dahlan Bandung Sari Ngaringan. Di samping itu beliau juga mendapat ijazah mutlaq/mursyid dari keluarga Mbah Adnan Benda Kereb Cirebon yaitu Mbah Abu Syifa Naufel. Beliau juga berkhidmat kepada Mbah Ali Muhtar Kadilangu sampai wafatnya sekitar tahun 1996. Pada waktu 40 hari dari wafatnya, beliau ditemui dan dipesan supaya meneruskan dzikirnya. Kepada Syech Ahmad Fadlil Asempapan Trangkil Pati. Dari Mbah Fadlil inilah beliau mendapat amanah kemursyidan dari Mbah Wahid Dahlan Trowolu Dan Mbah Abu Syifa Naufel Cirebon.⁹⁴

2. Letak Geografis Pondok Pesantren

Lokasi Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati terletak di Dukuh Garuan RT. 04 / RW. 03, Desa Sejomulyo, Juwana, Pati-Jawa Tengah. 19185. Adapun batas-batas wilayah / arah lokasi Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati Jawa Tengah adalah

⁹⁴ Wawancara Dengan Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 02 Sempتمبر 2021

- a. Sebelah Utara adalah Desa Tluwah
- b. Sebelah Barat adalah Sungai Silugonggo
- c. Sebelah Selatan adalah Dukuh Druju
- d. Sebelah Timur adalah Dukuh Babalan⁹⁵

3. Visi, Misi, dan Motto Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Garuan Sejomulyo Juwana Pati

- a. Visi : “Mengurangi kebodohan dan menjalankan program pemerintah menjunjung negara dan agama”.
- b. Misi : “Membina anak-anak pecandu narkoba dan orang gila sebagaimana layaknya seorang santri”

Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Garuan Sejomulyo Juwana Pati adalah sebuah pondok dengan tujuan selain memberikan pengajaran dan pemahaman ilmu agama, juga mengobati orang yang terkena gangguan jiwa. Pondok ini memiliki Motto berikut ini :

Motto : “Ojo ngarepke mulyo yen durung wani rekoso, moh jogo berarti moh mulyo”. Artinya tidak boleh berharap mendapatkan sebuah kesuksesan, kalau tidak mau susah.⁹⁶

4. Struktur Pengurus Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati

Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati seperti halnya pondok pesantren ataupun lembaga-lembaga lainnya, Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati ini juga memiliki susunan kepengurusan yang berfungsi sebagai penempatan tugas-tugas yang

⁹⁵ Observasi Dan Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 02 September 2021

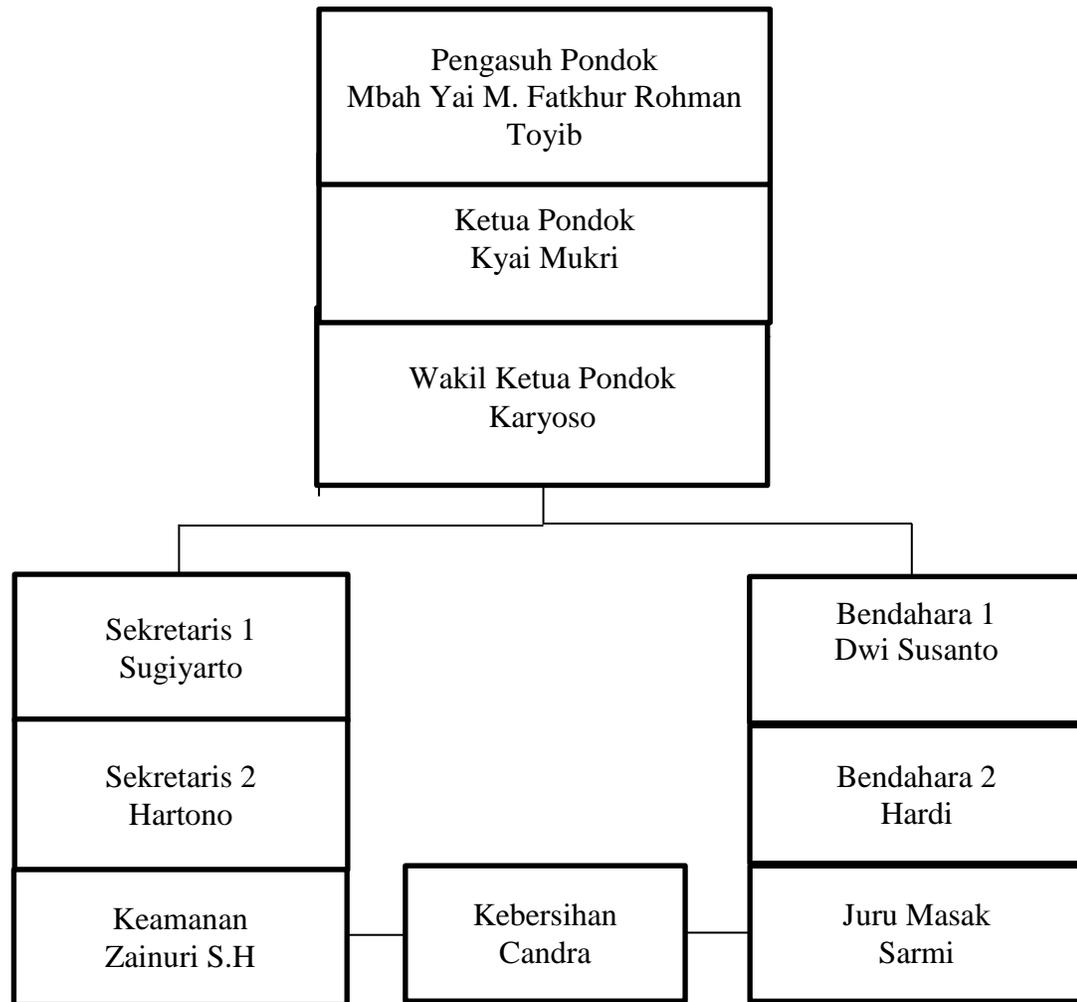
⁹⁶ Dokumen Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Pada Tanggal 02 September 2021

diberi oleh pengasuh pondok pesantren yang terdiri dari pengasuh, ketua, bendahara, keamanan, dan seksi-seksi yang lainnya. Struktur pengurus merupakan suatu tatanan kelompok yang memiliki hak dan kewajiban masing-masing dengan tugas dan kewajiban yang telah disepakati secara bersama. Adanya struktur ini, memiliki tujuan agar pembagian tugas dan tanggung jawab dapat merata pada semua anggota yang sesuai dengan bidangnya masing-masing.⁹⁷ Susunan kepengurusan yang terdapat di pondok pesantren assetresiyah darul ubudiyah sejati juwana pati adalah sebagai berikut:⁹⁸

⁹⁷ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib

⁹⁸ Dokumentasi Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Pada Tanggal 02 September 2021

Bagan 1. Struktur Kepengurusan Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati



Struktur kepengurusan dibuat untuk ketertiban santri assetresiyah darul ubudiyah sejati juwana pati seperti pesantren-pesantren pada umumnya. Akan tetapi disini yang membedakan dengan pesantren-pesantren lainnya adalah tugas dan tanggung jawab yang diemban oleh pengurus Ponpes Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati ini. Melihat latar belakang yang dimiliki ponpes ini berbeda dengan pesantren yang lainnya. Baik dari

kondisi santri maupun keadaan pesantrennya, karena Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati dapat menampung santri normal, santri mantan pecandu narkoba maupun santri gangguan jiwa. Anggota pengurus pesantren ini merupakan sukarelawan dari warga desa sekitar pesantren.⁹⁹

5. Keadaan dan Kegiatan Rutin Santri Pondok Pesantren Assetresiyah Dukuh Garuan Desa Garuan Kecamatan Juwana

Pondok pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati merupakan pesantren yang menerapkan bimbingan agama Islam dalam rangka penyembuhan santri yang mengalami permasalahan depresi. Pesantren tersebut memiliki ciri khas keunikan tersendiri, karena santri-santri yang bertempat tinggal di pesantren tersebut tidak hanya santri sehat secara fisik dan psikis saja, akan tetapi berbagai kalangan santri dengan segala problematika juga terdapat didalamnya, seperti santri mantan pecandu narkoba, santri yang mengalami depresi, bahkan ada juga santri dengan penyakit fisik seperti stroke yang dibimbing oleh Mbah Fatkhur. Data yang diperoleh bahwa pesantren ini memiliki 20 santri mukim yang normal, dan 8 santri mukim yang mengalami depresi, sedangkan 3 orang yang sudah sembuh depresi dan masih menetap di pondok pesantren tersebut, ada 20 santri yang sudah sembuh dan sudah di jemput oleh pihak keluarganya. Ada juga santri kalong (santri yang ikut mengaji) tapi tidak menetap dipesantren, dikarenakan tidak ada data lengkapnya, jadi masih dikira-kira sekitar kurang lebih 67 santri.¹⁰⁰

Tabel 1. Data Santri Yang Sudah Sembuh Depresi Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati

No	Nama (Inisial)	Umur	Alamat
1.	“AR”	20 tahun	Jakarta

⁹⁹ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 02 September 2021

¹⁰⁰ Wawancara Dengan Mbah Yai M Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 03 September 2021

2.	“BA”	40 tahun	Kraton Jogjakarta
3.	“ZZ”	42 tahun	Cirebon

Adapun beberapa kegiatan yang telah ditentukan oleh pengasuh pondok bagi santri yang menetap di pondok tersebut harus diikuti oleh seluruh santri sesuai dengan kebutuhan masing-masing santri baik yang mantan pecandu narkoba maupun yang normal dengan bimbingan dari pengasuh atau pengurus pondok secara langsung yaitu antara lain:¹⁰¹

a. Sholat Berjama’ah

Sholat yang diwajibkan bagi semua santri pondok pesantren assetresiyah darul ubudiyah sejati juwana pati adalah shalat fardlu pada hari subuh, dzuh, ashar, magrib, dan isya’. Sedangkan bagi santri penderita gangguan jiwa yang belum bisa melakukan sholat akan dipisahkan terlebih dahulu, tetapi bagi mantan atau penderita yang hampir sembuh total sudah bisa diwajibkan melakukan sholat. Sholat dilakukan secara berjamaah di aula yang berada di lingkungan pondok pesantren. Kegiatan ini diharapkan dan diarahkan untuk melatih para santri agar disiplin dalam menjalankan ibadah yang akhirnya akan berpengaruh pada setiap aktivitas pribadi mereka. Sholat sunnah juga dianjurkan untuk santri, akan tetapi tidak diwajibkan seperti sholat fardhu.

b. Pengajaran Ayat Al-Quran

Selain itu setelah sholat berjama’ah semua santri sangat dianjurkan membaca Al-Qur’an atau tadarus, sedangkan bagi santri penderita yang hampir sembuh total diajarkan membaca dan mengamalkan ajaran-ajaran Al-Quran dengan benar. Kegiatan tadarus Al-Qur’an ini juga bertujuan memperdengarkan pada santri yang belum stabil agar memberikan rangsangan, menggugah kesadaran jiwa dari lantunan ayat-ayat Allah

¹⁰¹ Wawancara Dengan Mbah Yai M Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 03 September 2021

secara rutin. Pembacaan tadarus Al-Quran juga dilakukan dibulan ramadhan setelah tarawih di aula pesantren

c. Istighosah Umum Tawajuh Thoriqoh Dan Taklim

Membaca manaqib Syeh Hasan Assadziliy Dan Syeh Abdul Qodir Al-Jailani, istighosah, dan taklim dilakukan setiap ahad pahing am 08.00-12.00 WIB dan setiap malam ahad legi jam 19.00-22.00 WIB.

d. Membaca Sholawat Nabi

Membaca sholawat Nabi, mujahadah kubro dan taklim dilakukan setiap malam jum'at setelah isya' dan setiap minggu akhir bulan muharam/suro jam 07.00-12.00 WIB, Haul akbar masyayikh thoriqoh, manaqib Syekh Abdul Qodir Al-Jailani, amanqib Syekh Abil Hadan Ali Assyadzili, maulidan Nabi, baiat thoriqoh.¹⁰²

e. Mengaji Kitab Kuning

Selain pelaksanaan pengajian kitab syarkh al-hikam yang dilakukan setiap malam. Materi dalam kegiatan ngaji kitab kuning ini berisi ajaran tauhid dan tasawuf beserta pemahaman akan maknmakna filosofis yang dicontohkan dalam permasalahan-permasalahan kehidupan zaman sekarang.

f. Pengajian Umum

Pengajian umum secara rutin pada jari jum'at pukul 07:30-11:00 wib yang diikuti oleh semua santri. Pelaksanaannya meliputi istigosah, wiridan atau membaca istighfar dan sholawat simtudurror sampai jam 09:00 WIB. Dilanjut pembacaan kitab ihya' ulumuddin dan terkadang kitab syarh al hikam lagi sekaligus penjelasan maknanya sampai selesai (11:00). Setelah itu dilanjut dengan jamuan makan oleh pengasuh kepada para jama'ah yang telah disiapkan para pengurus. Baik santri mukim yang normal dan mantan pecandu narkoba maupun santri kalong yang

¹⁰² Wawancara Dengan Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 03 September 2021

mengikuti ngaji. Baik yang muda maupun yang tua, semua ikut dalam kegiatan ini. Jama'ah ngaji rutin pada hari jum'at juga bukan hanya dari warga desa sekitar melainkan banyak juga dari warga desa lain yang datang ikut mengaji.

Setelah pelaksanaan ngaji rutin tersebut, dilanjutkan dengan jamuan makan secara masal pada semua jama'ah ngaji. Sedangkan untuk juru masak dan penyiapan perlengkapan jamuan makan, dibantu warga sekitar yang menjadi sukarelawan ngabdikan pada pesantren. Sedangkan pada bulan ramadhan, kegiatan mengaji ini ditambah waktunya yaitu setelah sholat subuh. Menggunakan kitab Syarh Al-Hikam dan Ihya' Ulumuddin setiap hari setelah sholat magrib dan rutin setiap hari jumat pagi di aula pondok pesantren assetresiyah darul ubudiyah sejati juwana pati.¹⁰³

Selain itu, aktifitas fisik sebagai berikut:

a. Olahraga Pagi

Olahraga pagi dilaksanakan pada pukul 06:00 wib kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar paru-paru dipompa dengan udara yang segar dan bersih, sehingga lebih banyak oksigen dalam darah kita merangsang otak yang membantu untuk meningkatkan kesehatan mental, menyegarkan pikiran dan tubuh serta meningkatkan tingkat kebugaran fisik didukung oleh alam yang sejuk dengan udara yang segar. Karena tubuh yang sehat akan menimbulkan pikiran yang rileks dan nyaman. Dengan berolah raga manusia kan sehat jasmani dan rohaninya serta menambah spirit dalam penyembuhan santri yang sedang terganggu jiwanya.¹⁰⁴

b. Aktivitas Mandi

Aktivitas dilakukan para santri sebanyak tiga kali sehari, pada pukul 07:30 wib, 12:00 wib dan 15:30 wib. Dalam pelaksanaannya, para

¹⁰³ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 02 September 2021

¹⁰⁴ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib 03 September 2021

pengurus tetap mendampingi dan terkadang juga memandikan santri yang terganggu jiwanya, khususnya mantan pecandu narkoba jiwa yang memang masih dalam keadaan parah belum bisa apa-apa, karena sering terjadi para santri hanya bermain air, dan juga ada yang melamun (bengong) saja tanpa tahu apa yang dilakukan oleh teman-teman mereka dan bahkan apa yang mereka lakukan sendiri tidak tahu sehingga masih harus dimandikan pengurus pondok. Berkaitan dengan pelaksanaan pengkocoran atau berendam dilaksanakan di waktu tertentu seperti tanggal 11,12 H juga malam-malam sakral seperti malam bulan asyura, ritual ini biasa dilakukan ditengah malam sekitar jam 00.00.

c. Makan Tiga Kali Sehari

Pemberian makan pada santri penderita biasanya dilakukan pada pukul 08:00 wib, 12:30 wib, dan 16:00 wib yang telah disiapkan para pengurus dan juru masak didapur pesantren. Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati ini makan pun dijadwal, guna untuk menjaga kesehatan santri agar tidak mudah terjangkit penyakit, karena jika tidak terjadwal, maka akan banyak santri yang telat makan dan menyebabkan kurangnya daya tahan tubuh.

d. Bersih-Bersih Lingkungan Pesantren

Kegiatan bersih-bersih ini merupakan hal yang harus dilakukan bagi para santri, karena dipondok ini sangat menjaga akan kebersihan lingkungannya meskipun mayoritas penghubinya orang yang sakit jiwanya.¹⁰⁵

B. Kondisi Santri Depresi Di Pondok Pesantren Assetresiyah

Kondisi santri depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejatinya memiliki latar belakang yang berbeda-beda sehingga identifikasi awal mengenai santri depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah sejati

¹⁰⁵ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 03 September 2021

tidak menyadari bahwa dirinya mengalami depresi. Seperti yang diungkapkan oleh santri ZZ asal Cirebon berumur 42 tahun, salah satu santri yang sudah sembuh depresi

“Dulu saya tidak tahu mbak kalau hal tersebut termasuk depresi karena saya merasa biasa-biasa saja seperti biasa mbak, tetapi yang menyadari dari pihak keluarga katanya saya kok berbeda gitu mbak,”¹⁰⁶

Berdasarkan wawancara dengan ZZ menunjukkan bahwa seorang yang mengalami depresi memang tidak menyadari bahwa ia sedang mengalami gangguan depresi. Perilaku mereka sering kali membuat kesadaran bahwa ada sesuatu yang berbeda dari salah satu keluarganya. Perilaku tersebut menunjukkan gejala seperti berbicara sendiri, berhalusinasi, maupun melakukan hal-hal yang tidak wajar. Kebanyakan mereka senang menyendiri dikamar, minat beraktivitas menurun bahkan malas bergerak dan beraktivitas selain aktivitas pokok seperti makan, minum, keperluan ke kamar mandi dan tidur. Orang terdekat yang tidak paham dengan depresi akan salah mengartikan hal tersebut dan menganggap mereka sebagai orang yang sangat malas. Pikiran sedih dan putus asa masih bisa mereka tutupi bila ditanyai, namun pada saat-saat tertentu ketika sendirian misalnya mereka terlihat melamun, bersedih, dan bahkan meneteskan air mata ketika mengingat kejadian di masa lalunya. Hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh Mbah Fatkhur selaku pengasuh dan pembimbing santri depresi

“Orang yang mengalami depresi memang biasanya tidak menyadari mbk, seperti santri santri saya ini. Yang bisa melihat ya orang lain, apalagi saya sudah biasa mempunyai santri dengan gangguan jiwa. Gejala-gejalanya suka melamun, berbicara sendiri, diajak makan susah, kalau yang jalan ya jalan terus mbak muter-muter aula gk capek, ada yang mudah emosi ketika di ejek santri lainnya, ada yang diem di kamar terus, ditanyai tidak menjawab padahal aslinya bisa diajak komunikasi mbak.”¹⁰⁷

¹⁰⁶ Wawancara Dengan Santri ZZ Yang Sudah Sembuh Depresi Pada Tanggal 05 September 2021

¹⁰⁷ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Tanggal 05 September 2021

Berdasarkan wawancara dengan Mbah Fatkhur menunjukkan bahwa seorang yang mengalami depresi memang tidak menyadari bahwa ia sedang mengalami gangguan depresi. Faktor penyebab depresi tiap santri juga berbeda beda seperti yang dikatakan oleh santri yang sudah sembuh yaitu AR

“Saya lulus SMA kan umur 17 tahun mbak, la dulu saya ingiinn sekali menjadi TNI, tetapi dengan segala usaha saya tertolak terus mbak, sampai 2x sudah mendaftar tetapi tetap saja tidak membuahkan hasil. Saya itu pemalu sekali mbak, untuk cerita kepada orang tua saja saya tidak pernah, akhirnya saya pendam sendiri kegagalan-kegagalan tersebut. Menyendiri di kamar dan saya sadar itu ketika mengalami gelisah, tidak nafsu makan, tapi selain itu saya juga tidak menyadari bahwa saya mengalami gejala depresi yang berkepanjangan, mungkin juga karena iman saya yang masih tipis gitu mbak jadi gampang sekali untuk berputus asa, gampang emosi, seolah-olah menyalahkan apa yang Allah tetapkan untuk saya”¹⁰⁸

”nah awal saya masuk mbak, keluarga bingung mbak dengan keadaan saya kan, masih muda masa iya saya harus mengurung di kamar terus menerus. Setelah keluarga mengikuti kajian ditetangga mbak, kebetulan memang yang megisi Mbah Fatkhur mbak, kemudian ya daripada saya dirumah tdk ada perkembangan sama sekali, saya di ajak ke pondok nya Mbah Fatkhur mbak, mondok di sini uda 1 tahun dan udah sembuh mbak. Setelah saya mengikuti bimbingan agama Islam saya merasa ada ketenangan tersendiri yang saya rasakan mbak, semakin lama saya mengamalkan apa yang Mbah Fatkhur ajarkan alhamdulillah mbak saya udah seperti sekarang.”¹⁰⁹

Berdasarkan wawancara di atas, santri yang berinisial AR adalah santri yang mengalami depresi sejak tahun 2020, kemudian pada awal tahun 2021 sudah dinyatakan sembuh. Ia berasal dari jakarta berumur 20 tahun dan berada di pondok pesantren selama 1 tahun, Ia mempunyai sifat pendiam dan kurang percaya diri. Sebelum masuk ke Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati ia mengalami depresi dengan beberapa gejala yang ia rasakan diantaranya

¹⁰⁸ Wawancara Dengan AR Santri Depresi Yang Sudah Sembuh Pada Tanggal 05 September 2021

¹⁰⁹ Wawancara Dengan AR Santri Depresi Yang Sudah Sembuh Pada Tanggal 05 September 2021

mengalami gelisah dan tidak nafsu makan. Faktor penyebab AR depresi adalah faktor spiritualitas dan tidak tercapainya cita-cita, ia sangat menginginkan bisa menjadi TNI akan tetapi dengan segala usaha yang ia lakukan belum bisa memenuhi keinginannya menjadi seorang TNI. Ketika AR mengalami depresi keluarga sangat bingung dengan kondisi yang dialami oleh AR, kemudian di pondokkan di pondok tersebut agar depresi yang di alami AR bisa membaik bahkan bisa sembuh. Setelah 1 tahun AR mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam kemudian ia mengalami banyak perubahan, karena merasa jiwanya tenang ketika ia mengamalkan apa yang diajarkan oleh Mbah Fatkhur. Hal ini berbeda dengan yang dirasakan oleh BA:

“Setiap orang pasti mempunyai keinginan untuk menjadi orang yang kaya mbak, dulu saya tidak terfikirkan akibat-akibat terburuknya, saya berhutang disalah satu bank dengan jumlah yang besar, niat saya untuk mengembangkan usaha agar bisa membahagiakan anak juga istri saya. Tetapi malah usaha saya tidak berkembang, akhirnya saya tidak bisa melunasi hutang saya mbk, saya jual semuanya tetapi masih belum bisa melunasi hutang saya mbak, dan pada akhirnya mendapat cemooh dari tetangga-tetangga, istri saya yang menanggung hutang-hutang saya tetapi dengan syarat dia dan anak saya akan meninggalkan saya mbak, karena di fikir saya sudah tidak bisa mnghidupi mereka dengan kondisi saya saat itu. Saya merasa sudah tidak punya siapa-siapa lagi mbak. Saya hilang arah, binggung.trus saya sering menyendiri, sedih, dan ketika diajak bicara gak nyambung mbk. Saya merasa kenapa di masa sulit saya, istri dan anak saya meninggalkan saya. Karena waktu itu juga saya termasuk orang yang jauh dari allah mbak, tidak pernah sholat, apalagi untuk beramal gitu tidak pernah mbak. kemudian seingat saya, saya di ajak tinggal oleh teman saya dan saya di ajak disini mbak. Sampai sekarang saya belum pernah ke cirebon lagi mbak. Setalah saya disini mbak alhamdulillah saya bisa menyamalkan apa yang diajarkan oleh Mbah Fatkhur dan saya mendapatkan ketenangan jiwa mbak”¹¹⁰

Berdasarkan hasil wawancara dengan santri BA yang mana dia berasal dari Kraton Jogjakarta dan sudah berada di pondok pesantren selama 10 tahun. Menurutnya terdapat beberapa faktor penyebab dia mengalami depresi, yaitu

¹¹⁰ Wawancara Dengan BA Santri Depresi Yang Sudah Sembuh Pada Tanggal 05 September 2021

faktor spiritual, ekonomi dan kehilangan orang yang dicintainya. Gejala-gejala yang ia rasakan diantaranya suka menyendiri, sedih yang berlarut-larut dan diajak ngobrol tidak fokus. Awal mula ketika ia berada di pondok pesantren tersebut ketika keluarganya meninggalkan dia dikarenakan usaha bangkrut dan terlilit hutang yang sangat banyak. Sehingga harta benda yang ia miliki sudah terjual untuk membayar hutang-hutangnya. Kemudian temannya mengajaknya untuk mondok di pondok Mbah Fatkhur. Ketika ia mondok mendapatkan banyak pengetahuan yang belum pernah ia dapatkan sebelumnya secara mendalam. Setelah mengikuti bimbingan agama Islam secara terus menerus. Banyak perubahan positif yang dialami oleh BA, dan mulai menerapkan apa yang telah diajarkan oleh Mbah Fatkhur walaupun memang dengan jangka waktu yang lama. Dalam proses penyembuhannya BA menghabiskan waktu kurang lebih selama 2 tahun dan ketika ia dinyatakan sembuh oleh Mbah Fatkhur selama 8 tahun membantu merawat pondok pesantren dan membantu mempersiapkan keperluan para santri yang berada di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati.

Hal ini berbeda dengan faktor penyebab ZZ depresi, ia mempunyai latar belakang tersendiri mengenai penyebab ia depresi

“Saya disini sudah 2 tahun mbak, saya di PHK dari kerjaan karena covid, karyawan di pabrik saya bekerja mengalami penurunan drastis, lalu pengurangan karyawan, disini saya merasa sangat tidak berguna mbak, setelah saya di PHK saya kesusahan mencari uang dengan kondisi yang sekarang serba jaga jarak dan lebih baik dirumah. Sedangkan saya mempunyai anak juga istri mbak, saya sangat bingung istri saya juga bekerja mbak sebagai pembantu di tetangga, tetapi dengan anak saya yang sekolah, apalagi sekarang sekolah online, butuh hp bagus, butuh paketan data. Jadi perekonomian kami pun tetap kurang mbak, saya merasa tidak berguna dan akhirnya ya begini lah mbak”¹¹¹

” awal saya kesini mbak, istri saya mendapat informasi kalau pondok ini pondok yang di khususkan untuk menyembuhkan santri-santri gangguan jiwa mbak, maka dari itu istri saya berniat untuk mengajak saya mondok

¹¹¹ Wawancara Dengan ZZ, Santri Depresi Yang Sudah Sembuh Pada Tanggal 05 September 2021

di sini. Ya alhamdulillah mbak, semenjak saya disini emosi saya bisa terkontrol, saya menjadi lebih tenang daripada sebelumnya mbak.”¹¹²

Berdasarkan wawancara di atas Santri yang berinisial ZZ adalah santri yang sudah sembuh dari depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati. Santri ZZ berasal dari Cirebon. Ia bertempat tinggal di pondok pesantren selama 2 tahun. Gejala-gejala yang ia alami diantaranya tidak nafsu makan, merasa kecewa dan merasa sendiri. Penyebab dia mengalami depresi adalah karena kehilangan pekerjaannya hingga berdampak pada menurunnya perekonomian keluarga. Awal mula ZZ berada di pondok pesantren karena istrinya mendapatkan informasi bahwa pondok yang berada di Pati adalah pondok yang dikhususkan untuk santri-santri yang mengalami gangguan jiwa termasuk gangguan depresi. Setelah ZZ mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam secara rutin emosinya dapat terkontrol dan ia menjadi lebih tenang daripada sebelumnya.

Berdasarkan wawancara dengan ketiga santri depresi dapat diuraikan bahwa. Dapat kita simpulkan bahwa faktor penyebab seseorang mengalami depresi setiap individu berbeda-beda. Ada faktor ekonomi, kehilangan keluarga yang dicintainya, cita-cita yang tidak tercapai dan lain sebagainya. Tingkat depresi dari masing-masing santri juga berbeda-beda ada yang depresi ringan, sedang dan berat. Hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh Mbah Fatkhur

“Kalau digolongkan dengan tingkatan depresi ya beda-beda setiap individunya mbak, tetapi yang lebih banyak di pondok ini depresi sedang, ada juga beberapa yang depresi ringan, juga ada yang depresi berat. kemarin ada banyak santri depresi disini, tetapi sudah sembuh dan saya langsung menelfon pihak keluarga agar dapat menjempunya mbak. Sehingga sebelum diberlakukan PPKM kemarin pihak keluarga sudah menjempunya mbk alhamdulillah, karena memang asal santri dari kota yang berbeda-beda. Makanya sekarang udah sedikit santri depresi disini

¹¹² Wawancara Dengan ZZ Santri Depresi Yang Sudah Sembuh Pada Tanggal 05 September 2021

*mbak. Tetapi biasanya nanti beberapa bulan kedepan ada lagi santri depresi yang mondok disini mbak.*¹¹³

Berdasarkan wawancara dengan Mbah Fatkhur dan santri depresi yang sudah sembuh menunjukkan bahwa tingkat kondisi depresi dari masing-masing santri berbeda-beda, tetapi yang lebih banyak adalah santri dengan depresi sedang, dengan gejalanya mudah tersinggung, nafsu makan turun, dan merasa putus asa. Kondisi santri depresi semacam itu butuh pertolongan, dorongan motivasi, serta pencerahan dalam bentuk bimbingan agama Islam.

C. Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan dalam Penyembuhan Depresi Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati

Salah satu tujuan dari diberikannya pelayanan bimbingan agama Islam pada santri depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Pati adalah untuk meningkatkan ibadah santri agar lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, sebagai tambahan ilmu agama Islam bagi santri, dan pendamping ibadah sehari-hari santri agar bahagia didunia dan akhirat. Bimbingan agama Islam ini diharapkan mampu membantu santri dalam mencapai kesehatan mentalnya, tenang serta bahagia dunia dan akhirat. Adapun materi yang disampaikan oleh pembimbing meliputi materi tentang akidah, akhlak, ibadah. Materi akidah meliputi iman kepada Allah, malaikatNya, Rasulnya, hari akhirNya, dan takdir baik buruk. Materi ibadah meliputi materi tentang sholat, zakat, puasa, haji, sedekah dan sebagainya. Materi tentang akhlak seperti sikap saling tolong menolong, tidak menyakiti hati sesama, rukun dengan teman dan tetangga, rendah hati dan tidak sombong dan sebagainya. Materi bimbingan yang di sampaikan kepada santri depresi merupakan materi umum, hal ini dikarenakan pembimbing paham dengan kondisi santri yang banyak kemunduran secara psikis, sehingga materi yang disampaikan menyesuaikan dengan kondisi mereka yaitu materi yang mudah dipahami dan demengerti serta mudah

¹¹³ Wawancara Dengan Mbah Yai Fathur Rohman Toyib Pada Tanggal 05 Semptember 2021

diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut sesuai penuturan Mbah Fatkhur:

“Materi bimbingan yang kami sampaikan kebanyakan materi yang ringan mbak, maksudnya materi agama Islam yang dasar seperti materi sholat, puasa, sabar menghadapi cobaan, bertawakal, atau materi yang berkaitan lainnya dan itu kami sampaikan sedikit-sedikit, kadang kami ulangi supaya mreka lebih ingat dan bisa difahami. Hal itu kami lakukan karena kami faham kondisi psikis santri depresi, jadi harus diberikan pemahaman sedikit demi sedikit. Jika terlalu banyak yang kami sampaikan akan mengakibatkan ketidak fahaman dan menjadi tambah malas mengikuti kegiatan tersebut. Kalau hal itu terjadi bimbingan menjadi kurang efektif dan kurang mengena dihati mereka.”¹¹⁴

Teknik atau metode yang digunakan pembimbing dalam menyampaikan materi bimbingan agama di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati yaitu teknik bertatap muka atau langsung secara individu dan kelompok. Metode langsung indivu dengan percakapan pribadi, dan memberikan nasihat secara individu kepada santri. Sedangkan metode bertatap muka secara kelompok dengan tiga metode yaitu: *pertama* metode ceramah, metode ceramah yaitu pembimbing atau da’I memberikan materi bimbingan kepada santri dengan menjelaskan materi dalam bentuk motivasi, nasehat, serta kisah-kisah keteladanan dari kehidupan Rasulullah SAW dan para sahabatnya. Hal ini bertujuan agar iman dan kecintaan mad’u kepada Allah dan Rasul-Nya meningkat lebih baik dari sebelumnya. *Kedua*, metode dzikir. Metode dzikir dilakukan bersama-sama antara pembimbimbing dan santri. Sebelum bimbingan dimulai pembimbing mengajak santri untuk bertasbih, bersholawat, melagukan asmaul husna, beristighosah, serta membaca tahlil. Hal ini bertujuan agar santri terbiasamengucapkan lafadz dzikir baik dzikir secara lisan maupun di dalam hati.¹¹⁵ *Ketiga*, metode tanya jawab. Setelah pembimbing memberikan materi bimbingan kepada santri, pembimbing memberikan kesempatan kepada santri

¹¹⁴ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 05 September 2021

¹¹⁵ Observasi Langsung Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Pada Tanggal 02 September 2021

untuk menanyakan hal-hal yang dirasa kurang jelas atau kurang bisa dimengerti santri untuk materi yang sudah disampaikan pembimbing, dan pembimbing akan dengan senang hati kembali menjelaskan materi yang ditanyakan agar santri semakin paham dan mengerti materi yang disampaikan pembimbing.¹¹⁶

Pelaksanaan bimbingan agama Islam juga sebagai salah satu usaha agar kesembuhan dapat tercapai oleh santri yang mengalami depresi. Hal ini harus membutuhkan kesabaran, karena dalam pembinaan membutuhkan waktu yang relatif lama, Seperti yang Mbah Fathur katakan yaitu:

“Sejatine manungso ora biso nyembuhke wong loro kan ora kuoso, ora ndue kuoso, seng ndue kuoso namung gusti Allah” artinya, sejatinya manusia tidak bisa menyembuhkan orang sakit kan tidak kuasa, karena tidak punya kuasa, yang punya kuasa hanya Allah SWT.

“Saya sebagai pengasuh hanya bisa berusaha untuk kesembuhan para santri, selebihnya hanya Allah yang bisa menyembuhkan segala penyakit. Membimbing mereka yang jiwanya sakit, menuntun dan mengarahkan sedikit-demi sedikit supaya mereka kembali kepada fitrah mereka sebagai manusia yang ingat kembali kepada Allah SWT, baik yang mengalami depresi maupun yang normal diajak kembali kepada gusti Allah, ingat hanya kepada Allah yang maha kuasa maha mengendalikan ruh dan pikiran manusia, semua santri selalu diajak menghilangkan pikiran-pikiran duniawi dengan cara mengisi diri dengan beribadah kepada gusti Allah. Semua santri di pesantren ini, selalu diajak sholawat berjama'ah, membaca Al-Qur'an. Dzikir dan sholawat. Serta di ajak bermuhasabah dengan berdoa memohon ampun kepada Allah. Khusus santri yang depresi, dilakukan bimbingan tambahan melalui ngaji kitab tauhid, tasawuf dan diajak sholawat simtudurror secara masal setiap malam. Serta 2 minggu sekali setiap tengah malam dimandikan yang istilahnya mandi taubat dengan tujuan untuk mensucikan diri (jiwa) sebagai wujud dari taubat dan menyadarkan santri supaya kembali ke fitrah. Jiwa adalah rahasia Allah SWT dan yang diketahui manusia hanya bentuk fisik dari pencipta-Nya di dalam tubuh manusia yang kecil ini terdapat misteri yang sangat besar yang tidak dapat dijangkau akal manusia. Untuk itu jiwa manusia yang telah rusak harus disucikan dengan ajaran-ajaran Islam. Bimbingan agama Islam dalam upaya penyembuhan depresi melalui kegiatan bimbingan, mengajar ngaji, istighosah, maupun kegiatan yang berkaitan dengan penyampaian bimbingannya selalu aya

¹¹⁶ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 05 September 2021

lakukan secara pribadi. Allah tidak pernah menciptakan produk gagal, hal ini sesuai dengan salah satu poster yang ada disisi salah satu pesantren yang dapat menyembuhkan penyakit hanya Allah SWT”¹¹⁷ 1

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan Mbah Fatkhur, mengenai pelaksanaan yang telah dikemukakan diatas, bahwa ditujukan pada semua santri mantan depresi Diantara langkah-langkah pelaksanaan bimbingan agama Islam antara lain : dimulai dengan kegiatan yang berkaitan dengan fisik seperti olahraga di pagi hari pukul 07:00-07:30 WIB dengan bimbingan dan pengarahan dari pengasuh. Dilanjut dengan mandi pada pukul 07:30 WIB pada pagi hari, 12:00 WIB pada siang hari, dan 15:30 WIB tentunya dengan pengarahan dan terkadang juga dengan bantuan para pengurus seperti di mandikan. Berkaitan dengan kegiatan psikis dimulai dari diajak sholat berjamaah baik sunah maupun wajib dengan ketentuan waktu sholat, tentu saja hal ini perlu pendampingan dari pengurus meskipun tidak bermaksudkan untuk mewajibkan akan tetapi hal ini ditunjukkan untuk melatih kedisiplinan, kemudian diajarkan membaca Al-Qur’an pada pukul 18:30 WIB atau setelah jama’ah magrib dan setelah subuh pukul 05:00 WIB bagi yang hampir sembuh dan bagi yang belum dimungkinkan maka hanya mendengarkan pembacaan al-qur’an dari para pengurus kemudian pemberian bimbingan dan pengajaran melalui makna dari ajaran tasawuf setiap ngaji kitab tasawuf yaitu pukul 19:30-21:00 oleh Mbah Fatkhur sendiri selanjutnya diajak berdzikir, dan bersholawat simtudurror secara bersama-sama dengan jama’ah lain.¹¹⁸ Meskipun dalam pengucapan dan pengamalan masih belum sempurna hal ini ditunjukkan untuk membiasakan dan sebagai penenang hati dilanjut dengan bermuhasabah dengan doa yang dipimpin oleh mbah sarimbit hingga selesai kemudian dimandikan (dikocor) setiap tengah malam di mulai pukul 00:00 WIB dengan tujuan untuk mandi taubat dengan

¹¹⁷ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 05 September 2021

¹¹⁸ Observasi Kegiatan Langsung Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Pada Tanggal 05 September 2021

pengarahan dan ditangani langsung dari pengarahan dan pembersihan oleh pengurus untuk membersihkan tubuh santri yang depresi, mandi pagi buta dengan air dingin diharap dapat menjadi refleksi mengembalikan fungsi rangsangan kulit dapat merasakan kembali secara jasmani. Dalam kegiatan mingguan ataupun bulanan seperti mengaji pada jum'at pagi yaitu pengajian kitab ihya' ulumuddin pukul 07:30-11:00 WIB, ataupun pengajian-pengajian hari-hari besar mereka yang depresi diikut sertakan dalam pengajian-pengajian tersebut berkumpul dengan jama'ah yang lain hal ini ditunjukkan untuk membiasakan dalam berinteraksi dengan orang lain dan menumbuhkan jiwa sosial.¹¹⁹ Selanjutnya selalu dibimbing dan diarahlan pada perilaku-perilaku terpuji agar sedikit demi sedikit dapat menjadi kebiasaan yang dapat mengembalikan kesadaran akal dan jiwa secara normal.¹²⁰ Pembimbing tidak pernah memaksa santrinya untuk mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam dan karena melihat setiap santri memiliki tingkat kondisi depresi yang berbeda-beda

Hal ini seperti yang dikatakan oleh santri yang sudah sembuh depresi yaitu BA:

“Pembimbing dalam memberikan bimbingan sangat baik, tidak pernah memaksa santrinya. Tetapi menasehati kami dengan halus agar kami bisa mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam secara rutin. Dan bisa mengamalkan dikehidupan sehari-hari”¹²¹ (4)

Berbeda dengan yang di ungkapkan ZZ dalam mengikuti bimbingan agama Islam, yaitu :

“Awal-awal saya males banget mbak mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut, lebih suka menyendiri dikamar karena malu wong saya belum bisa apa-apa e, tapi Mbah Fatkhur dalam menyampaikan bimbingan enak, mudah di pahami. Setelah saya tau kok enak di dengar gt mbak dan

¹¹⁹ Observasi Kegiatan Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Pada Tanggal 03 September 2021

¹²⁰ Observasi Kegiatan Di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Pada Tanggal 05 September 2021

¹²¹ Wawancara Dengan BA, Santri Yang Sudah Sembuh Depresi Pada Tanggal 05 September 2021

tidak membuat bosan atau mengantuk. Setelah itu saya rutin mengikuti bimbingan agama Islam di pondok ini mbak”¹²²

Berdasarkan wawancara di atas yaitu pembimbing dalam memberikan bimbingan kepada santri dengan cara yang halus dan mudah dipahami. Pelaksanaan bimbingan agama Islam tidak luput dari upaya yang dilakukan oleh pengasuh dalam mengoptimalkan pelaksanaan bimbingan agama Islam yaitu seperti yang santri ZZ katakan :

“Untuk mengoptimalkan dalam kegiatan bimbingan agama Islam, maka dari pihak pengasuh pondok pesantren ada pengurus yang mengawasi disetiap kegiatan dalam pelaksanaan bimbingan agama Islam dipondok pesantren mbak, supaya dalam kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Kalau tidak di awasi kadang ada santri yang tiba-tiba kembali ke kamar mbak. Selain itu, sebelum mulai kegiatan maka pengasuh pondok pesantren atau pengurus akan mempraktekkan terlebih dahulu. Seperti bersih bersih lingkungan pondok.”¹²³

Berdasarkan wawancara diatas upaya yang dilakukan untuk mengoptimalkan kegiatan yaitu dengan pengawasan pengurus dan dengan mempraktekkan terlebih dahulu. Upaya yang di lakukan Mbah Fatkhur bertujuan tercapainya kedisiplinan santri dalam pembiasaan melaksanakan kegiatan bimbingan agama Islam untuk mendekatkan diri kepada Allah agar jiwanya tenang dan sehat.

Hal tersebut seperti yang di katakan oleh Mbah Fathur selaku pengasuh Pondok Pesantren Assetrresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan, Sejomulyo, Juwana, Pati. Beliau mengatakan bahwa:

“Tujuan mengawasi santri yaitu agar santri dapat mengikuti bimbingan agama Islam secara rutin agar dapat mengingat Allah mbak, karena hal tersebut merupakan sumber kesehatan hati dan jiwa, sejatinya dengan melupakannya adalah bermulanya penyakit hati dan jiwa, sekaligus malapetaka bagi kehidupan manusia, sehingga bimbingan agama Islam

¹²² Wawancara Dengan BA, Santri Yang Sudah Sembuh Depresi Pada Tanggal 05 September 2021

¹²³ Wawancara Dengan AR, Santri Yang Sudah Sembuh Depresi Pada Tanggal 05 September 2021

*ini sebagai sarana peningkatan jiwa bagi santri yang mengalami depresi, karena dengan mendekatkan diri kepada Allah tingkat jiwa seseorang telah mencapai al-nasfs muthmainah yaitu jiwa yang tenang. Dengan mencontohkan atau mempraktikkan terlebih dahulu bertujuan agar santri bisa mengikutinya mbak.*¹²⁴

Berdasarkan wawancara tersebut menjelaskan bahwa dengan adanya bimbingan agama Islam membuat tenang jiwa seseorang yang mengalami depresi, karena kesembuhan datang hanya dari Allah, manusia hanya bisa berusaha selebihnya dikembalikan kepada Allah SWT.

Seperti yang di katakan oleh santri ZZ setelah mengikuti bimbingan agama Islam yaitu

*“Saya menyadari dengan mendengar ayat-ayat Al-Qur’an atau sholawat seperti itu bisa membuat saya tenang mbak, tidak seperti sebelum-sebelumnya seperti orang yang benar-benar hilang arah. Apalagi dengan sholat, setelah sholat kan dzikir mbak, dengan dzikir segala kegelisahan yang saya alami saya rasa tidak terlalu membuat saya tertekan”*¹²⁵

Berdasarkan wawancara di atas yaitu dengan bimbingan agama Islam hati bisa menjadi tenang. Dengan ketenangan jiwa akan berpengaruh pada perubahan-perubahan yang positif terhadap santri yang depresi. Seperti yang di ungkapkan oleh Mbah Fatkhur:

*“Jelas pengaruhnya ada dan sangat besar, bisa kita lihat dari wajah mereka yang pandangannya kosong dan cemas sebelum kita mengadakan bimbingan namun alhamdulillah setelah kita bimbing hilanglah keceasan itu. alhamdulillah. Kebutuhan santri depresi tidak hanya kekebalan imun saja melainkan harus kekebalan iman. Kalau imannya baik keyakinannya baik maka akan membuat baik pula imunnya mereka. Bimbingan agama yang sangat berpengaruh kepada santri depresi. Selain itu manfaatnya juga sangat besar mbak, seperti lebih khusyu ketika sholat dan menjalankan kegiatan-kegiatan agama lainnya. Karena sudah ada sikap pasrah terhadap apa yang di takdirkan untuk santri santri tersebut”*¹²⁶

¹²⁴ Wawancara Dengan Mbah Yai Fathur Rohman Toyib Pada Tanggal 05 September 2021

¹²⁵ Wawancara Dengan ZZ, Santri Yang Sembuh Depresi Pada Tanggal 05 September 2021

¹²⁶ Wawancara Dengan Mbah Yai Fathur Rohman Toyib Pada Tanggal 05 September 2021

Hal ini senada dengan yang di katakan BA salah satu santri depresi yang sembuh:

“Alhamdulillah mbak, memang tidak mudah untuk mengembalikan pikiran yang kacau menjadi sehat. Saya dulu sangat putus asa mbak, tapi dengan adanya bimbingan agama Islam yang di sampaikan oleh Mbah Fatkhur, saya seperti tersadar mbak. Bahwa semua kehidupan ini milik allah. Saya merasa lebih lapang dada dengan apa yang di takdirkan allah untuk saya. Dan sedikit demi sedikit kesehatan jiwa saya pulih mbak.”¹²⁷

Berdasarkan wawancara di atas bisa di simpulkan bahwa perubahan setelah mengikuti bimbingan agama Islam secara intensif yaitu besar sekali pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari, karena dengan bimbingan agama Islam mampu membawa seseorang memperoleh kebahagiaan, dan terpelihara dari dosa sebagai penyebab dari gangguan penyakit kejiwaan. Selain itu, dengan bimbingan agama Islam juga dapat menurunkan emosi pada penderita depresi, sehingga dapat membangkitkan kekuatan iman, keyakinan dan ketaqwaan kepada Allah SWT Pulih dari depresi memang tidak mudah. Karena memang membutuhkan waktu yang tidak sebentar. Untuk itu, penting untuk segera mendapatkan perhatian yang khusus dalam penanganan depresi dan kriteria sembuh memang harus tercapai pada santri depresi. Seperti yang dikatakan oleh Mbah Fatkhur

“Tidak ada jangka waktu yang ditentukan dalam penyembuhan santri depresi mbak, karena setiap santri memiliki tingkat depresi yang berbeda-beda, ada yang bulanan ada juga yang tahunan baru sembuh mbak, dan kriteria sembuh menurut kami mencakup beberapa hal yaitu : unsur wujud dari manusia yang utuh, adanya satu kemampuan didalam melaksanakan pola kehidupan yang nyata (berfikir hal positif didalam kehidupannya), memiliki kesempurnaan hidup yang sebenarnya yang akan dilakukan sesudah santri sembuh. Ketika santri sudah bisa mengikuti kegiatan dengan baik, di ajak ngobrol sudah lancar tidak linglung serta menjalankan kewajibannya sebagai hamba allah. Kami anggap santri tersebut sudah bisa dikatakan sembuh mbak.”¹²⁸

¹²⁷ Wawancara Dengan Santri BA, Yang Sudah Sembuh Depresi Pada Tanggal 05 September 2021

¹²⁸ Wawancara Dengan Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 05 September 2021

Berdasarkan wawancara di atas memang harus ada kriteria sembuh sebelum menilai bahwa santri benar-benar sudah sembuh. Seperti yang di katakan santri BA

“Kriteria sembuh menurut saya ya saya sudah bisa beraktifitas seperti dulu mbak, bukan yang sering melamun, menyendiri. Sudah bisa berinteraksi dengan orang lain dengan mudah. Senang sekali alhamdulillah Allah masih memberi kesempatan saya untuk sembuh, untuk dekat lagi dengan allah mbak. Saya syukur sampai tak terhingga bahagia sekali alhamdulillah. Saya akan tetap berusaha mengamalkan apa yang pernah Mbah Fatkhur ajarkan di pondok ini mbak. Terlebih alhamdulillah jika bisa membantu orang lain.”¹²⁹

Hal ini senada dengan yang di katakan oleh ZZ

“Kalau menurut saya santri depresi yang dikatakan sembuh, bisa diajak komunikasi dengan lancar mbak, itu saja kuncinya. Karena kan kalau yang masih depresi keliatan mbak, dari tatapan matanya ketika diajak ngobrol, dari jawabannya kira2 bisa di nalar apa tidak. Kadang kan kalau yang depresi gitu di tanya A jawabnya b mbak, hehe,, alhamdulillah mbak, saya kemarin ngobrol-ngobrol sama Mbah Fatkhur katanya saya sudah sembuh alhamdulillah, saya juga merasa sudah sadar, tidak linglung, tidak binggung seperti dulu, sudah mempunyai arah dan keyakinan juga mbak. Alhamdulillah dengan sehatnya jiwa saya, saya bisa bertobat sama allah mbak, lebih mendekatkan diri lagi sama allah. Dan tidak melupakan apa yang sudah mbah sarimbit ajarkan gitu mbak”¹³⁰

Berdasarkan hasil diatas menyatakan bahwa setiap santri yang mengalami depresi bisa di kategorikan sembuh apabila dapat berkomunikasi dengan lancar. Karena pada saat santri masih mengalami depresi dapat dilihat ketika kita ajak komunikasi santri tersebut tidak fokus dan jawabannya berbeda dengan apa yang kita tanyakan.

¹²⁹ Wawancara Dengan BA, Santri Yang Sudah Sembuh Depresi Pada Tanggal 05 September 2021

¹³⁰ Wawancara Dengan ZZ, Santri Depresi Yang Sudah Sembuh Pada Tanggal 05 September 2021

BAB IV

**ANALISIS PELAKSANAAN BIMBINGAN AGAMA ISLAM DALAM
PENYEMBUHAN SANTRI DEPRESI DI PONDOK PESANTREN
ASSETRESIYAH DARUL UBUDIYAH SEJATI DUKUH GARUAN
SEJOMULYO JUWANA PATI**

A. Analisis Kondisi Santri Depresi Di Pondok Pesantren

Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan kehilangan minat, atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah, atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Ditingkat yang paling parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri.¹³¹

Kondisi depresi yang dialami oleh santri di pondok pesantren sejatinya tidak mereka sadari, akan tetapi kondisi tersebut bisa di lihat oleh orang lain yang memperhatikannya. Depresi biasanya tidak terdiagnosis sejak awal dan baru terdiagnosis setelah mereka mengalami kesulitan menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan keluarga.¹³² Seseorang yang sedang mengalami kondisi seperti ini, sadar bahwa ia sedang dilanda kegelisahan, tetapi tidak menyadari bahwa kondisi tersebut jika berkepanjangan termasuk pada gangguan depresi. Dan ia tidak memiliki kesanggupan untuk melepaskan diri dari kondisi tersebut. Kegoncangan ini terjadi karena adanya pertarungan psikologis, jadi pada

¹³¹ Ktut Dianovinina, *Depresi Pada Remaja : Gejala Dan Permasalahannya*, (Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya 2018) Jurnal Psikogenesis, Vol 6, No.1, Juni 2018, Hlm 70

¹³² Ktut Dianovinina, *Depresi Pada Remaja : Gejala Dan Permasalahannya*, (Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya 2018) Jurnal Psikogenesis, Vol 6, No.1, Juni 2018, Hlm 71

dasarnya kerisauan yang amat dalam inilah yang menjadi penyebab kegoncangan jiwa seseorang.¹³³

Santri yang tidak bisa menerima masalah dalam kehidupannya akan menjadi lemah dan semakin tidak berdaya sehingga menyebabkan santri depresi. Adapun faktor yang menyebabkan santri depresi adalah salah satunya kurangnya ketaatan dalam beragama menjadi salah satu faktor santri yang mengalami depresi karena belum siap mengalami permasalahan yang mereka hadapi, seperti kehilangan orang yang ia sayang, ekonomi menurun dan lain sebagainya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Abdul Hamid agama merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, banyak manusia yang mengalami depresi karena kurang keyakinan terhadap agama terutama ketika menghadapi masalah. Perlu dipahami bahwa hubungan antara kejiwaan dan agama sebagai suatu keyakinan terhadap kesehatan jiwa, terletak pada sikap berserah diri setiap individu terhadap kuasa yang Maha Esa. Sikap berserah diri ketika dianggap akan menimbulkan sikap positif, seperti rasa bahagia, rasa puas, sukses, merasa aman dan sebagainya. Kondisi inilah yang menjadikan manusia sesuai dengan fitrahnya yaitu sehat jasmani dan rohani.¹³⁴

Santri berinisial AR merupakan santri yang mengalami depresi berasal dari Jakarta berumur 20 tahun berada di pondok pesantren selama 1 tahun. Sebelum masuk ke pesantren diantara gejala-gejala yang ia alami yaitu mengalami gelisah dan tidak nafsu makan. Setelah AR mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam kemudian ia mengalami banyak perubahan, karena merasa jiwanya tenang ketika ia mengamalkan apa yang ia dapatkan di pondok pesantren tersebut. Sebagaimana yang di jelaskan oleh Zulkifli Agama memberikan pengaruh yang baik serta dapat menciptakan perasaan positif terhadap rohani individu. Dengan

¹³³ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Islami*, (Purwokerto : Iain Purwokerto, 2017) Jurnal Komunika, Vol. 11, No. 1, Januari-Juni 2017, Hal 75-76

¹³⁴ Abdul hamid, agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama, jurnal kesehatan tadulako, vol.3, no.1 (2017), 7

bimbingan agama Islam, seorang akan mendapatkan ketenangan jiwa sehingga setidaknya perbuatannya sesuai dengan syariat Allah SWT.¹³⁵

Santri BA merupakan santri yang berasal dari Kraton Jogjakarta dan sudah berada di pondok pesantren selama 10 tahun. Gejala-gejala yang ia rasakan sebelum masuk di pondok pesantren diantaranya suka menyendiri, sedih yang berlarut-larut dan diajak ngobrol tidak fokus. Ketika ia mondok mendapatkan banyak pengetahuan yang belum pernah ia dapatkan sebelumnya secara mendalam. Setelah mengikuti bimbingan agama Islam secara terus menerus. Banyak perubahan positif yang dialami oleh BA, sehingga ia dapat membaca Al-Qur'an, dan menerapkan apa yang telah diajarkan oleh Mbah Fatkhur walaupun memang dengan jangka waktu yang lama.

*“Agama memang memiliki peran yang cukup penting dalam kondisi mental seseorang. Sebab setiap ajaran agama yang ada didunia ternyata tidak hanya berkaitan erat dengan aspek spiritual saja, namun juga membahas aspek fisik dan psikologis. Selain itu, agama dapat berfungsi untuk pengobatan, pencegahan, dan pembinaan jiwa seperti yang difirmankan Allah dalam Al-Quran juga dijadikan petunjuk bagi manusia dan memberi jalan keluar yang terbaik dalam segala permasalahan tanpa memandang siapa yang punya masalah”.*¹³⁶

Santri yang berinisial ZZ merupakan santri berasal dari Cirebon dan bertempat tinggal di pondok pesantren selama 2 tahun. Sebelum masuk ke pesantren diantara gejala-gejala yang ia alami yaitu tidak nafsu makan, merasa kecewa dan merasa sendiri. Setelah ZZ mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam secara rutin emosinya dapat terkontrol dan ia menjadi lebih tenang daripada sebelumnya. Sesuai dengan pendapat Zakiah Darajat bahwa pengalaman yang didapatkan seseorang melalui penglihatan dan pendengaran

¹³⁵ Zulkifli, *Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Dilembaga Permasayarakatan*, (Lampung, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019), Bimbingan Penyuluhan Islam, vol. 1, no. 1 Januari-juni 2019, Hlm 3

¹³⁶ Wawancara dengan Simbah Yai Fathurohman Thoyib Al Musyid, Pengasuh Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati, 28 Januari 2021 pukul 14.30

tentang kegiatan keagamaan merupakan unsur dalam pembinaan kepribadian.¹³⁷ Dengan kegiatan keagamaan tersebut akan menambah keimanan, ketaqwaan, kesadaran dan keyakinan terhadap Allah.¹³⁸ Hatinya akan dekat dengan agama dan dengan sendirinya pembiasaan ini secara tidak langsung memberi pengaruh positif bagi perkembangan batin individu khususnya bagi penderita depresi

Tingkat depresi yang dialami santri di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah adalah depresi sedang dengan gejala sering melamun, menyendiri, merasa putus asa. Gejala-gejala tersebut hampir sama dengan depresi ringan, akan tetapi berakhirnya lebih kuat dan lebih lama.¹³⁹ Pada penderita depresi sedang biasanya individu sulit untuk melakukan kegiatan sosial serta pekerjaan lainnya.¹⁴⁰ Melihat kondisi santri yang depresi, maka sangat diperlukan bimbingan tentang ajaran-ajaran agama Islam secara intensif yang kemudian dipelajari, dihayati, dan diamalkan oleh para santri dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan data dari bab sebelumnya, menunjukkan bahwa kondisi santri depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah bermula tidak menyadari bahwa dirinya mengalami gangguan depresi akibat dari permasalahan yang ia alami seperti terlilit hutang, kehilangan orang yang disayang dan faktor spiritual. Santri yang mengalami gangguan depresi tersebut memiliki tingkat depresi sedang dengan gejala-gejala suka melamun, berbicara sendiri, hilangnya nafsu makan.

¹³⁷ Agus Akhmadi, *Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat*. (Surabaya: Balai Diklat Keagamaan Surabaya. 2016) Jurnal Diklat Keagamaan, Vol 10, No. 4, Oktober-Desember 2016, Hlm 380

¹³⁸ Mukhlas, *Landasan Teori Konseling Islam*. (Bengkalis : Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Bengkalis, 2021) Kaisa Vol. 1 No. 1, Maret 2021. Hal 34

¹³⁹ Julianto Simanjutak, *Merawat Kesehatan Mental Keluarga*, (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019)Hlm 30

¹⁴⁰ Dame Rizqy Robby, *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Depresi Pada Penyandang Cacat Pasca Kusta Di Lipos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara*, (Semarang, Universitas Negeri Semarang: 2013), Journal Of Social And Industrial Psychology, Vol. 2, No, 1, 2013. Hal 52

“orang yang mengalami depresi memang biasanya tidak menyadari mbk, seperti santri santri saya ini. Yang bisa melihat ya orang lain, apalagi saya sudah biasa mempunyai santri dengan gangguan jiwa. Gejala-gejalanya suka melamun, berbicara sendiri, diajak makan susah, kalau yang jalan ya jalan terus mbak muter-muter aula gk capek, ada yang mudah emosi ketika di ejek santri lainnya, ada yang diem di kamar terus, ditanyai tidak menjawab padahal aslinya bisa diajak komunikasi mbak. Kalau digolongkan dengan tingkatan depresi ya beda-beda setiap individunya mbak, tetapi yang lebih banyak di pondok ini depresi sedang.”¹⁴¹

B. Analisis Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam dalam Penyembuhan Depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati

Agama memberikan pengaruh yang baik serta dapat menciptakan perasaan positif terhadap jiwa setiap individu. Bimbingan agama merupakan sebuah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik secara lahir maupun batin yang menyangkut kehidupan dimasa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan dibidang mental spiritual dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, melalui dorongan dan kekuatan iman, takwa kepada Allah Swt.¹⁴² Dengan bimbingan agama Islam, seseorang akan mendapatkan ketenangan jiwa sehingga setidaknya perbuatannya sesuai dengan syariat Allah Swt.¹⁴³ Agama memang memiliki peran yang cukup penting dalam kondisi jiwa seseorang. Sebab setiap ajaran agama yang ada didunia ternyata tidak hanya berkaitan erat dengan aspek spiritual saja, namun juga membahas aspek fisik dan psikologis. Selain itu, agama dapat berfungsi untuk pengobatan, pencegahan, dan pembinaan jiwa.

¹⁴¹ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Tanggal 05 September 2021

¹⁴² Danah, Zohar Dan Marshall, Ian, *Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: Mizan, 2001) Hlm 56

¹⁴³ Zulkifli, *Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Dilembaga Per masyarakatan*, (Lampung, Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung, 2019), *Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol. 1, no. 1 januari-juni 2019, Hlm 3

Sejatinya bimbingan agama dapat berkontribusi terhadap penyembuhan depresi pada santri dengan pembiasaan spiritual diri untuk mendekatkan kepada Allah. Depresi yang dianggap sebagai suatu kasus yang bisa kita jumpai di masyarakat, tidak hanya berbahaya secara kejiwaan, tetapi mewujudkan dalam berbagai kerusakan tubuh. Gangguan umum yang terkait dengan depresi adalah beberapa bentuk penyakit jiwa, gangguan tidur, dan gangguan pada fisik.¹⁴⁴ Orang yang menderita depresi biasanya merasa bersalah akan permasalahan yang kecil yang pernah ia lakukan, yang menjadikan dirinya lebih memilih untuk tidak melakukan sesuatu daripada mendorong dirinya untuk bertaubat, berkarya dan berbuat baik.¹⁴⁵ Pada kondisi inilah, peran bimbingan agama Islam menjadi sangat urgent untuk membimbing seseorang agar kembali kepada fitrahnya.¹⁴⁶

Beberapa psikolog menyerukan pentingnya agama dalam kesehatan jiwa, serta dalam menyembuhkan penyakit-penyakit jiwa. Psikolog Barat memandang bahwa keimanan terhadap Allah itu mempunyai kekuatan yang sangat luar biasa yang memberi manusia kekuatan spiritual. Kekuatan ini akan membantu manusia dapat memikul beban dan menjauhkan dari kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak aman yang dialami penderita gangguan depresi.¹⁴⁷ Dengan demikian, bimbingan agama Islam berperan positif dalam penyembuhan dan pengembangan psikologis manusia.¹⁴⁸

¹⁴⁴ Aris Saefulloh, *Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi Dan Depresi Sebuah Telaah Psikologis*, (Purwokerto : STAIN Purwokerto, 2008), Jurnal Dakwah Dan Komunikasi.2, No.2 Juli-Desember 2008, Hal 161-163

¹⁴⁵ Syeikh Dr. Said Abdul Azhim, *Cara Islami Mencegah Dan Mengobati Gangguan Otak, Stres, Dan Depresi*. (Jakarta : Qultum Media, 2007) Hal 2

¹⁴⁶ Aris Saefulloh, *Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi Dan Depresi Sebuah Telaah Psikologis*, (Purwokerto : STAIN Purwokerto, 2008), Jurnal Dakwah Dan Komunikasi.2, No.2 Juli-Desember 2008, Hal 161-163

¹⁴⁷ Jarman Arroisi, *Terapi Psikoneurosis Perpektif Ustman Najati*, (GONTOR, Universitas Darussalam Gontor, 2020), Analisis: Jurnal Studi Keislaman, Volume 20. No. 2, Desember 2020, HLM 159

¹⁴⁸ Aris Saefulloh, *Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi Dan Depresi Sebuah Telaah Psikologis*, (Purwokerto : STAIN Purwokerto, 2008), Jurnal Dakwah Dan Komunikasi.2, No.2 Juli-Desember 2008, Hal 161

Tujuan diberikannya pelayanan bimbingan agama Islam pada santri depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Pati adalah untuk meningkatkan ibadah santri agar lebih mendekatkan diri kepada Allah, sebagai tambahan ilmu agama Islam bagi santri, dan pendamping ibadah sehari-hari santri agar bahagia di dunia dan di akhirat. Menurut Ai Badriah dkk, secara umum tujuan dari bimbingan agama Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup didunia dan diakhirat.¹⁴⁹ Sedangkan tujuan bimbingan agama Islam menurut Ahmad Mubarak terdiri dari dua hal, yaitu :

1. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mentak. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai, bersikap lapang dada, dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah tuhanya.
2. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri sendiri, lingkungan, keluarga, maupun lingkungan sosial masyarakat.¹⁵⁰

Materi yang disampaikan oleh pembimbing meliputi materi tentang akidah, akhlak, ibadah. Materi akidah meliputi iman kepada Allah, MalaikatNya, RasulNya, Hari AkhirNya, dan takdir baik buruk. Materi ibadah meliputi materi tentang sholat, zakat, puasa, haji, sedekah dan sebagainya. Materi tentang akhlak seperti sikap saling tolong menolong, tidak menyakiti hati sesama, rukun dengan teman dan tentangga, rendah hati dan tidak sombong dan sebagainya. Materi bimbingan yang disampaikan kepada santri depresi merupakan materi umum, hal ini dikarenakan pembimbing paham dengan kondisi santri yang banyak kemunduran secara psikis, sehingga materi yang disampaikan menyesuaikan dengan kondisi mereka yaitu materi yang mudah dipahami dan demengerti serta

¹⁴⁹ Ai Badriah, Lilis Satriah dan Abdul Mujib, *Bimbingan Islam Melalui Living Values Education Untuk Meningkatkan Sikap Toleransi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2019) Jurnal Al Isyraq, Vol. 2, No 2, Desember 2019, hlm 104-105

¹⁵⁰ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan, Perdana Publishing, 2018), Hlm 37-38

mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Zulkifli berpendapat bahwa materi dalam bimbingan agama Islam ialah segala yang terkandung dalam al-qur'an meliputi akidah, akhlak, dan hukum, adapun materinya:

1. Aqidah atau keyakinan

Merupakan fundamental bagi setiap muslim, dalam arti menjadi landasan memberi corak serta arah bagi kehidupan seorang muslim. Aqidah adalah kepercayaan yang wajib diyakini kebenarannya oleh setiap muslim yang dirumuskan dalam ajaran “enam rukun iman” yakni iman kepada Allah, Malaikat, Kitab-Kitab, para Nabi dan Rasul-Rasulnya di hari akhir.

2. Akhlak atau moral

Akhlak atau moral merupakan pendidikan jiwa agar seseorang dapat bersih dari sifat-sifat yang tercela dan dihiasi dengan sifat-sifat yang terpuji. Menurut Imam Al – Ghozali dalam *Ihya' Ulumuddin*, akhlaq adalah sifat yang tertanam dalam jiwa dari padanya timbul perubahan yang mudah tanpa memerlukan pertimbangan pikiran

3. Hukum atau syari'ah

Hukum atau syari'ah merupakan peraturan-peraturan yang didiyaratkan oleh Allah untuk pegangan bagi umat manusia, baik secara terperinci maupun global. Dan juga mengatur hubungan antara makhluk dengan mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, yang dirumuskan dalam “lima rukun Islam” yakni : syahadat, shalat, puasa, zakat, dan haji. Ibadah merupakan manifestasi iman umat Islam yang berpedoman pada al-quran dan hadits dan kesepakatan ulama (ijma').¹⁵¹

Pelaksanaan bimbingan agama Islam perlu memperhatikan beberapa hal, terutama dalam pelaksanaan bimbingan agama Islam terhadap santri yang mengalami depresi. Dalam hal ini pengasuh perlu memahami metode yang tepat

¹⁵¹ Zulkifli, *Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Dilembaga Per masyarakatan*, (Lampung, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019), *Bimbingan Penyuluhan Islam*, Vol. 1, No. 1 Januari-Juni 2019, Hlm 8-9

dalam menyampaikan materi, karena setiap individu tentu memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menerima materi yang disampaikan oleh pengasuh. Terutama Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib sebagai pengasuh juga menerapkan beberapa metode dalam pelaksanaan bimbingan agama Islam yang dilakukan agar dapat berjalan dengan efektif. Berdasarkan penjelasan dari Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib menunjukkan bahwa metode bimbingan agama Islam yang diterapkan di Pondok Pesanten Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati yaitu menggunakan metode langsung secara individu dan kelompok, metode langsung individu dengan percakapan pribadi serta metode pemberian nasihat secara individu kepada santri. Sedangkan pelaksanaan metode kelompok berupa metode ceramah, metode dzikir dan metode tanya jawab. Sebagaimana dengan yang dikemukakan oleh Faqih yaitu metode bimbingan agama Islam secara langsung memiliki dua metode yaitu metode individual dan kelompok.¹⁵²

1. Metode Individual

Metode Individual yaitu dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbing, dengan menggunakan teknik percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tetap muka dngan pihak yang di bimbing.¹⁵³ Bimbingan individual ini dilakukan langsung oleh pengasuh pondok pesantren dengan menggunakan pendekatan kepada pasien dengan kasih sayang seperti tidak membeda bedakan dengan yang lainnya, dan dianggap seperti teman sendiri. setiap harinya dilakukan oleh pihak penyelenggara atau pengasuh pondok pesantren sebagai upaya mengendalikan emosi yang masih belum bisa di kendalikan. Zakiyah Derajat menambahkan bahwa setiap orang yang merasa

¹⁵² Ai Badriah, Lilis Satriah dan Abdul Mujib, *Bimbingan Islam Melalui Living Values Education Untuk Meningkatkan Sikap Toleransi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2019) Jurnal Al Isyraq, Vol. 2, No 2, Desember 2019, hlm 104-105

¹⁵³ Mubasyaroh, *Model Bimbingan Agama Anak Jalanan Di Jalur Pantura*, (Kudus : STAIN kudus, 2014) Jurnal Penelitian Vol. 8, No. 1, Februari 2014, hlm 122

disayangi dan dicintai oleh orang lain akan membawa kepada rasa bahagia dalam diri orang tersebut. Seseorang merasa dicintai antara lain mendapatkan perhatian, dihargai dan ditolong apabila mengalami kesulitan dan kesusahan. Dengan begitu hidupnya akan menjadi lebih tenang karena dirinya tidak merasa dibenci atau dimusuhi.¹⁵⁴

2. Metode Kelompok

Adalah pembinaan yang dilakukan oleh pengelola atau pengurus pondok pesantren kepada semua pasien dengan cara berkelompok atau bersama. Pada metode ini, pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan pihak yang dibimbing. dengan memberikan materi bimbingan kepada kelompok yang telah disiapkan.¹⁵⁵ Metode Bimbingan ini diterapkan pada kegiatan seperti, ceramah, dzikir, melantunkan sholawat nabi, sholat berjamaah, istighosah, dzikrul manakib dan mujahadah. Kegiatan yang dilakukan secara bersama- sama akan menciptakan suasana keagamaan yang kondusif dan akhirnya terbentuk lingkungan keagamaan yang stabil. Kondisi demikian akan mendorong santri yang sebelumnya tidak terbuka hatinya untuk mengikuti kegiatan lambat laun menjadi terbuka dan mau mengikuti setiap kegiatan bimbingan. Hal ini senada dengan pendapat Zakiah Darajat bahwa pengalaman yang didapatkan seseorang melalui penglihatan dan pendengaran tentang kegiatan keagamaan merupakan unsur dalam pembinaan kepribadian.¹⁵⁶ Dengan kegiatan keagamaan tersebut akan menambah keimanan, ketaqwaan, kesadaran dan keyakinan terhadap Allah.¹⁵⁷ Hatinya

¹⁵⁴ Agus Akhmadi, *Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat*. (Surabaya: Balai Diklat Keagamaan Surabaya. 2016) Jurnal Diklat Keagamaan, Vol 10, No. 4, Oktober-Desember 2016, Hlm 380

¹⁵⁵ Mubasyaroh, *Model Bimbingan Agama Anak Jalanan di Jalur Pantura*, (Kudus : STAIN Kudus, 2014) Jurnal Penelitian Vol. 8, No. 1, Februari 2014, hlm 122-125

¹⁵⁶ Agus Akhmadi, *Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat*. (Surabaya: Balai Diklat Keagamaan Surabaya. 2016) Jurnal Diklat Keagamaan, Vol 10, No. 4, Oktober-Desember 2016, Hlm 380

¹⁵⁷ Mukhlas, *Landasan Teori Konseling Islam*. (Bengkalis : Sekolah Tinggi Agama Islam Negri Bengkalis, 2021) Kaisa Vol. 1 No. 1, Maret 2021. Hal 34

akan dekat dengan agama dan dengan sendirinya pembiasaan ini secara tidak langsung memberi pengaruh positif bagi perkembangan batin individu khususnya bagi penderita depresi.

Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati sebagai salah satu tempat penyembuhan penderita gangguan jiwa, memiliki beberapa program kegiatan bimbingan agama Islam dalam rangka menyembuhkan penderita gangguan jiwa, dalam hal ini yaitu gangguan depresi. Adapun beberapa program kegiatan yang diterapkan oleh pondok pesantren sebagai bagian dari usaha untuk menyembuhkan santri depresi antara lain yaitu:

1. Mandi taubat, sesuai dengan hasil wawancara dengan Mbah Sarimbit mandi taubat ini dilaksanakan pada 2 minggu sekali dengan istilahnya mandi taubat, tujuan kegiatan mandi taubat ini untuk mensucikan diri (jiwa) sebagai wujud dari taubat dan menyadarkan santri supaya kembali ke fitrah.
2. Sholat berjamaah sholat berjamaan ini dilakukan 5 waktu yaitu sholat wajib dalam sehari dan di laksanakan di aula Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati untuk melatih kedisiplinan santri agar melaksanakan perintah Allah.
3. Mengaji Al-Quran, kegiatan ini dilakukan setelah magrib dan subuh. fungsi dan tujuan membaca Al-Qur'an tersebut bertujuan sebagai pemberian nasehat. Pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dalam rangka memberikan nasihat yaitu tentang bimbingan dari berbagai permasalahan yang dihadapi manusia. Jika belum mampu membaca Al-Qur'an maka mendengarkannya akan membuat jiwa santri menjadi tenang.
4. Mengaji kitab tauhid, tashawuf, dzikir dan sholawat. Mengaji kitab tasawuf dipimpin oleh mbah sarimbit sendiri selanjutnya diajak berdzikir, dan bersholawat simtudurror secara bersama-sama dengan jama'ah lain. Meskipun dalam pengucapan dan pengamalan masih belum sempurna hal ini ditunjukkan untuk membiasakan dan sebagai penenang hati santri.

Beberapa program tersebut dapat berfungsi dalam rangka penyembuhan gangguan jiwa berupa depresi yang dialami oleh para santri. Fakta tersebut sebagaimana yang diungkapkan oleh pengasuh pondok pesantren:

“Semua santri di pesantren ini, selalu diajak sholat berjama’ah, membaca al-qur’an. Dzikir dan sholat. Serta di ajak bermuhasabah dengan berdoa memohon ampun kepada Allah. Khusus santri yang depresi, dilakukan bimbingan tambahan melalui ngaji kitab tauhid, tasawuf dan diajak sholat simtudurror secara masal setiap malam. Serta 2 minggu sekali setiap tengah malam dimandikan yang istilahnya mandi taubat dengan tujuan untuk mensucikan diri (jiwa) sebagai wujud dari taubat dan menyadarkan santri supaya kembali ke fitrah.”¹⁵⁸

Pelaksanaan bimbingan agama Islam dapat berpengaruh pada tingkat kesembuhan yang lebih cepat, berdasarkan kondisi yang terjadi pada santri menunjukkan perubahan kondisi depresi setelah mengikuti program kegiatan bimbingan agama Islam secara intensif. Pengaruh positif yang dirasakan oleh para santri terpancar pada kehidupan sehari-harinya, karena dengan mengikuti bimbingan agama Islam mampu membuat seseorang memperoleh kebahagiaan secara jasmani, rohani dan dapat menerapkan perbuatan-perbuatan yang sesuai dengan syariat Islam. Selain itu, dengan bimbingan agama Islam juga dapat mengendalikan emosi pada penderita depresi, sehingga dapat membangkitkan kekuatan iman, keyakinan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.

“jelas pengaruhnya ada dan sangat besar, bisa kita lihat dari wajah mereka yang pandangannya kosong dan cemas sebelum kita mengadakan bimbingan namun alhamdulillah setelah kita bimbing hilanglah keceasan itu. alhamdulillah. Kebutuhan santri depresi tidak hanya kekebalan imun saja melainkan harus kekebalan iman. Kalau imannya baik keyakinannya baik maka akan membuat baik pula imunnya mereka. Bimbingan agama yang sangat berpengaruh kepada santri depresi. Selain itu manfaatnya juga sangat besar mbak, seperti lebih khusyu ketika sholat dan menjalankan kegiatan-kegiatan agama

¹⁵⁸ Wawancara Dengan Mbah Yai Fatkhur Rohman Toyib Pada Tanggal 05 September 2021

lainnya. Karena sudah ada sikap kepasrahan terhadap apa yang di takdirkan untuk santri santri tersebut”¹⁵⁹

¹⁵⁹ Wawancara Dengan Mbah Yai Fathur Rohman Toyib Pada Tanggal 05 September 2021

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis menjelaskan dan menganalisis pelaksanaan bimbingan agama Islam dalam penyembuhan depresi di pondok pesantren assetresiyah darul ubudiyah sejati, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

Kondisi depresi yang dialami oleh santri di pondok pesantren sejatinya tidak mereka sadari, akan tetapi kondisi tersebut dapat disadari oleh orang lain yang memperhatikannya. Depresi biasanya tidak terdiagnosis sejak awal dan baru terdiagnosis setelah mereka mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan keluarga. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan depresi yaitu kurangnya ketaatan dan keyakinan dalam beragama pada santri di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati. Gangguan tersebut dialami oleh santri depresi karena ketidaksiapan dalam menghadapi permasalahan yang santri alami, seperti kehilangan orang yang ia sayang, terlilit hutang dan lain sebagainya. Tingkat depresi yang dialami santri di Pondok Pesantren meliputi depresi sedang dengan gejala sering melamun, menyendiri dan merasa putus asa. Setelah mengikuti program bimbingan agama Islam kondisi depresi yang dialami santri telah mengalami perubahan, diantara perubahan yang dialami yaitu adanya motivasi hidup yang berkelanjutan serta rasa percaya diri dalam menjalani kehidupan dan bersosial dengan masyarakat.

Upaya penyembuhan depresi yang dilakukan oleh Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah pada santri melalui kegiatan bimbingan agama Islam menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut sudah cukup baik dalam rangka penyembuhan gangguan depresi pada santri. Tujuan diberikannya kegiatan bimbingan agama Islam adalah sebagai tambahan ilmu agama Islam bagi santri untuk meningkatkan ibadah santri agar lebih mendekatkan diri kepada

Allah, dan membimbing para santri agar memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Sedangkan materi yang diberikan oleh pembimbing adalah materi-materi yang terkandung didalam al-qur'an yaitu meliputi akidah, akhlak, dan hukum. Kemudian metode bimbingan agama Islam yang digunakan secara langsung memiliki dua metode yaitu *pertama*, metode individual dengan cara percakapan pribadi antara pengasuh dan santri. *Kedua Metode* kelompok dengan memberikan materi bimbingan kepada kelompok yang telah disiapkan. Kemudian kegiatan rutin yang dilakukan pengasuh dalam upaya penyembuhan santri depresi diantaranya yaitu mandi taubat, sholat berjamaah, mengaji al-qur'an, mengaji kitab tashawuf, dzikir, dan sholawat. Pengaruh dari bimbingan agama Islam terhadap santri depresi memiliki dampak positif yang sangat besar, dalam penyembuhannya. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam santri merasa tenang jiwanya, tidak mudah marah dan dapat berkomunikasi dengan baik. Meskipun dalam penyembuhannya memerlukan waktu yang tidak sebentar, sehingga secara langsung ataupun tidak langsung bimbingan agama Islam dapat menyetatkan psikis santri yang ada di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka saran-saran ini peneliti tujukan kepada pihak-pihak yang terkait antara lain: (buku perkembangan)

1. Lembaga

- a. Diharapkan memiliki buku perkembangan khusus santri yang depresi agar mudah untuk mengenali gejala awal mengalami depresi, dan agar mengetahui perkembangan santri setelah mengikuti bimbingan agama Islam di pondok pesantren hingga pada tahap proses penyembuhan santri.

- b. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai rujukan dalam bimbingan keagamaan dalam penyembuhan depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan, Sejomulyo, Juwana, Pati.

2. Peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian yang telah dilakukan ini semoga mampu menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya terkait bimbingan keagamaan dalam penyembuhan depresi. Semoga untuk peneliti selanjutnya yang memiliki tema serupa dapat lebih baik lagi dalam penelitian, metode, hasil, analisis dan penulisannya.

C. Penutup

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, meskipun peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin akan tetapi masih banyak kekurangan dalam penulisan ini. Maka dari itu, adanya kritik dan saran sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zaenal. 2017 Upaya Terapi Depresi Secara Islami. Purwokerto : Iain Purwokerto. Jurnal Komunika, Vol. 11, No. 1.
- Afifuddin. 2010. *Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ai Badriah, Lilis Satriah dan Abdul Mujib. 2019. *Bimbingan Islam Melalui Living Values Education Untuk Meningkatkan Sikap Toleransi*, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati. Jurnal Al Isyraq, Vol. 2, No. 2.
- Akhmadi, Agus. 2016. *Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat*. Surabaya: Balai Diklat Keagamaan Surabaya. Jurnal Diklat Keagamaan, Vol 10, No. 4.
- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jakarta : Amzah
- Arroisi, Jarman. 2020. *Terapi Psikoneurosis Perpsektif Ustman Najati*. GONTOR: Universitas Darussalam Gontor. Analisis: Jurnal Studi KeIslaman, Vol. 20. No. 2.
- Azhim, Said Abdul. 2007. *Cara Islami Mencegah Dan Mengobati Gangguan Otak, Stres, Dan Depresi*. Jakarta : Qultum Media.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baqi, Muhammad Fu'ad Abdul . 2017. *Shahih Bukhari Muslim*. Jakarta : PT Elex Media Kompulindo.
- Basir Abdul. 2017. *Konseling Islam*. Jakarta: PT Kharisma Putra Utama.
- Burlian, Paisol. 2016. *Patologi Sosial*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Dahliyani Imma. *Pembinaan Keagamaan Pada Penderita Ganggan Mental Dan Pecandu Narkoba*. Salatiga : Pesantren Edi Mancoro, MUDARRISA. Vol. 5. No. 1, 2013.
- Danah, Zohar Dan Marshall, Ian. 2001. *Kecerdasan Spiritual*. Bandung: Mizan.

- Dianovinina, Ktut. 2018. *Depresi Pada Remaja : Gejala Dan Permasalahannya*. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Jurnal Psikogenesis. Vol 6, No.1
- Dirgayunita, Aris. 2016. *Depresi*. Probolinggo : Sekolah Tinggi Islam Muhammadiyah Probolinggo. Jurnal An-Nafs Vol. 1, No.1
- Hadi, Indriono Dkk. 2017. *Gangguan Depresi Mayor*. Kendari : Poltekes Kemenkes Kendari. Vol 9, No.1.
- Hamid, Abdul. 2017. *Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*, Jurnal Kesehatan Tadulako, Vol.3, No.1.
- Hasan, Muhammad Nur. 2017. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Dharma (PSTW) Yogyakarta*. Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Madani Medika, Vol 8, No. 1.
- Hidayanti, Ema. 2014. *Reformasi Model Bimbingan Penyuluhan Agama Bagi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (Pmks)*. Semarang: Iain Walisongo Semarang. Jurnal Dakwah. Vol.Xv, No.1.
- Kartono, Kartini. 1986. *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam, Mandar Maju*. Bandung : Mandar Maju.
- Kementerian Agama RI. 2018. *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Bogor: Unit Percetakan Al-qur'an.
- Mubasyaroh. 2014. *Model Bimbingan Agama Anak Jalanan Di Jalur Pantura*. Kudus : STAIN kudus. Jurnal Penelitian Vol. 8, No. 1.
- Mukhlas. 2021. *Landasan Teori Konseling Islam*. Bengkalis : Sekolah Tinggi Agama Islam Negri Bengkalis. Kaisa Vol. 1, No. 1.
- Nurkhasanah, Yuli, Dkk. 2016. *Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Spiritual Adaptif Bagi Pasien Stroke Di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih*. Semarang : UIN Walisongo Semarang. Jurnal Ilmu Dakwah. Vol.36, No.1.

- Razali Zul Azlin. 2018. *Depresi Terpuruk Rasa Ingin Mati* . Selangor : Dubook Press.
- Riyadi, Agus. 2013. *Bimbingan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta : Ombak Anggota IKAPI.
- Robby, Dame Rizqy. 2013. *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Depresi Pada Penyandang Cacat Pasca Kusta Di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara*. Semarang : Universitas Negri Semarang. Journal Of Social And Industrial Psychology. Vol. 2, No. 1.
- Rozak Ahmad. 2013. *Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*. Malaysia : Universitas Kebangsaan Malaysia. Jurnal Dakwah Tabligh, Vol. 14, No. 1.
- Saefullloh, Aris. 2008. *Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi Dan Depresi Sebuah Telaah Psikologis*. Purwokerto : Stain Purwokerto. Jurnal Dakwah Dan Komunikasil. Vol.2, No.2.
- Simanjutak, Julianto. 2019. *Merawat Kesehatan Mental Keluarga*. Tangerang: Yayasan Pelikan.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Tim Keselamatan Dalam Negri. 2017. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Selangor: Pustaka Darul Iman.
- Ulya, Badriyatul. 2010. *Bimbingan Agama Islam Bagi Narapidana Anak Di Lembaga Permasyarakatan*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Umrina, Anila. 2017. *Peranan Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Moral Narapidana Anak*. Semarang : UIN Walisongo Semarang. Sawwa. Vol.12. No.2.
- Zulkifli. *Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Dilembaga Permasyarakatan*. Lampung, Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung. Bimbingan Konseling Islam, Vol. 1, No. 1.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

A. Draft Wawancara dengan Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Thoyib

1. Apakah tujuan diberikannya bimbingan agama Islam untuk santri depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Pati?
2. Apa saja metode yang digunakan dalam upaya penyembuhan santri depresi di pondok pesantren assetresiyah pati?
3. Bagaimana pelaksanaan bimbingan agama Islam dalam upaya penyembuhan depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Pati?
4. Apa saja materi yang di sampaikan dalam proses pelaksanaan bimbingan agama Islam di pondok pesantren assetresiyah pati?
5. Apakah upaya-upaya yang dilakukan pihak lembaga dalam mengoptimalkan pelaksanaan bimbingan agama Islam bagi santri depresi di Pondok Pesantren Assetresiyah Pati?
6. Apa saja rata-rata penyebab pasien depresi yang ada di pondok pesantren assetresiyah darul ubudiyah sejati dukuh garuan sejomulyo juwana pati?
7. Bagaimana kondisi santri depresi yang ada di pondok pesantren assetresiyah darul ubudiyah sejati garuan sejomulyo juwana pati?
8. Apakah aada batasan waktu dalam penyembuhan santri depresi di pondok pesantren assetresiyah pati?
9. Bagaimana kriteria sembuh pada santri depresi di pondok pesantren assetresiyah pati?
10. Apakah perubahan yang terjadi pada diri santri depresi setelah melaksanakan bimbingan agama Islam di pondok pesantren assetresiyah pati?

B. Draft Wawancara dengan Santri Depresi yang Sudah Sembuh

1. Apa penyebab anda mengalami depresi?
2. Apa yang anda rasakan ketika mengalami depresi?
3. Apakah anda aktif mengikuti bimbingan agama Islam di pondok pesantren assetresiyah pati?
4. Bagaimana pendapat anda mengenai materi yang disampaikan oleh pengasuh pondok pesantren?
5. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam di pondok pesantren assetresiyah pati?
6. Bagaimana dengan metode bimbingan yang di berikan pembimbing di pondok pesantren assetresiyah darul ubudiyah pati?
7. Perubahan apa yang anda rasakan setelah mengikuti bimbingan agama Islam di pondok pesantren pati?
8. Berapa lama proses penyembuhan anda di pondok pesantren assetresiyah pati?
9. Bagaimana perasaan anda setelah sembuh dari depresi?
10. Apakah anda mengaplikasikan apa yang anda dapatkan setelah mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam? Walaupun anda sekarang sudah sembuh.

Lampiran 2. Nama-nama Informan**NAMA-NAMA INFORMAN**

NO	NAMA	KETERANGAN
1	Mbah Yai M. Fatkhurrohman Toyib	Pengasuh pondok pesantren assetresiyah darul ubudiyah sejati
2	“ZZ”	Santri sembuh depresi
3	“BA”	Santri sembuh depresi
4	“AR”	Santri sembuh depresi

Lampiran 3. Surat Keterangan Melakukan Riset



**PONDOK PESANTREN
ASSTRESIYAH DARUL UBUDIYAH SEJATI
GARUAN-SEJOMULYO-JUWANA-PATI
HP : 085225524457/www.darulubudiyah.org**



SURAT KETERANGAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Toyib
Jabatan : Pengasuh Pondok Pesantren Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati

Menerangkan bahwa :

Nama : Azmi Sabila
NIM : 1701016150
TTL : Pati, 28 November 1999
Semester : Sembilan
Jurusan : Bimbingan Dan Penyuluhan Islam
Instansi : UIN Walisongo Semarang

Yang tersebut diatas benar-benar telah melakukan penelitian guna menyusun skripsi mulai dari tanggal 2 September s/d 21 September 2021 dengan judul "Bimbingan Keagamaan dalam Penyembuhan Depresi di Pondok Pesantren Asstresiyah Darul Ubudiyah Sejati Dukuh Garuan Sejomulyo Juwana Pati"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan untuk tujuan serta maksud yang baik.

Pati, 21 September 2021

Pengasuh Pondok Pesantren

Mbah Yai M. Fatkhur Rohman Toyib



Dokumentasi

Gambar 1. Wawancara Dengan Mbah Yai M Fatkhurrohman Toyib



Gambar 2. Wawancara Dengan Santri Sembuh Depresi



Gambar 3. Kegiatan Bimbingan Agama Islam (Dzikir, Sholawat Simtudduror Dan Mengaji Kitab Tasawuf) Yang Di Pimpin Oleh Mbah Yai M. Fatkhurrohman Toyib



Gambar 4. Komunikasi Pengasuh Secara Individual Dengan Santri Depresi



Gambar 5. Pengajian Umum (Ceramah)



Gambar 6. Sholat Berjamaah



DAFTAR RIWAYAT HIDUP**A. Identitas diri**

1. Nama : Azmi Sabila
2. Ttl : Pati, 28 November 1999
3. Nim : 1701016150
4. Alamat : Dukuh Jatilawang 03/02, Desa Pucakwangi
 - a. Kecamatan : Pucakwangi
 - b. Kabupaten : Pati
 - c. Provinsi : Jawa Tengah
5. Email : azmisabila990@gmail.com

B. Riwayat pendidikan

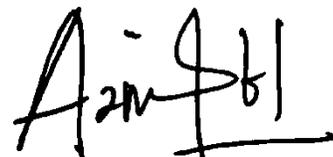
1. SD/MI : SDN Pelemgede 03 Pati
2. SMP/MTS : MTS Matholi'ul Huda Pucakwangi Pati
3. SMA/MA : MA NU Banat Kudus
4. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negri Walisongo Semarang

C. Orang Tua/Wali

1. Nama Ayah : Yasmin
2. Nama Ibu : Sri Lasminingsih

Semarang, 23 September 2021

Penulis



Azmi Sabila
NIM. 1701016150