

Konsep Depresi dalam Al-Qur'an dan Bimbingan Mengatasinya

Chanra¹, Naimah Agustina²

¹ Syekh Ali Hasan Ahmad Addary State Islamic University

² Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Padang Lawas Gunungtua

e-mail: chandrasimamora1987@gmail.com¹, naimahagustina@gmail.com²

Abstrak

Depresi ditandai oleh berbagai gejala, seperti kecemasan berlebihan, isolasi sosial, dan emosi yang tidak stabil, dan sering kali muncul akibat peristiwa traumatis atau penyakit kronis. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana Islam, melalui Al-Qur'an, dapat menawarkan alternatif dan memperkaya pendekatan dalam psikoterapi, khususnya dalam mengatasi depresi. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (library research) dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, jurnal, artikel, dan dokumen resmi yang relevan. Data dianalisis secara kualitatif untuk menemukan pola dan tema terkait dengan kesehatan jiwa dalam Al-Qur'an. Hasil penelitian ini menemukan bahwa Al-Qur'an memberikan panduan komprehensif untuk mengatasi depresi melalui metode spiritual dan sosial. Dengan mengintegrasikan ajaran Al-Qur'an, umat Islam dapat menemukan cara efektif untuk mengatasi kesedihan dan kegelisahan, serta memperkuat ketenangan dalam menghadapi cobaan hidup. Al-Qur'an tidak hanya relevan bagi umat Islam, tetapi juga membawa manfaat universal sebagai rahmat bagi seluruh alam.

Kata kunci: *Depresi, Al-qur'an dan Bimbingan*

Abstract

Depression is characterized by a variety of symptoms, such as excessive anxiety, social isolation, and emotional instability, and often arises as a result of traumatic events or chronic illnesses. This article aims to examine how Islam, through the Qur'an, can offer alternatives and enrich approaches to psychotherapy, especially in overcoming depression. This study uses a library research method by collecting data from various written sources, such as books, journals, articles, and relevant official documents. The data were analyzed qualitatively to find patterns and themes related to mental health in the Qur'an. The results of this study found that the Qur'an provides comprehensive guidance for overcoming depression through spiritual and social methods. By integrating the teachings of the Qur'an, Muslims can find effective ways to overcome sadness and anxiety, and strengthen calmness in facing life's trials. The Qur'an is not only relevant to Muslims, but also brings universal benefits as a blessing for the whole world.

Keywords : *Depression, the Qur'an and Guidance*

PENDAHULUAN

Seiring dengan berbagai aktivitas dan kegiatan yang harus dipikirkan penyelesaiannya, maka hal itu menjadikan tidak sedikit orang mengalami depresi. Depresi adalah perasaan suram, murung, buram, sedih. Depresi merupakan gangguan suasana hati dan kesehatan jiwa yang umum namun serius. Depresi menjadikan seseorang trauma dalam melakukan sesuatu. Efek dari depresi mengakibatkan seseorang yang mengalaminya menjadi terganggu sikap dan cara berpikirnya.

Depresi terjadi karena berbagai hal. Di antaranya karena mengalami peristiwa traumatis, memiliki penyakit kronis atau serius, mengkonsumsi jenis obat-obatan tertentu, memiliki riwayat gangguan mental, memiliki tekanan batin karena faktor ekonomi, masalah keluarga, status sosial, dan sebagainya. Kemudian memiliki pola pikir yang salah misalnya *toxic positivity* yaitu pola perilaku di, Gangguan depresi dapat diketahui dari ciri-ciri, seperti: mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan, susah tidur, mengurung diri, anti sosial, merasa terisolasi

(diasingkan), selalu sedih, menangis, pecundang, *overthinking* (pikiran yang berlebihan), pemalu, pemarah, merasa tidak diperhatikan, tidak stabil secara emosional atau cepat merasa tersinggung, berdiam diri, dan lain-lain. Sedangkan ciri-ciri diri seseorang yang mengalami depresi secara fisik adalah sering merasa lelah, pusing, nyeri tanpa sebab yang jelas, menurun dan meningkatnya selera makan, merasa putus asa.

Kemudian ada perilaku menyakiti diri sendiri, sampai bahkan ada ide-ide pikiran tentang kematian. Perihal di atas menjadi suatu masalah atau hal yang sering terjadi dalam kehidupan namun tidak diselesaikan dengan serius karena menyangkut psikologis yaitu mental dan gangguan kejiwaan. Orang yang mengalaminya akan mudah tersinggung, pemarah, was-was, dan lain-lain. Oleh karenanya, penting ditelaah tentang depresi dari sisi Alqur'an dan kajian Islam mengenai depresi atau menyangkut tentang kejiwaan.

Konsep Depresi Dalam Al-Qur'an

Pembicaraan mengenai depresi atau gangguan psikologis kejiwaan menjadi hal yang sering dipermasalahkan. Jalan penyelesaiannya tidak sedikit dengan cara Islami (muslim), karena perubahan perilaku, mental yang sudah sangat memprihatinkan, jauh dari akhlak mulia menurut pandangan Islam. Hal ini karena kurangnya pendidikan karakter kepada generasi bangsa. Berkaitan dengan ini, maka akan dijelaskan terlebih dahulu pengertian konsep depresi dan Alqur'an secara terpisah.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia tertuang beberapa makna depresi, diantaranya adalah sebagai gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (seperti muram, sedih, perasaan tertekan). Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan kehilangan minat terhadap hal-hal yang disukai. Depresi merupakan gangguan suasana perasaan sehingga mengakibatkan terganggunya kemampuan seseorang mengelola emosi dan pola pikir.

Seseorang depresi karena perasaan sedih yang berkepanjangan sampai mengganggu fungsi peran sehari-hari. Aktivitas atau kegiatan yang paling sering dilakukan mengalami penurunan dan kehilangan minat terhadap hal yang biasanya diminati. Banyak dampak yang tampak dari depresi, seperti mengalami gangguan tidur, kehilangan energi atau semangat, dan tidak punya daya konsentrasi yang cukup baik. Sehingga efeknya menjadi mudah terganggu fokus perhatian, gangguan makan, muncul perasaan bersalah, merasa diasingkan dan tidak berguna, dan munculnya pikiran yang tidak diinginkan seperti ingin mengakhiri hidup.

Kemunculan depresi dipicu oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Dari faktor internal seperti ketidakseimbangan zat kimia di otak (dopamine, serotonin, norepinefrin) sehingga mempengaruhi suasana perasaan, pikiran, dan perilaku. Sedangkan dari faktor eksternalnya berawal dari peristiwa traumatis, stressor berkepanjangan (tuntutan pekerjaan dan tekanan hidup).

Al-qur'an dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kitab suci umat Islam yang berisi firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dengan perantaraan Malaikat Jibril untuk dibaca, dipahami, dan diamalkan sebagai petunjuk atau pedoman hidup umat manusia. Al-qur'an merupakan manifestasi tertulis dari wahyu Ilahi yang disampaikan melalui lisan Nabi Muhammad SAW. Al-qur'an disusun dalam bahasa Arab yang memuat nilai keindahan dan kekayaan bahasanya diakui oleh banyak kalangan, mencakup dari lingkungan luar kaum Muslim.

Dari sisi terminologi Islam, Alqur'an terdiri dari 114 surah, dan setiap surah terdiri dari ayat-ayat yang menjadi unit dasar Al-qur'an. Pada setiap ayatnya mengandung makna mendalam yang dapat diartikan sebagai ajaran, petunjuk, hikmah, dan atau penjelasan dari berbagai aspek kehidupan manusia. Al-qur'an adalah kitab yang diturunkan dengan beberapa tujuan, diantaranya sebagai pedoman hidup, mengajarkan nilai-nilai keagamaan, sumber inspirasi, panduan hukum dan etika Islam, pembinaan diri, mendukung perkembangan ilmu pengetahuan.

Faktor Pemicu Depresi dan Bimbingan Islam

Depresi merupakan penyebab utama kecacatan di dunia. Depresi sebagai penyakit mental, sehingga lebih sulit dipahami dibanding, misalnya penyakit kolesterol tinggi. Salah satu yang membingungkan adalah perbedaan antara mengalami depresi dengan merasa depresi. Hampir semua orang merasa sedih dari waktu ke waktu. Mendapatkan nilai yang buruk, kehilangan

pekerjaan, bertengkar mulut, bahkan cuaca hujan dan panas dapat membawa perasaan dan suasana sedih. Tanpa pemicu apapun rasa sedih, muram, anti sosial, mengurung diri dapat muncul tiba-tiba. Lalu ketika keadaan berubah, rasa sedih, muram, anti sosial mengurung diri dapat menghilang.

Depresi klinis berbeda, karena ini merupakan gangguan medis, dan ia tidak akan pergi sesuai dengan keinginan dan kehendak. Depresi klinis dominan bertahan setidaknya selama 2 minggu, dan berdampak secara signifikan mengganggu seseorang dalam bekerja, atau kegiatan dan efektivitas lainnya.

Depresi mempunyai banyak gejala yang berbeda: suasana hati muram, tidak tertarik kepada sesuatu yang biasanya dinikmati atau disukai, perubahan nafsu makan, merasa tidak berguna atau merasa sangat bersalah, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, sulit berkonsentrasi, kegelisahan atau kelambatan, kurang energi, dan muncul pikiran untuk bunuh diri secara berulang-ulang. Jika seseorang mengalami setidaknya 5 gejala tersebut di atas, melalui panduan psikiatris, maka seseorang didiagnosa mengalami depresi. Depresi tidak hanya berdampak pada gejala perilaku, namun memiliki dampak fisik di dalam otak. Dampak itu adalah, *pertama*, ada perubahan yang dapat dilihat dengan mata telanjang dan penglihatan ekstra sehingga termasuk pengecilan volume lobus frontal dan hipokampus.

Secara etimologis, bimbingan dan Islam terdiri dari dua kata yaitu “bimbingan” berasal dari kata *guidance* dan “Islam” berasal dari kata *salima*. Bimbingan Islam adalah suatu proses bantuan berupa arahan dan pengajaran tentang ibadah dan tauhid dengan tujuan adanya perubahan dan kesadaran dalam beribadah kepada Allah untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Seperti halnya di atas istilah *guidance* juga diterjemahkan dengan arti bantuan atau tuntunan. Secara umum pengertian bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu tersebut dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Sedangkan ‘Islam’ yang berasal dari bahasa Arab, yaitu dari kata *salima* mengandung arti selamat, sentosa, dan damai. Selanjutnya dari kata *salima* diubah menjadi bentuk *aslama* yang berarti berserah diri masuk dalam kedamaian.

Dari rangkaian istilah di atas dalam pandangan Musnamar, bimbingan Islam adalah pemberian bantuan bimbingan atau arahan materi tauhid dan ibadah terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia maupun akhirat. Adapun menurut Amin, bimbingan Islam adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan ruhaniah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasi dirinya agar timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Allah sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depannya.

Klasifikasi Depresi

Gangguan Distimia. Gangguan distimia sering kali melibatkan masalah tidur seperti insomnia dan hipersomnia. Individu dengan gangguan ini mungkin pernah mengalami episode depresi berat dalam hidupnya. Gangguan Depresi Mayor. Gangguan Depresi Mayor, atau gangguan unipolar, adalah kondisi di mana seseorang mengalami satu atau lebih episode depresi. Kondisi ini terjadi tanpa adanya riwayat episode manik atau hipomanik. Gangguan ini ditandai dengan berbagai masalah seperti gangguan tidur, perubahan nafsu makan, kesulitan belajar, dan kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya menyenangkan. Gangguan Depresi Bipolar. Gangguan Depresi Bipolar melibatkan perubahan suasana hati yang ekstrem, termasuk euforia. Gangguan ini dapat dipicu oleh stres, tekanan hidup sehari-hari, peristiwa traumatis, atau cedera fisik/trauma kepala. Gangguan bipolar adalah masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan sering kali tidak terdiagnosis serta tidak diobati dalam jangka panjang.

Menurut klasifikasi WHO, depresi berdasarkan tingkat keparahannya dibagi menjadi: Depresi Ringan. Depresi ringan muncul dan hilang dengan sendirinya, ditandai dengan perasaan berat hati, sedih, dan murung. Gejalanya berlangsung selama dua minggu berturut-turut dan tidak disebabkan oleh obat-obatan atau penyakit lain. Depresi Berat. Depresi berat ditandai oleh

perasaan tidak berguna atau bersalah dan sering disertai gejala fisik seperti penurunan berat badan, sakit kepala, hingga rasa tidak nyaman. Penderita depresi berat cenderung menarik diri, kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, dan memiliki aktivitas fisik yang terbatas. Depresi Sedang. Pada depresi sedang, suasana hati yang rendah terus berlanjut dan individu mengalami gejala fisik.

Adapun depresi menurut Dadang Hawari: Depresi Pasca Kuasa. Depresi Pasca Kuasa terjadi ketika seseorang yang sebelumnya memegang jabatan kehilangan posisi tersebut, sehingga hilang pula kekuasaan dan kekuatannya. Hal ini menyebabkan gangguan keseimbangan mental dan emosional, yang disertai berbagai keluhan fisik, kecemasan, dan depresi. Depresi Neurotik. Depresi Neurotik (Gangguan Distimik) adalah gangguan afek (mood) yang berlangsung lama dan meliputi perasaan depresif atau hilangnya minat atau kesenangan dalam semua aktivitas kehidupan yang biasanya dilakukan. Depresi Siklotimik. Depresi Siklotimik dialami oleh seseorang yang mengalami gangguan afek (mood) ini setidaknya selama dua tahun, dengan episode depresif di satu saat dan episode hipomanik di saat lainnya. Depresi Pasca NAZA. Depresi Pasca NAZA terjadi akibat penyalahgunaan NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Adiktif lainnya), yang menyebabkan ketagihan dan ketergantungan. Ketika penggunaan dihentikan, individu tersebut akan mengalami kecemasan dan/atau depresi. Oleh karena itu, mereka cenderung meningkatkan dosis dan frekuensi pemakaian NAZA.

METODE

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan atau library research, dengan metodologi pengumpulan data dari berbagai sumber tertulis. Sumber-sumber tersebut bisa berupa buku, jurnal, artikel, dokumen resmi, dan literatur lainnya yang tersedia di perpustakaan atau dalam bentuk digital. Pengumpulan data dikumpulkan dari berbagai literatur yang relevan dengan topik yang sedang diteliti. Analisis kualitatif data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif untuk menemukan pola, konsep, dan tema yang berkaitan dengan topik penelitian. Referensi dan kutipan. Penggunaan referensi dan kutipan dari sumber-sumber yang valid dan terpercaya sangat penting dalam penelitian kepustakaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Depresi Dalam Al-qur'an

Depresi adalah gangguan suasana hati yang serius yang dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku. Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an dan hadis memberikan panduan komprehensif tentang kesehatan mental dan cara mengatasi perasaan negatif, termasuk depresi. Al-Qur'an tidak secara langsung menggunakan istilah depresi namun banyak ayat yang berbicara tentang kesedihan, kegelisahan, dan ketakutan, yang dapat dikaitkan dengan kondisi depresi. Kesedihan dan Ujian. Al-Qur'an mengakui bahwa manusia akan mengalami kesedihan dan ujian dalam hidup. Surah Al-Baqarah (2:155) menyebutkan, "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Penyebab Kesedihan. Al-Qur'an juga membahas penyebab kesedihan, termasuk kehilangan (Surah Yusuf 12:84, yang menggambarkan kesedihan Yakub atas kehilangan Yusuf) dan ketidakpastian masa depan. Janji Kemudahan Setelah Kesulitan. Al-Qur'an menawarkan harapan dengan janji bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Surah Al-Insyirah (94:5-6) menyatakan, "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan." Al-Qur'an tidak hanya mengakui eksistensi kesedihan dan depresi, tetapi juga memberikan bimbingan untuk mengatasi perasaan ini.

Mengingat Allah melalui zikir dan doa adalah cara utama yang dianjurkan untuk mengatasi kesedihan dan kegelisahan. Surah Ar-Ra'd (13:28) menyebutkan, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Kesabaran dan shalat adalah dua pilar utama yang dianjurkan untuk menghadapi cobaan. Surah Al-Baqarah (2:45) menyatakan, "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat." Menggantungkan harapan dan tawakal (berserah diri) kepada Allah adalah kunci untuk mengatasi rasa putus asa. Surah At-Tawbah (9:51) menyatakan, "Katakanlah. Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah

ditetapkan Allah untuk kami. Al-Qur'an juga menekankan pentingnya dukungan sosial dan komunitas. Surah Al-Hujurat (49:10) menyebutkan, "Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah bersaudara.

Faktor-Faktor Pemicu Terjadinya Depresi

Huznun (حُزْنٌ)

Huznun adalah kata dalam bahasa Arab yang memiliki arti kesedihan atau kepedihan. Macam-macam huznun bisa bervariasi tergantung pada konteks dan intensitasnya. Berikut beberapa bentuk atau jenis huznun yang umum dikenal: Huznun 'Aam (حُزْنٌ عَامٌ). Ini adalah kesedihan umum atau kesedihan yang bersifat umum tanpa sebab yang jelas. Ini bisa muncul sebagai perasaan sedih yang meliputi diri seseorang dalam keadaan umum kehidupan atau situasi yang menimbulkan kekhawatiran. Huznun Fardi (حُزْنٌ فَرْدِيٌّ). Merupakan kesedihan yang bersifat pribadi atau individual. Ini bisa timbul dari kehilangan orang yang dicintai, kegagalan pribadi, atau pengalaman emosional yang mendalam yang dialami secara individu. Huznun Wasi' (حُزْنٌ وَاسِعٌ) ini adalah kesedihan yang luas atau mendalam, mungkin terkait dengan peristiwa besar atau masalah sosial yang melibatkan banyak orang. Contohnya adalah perasaan sedih yang muncul dari tragedi besar, bencana alam, atau situasi sosial yang mengkhawatirkan.

Huznun Dini (حُزْنٌ دِينِيٌّ). Kesedihan spiritual atau kepedihan batin yang timbul dari perasaan jauh dari Allah atau kesadaran akan dosa-dosa yang dilakukan. Huznun Nafsi (حُزْنٌ نَفْسِيٌّ). Kesedihan yang berasal dari kondisi psikologis atau emosional individu yang mungkin terkait dengan perasaan kekosongan, kecemasan, atau depresi. Setiap jenis huznun memiliki karakteristik dan penyebab yang berbeda, namun semua mencerminkan pengalaman manusia dalam menghadapi kesedihan dan kepedihan dalam kehidupan mereka. Penting untuk diingat bahwa kesedihan adalah bagian dari pengalaman manusia yang alami, dan penting untuk mengatasi atau mencari bantuan jika kesedihan tersebut mengganggu kesejahteraan emosional atau spiritual seseorang.

Hammun (هَمٌّ)

Hammun adalah perasaan kekhawatiran atau kecemasan yang berkelanjutan terhadap sesuatu. Ini bisa mencakup rasa gelisah, pikiran yang terus-menerus terfokus pada masalah, atau perasaan terbebani oleh tanggung jawab. Dalam konteks spiritual, hammun bisa mengacu pada kegelisahan atau beban hati yang dirasakan karena urusan dunia atau urusan agama.

Dhoiqun (ذَوْقٌ)

Dhoiqun berarti merasakan atau mencicipi sesuatu. Dalam konteks spiritual, dhoiqun bisa merujuk pada pengalaman atau kesadaran akan rasa nikmat dari ibadah atau kehadiran spiritual. Ini bisa berarti merasakan kelezatan atau manfaat spiritual dari hubungan seseorang dengan Allah. Berikut beberapa contoh atau macam-macam dhoiqun. **Dhoiqun al-Iman (ذَوْقُ الْإِيمَانِ)** Pengalaman rasa nikmat dari keyakinan atau iman seseorang. Ini bisa terjadi ketika seseorang merasa dekat dengan Allah, merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam ibadah, atau merasakan kekuatan dari rasa keyakinan yang kuat. **Dhoiqun al-Tawbah (ذَوْقُ التَّوْبَةِ)** Pengalaman rasa nikmat dari proses taubat atau memohon ampun kepada Allah. Ini terjadi ketika seseorang merasa lega dan damai setelah bertobat dari dosa-dosa yang dilakukan.

Dhoiqun al-Kitabah (ذَوْقُ الْكِتَابَةِ) Pengalaman rasa nikmat dari menulis atau mengekspresikan pikiran dan perasaan secara kreatif. Ini bisa terjadi ketika seseorang menemukan kepuasan atau terapi dalam menulis untuk mengatasi kesedihan atau kekhawatiran.

Dhoiqun al-Ibadah (ذَوْقُ الْعِبَادَةِ) Pengalaman rasa nikmat dari melaksanakan ibadah, seperti shalat, puasa, atau dzikir. Ini terjadi ketika seseorang merasa mendapatkan kedekatan dengan Allah dan mendapatkan ketenangan batin melalui ibadah.

Dhoiqun al-Ilm (ذَوْقُ الْعِلْمِ) Pengalaman rasa nikmat dari memperoleh pengetahuan atau pemahaman yang mendalam, terutama pengetahuan agama atau ilmu pengetahuan lainnya. Ini terjadi ketika seseorang merasa terpenuhi dan memiliki pengalaman mendalam dalam memperoleh pengetahuan baru. Setiap jenis dhoiqun mencerminkan pengalaman positif yang mendalam dalam kehidupan spiritual atau psikologis seseorang. Pengalaman ini sering kali memberikan kekuatan, kedamaian, dan hiburan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Asafun (أسف)

Asafun adalah ungkapan penyesalan atau kesedihan karena sesuatu yang telah terjadi. Dalam konteks spiritual, asafun bisa berarti rasa menyesal yang dirasakan seseorang terhadap dosa-dosa atau perbuatan buruk yang telah dilakukan. Ini mencerminkan perasaan penyesalan yang mendalam dan keinginan untuk memperbaiki kesalahan. Berikut beberapa contoh atau macam-macam asafun: **Asafun Duniawi (أسف دُنْيَاوِي)**. Merupakan penyesalan terkait dengan urusan dunia, seperti kehilangan kesempatan dalam karir, kegagalan dalam usaha bisnis, atau masalah keuangan. **Asafun 'Ibadawi (أسف عِبَادَوِي)** Penyesalan yang berkaitan dengan urusan agama atau spiritualitas, seperti dosa-dosa yang dilakukan atau ketidaksetiaan dalam ibadah. **Asafun Sosial (أسف اِجْتِمَاعِي)** Penyesalan terkait dengan hubungan sosial atau interaksi dengan orang lain, seperti menyakiti perasaan seseorang atau konflik interpersonal. **Asafun Ahwal (أسف اَحْوَال)** Penyesalan atas kondisi atau keadaan tertentu yang tidak diinginkan, seperti penyakit atau keadaan ekonomi yang sulit. **Asafun Dhati (أسف ذَاتِي)** Penyesalan yang berkaitan dengan kesalahan atau tindakan yang dilakukan secara pribadi, baik disengaja maupun tidak disengaja.

Setiap jenis asafun mencerminkan berbagai aspek kehidupan di mana seseorang bisa merasa menyesal atau sedih atas apa yang telah terjadi. Penyesalan ini sering kali merupakan bagian dari refleksi dan pertumbuhan pribadi, memungkinkan seseorang untuk memperbaiki kesalahan atau mengatasi masalah yang telah terjadi.

Ghommun (غَم)

Ghommun sering diterjemahkan sebagai kegelapan atau kesedihan yang lebih dalam. Ini mencakup perasaan kecemasan, kegelisahan, atau kesusahan batin yang dalam. Dalam konteks spiritual, ghommun bisa berarti perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang dirasakan karena perasaan tidak berdaya atau kebingungan.

Implementasi dalam Kehidupan Seharian

Praktik Zikir dan Doa Harian. Memasukkan zikir dan doa dalam rutinitas harian sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencari ketenangan. Mengelola Waktu untuk Shalat. Menjaga shalat lima waktu dengan khusyuk sebagai sarana untuk menguatkan iman dan kesabaran. Membangun Komunitas yang Mendukung. Terlibat dalam komunitas muslim yang mendukung dan saling membantu dalam menghadapi kesulitan. Mencari Ilmu dan Pemahaman yang Mendalam. Mengkaji Al-Qur'an dan tafsirnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang bimbingan Islam dalam mengatasi depresi.

SIMPULAN

Depresi merupakan salah satu isu psikologis yang tidak hanya diakui dalam konteks medis modern tetapi juga dalam ajaran Islam yang termuat dalam Alqur'an. Dalam artikel ini, depresi dijelaskan bukan hanya sebagai fenomena psikologis tetapi juga sebagai kondisi spiritual yang dapat diatasi melalui pendekatan agama. Alqur'an menyebutkan berbagai bentuk ketidakstabilan emosional, termasuk putus asa, takut, dan cemas, yang semuanya dapat berujung pada depresi. Penyebab utama yang diidentifikasi adalah ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup dengan sabar dan ikhlas serta jauhnya dari nilai-nilai keagamaan. Alqur'an menawarkan solusi yang sangat spesifik untuk mengatasi depresi, yaitu dengan kembali kepada Tuhan melalui ibadah, doa, dan dzikir, yang berfungsi untuk menguatkan keimanan seseorang. Dengan demikian, depresi tidak hanya dipandang sebagai penyakit mental, tetapi sebagai sebuah ujian keimanan yang dapat disembuhkan melalui pendekatan spiritual. Artikel ini menekankan bahwa Alqur'an memberikan solusi holistik untuk masalah depresi yang melibatkan dimensi psikologis dan spiritual, sehingga dapat dijadikan rujukan bagi mereka yang mencari jalan keluar dari depresi melalui pendekatan yang bersifat religius.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-dray. (2002). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
Maramis. (1994). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

- Sari Devira. (2021). *Sembuh Dari Depresi*. Medan: Brilian Angkasa Jaya.
- Annisa Mutiara. (2024). *Gangguan Depresi Pada Penderita Penyakit Kronis*. Jawa Barat: CV. Adanu Abimata.
- Lumongga Namora. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Ahmad Amiril. (2021). *Tafsir Maudhui Sosial*. Jakarta: Fakultas Tafsir dan Ilmu Al-qur'an.
- Izzan Ahmad. (2011). *Ulumul Qur'an Edisi Revisi*. Bandung: Humaniora.
- Saras Tresno. (2023). *Mengatasi Depresi*. Semarang : Central Java.
- Surbakti. (2010). *Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya*. Jakarta: Gramedia.
- Tohirin. (2014). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah: Berbasis Integrasi*. Jakarta: RajaGrafindo.
- Muhammad Ali Maulana. (1980). *Islamiligi (Dinul Islam)*. Jakarta: Ikhtiar Baru-Van Hoeve.
- Musnamar Thohari. (1992). *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press.
- Munir Amin Samsul. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Zed Mestika. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Aizid Rezim. (2015). *Melawan Stress dan Depresi*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Najati. (2005). *Psikologi dalam Al-Quran (Terapi Qurani dalam penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terj. M. Zaka Alfarizi, Bandung: Pustaka Setia.
- Ariyani Elza. (2022). *Cara Mencegah Terjadinya Depresi*. Website: Victory Pustaka Media.
- Woro Meria, Anisah Dkk. (2024). *Konsep Depresi Lansia dan Keperawatan*, (Sumatera Barat: Lakeisha.
- Hawari Dadang. (2019). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas.
- Kautsar Naelul Fauzan, (2022). Tanda-Tanda Depresi Dalam AL-Qur'an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi), *Skripsi*. Jakarta: Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam.
- UIN SUKA. (2020). <https://uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/66/depresi-menurut-alquran-jenis-pengertian-dan-7-terapi-qurani>.