

DEPRESI DAN TERAPINYA DALAM AL-QUR'AN

(Kajian Tafsir Tematik terhadap Ayat *Dayq*)



Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Oleh :

Asma' Nur Muthmainnah Binti Azman

19105030122

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2023**



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-996/Un.02/DU/PP.00.9/07/2023

Tugas Akhir dengan judul : DEPRESI DAN TERAPINYA DALAM AL-QUR'AN (Kajian Tafsir Tematik terhadap Ayat Dayq)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ASMA' NUR MUTHMAINNAH BINTI AZMAN
Nomor Induk Mahasiswa : 19105030122
Telah diujikan pada : Selasa, 04 Juli 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Fitriana Firdausi, S.Th.I., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 64acecb7dd49



Penguji II

Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I
SIGNED

Valid ID: 64acd0be8fcf



Penguji III

Drs. Mohamad Yusup, M.SI
SIGNED

Valid ID: 64ab9b433086



Yogyakarta, 04 Juli 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.
SIGNED

Valid ID: 64ae0786b717e

HALAMAN NOTA DINAS

SURAT PERSetujuan SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Dosen : Fitriana Firdausi, S.Th.L., M.Hum.
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS

Hal : Skripsi Sdri. Asma' Nur Muthmainnah Binti Azman
Lamp : -

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Asma' Nur Muthmainnah Binti Azman
NIM : 1910530122
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : **Depresi dan Terapinya Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Atas Ayat *Da'iq*)**

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata satu (S.Ag) dalam Jurusan/Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut dapat segera dimunaqosyahkan. Untuk itu, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum wr. wb

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 16 Juni 2023
Pembimbing,



Fitriana Firdausi, S.Th.L., M.Hum.
NIP. 19840208 201503 2 004

SURAT PENYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asma' Nur Muthminnah Binti Azman
NIM : 19105030122
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Alamat Asal : Lorong 11 Jalan Raden Mokhtar, Kampung Selang ulu, Telaga
air, 93050 Kuching Sarawak
Alamat Domisili : 406 RT 14 RW 06 JL Pedak, Karangbendo, Banguntapan
Bantul 55198 YOGYAKARTA
Telp/Hp : +60 1111125791
Judul : Depresi dan Terapinya Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik
Atas Ayat *Da'iq*)

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan adalah benar asli hasil karya ilmiah yang saya tulis sendiri.
2. Apabila skripsi telah dimunaqsyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia merevisi dalam waktu 2 (dua) bulan terhitung dari tanggal munaqsyah. Jika lebih dari 2 (dua) bulan revisi belum terselesaikan maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqsyah kembali dengan biaya sendiri.
3. Apabila kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi untuk dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 16 Juni 2023



Asma' Nur Muthmainnah Binti

Azman

NIM. 19105030122

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asma' Nur Muthmainnah Binti Azman
NIM : 19105030122
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Menyatakan bahwa sesungguhnya saya tidak menuntut kepada Jurusan/ Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (atas pemakaian jilbab dalam ijazah strata satu saya). Seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh penuh kesadaran dan Ridho Allah SWT.

Yogyakarta, 16 Juni 2023

Yang menyatakan,



Asma' Nur Muthmainnah Binti Azman

Nim: 19105030122

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّكَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan kepada:

Kedua Orang Tua yaitu Azman dan Haryati yang telah mendidiku dan melimpahkan kasih sayang kepadaku, serta kakak, abang dan adikku yang senantiasa memberi dukungan dan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin ini merujuk pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, tertanggal 22 Januari 1988 No: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

I. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	Alif	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Ša'	š	es titik di atas
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha titik di bawah
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet titik di atas
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Šad	š	es (titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (titik di bawah)

ط	Ṭa	ṭ	te (titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	W
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	...‘...	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

II. Konsonan rangkap karena *tasydīd* ditulis rangkap:

متعاقدين ditulis muta`aqqiddīn

عدة ditulis `iddah

III. *Ta' Marbūtah* di akhir kata.

1. Bila dimatikan ditulis h:

حكمة ditulis Hikmah

علة ditulis `Illah

(ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

2. Bila diikuti dengan kata sandang ‘al’ serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis h.

كرامة الأولياء ditulis Karāmah al-auliya’

3. Bila ta’ Marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dammah ditulis t atau h

زكاة الفطر ditulis Zakāh al-fiṭri

IV. Vokal pendek

—َ— (fathah) ditulis a contoh فعل ditulis *fa’ala*

—ِ— (kasrah) ditulis i contoh ذكر ditulis *ḡukira*

—ُ— (dammah) ditulis u contoh يذهب ditulis *yazhabu*

V. Vokal Panjang

1. fathah + alif, ditulis ā (garis di atas)

جاهلية ditulis *jāhiliyyah*

2. fathah + alif maqṣūr, ditulis ā (garis di atas)

تنسى ditulis *tansā*

3. kasrah + ya mati, ditulis ī (garis di atas)

كريم ditulis *karīm*

4. dammah + wau mati, ditulis ū (garis di atas)

فروض ditulis *furūd*

VI. Vokal rangkap

1. Fathah + yā mati, ditulis ai

بينكم ditulis *baynakum*

2. Fathah + wau mati, ditulis au

قول ditulis *qawl*

VII. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof.

النتم ditulis *a'antum*
اعدت ditulis *u'iddat*
لئن شكرتم ditulis *la'in syakartum*

VIII. Kata sandang Alif + Lām

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis al-

القران ditulis *al-Qur'ān*

القياس ditulis *al-Qiyās*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, sama dengan huruf qamariyah.

السماء ditulis *as-Samā'*

الشمس ditulis *as-Syams*

IX. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض ditulis *ẓawī al-furuḍ*

اهل السنة ditulis *ahl as-sunnah*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala pujian hanya milik Allah SWT. Dia-lah yang telah menganugerahkan Al-Qur'an sebagai pedoman untuk semua makhluk-Nya, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, maupun umatnya yang selalu setia mengikuti sunnahnya.

Dengan pertolongan Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Depresi dan Terapinya (Kajian Tafsir Tematik Atas Ayat *Dayq*) Yogyakarta. Untuk itu, penulis dengan segala ketulusan dan kerendahan hati mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dengan memberikan masukan dan kontribusi berarti dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi, sehingga tugas akhir ini terselesaikan dengan baik, antara lain kepada:

1. Bapak Prof. Dr Phil Al Makin, S.Ag., MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dr Inayah Rohmaniyah sebagai dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta seluruh jajarannya.
3. Bapak Dr. Ali Imron, S Th.I., M.S.I selaku Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr, Afdawaiza, S.Ag., M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mengarahkan serta membimbing selama

menjalani kuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Ibu Fitriana Firdausi, S. Th.I., M.Hum. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mengarahkan serta membimbing dalam penyusunan skripsi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I dan Drs. Mohamad Yusup, M.SI selaku dewan penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat baik dalam proses perbaikan skripsi di Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Seluruh dosen program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pengetahuan dan wawasan untuk penulis selama menempuh pendidikan.
8. Seluruh pegawai dan staff tata usaha program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
9. Kepada kedua orang tuaku bapak ibu, terimakasih karena telah memberikan izin bagi penulis untuk kuliah dan menempuh pendidikan di Yogyakarta. Terimakasih atas segala pengertian dan perhatiannya untuk hidup penulis.
10. Kepada kakakku Mardiah dan Afra munirah terima kasih untuk dukungannya dan perhatiannya dan teruntuk adikku Puteri Balqis, Aqilah, Mumtaz dan Uqasah terimakasih juga telah menjadi adik sekaligus teman bagi penulis, semoga adikku bisa mencapai mimpi dan cita-cita seperti yang diharapkan.

11. Kepada teman-teman terbaikku Balqis dan munirah, terimakasih telah menjadi teman dan ada untuk penulis dimasa suka ataupun duka, terimakasih atas pendewasaannya semoga kebersamaan kita tetap menjadi selamanya.
12. Teman-teman seperjuangan program studi Ilmu Al-Qur'an dan angkatan 2019, khususnya Zahrona, Dinda, Rohma, Ulya, dan Ani yang senantiasa memberikan kehangatan selama kuliah, berbagi inspirasi dan semangat untuk penulis.
13. Kepada teman-teman seangkatan yang dari Malaysia yaitu Halisah, Fazwani, Dayangku, Najwa, Siti Rahmah, Syikin, Naqib, Eisyah, Nadia dan Aina terima kasih untuk segalanya penulis merasakan kekeluargaan dan kebersamaan yang begitu indahny semoga ukhuwah kita selalu terjaga.
14. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang belum dapat penulis sebutkan satu-satu.

Kepada semua pihak tersebut, semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima oleh Allah SWT, dan mendapat limpahan rahmat dari-Nya. Aamiin.

Akhirnya, besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan bagi kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

ABSTRAK

Al-Qur'an tidak menyebutkan secara *gamblang* kata depresi. Namun ada berbagai istilah-istilah yang mewakili makna depresi, di antaranya adalah *huzn, asaf, gamm, dan dayq*. Tetapi yang akan digunakan dalam penulisan ini adalah kosa kata *dayq*. Wacana dan pembahasan mengenai depresi bukanlah suatu hal yang baru. Dari tahun ke tahun ada saja isu hangat yang menjadi perbincangan, mulai dari penyebab dan akibat yang akan didapati. *Dayq* bermaksud sempit. Sempit yang searti dengan depresi adalah sempitnya dada yang menyebabkan dada manusia menjadi galau, gelisah, sedih, takut dan lain-lain. Pada zaman modern ini semakin banyak masalah yang timbul di kalangan umat Islam, oleh karena itu, kebanyakan manusia lebih memilih mementingkan dunia daripada akhirat. Hampir setiap hari manusia akan dihadapkan dengan sesuatu masalah yang membuat adanya menjadi sempit. Dada yang sempit tersebut terjadi disebabkan berbagai faktor. Dari sini penulis ingin mengkaji tentang depresi dan terapinya dalam kajian tematik atas ayat-ayat *dayq*.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Kajian tafsir tematik dengan menggunakan metode *maudhui* yang diusung Abd Hayy Al-Farmawi. Dimulai dari penentuan tema tertentu, menentukan ayat tema yang hendak dibahas, membahas penafsiran-penafsiran yang menjelaskan ayat-ayat yang berkaitan. Kemudian dilengkapi dengan hadis-hadis yang menguatkan apabila dibutuhkan. Selanjutnya penulis telah membagi dua periode untuk ayat-ayat yang diteliti yakni Maki dan Madani dengan tujuan melihat konsep dari kandungan masing-masing ayat.

Terkait bagaimana Al-Quran memberikan respons terhadap permasalahan yang dihadapi. Penulis mendapati bahwa dalam ayat-ayat *dayq* terdapat berbagai terapi yang bisa digunakan untuk menghadapi depresi. Dari 12 ayat *dayq* hanya 5 ayat saja yang mengandung terapi-terapi tersebut. Terapi yang didapati adalah tetap berhubungan dengan orang lain, hidayah, sabar, bermusyawarah dan juga penulis kaitkan dengan terapi-terapi psikologis. Kaitan terapi yang terdapat dalam al-Quran dengan psikologi adalah kedua-duanya merupakan cara untuk merawat penyakit mental. Terapi adalah rawatan sesuatu penyakit mental atau fisika secara proses pemulihan tanpa menggunakan obat atau pembedahan. Malah, dalam bidang ini, antara kaidah yang digunakan untuk merawat masalah tekanan

perasaan, dan gangguan emosi adalah melalui kaidah terapi bunyi seperti alunan al-Qur'an.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 12 ayat *dayq* yang terulang didalam al-Qur'an. Kebanyakan ayat *dayq* tersebut lebih fokus terhadap kondisi hati, manakala hanya satu ayat yang menceritakan kesempitan yang lain. Dalam Al-Quran terdapat ungkapan *dayq* seperti "kehidupan yang sempit", "dada yang sempit", "kondisi yang sempit", "bumi yang luas terasa sempit" dan "tempat yang sempit di neraka". Ayat-ayat *dayq* dari periode makki terdapat sebanyak 9 ayat yaitu Q.S. Al-Furqān [25]:13, Q.S. Asy-Syu'arā' [26]: 13, Q.S. An-Naml[27]: 70, Q.S. Hūd [11]: 12, Q.S. Hūd [11]:77, Q.S. Al-Hijr [15]:97, Q.S. Al-An'am [6]:125, Q.S. An-Nahl [16]:127, Q.S. Al-Ankabūt [29]:33. Ayat-ayat *dayq* dari periode madani hanya tiga diantaranya adalah Q.S. At -Ṭalāq [66]:6, Q.S. At-Taubah [9]:25, Q.S. At-Taubah [9]: 118. Walau periodenya tidak sama tetapi tidak terdapat perbedaan dalam penafsirannya.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRPSI/TUGAS AKHIR	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
SURAT PERNYATAAN MEMAKAI JILBAB	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
KATA PENGANTAR	xii
ABSTRAK	xv
DAFTAR ISI	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Telaah Pustaka.....	12
F. Kerangka Teori.....	16
G. Metode Penelitian	17
H. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II. TINJAUAN DEPRESI SECARA UMUM	
A. Pengertian Depresi.....	21
B. Jenis-jenis Depresi.....	25
C. Faktor-Faktor Depresi	27
D. Gejala-gejala Depresi	29
E. Depresi Menurut Pandangan Islam	33

BAB III. PENAFSIRAN ATAS AYAT *ḌAYQ*

- A. Makna *Ḍayq* dalam kamus bahasa arab 40
- B. Ayat-ayat *Ḍayq* dalam Al-Qur'an 42
- C. Asbabun Nuzul Ayat 47
- D. Penafsiran Ulama atas Ayat-ayat *Ḍayq* dalam Al-Qur'an..... 55

BAB IV. TERAPI DEPRESI

- A. Terapi depresi menurut Al-Qur'an 86
- B. Terapi Depresi menurut Psikologis 100
- C. Relevansi Terapi Depresi dalam Al-Qur'an dengan Konteks Kekinian..... 112

BAB V. PENUTUP

- A. Kesimpulan 122
- B. Saran-saran 123

DAFTAR PUSTAKA 125

DAFTAR RIWAYAT HIDUP 131

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Depresi adalah salah satu bentuk gangguan jiwa yang mempunyai latar belakang disebabkan oleh berbagai permasalahan kehidupan yang dihadapi oleh setiap individu. Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang sangat serius yang membutuhkan solusi untuk mengurangi dampak negatifnya. Individu yang mengalami gangguan jiwa ini akan mengalami berbagai gejala perubahan emosi seperti sedih, takut, gelisah, hingga merasa tertekan. Dari penelitian sebelum-sebelumnya penulis mendapati bahwa gangguan jiwa dipengaruhi oleh gaya hidup dan beban hidup yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat.¹

Di Indonesia sakit mental yakni depresi dan stres semakin banyak terjadi dan setiap tahunnya bertambah. Individu yang mengalami permasalahan seperti ini terjadi di berbagai kalangan yaitu anak-anak, remaja, orang dewasa, dan bahkan hingga pada usia lanjut. Dalam kehidupan sehari-hari kita bisa melihat dan menemui adanya kasus-kasus penindasan maupun pemerkosaan terjadi di mana-mana, yang mana kasus penindasan dan pemerkosaan dilakukan kepada anak sd, remaja, dan orang dewasa. Remaja dan orang dewasa banyak mengalami perasaan tertekan, suram, sedih dan biasanya mereka tidak bisa menyelesaikan

¹ Sany, U. P. "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an". Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia, 2022, hlm. 1262-1278.

masalahnya sendiri akibatnya berujung melukai dirinya sendiri dan merugikan orang lain.²

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat yang ditandai dengan gejala-gejala seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Depresi yang dibiarkan berlarut-larut dapat membebani pikiran dan dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh. Dari penelitian ada yang menunjukkan bahwa mungkin ada kesehatan umum yang memburuk pada masyarakat yang terkena dampak pandemi. Banyak individu yang memandang remeh terhadap depresi ini, mereka merasakan bahwa depresi ini bukanlah suatu penyakit yang berbahaya, padahal dibandingkan dengan penyakit covid-19 yang menjadi momok pada saat ini, depresi lebih bertanggung jawab terhadap banyak kematian. Karena, hal tersebut sumber dari berbagai penyakit.

Depresi juga bisa menyebabkan bunuh diri, hal ini karena depresi adalah suatu emosi yang ditahan dan tidak diungkapkan oleh seseorang. Bunuh diri dilarang dalam Islam karena itu berarti kita tidak percaya pada takdir yang telah ditentukan Allah. Jangan melakukan hal yang sama (dosa berat), seperti pembunuhan, kemurtadan, dan perzinaan. Allah SWT menjelaskan bahwa Allah SWT benar-benar penyayang kepada hambanya karena Allah SWT adalah maha penyayang, maka Allah memberikan dan menaruh

² Dewi, Y., "Relaksana, R.& Siregar, A.Y. Analisis faktor socioeconomic status (SES) terhadap kesehatan mental: gejala depresi di Indonesia". (Jurnal Ekonomi Indonesia, 2021), hlm. 29-37.

rahmat dalam larangannya agar terhindar dari dosa di kehidupan ini dan kehidupan selanjutnya.³

Tidak aneh jika kita mendengar bahwa di Swedia, mereka berpikir untuk mendirikan beberapa rumah sakit yang menyediakan “program” bunuh diri tanpa rasa sakit, setelah meningkatnya persentase orang-orang yang bunuh diri karena mereka sudah kehilangan keyakinan yang diberikan agama untuk menjadi kepercayaannya. Jika tidak, mereka tidak akan takut terhadap kehidupan sampai pada tahap ini, sementara mereka menikmati taraf hidup manusia yang paling tinggi. Banyak orang yang dihindari pikiran untuk bunuh diri dan tidak ada yang bisa mencegah mereka melakukan hal tersebut kecuali kekuatan keyakinan. Keimanan mencegah mereka dengan keberadaan ilah (sembahan) yang menjadi tempat berlindung serta keberadaan hari akhir. Jika mereka memecahkan persoalan kehidupan dengan bunuh diri, sesungguhnya solusi ini tidak akan kekal, kecuali hanya sebentar. Kemudian azab yang kekal akan dimulai.⁴

Al-Quran merupakan karunia teragung yang diberikan Allah kepada kaum muslim. Secara harfiah, Al-Quran merupakan bacaan yang sempurna. Tiada bacaan seperti Al-Quran yang dipelajari bukan hanya susunan redaksi dan pemilihan kosa katanya, tetapi juga kandungan yang tersurat, tersirat bahkan sampai kepada kesan

³ Santoso, M. B., Asiah, D. H. S., & Kirana, C. I. “Bunuh diri dan depresi dalam perspektif pekerjaan sosial”. *Jurnal Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4(3) 2018, hlm. 390-398.

⁴ M. Bhnasi, *Shalat sebagai Terapi Psikologi*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2007). hlm. 61.

yang ditimbulkan.⁵ Tanda kasih sayang Allah kepada hambanya adalah dengan adanya Al-Quran sebagai pedoman dalam segala aspek kehidupan dan juga memberikan solusi atas segala permasalahan yang dihadapi. Al-Quran merupakan penyembuh dan rahmat bagi kaum mukminin. Berbagai aspek kehidupan diatur di dalam alquran yang menjadi sumber ajaran islam, termasuk di antaranya aspek kesehatan yaitu depresi seperti yang telah dijelaskan diatas.

Sebagai wahyu ilahi, Al-Quran diyakini mencakup segala hal dan bersifat universal. Kandungan Al-Quran yang sangat istimewa itulah menyebabkan Al-Quran dianggap sebagai mukjizat paling indah sepanjang masa. Seperti yang kita ketahui Al-Quran memiliki kandungan makna yang sangat kaya, luas dan mendalam sehingga setiap lafaznya bisa memunculkan banyak makna dan arti, sesuai dengan kemampuan dan cara pembacaan seseorang.⁶ Dalam Al-Quran, tidak terdapat kata depresi secara langsung karena depresi ini bukan aslinya kosa kata Al-Quran tetapi seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa Al-Quran mengandung makna yang luas dan mendalam. Oleh karena itu bisa kita dapati kosa kata Al-Quran yang searti dengan makna depresi Sebagai contoh, kesedihan, berputus asa, prasangka buruk, keraguan (syak), jiwa resah, kesempitan, dan ketenangan batin) perbedaan ini disebabkan karena

⁵ M.Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'iy Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 3.

⁶ Baedhowi, *Antropologi Al-Qur'an*, (Yogyakarta: LKiS, 2009), hlm. 47.

penggunaan kata depresi yang berbeda-beda dalam konteks permasalahannya.

Kosa kata Al-Quran yang penulis temui dalam penelitian adalah: *Huẓn*” (حُزْنٌ), “*gamm*” (غَمٌّ), , *dayq* (ضَيْقٌ) , dan “*Asaf*” (أَسْفٌ). Diksi *Huẓn* disebutkan dalam Al-Quran sebanyak 42 kali dengan berbagai derivasinya dalam 25 surat. *Huẓn* adalah kosa kata sedih yang paling banyak di dalam Al-Quran dan penelitian mengenai *Huẓn* juga cukup banyak ditemui. Misalnya firman Allah SWT dalam surah *al-Qaṣaṣ* ayat 8;

فَأَلْقَتْهُ الُّ فِرْعَوْنَ لِيَكُونَ لَهُمْ عَدُوًّا وَحَزَنًا إِنَّ فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَجُنُودَهُمَا كَانُوا خَاطِبِينَ

Terjemah:

*Kemudian, keluarga Fir'aun memungutnya agar (kelak) dia menjadi musuh dan (penyebab) kesedihan bagi mereka. Sesungguhnya Fir'aun, Haman, dan bala tentaranya adalah orang-orang salah.*⁷

Huẓn dalam kamus Al-Quran “ *Mufradāt fī gharīb al-Qur’ān*” adalah kekasaran pada jiwa yang disebabkan oleh adanya kegundahan di dalamnya. Ia merupakan kebalikan dari kata *Al-Farh* (kebahagiaan). Dan dikarenakan kata tersebut mengandung makna *Al-khushunah* (Kekasaran) yang menyebabkan kegundahan. Bukan melarang adanya kesedihan di dalam hati, karena rasa sedih tidak terjadi dengan kehendak sendiri, akan tetapi ia muncul ketika melakukan hal-hal yang menyebabkan kesedihan⁸ Ada juga yang

⁷ Departement Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Juz 1-30 hlm. 386.

⁸ Ar-Raghib Al-Asfahani. *Mufradāt fī gharīb al-Qur’ān* . (Beirut: Daarul Marifah, 1412 H), hlm. 115

berpendapat bahwa *ḥuẓn* adalah perasaan sedih karena tidak beruntung, kehilangan sesuatu yang disayangi, dan ketidakberdayaan. Quraiṣh Šihāb menjelaskan bahwa kata *ḥuẓn* adalah bentuk Masdar dari *hazina*, *yahzanu*, *huznan*. Kata *al-hazan* dan *al-ḥuẓn* berarti “kekeruhan jiwa akibat sesuatu yang menyakitkannya.”⁹

Adapun *asaf* dalam al-Qur’an disebutkan sebanyak lima kali dengan berbagai derivasinya dalam 5 surat. Seperti firman Allah SWT:

Menurut Al-Rāghib Asfahānī, adalah kesedihan yang dibarengi dengan amarah seperti firman Allah SWT dalam surah taha ayat 86:

فَرَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا ۚ قَالَ يَقَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعَدًّا حَسَنًا ۚ أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُم مَّوْعِدِي

Terjemah :

*Lalu, Musa kembali kepada kaumnya dalam keadaan marah lagi sedih. Dia berkata, “Wahai kaumku, bukankah Tuhanmu telah menjanjikan kepadamu suatu janji yang baik? Apakah masa perjanjian itu terlalu lama bagimu atau kamu menghendaki agar kemurkaan Tuhan menimpamu sehingga kamu melanggar perjanjianmu denganku?”*¹⁰

⁹ Putri, D. A. (2021). *Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur’an (Kajian Tafsir Surah Yūsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)*. (Jakarta Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) 2021), hlm. 24-25

¹⁰ Departement Agama, *Al-Qur’an dan Terjemahan*. Juz 1-30 hlm 386

Dalam kamus al-Qur'an " Mufradāt fi gharīb al-Qur'ān" *asaf* adalah rasa sedih yang disertai dengan amarah. Terkadang kata ini diucapkan pada salah satu dari keduanya secara terpisah. Hal ini disebabkan hakikat maksud dari *asaf* adalah berlonjaknya darah di dada yang disebabkan oleh adanya keinginan untuk balas dendam. Jika bertengkar dengan orang yang dapat dikalahkan maka gejala itu akan dia tampakkan dengan amukan dan kemarahan. Sedangkan apabila dia bertengkar dengan orang dia tidak dapat kalahkan, maka gejala itu akan dia tampakkan dengan rasa sedih dan resah.¹¹

Diksi *gamm* disebutkan dalam Alquran sebanyak 11 kali dengan berbagai derivasinya. Misalnya dalam firman Allah dalam surah Al-Imran ayat 153:

﴿إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلُونَ عَلَىٰ أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَبِكُمْ فَأَتَابَكُم مِّمَّا
بُغِمَ لَكُم لِكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ ۗ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾

*(Ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada siapa pun, sedangkan Rasul (Muhammad) memanggilmu dari belakang. Oleh karena itu, Allah menimpakan kepadamu kesedihan demi kesedihan agar kamu tidak bersedih hati (lagi) terhadap apa yang luput dari kamu dan terhadap apa yang menimpamu. Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.*¹²

¹¹. Ar-Rāghib Asfahānī. *Mufradāt fi gharīb al-Qur'ān*. (Beirut: Daarul Marifah, 1412 H), hlm. 17.

¹² Departement Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Juz 1-30 hlm. 86.

Adapun penafsiran kata gamm diatas adalah kesedihan yakni berdukacita atau kesedihan yang meningkat berupa kecemasan tatkala suatu peristiwa atau musibah terjadi.¹³ Kata gamm artinya adalah menutupi sesuatu. Dari kata tersebut maka lahirlah kata al-ghammu yang berarti awan, dinamakan demikian karena awan telah menutupi cahaya matahari.

Ḍayq pula adalah perasaan sempit dan sulit dalam menghadapi sesuatu musibah. Selanjutnya *ḍayq* disebutkan sebanyak 12 kali dalam al-Qur'an dengan berbagai derivasi. Seperti contoh firman Allah swt dalam surah Al-Hijr ayat 97:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ

Sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit (gundah dan sedih) disebabkan apa yang mereka ucapkan.¹⁴

Dari penjelasan keempat kosa kata Al-Quran yang telah dijelaskan secara singkat diatas, penulis hanya memfokuskan satu kosa sahaja yaitu *ḍayq* yakni bermakna sempit. Sempit dalam Al-Quran dipakai untuk kondisi jiwa yang tertekan akibat menghadapi sesuatu yang dibenci atau menunjuk pada tempat yang sudah tak nyaman karena menyempit. Dalam Al-Quran terdapat ungkapan seperti “kehidupan yang sempit”, “dada yang sempit”, “kondisi

¹³ Prof Dr Syihabuddin, “Depresi Menurut Al-Qur'an” <https://uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/66/depresi-menurut-alquran-jenis-pengertian-dan-7-terapi-qurani#:~:text=Diantara%20petunjuk%2DNya%20yaitu%20kita,menjaga%20jarak%2C%20dan%20tidak%20berkerumun.> Diakses tanggal 28 Feb., 23

¹⁴ Departement Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Juz 1-30 hlm 267

yang sempit”,” bumi yang luas terasa sempit” dan “tempat yang sempit di neraka”¹⁵. Lawan dari sempit adalah “lapang” dan “luas”. Fokus utama dalam penelitian ini adalah depresi maka yang bisa dikaitkan dengannya adalah jiwa yang sempit.

Kebanyakan orang terutama di era digital seperti sekarang ini banyak yang mengalami jiwa resah dan sempit di hatinya. Misalnya ketika terjadinya depresi maka pikiran individu tersebut akan menjadi sempit dan pandangannya tidak menembus esensi permasalahan atau dengan ungkapan lain, lemah dan rusaknya cara berpikir sehingga hanya melihat hal-hal yang dekat (yang ada di sekitarnya), tidak bisa melihat jauh ke depan, juga tidak dapat memperkirakan akibat dan dampak yang akan terjadi.¹⁶

Jadi dalam penelitian ini penulis hanya menggunakan satu kata tersebut. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan tidak ada harapan lagi. Hal ini menurut penulis identik dengan makna dari kosa kata yang penulis gunakan yaitu *dayq* yakni sempit misalnya ayat Al-Quran yang mengandung kosa kata tersebut sebagai contoh At-Taubah ayat 118:

¹⁵Hidayatullah “kenali tanda-tanda sempitnya hati sejak dini” dalam <https://hidayatullah.com/kajian/oase-iman/2018/11/26/155335/kenali-tanda-tanda-sempitnya-hati-sejak-dini.html> Diakses pada 23 Feb., 2

¹⁶ Sayyid Muhammad Nuh “Menaklukkan 7 penyakit jiwa” (Bandung Al-Bayan 2004). hlm. 112.

وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ
عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَّا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ
الرَّحِيمُ

Terjemah:

Terhadap tiga orang yang ditinggalkan (dan ditanggihkan penerimaan tobatnya) hingga ketika bumi terasa sempit bagi mereka, padahal bumi itu luas, dan jiwa mereka pun (terasa) sempit bagi mereka, serta mereka telah mengetahui bahwa tidak ada tempat lari dari (siksaan) Allah melainkan kepada-Nya saja, kemudian (setelah itu semua) Allah menerima tobat mereka agar mereka tetap dalam tobatnya. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.¹⁷

Ayat-ayat di atas menerangkan makna mengenai *dayq*. Oleh karena itu, menurut penulis kata sempit menggambarkan keadaan seseorang jika menghadapi depresi. Pemahaman terhadap term depresi yang komprehensif bisa didapat dengan menggunakan metode tematik dalam proses pengkajiannya. Metode tafsir tematik memungkinkan seseorang untuk mengetahui inti masalah dan segala aspeknya, sehingga ia mampu mengemukakan argumen yang kuat, jelas dan memuaskan. Dari kelima kosakata yang telah disebutkan di atas penulis hanya menggunakan kosa kata *dayq* sebagai kosa kata penelitian.

Berangkat dari problem tersebut penulis tertarik ingin meneliti lebih jauh mengenai depresi dalam Al-Quran menggunakan

¹⁷ Departement Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Juz 1-30 hlm 206

(tafsir kajian tematik atas ayat *dayq*) kerana hal ini sudah menjadi keharusan untuk melihat teks Al-Quran tentang apa sesungguhnya pesan moral yang dikandungnya, dalam konteks apa Al-Quran diturunkan, bagaimana ayat-ayat tersebut dihadapkan dan di kontekstualisasikan dengan realitas sosial. Oleh karena itu, penulis ingin mengkaji term depresi yang terdapat dalam Al-Quran dengan metode tematik Abd. Al-Hayy al-Farmawi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, terdapat beberapa rumusan masalah yang hendak dijadikan masalah utama dalam kajian ini. Adapun masalah-masalah tersebut yaitu:

1. Bagaimanakah terapi depresi dalam ayat-ayat *dayq*?
2. Bagaimanakah relevansi terapi Al-Quran dalam konteks kekinian?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini dapat dilihat dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui apa saja terapi *dayq* dalam *al-Quran*
2. Mengetahui relevansi terapi *al-Quran* dalam konteks kekinian

D. Manfaat Penelitian

Sedangkan manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menambah dan memperluas wawasan dan khazanah keilmuan, khususnya yang berhubungan dengan Al-Quran.
2. Untuk menambah literatur perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Menambahkan khazanah keilmuan dalam studi Al-Quran terutama dengan kajian tematik.
4. Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu menambahkan khazanah keilmuan dan sumbangan pemikiran pada jurusan ilmu Al-Quran dan tafsir, fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Yogyakarta.
5. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada masyarakat luar, terutama kaum muslimin yang mencari terapi yang terdapat dalam Al-Quran mengenai depresi.

E. Telaah Pustaka

Sebelum melakukan penelitian terhadap ayat-ayat tentang depresi dalam Al-Quran, penulis terlebih dahulu melakukan peninjauan terhadap hasil penelitian-penelitian sebelumnya untuk mengetahui posisi penulis di dalam penelitian ini.

Menurut penelitian penulis kata depresi tidak banyak ditemui dalam bidang kajian dan pemikiran pada jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir tetapi banyak penelitian yang semakna dengan kata depresi tersebut di antaranya, skripsi yang berjudul “Kesedihan Dalam

Perspektif Al-Quran (Telaah Atas Sebab Dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al-Hazan)” karya Siti Aminah, mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Jurusan Ilmu Al-Quran Dan Tafsir. Di dalam penelitian yang dilakukan oleh Siti Aminah dia membahas mengenai kesedihan yang harus dihindari itu apa saja, apakah semua kesedihan yang diungkapkan Al-Quran harus ditinggalkan, serta dia juga mengkaji mengenai solusi dari ayat-ayat Al-Hazan. Siti Aminah hanya memfokuskan kajiannya dalam ayat-ayat Al-Hazan, berbeda dengan hal tersebut, penulis ingin mengkaji lebih luas makna depresi di dalam Al-Quran dengan menggunakan kajian tematik.¹⁸

Seterusnya di dalam skripsi yang berjudul “Kajian Terhadap Ayat-Ayat Al-Hazn dalam Quran (studi Metode Tafsir Tematik)” oleh Khusfatun Khasanah dari Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Jurusan Tafsir Hadis. Di dalam skripsi Khusfatun Khasanah ini dia membahas dengan lebih dalam mengenai kata Al-Hazn dalam Al-Quran dengan mengupas permasalahan kesedihan di dalam Al-Quran dan menerangkan bahwa kesedihan itu adalah hal yang negatif dan harus di jauhi.¹⁹ Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Khusfatun penulis tidak menjumpai kesedihan dalam bentuk depresi, dan begitu banyak ayat di dalam Al-Quran yang membahas kesedihan tetapi tidak membahas konteks kesedihan ini bisa juga terjadi apabila depresi terjadi kepada seseorang individu.

¹⁸ Siti Aminah, “ Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur’an (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-ayat al-Hazan), Skripsi UIN Sunan Kalijaga (2016)

¹⁹ Khusfatun Khasanah, “Kajian Terhadap Ayat-Ayat al-Hazn dalam al-Qur’an”(Studi Metode Tafsir Tematik), Skripsi UIN Sunan Kalijaga (2010)

Di dalam buku yang berjudul *Depresi: Tinjauan Psikologis* yang ditulis oleh dr. Namora Lumongga, M.Sc. membahas mengenai depresi menurut psikologis yang mengumpulkan fakta-fakta dan konsep mengenai depresi. Dalam buku ini juga terdapat sejarah depresi, gejala-gejala depresi, jenis-jenis depresi, dan penyebab berlakunya depresi ini. Depresi secara umum terdiri dari beberapa jenis, yaitu, depresi ringan, depresi sedang, depresi berat dan depresi bipolar. Pada depresi ringan dan sedang, penderita tidak perlu mendapatkan perawatan medis. Selain itu, depresi ringan dan sedang dapat ditangani sendiri dengan berbagai alternatif penanganan dan pencegahan depresi, misalnya pengaturan diet, olahraga, dan relaksasi. Sedangkan pada kasus depresi berat, perlu diberikan perawatan medis karena penderita mengalami berbagai kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Buku ini menceritakan depresi menurut psikologis tetapi tidak menyebutkan konsep depresi dalam Al-Quran.²⁰

Selanjutnya dalam buku yang berjudul “Melawan Stres dan Depresi” oleh Rezim Aizid. Dalam buku ini Rezim berpendapat bahwa penyakit mental atau gangguan jiwa adalah gangguan yang satu atau lebih fungsi mental. Penyakit mental adalah gangguan otak yang ditandai terganggunya emosi, proses berpikir, perilaku, dan persepsi (pancaindra). Akibatnya, penyakit ini akan menimbulkan stres, depresi dan gangguan jiwa lainnya bagi penderita dan keluarganya. Masalah jiwa menurut Rezim yang terjadi di masyarakat secara umum adalah sebagai contoh, fobia, yaitu rasa

²⁰ Lumonggo, D. N. *Depresi: tinjauan psikologis*. (Kencana, 2016). hlm 29-30.

takut yang tidak rasional dan tidak realitis. Pengidapnya tahu dan sadar benar akan menjadi lebih tidak rasional dan tidak mengakui kebenarannya tetapi ia tidak mampu mencegah dan mengendalikan diri dari rasa takut tersebut.²¹

Dalam artikel yang berjudul “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam” Muslim hayati, mengatakan bahwa Kesehatan mental menjadi salah satu hal yang penting untuk menunjang keberlangsungan hidup seseorang melalui peningkatan religiositas, seseorang akan lebih optimis dan memiliki pemikiran yang positif dalam menghadapi keadaan di dalam Islam. Menurutnya, semakin seseorang mendekati diri kepada Allah SWT maka akan semakin tenteram pula jiwanya serta terhindar dari penyakit fisik maupun jiwa²²

Selanjutnya, dalam buku yang berjudul “Al-Quran: Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa” oleh Prof. Dr, dr. H. Dadang Hawari beliau mengupas berbagai permasalahan kehidupan, khususnya pada kesehatan jiwa dengan merujuk kepada Al-Quran dan Al-Hadits. Dalam buku ini banyak permasalahan kesehatan jiwa yang beliau bahaskan seperti contoh masalah depresi. Depresi menurut beliau merupakan masalah kesehatan jiwa yang utama dewasa ini. Hal ini amat penting karena orang dengan depresi produktivitasnya akan menurun dan ini amat buruk akibatnya bagi suatu masyarakat, bangsa dan negara. Hal ini dikaji dari dua

²¹ Aizid, R. “*Melawan Stres dan Depresi*”, (Saufa, 2015), hlm. 14-16.

²² Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. *Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam*. DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation. 2021. hlm.35-44.

pendekatan yaitu pendekatan ilmu pengetahuan di satu pihak dan agama di lain pihak, antara keduanya terdapat titik temu.²³

Semua data yang diperoleh tersebut tidak diungkapkan secara detail mengenai masalah depresi di dalam Al-Quran. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap fenomena depresi dan terapinya dalam Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik).

F. Kerangka Teori

Seperti yang telah kita ketahui kerangka teori dalam sebuah penelitian ilmiah sangat diperlukan dalam melakukan sebuah kajian yang dapat membantu dalam memecah dan juga mengidentifikasi sebuah masalah. Di samping itu, kerangka teori juga dipakai untuk memperlihatkan ukuran-ukuran atau kriteria yang hendak dijadikan dasar untuk membuktikan sesuatu.²⁴

Penelitian ini termasuk dalam model penafsiran maudhui (tematik) yang membantu untuk memahami ayat-ayat Al-Quran dengan terfokus kepada maudhui (tema) yang telah ditetapkan dengan mengkaji ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut secara serius. Topik inilah yang menjadi ciri utama dari metode maudhui. Dalam hal ini, penulis memilih tema tentang depresi yang didasarkan dengan kajian tematik dalam Al-Quran. Menghimpun semua ayat-ayat Al-Quran dan disusun sedemikian rupa dan diletakkan di bawah satu tema bahasa kemudian ditafsirkan." Ayat tersebut diurai, dijelaskan dianalisis secara mendalam dari berbagai aspek. Mengetahui munasabah ayat-ayat

²³ Hawari, D. "*Al Quran ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*". (Yogyakarta, 1997), hlm. 519.

²⁴ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Quran dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2014), hlm. 164-165.

tersebut di dalam surat masing-masing. Menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna dan utuh melengkapi pembahasan dengan hadis jika perlu. Kemudian mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat yang mengandung pengertian serupa. Dalam penelitian ini penulis hanya menggunakan satu kosa kata yaitu *dayq*.

G. Metode Penelitian

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang sistematis dan terarah, maka penelitian ini membutuhkan sebuah metode yang sesuai dengan objek yang dikaji. Metode ini berfungsi sebagai cara mengerjakan sesuatu untuk mendapatkan hasil yang memuaskan sesuai dengan tujuan tersebut. Di samping itu, metode merupakan cara bertindak supaya penelitian dapat berjalan terarah dan efektif untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Metode penelitian yang akan penulis gunakan dalam menyusun skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat kepustakaan (*libarary Research*), yaitu semua data-datanya diperoleh dari bahan-bahan yang telah dipublikasikan yang berasal dari permasalahan yang dikaji.

2. Sumber data

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif karena menggunakan data-data yang dikumpulkan berdasarkan telaah kepustakaan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari Al-Quran, buku, jurnal ilmiah maupun skripsi yang terkait dengan topik pembahasan.

Sumber rujukan yang digunakan dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu:

a. Sumber data primer

Adapun sumber data primer yang digunakan pada skripsi ini adalah kata kunci *dayq* dan juga menggunakan ayat-ayat Al-Quran yang terkait dengan penelitian ini. Kitab tafsir juga digunakan untuk menjelaskan mengenai maksud dan tafsiran ayat tentang apresiasi Al-Quran mengenai depresi yang tersebar di berbagai surat.

b. Sumber data sekunder

Sedangkan sumber data sekunder yang digunakan adalah- sumber-sumber yang mendukung atas sumber primer berupa Al-Quran untuk penelusuran ayat, serta buku-buku, jurnal ilmiah skripsi terkait dengan pembahasan depresi dalam perspektif kajian tafsir tematik.

3. Teknik Pengolahan Data

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan kata kunci depresi dalam Al-Quran, maka metode yang digunakan adalah metode penafsiran tematik yang diasaskan oleh ‘Abd Al-Hayy Al-Farmawi. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Menetapkan tema yang akan dibahas yaitu tema mengenai depresi menggunakan kosa kata *dayq*.
- b. Menghimpunkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang diangkat

- c. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya disertai dengan pengetahuan asbab nuzulnya
- d. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang relevan dengan pokok pembahasan
- g. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan adalah rangkaian pembahasan yang dimaksudkan untuk memudahkan pemahaman dan membantu memberikan gambaran yang sistematis tentang objek yang dikaji. Kajian dalam skripsi ini akan terdiri dari lima bab yang disusun secara sistematis, sehingga diharapkan dapat menjawab persoalan dan memberikan pemahaman yang komprehensif.

Bab pertama merupakan pendahuluan yang berisi pengantar pada kajian ini. Di dalamnya dijelaskan mengenai mengapa dikaji, apa yang dikaji, untuk apa dikaji, posisinya dalam kajian, dan bagaimana skripsi ini ditulis. Semua uraian tersebut terdapat dalam latar belakang, perumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan Pustaka, metode penelitian, dan pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian, serta sistematika kajian.

Bab dua berisi uraian tentang pengertian depresi secara umum. Dalam bab ini terdapat pengertian depresi secara bahasa dan istilah. Seterusnya mengenai faktor-faktor yang menyebabkan depresi dan macam-macam depresi. Selanjutnya gejala-dan tanda-tanda depresi. Kemudian mengenai depresi menurut pandangan Islam.

Bab ketiga menjelaskan terkait penjelasan secara lebih detail dan rinci mengenai penafsiran mengenai *dayq*, penafsiran dari para mufasir mengenai kosa kata tersebut serta terdapat ayat-ayat yang mengandung kosa kata *dayq*.

Asbabun nuzul yang terdapat dari ayat-ayat yang akan dijadikan penelitian

Bab keempat, berisi tentang terapi depresi menurut Al-Quran yang terdapat dalam ayat-ayat *dayq* dan terapi menurut psikologis. Setelah itu berkaitan dengan hubungan terapi teks Al-Quran bisa diaplikasikan di dalam kehidupan masa kini.

Bab kelima, berisi penutup yang meliputi kesimpulan dan saran yang dapat digunakan sebagai perbaikan dan kemajuan ke depannya mengenai tema tentang depresi itu sendiri.

Pada akhir penulisan laporan, akan disajikan pula daftar pustaka yang memuat berbagai referensi yang digunakan oleh penulis dalam penyusunan skripsi ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Menurut penelitian, penulis temui bahwa penafsiran *dayq* dalam al-Quran mempunyai 12 ayat dan hanya 5 ayat yang menceritakan mengenai makna kesempitan hati dan terapi di dalam satu ayat. Terapi yang terdapat di dalam ayat tersebut antaranya adalah berdoa, bertobat, musyawarah, sabar dan mempunyai teman untuk menceritakan masalah yang dihadapi. Terapi-terapi tersebut mampu membantu masalah depresi yang terjadi pada seseorang individu dan dari terapi-terapi ini dapat mendatangkan ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa bisa mengelakkan terjadinya depresi karena depresi datangnya jika senantiasa berada dalam perasaan yang negatif.
2. Al-Quran merupakan panduan dan rujukan terpenting umat Islam dalam segenap aspek kehidupan. Malah, melalui amalan membaca serta mengamalkan isi kandungan Al-Quran, ia mampu untuk menjadi inspirasi serta penguat semangat bagi kehidupan umat Islam untuk mencapai kejayaan dunia dan akhirat. Pada masa kini, terapi Al-Quran dilihat amat diperlukan karena ia membantu untuk mengawal emosi agar lebih tenang dan terkawal emosi juga tingkah laku yang lebih sopan. Oleh yang demikian, konsep kecerdasan dalam Islam sangat penting dihayati sebagai panduan menjadi insan yang mempunyai hati, jiwa, roh, dan akal yang sempurna. Dalam masa yang sama, membentuk

kekuatan diaman insan untuk menghadapi pelbagai cabaran, bahkan kehidupan lebih tersusun menyebabkan mereka reda dengan apa jua yang telah diaturkan Allah SWT di samping usaha berterusan dalam diri

B. Saran

Kajian mengenai depresi dalam alquran sangatlah penting untuk dikaji, karena hampir setiap hari manusia akan merasakan depresi. Oleh sebab itu, penelitian ini belum cukup sampai disini, untuk itu penulis berharap agar para pembaca yang membaca skripsi ini bersedia untuk melanjutkan penelitian in dengan lebih luas dan lebih baik lagi. Karena penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan ini meskipun skripsi ini penulis mencoba untuk menulis dengan semaksimal mungkin, akan tetapi penulis menyadari kemampuan dan keterbatasan penulis. Kekurangan ini bisa disebabkan pembacaan penulis yang masih sedikit dalam literatur islam apalagi dalam ranah penafsiran al-Quran. kekurangan lainnya juga disebabkan penulis belum mampu mengaplikasikan teori penafsiran tematik secara menyeluruh dalam al-Quran terutama berkaitan dengan persoalan depresi.

Dengan adanya skripsi ini, penulis berharap agar kajian depresi dalam al-Quran kajian tematik atas ayat *daiq* bisa memberikan pemahaman baru yang akan merevisi cara pandang kita terhadap masalah-masalah yang dihadapi seharian. Kajian tentang depresi ini memang telah banyak dilakukan di berbagai disiplin ilmu. Namun tentu masih banyak sisi yang menarik yang

dapat diungkap dan diteliti sehingga bisa diambil pelajaran dan juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Razak, “Terapi Spiritual Islam: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi” *Jurnal Ilmiah Psikologi, IJIP* 6 (2) 2014
- Ahmad *Terapi Spiritual Islami: “Suatu model penanggulangan Gangguan depresi”*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2014.
- Afiatin, T., “Peningkatan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok” *Psikologika: Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 1998.
- Aizid, R. *Melawan Stres dan Depresi*, Saufa, 2015.
- Amroeni Drajat. *Ulumul Qur’an: Pengantar ilmu-ilmu al Qur’an* (Kencana, 2017)
- Alodokter “Gejala Depresi”
<https://www.alodokter.com/depresi/gejala> diakses tanggal 16 Mar., 23
- Aprinda Puji, “Kenali Gejala Depresi Berdasarkan Usia dan Keperahannya” dalam
<https://hellosehat.com/mental/gangguan-mood/gejala-depresi/>, diakses tanggal 17 Feb., 23
- Aries Dirgayunita, “Depresi, Penyebab dan Penangannya”, *Jurnal An-Nafz*, vol. 1 No. 1 (2016)
- Ariadi, P. “Kesehatan mental dalam perspektif islam” (*Syifa’ MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan kesehatan* 3, no. 2, 2019)
- Arianti, A. “Hubungan Respon Spiritual dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Era Pandemi” (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar) 2021.
- Baedhowi, “Antropologi Al-Qur’an”, (Yogyakarta: LKiS, 2009)
- Bhakti Wiyata, “Psikologi: Ini Gejala Depresi Yang Wajib Kamu Tahu” <https://iik.ac.id/blog/ini-gejala-depresi-yang-wajib-kamu-tahu/> , diakses tanggal 17 Feb., 23

- Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A.Y. "Analisis faktor socioeconomic status (SES) terhadap kesehatan mental: gejala depresi di Indonesia". *Jurnal Ekonomi Indonesia*, 2021
- Dianovinina, K. "Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya." (Jurnal Psikogenesis, 2018
- Dharma, A. S. "Gambaran Depresi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta". *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan* 2019.
- Dirgayunita, A. "Depresi: Ciri, Penyebab dan penanganannya" *Journal An-Nafs: Kajian penelitian Psikologi*, 2016.
- Dzulqarnain "Agar dada seorang hamba menjadi lapang dan bersinar" <https://mpu.bandaacehkota.go.id/2010/01/19/agar-dada-seorang-hamba-menjadi-lapang-dan-bersinar/> diakses tanggal 15 Mar., 23
- Ersya Siti Dzulisa, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam", diakses melalui alamat <https://www.kompasiana.com/ershadzulisa/5dfe06e4097f364c6a6aa442/kesehatan-mental-dalamperspektif-islam> tanggal 31 January 2023.
- Firdaus Mukhtar dan Tan Po Oei, "Terapi Kognitif Tingkah Laku Bagi Rawatan kemurungan" Selangor, Pечатан Info Meditasi, 2013
- Hamka, *Tafsir Al-Ahzhar*; vol. 7, Jakarta: Gema Insani, 2015.
- Al-Hāfīz Imad Ad-Dīn Abu Al-Fidā' Isma'īl bin Umar, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azīm*, vol. 6, Beirut: Dār Al-Kutub Al-Ilmiyah, 1419 H.
- Hartanti, H "Stimulasi Humor dan terapi tawa: Sebagai Alternatif untuk Mengatasi Permasalahan Keluarga" *Malang*, 2006.
- Hawari, D. *Al Qur'an ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Yogyakarta, 1997.
- Hidayatullah "Kenali tanda-tanda sempitnya hati sejak dini" dalam <https://hidayatullah.com/kajian/oase->

[aman/2018/11/26/155335/kenali-tanda-tanda-sempitnya-hati-sejak-dini.html](https://www.aman/2018/11/26/155335/kenali-tanda-tanda-sempitnya-hati-sejak-dini.html) Diakses pada 23 Feb., 2

- Hidayah, N. “Efektivitas Olahraga Jalan Kaki terhadap penurunan Depresi pada Lansia di Panti Werdha” (*Psychology Forum UMM*).
- Ibnu Mandzūr, *Lisānul ‘Arab*, vol. 10, (Beirut: Dar Ihya al-Turath al-‘Arabi, 1414 H)
- Ibnu Abbas R.A “*al-Kāmil F³ al-‘u’afā*”(Hadith Encyclopedia) no 5868
- Al-Jauziyyah, Ibnul Qayyim. *Terapi mensucikan jiwa*. Qisthi Press, 2018.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) versi online <https://kbbi.web.id/musyawarah> diakses 13 Mar., 23
- Khusfatun Khasanah, “Kajian Terhadap Ayat-Ayat al-Hazn dalam al-Qur’an”(Studi Metode Tafsir Tematik), Skripsi UIN Sunan Kalijaga 2010.
- Kompas “Apa saja gejala depresi yang perlu diketahui” <https://www.kompas.com/sains/read/2023/01/17/180200923/apa-saja-gejala-depresi-yang-perlu-diketahui-> diakses tanggal 15 Mar., 23
- Kurniawan, Y.,& Sulistyantyarni, I. “Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Episode Depresi Berat dengan Gejala Psikotik” *Philanthopy: Journal of Psychology*, 2018.
- Lumonggo, D. N. *Depresi: tinjauan psikologis*. (Jakarta: Kencana, 2016).
- Lubis, A. “Peran agama dalam kesehatan mental” *Ihya Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab* 2, no 2, 2016.
- Masrur, M.S.,& Salsabila, A. “Peran Agama dalam Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur’an pada Kisah Maryam Binti Imran”. (*Islamika*, 3(1) 2021) hlm 38-56.
- Mahajudin, M. “*Pengembangan Model Intervensi Terapi Kelompok Dengan Dukungan Sosial yang Berbasis Sekolah dan Keluarga*”

- M. Bhnasi, *Shalat sebagai Terapi Psikologi* Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2007.
- Merdeka. Com “ Pengertian depresi menurut para ahli psikolog, pahami gejalanya ”
<https://www.merdeka.com/trending/pengertian-depresi-menurut-para-ahli-psikologi-pahami-gejalanya-klm.html>
diakses tanggal 16 Mar., 23
- M. Husni “Studi Al-Qur’an: Teori Al-Makkiyah dan Al-Madaniyah”
Al-Ibrah, Jurnal: Pendidikan dan Keilmuan Islam, 2019
- Muhammad Fakhrudin Ar- Rāzī, *Mafātihul Ghaib*, vol. 24, Beirut: Dār al-Fikr, 1981.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam”.
DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation. 2021.
- M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur’an: Tafsir Maudhu’iy Atas Pelbagai Persoalan Umat* Bandung: Mizan, 1996.
- M. Quraiṣh Šhihāb, *Tafsīr Al-Misbah Volume: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an* vol. 25 Jakarta: Lentera Hati 2001.
- M. Yahya “*Kitab Sunan Tirmidzi*” (Hadith Encyclopedia) no 3777
- Noviza, N., & Koentjoro, K. “Efektivitas Psikoterapi Interpersonal untuk menurunkan Depresi pada Remaja Putri dengan Orangtua bercerai.” *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 2014
- Nugraheni, M.”*Makanan dan kesehatan*” Yogyakarta, 2015
- Pingkan, R., Budiarto, A., & Mutiara, U.G “Efektivitas olahraga sebagai terapi depresi” *Jurnal Majority*, 2019
- Putri, D. A. (2021).” Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur’an (Kajian Tafsir Surah Yûsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi).” Jakarta Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) 2021
- Puspitasari, N., Hartati, E., & Supriyono, M. “Efektivitas Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Panti Wredha Pucang gading Semarang” *Karya Ilmiah*, 2016.

- Putri, M.S “Pengaruh Terapi Interpersonal Untuk Menurunkan Depresi Pada Wanita” Doctorol dissertation, Unika Soegijapranata, 2016.
- Qamaruddin Shaleh, *Asbabun Nuzul: Latar Belakang Historis Turunnya ayat-ayat al-Qur’an*. Diponegoro, Bandung, 1982.
- Ar-Rāghib Asfahānī. *Mufradāt fī gharīb al-Qur’ān*. Beirut: Daarul Marifah, 1412 H
- Rizal “5 Langkah Sederhana untuk Mengatasi Depresi bagi Orang Dewasa” <https://www.halodoc.com/artike/5-langkah-sederhana-untuk-mengatasi-depresi-bagi-orang-dewasa> diakses tanggal 10 Mar., 23.
- Radiani, W.A. “Cognitive Behavior Theraphy untuk penurunan depresi pada orang dengan Kehilangan penglihatan.” Jurnal Ilmiah Psikologi 2016.
- Rajab, K. “Islam dan psikoterapi moden” Afkar Jurnal Akidah & Pemikiran Islam, 2006
- Razak, A. “Terapi Spiritual Islami Suatu model Penanggulangan Gangguan Depresi.” Jurnal Dakwah Tabligh 2013
- Richard, “Psikologi Abnormal perspektif klninis pada Gangguan psikologis” Yogyakarta 2016.
- Riyadi, R. B. “Hubungan antara kuantitas latihan olahraga bulutangkis dan depresi pada usia dewasa” Doctoral dissertation, UNIMUS.
- Sany, U. P. “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur’an”. Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia 2022.
- Santoso, M. B., Asiah, D. H. S., & Kirana, C. I. “Bunuh diri dan depresi dalam perspektif pekerjaan sosial. Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat.” 4(3) 2018.
- Sayyid Muhammad Nuh. *Menaklukkan 7 penyakit jiwa*. (Bandung Al-Bayan 2004).

- Siti Aminah, “ Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur’an (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-ayat al-Hazan), Skripsi UIN Sunan Kalijaga 2016.
- Styorini, A., & Fauzia, A. R. I. “Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Wanita Di Puskesmas Dlingo li Kabupaten Bantul Yogyakarta.” *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 2019
- Syahid, A., & Devianti, R. “Terapi Stres Perspektif Pendidikan Islam” (*Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 2019)
- Syihabuddin, “*Depresi Menurut Al-Qur’an*” <https://uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/66/depresi-menurut-alquran-jenis-pengertian-dan-7-terapi-Qurani#:~:text=Diantara%20petunjuk%2DNya%20yaitu%20kita,menjaga%20jarak%2C%20dan%20tidak%20berkerumun.> Diakses tanggal 28 Feb., 23
- Syu’aib bin Harb ”*Kitab Sunan Ahmad*” (Hadith Encyclopedia) no 10669
- Taufik Adnan Amal. *Rekontruksi Sejarah Al-Qur’an*. Yayasan abad demokrasi: Jakarta 2011.
- Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*; vol. 10, terj. Abdul Hayyie al-Kattani (dkk) (Jakarta: Gema Insani, 2013)
- Wulan, R. “Model-Model Terapi Mental Dalam Islam”. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, vol 18 (1) 2021.
- Yuliza, Efa. “ Depresi dan penanganannya pada mahasiswa” *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 2015