

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah-tengah masyarakat. Depresi biasanya terjadi akibat adanya stres yang dialami seseorang tidak kunjung reda dan cenderung berkorelasi dengan kejadian dramatis yang baru saja terjadi atau menimpa seseorang, misalnya kematian seseorang yang sangat dicintai atau kehilangan pekerjaan yang sangat dibanggakan.

Depresi tidak hanya terjadi pada orang dewasa. Anak-anak dan remaja mungkin juga dapat mengalami depresi, yang sebenarnya merupakan penyakit yang dapat diobati. Depresi didefinisikan sebagai penyakit ketika perasaan tertekan dan mengganggu aktifitas seorang anak atau remaja untuk berfungsi normal. Diagnosis gejala depresi pada anak dan remaja dapat dilakukan sejak dini menggunakan terapi interpersonal psikoterapi atau interpersonal psycho-therapy (IPT) adalah bentuk terapi individu yang terbukti efektif dalam mengobati depresi.

*Interpersonal psycho-therapy (IPT)* adalah salah satu penelitian yang mendapat dukungan dari *American Academy of Pediatrics Mental Health* dan telah terbukti efektif untuk kasus depresi pada remaja. Terapi ini pernah diteliti oleh Klomek, Zalsman, dan Mufson (2007). *Interpersonal Psychotherapy for Adolescent (IPTA)* merupakan intervensi berupa psikoterapi baru yang dikembangkan dan telah terbukti efektif untuk menangani permasalahan klinis, termasuk dalam kasus depresi yang dialami oleh remaja. *Psikoterapi interpersonal* untuk remaja merupakan terapi yang dimodifikasi dari *psikoterapi interpersonal* dewasa. *Psikoterapi interpersonal* untuk remaja berfokus pada permasalahan remaja antara usia 12 hingga 18 tahun, dengan kategori ringan hingga sedang. *Psikoterapi interpersonal* berupaya untuk mengatasi permasalahan *interpersonal* remaja dengan mengembangkan keterampilan komunikasi dan dalam memecahkan persoalan. *PI* membantu remaja memahami dampak dari peristiwa *interpersonal* dan kaitannya dengan perubahan suasana hati yang dirasakan. *Psikoterapi interpersonal* cocok untuk permasalahan yang terkait dengan *interpersonal* seperti perpisahan orangtua, pola asuh otoriter dari orangtua, kematian keluarga atau teman, tekanan teman sebaya, dan keluarga dengan orangtua tunggal.

Setiap individu tentunya pernah mengalami suatu kondisi depresi dan memiliki solusi yang berbeda-beda untuk mengatasi kondisi tersebut. Sayangnya, tidak sedikit yang lebih memilih mengambil solusi yang membawa kepada kubangan dosa dan kemaksiatan. Minuman keras, narkoba, dan perzinahan marak terjadi dimana-mana. Contoh perbuatan-perbuatan dosa tersebut sudah dianggap sesuatu yang wajar dan dianggap membawa kesenangan dan ketentraman dalam hidup mereka. Tetapi faktanya, perbuatan-perbuatan tersebut yang akan menyeret manusia pada kondisi psikis yang lebih buruk. Solusi dalam mengatasi gangguan depresi sebenarnya bukanlah sesuatu yang sulit untuk dicari, namun kebanyakan orang hanya tidak menyadari bahwa solusi tersebut telah ada.

Allah Subhana Wa Ta'ala berfirman bahwa obat yang paling agung adalah Al-Qur'an.

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

*“Dan Kami turunkan dari Al-Qur`an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur`an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian.” (Al-Isra` (17):82)*

Al-Qur'an sebagai solusi depresi dapat dilakukan dengan menggunakan metode murattal. Al-Qur'an. Murattal adalah membaca Al-Quran dengan memfokuskan pada dua hal yaitu kebenaran bacaan dan irama. Banyak orang menutup mata dan tidak mengerti akan keberadaan Al-Qur'an yang merupakan solusi dalam menata dan membersihkan hati dari berbagai penyakit hati. Padahal, hanya dengan mengingat Allah lah (berzikir) hati menjadi tenang dan bersih. Sesuai dengan firman Allah :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”. (QS ar-Ra`du (13):28).

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat di definisikan sebagai berikut :

1. Bagaimana tinjauan Agama Islam dalam menjaga kesehatan mental?
2. Bagaimana tinjauan Agama Islam tentang manfaat Internal Psikoterapi untuk membantu seseorang mengurangi depresi?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari skripsi ini dalam pandangan Agama Islam adalah untuk :

1. Mengetahui manfaat dari menjaga kesehatan mental diri sendiri dalam pandangan Agama Islam
2. Mengetahui manfaat metode Internal Psikoterapi untuk membantu seseorang mengurangi depresi.