

KONSEP DEPRESI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR`AN
(Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis)

Tesis ini Diajukan
Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Magister Agama
(M. Ag)



Oleh:
Mabrurotul Hasanah

NIM: 218410823

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR`AN DAN TAFSIR
PASCASARJANA MAGISTER (S2)
INSTITUT ILMU AL-QUR`AN (IIQ) JAKARTA
TAHUN AJARAN 1442 H/2021

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mabrurrotul Hasanah

NIM : 218410823

Tempat/Tanggal Lahir : Pamekasan, 12 Februari 1994

Menyatakan bahwa tesis dengan judul "*Konsep Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis)*" adalah benar-benar asli karya saya kecuali kutipan-kutipan yang sudah disebutkan. Kesalahan dan kekurangan di dalam karya ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Jakarta, 9 Januari 2021



Mabrurrotul Hasanah

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis dengan judul “Konsep Depresi dalam Perspektif Al-Qur`an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis)” yang disusun oleh Mabrutul Hasanah dengan Nomor Induk Mahasisiwa 218410823 telah melalui proses bimbingan dengan baik dan dinilai oleh pembimbing telah memenuhi syarat ilmiah untuk diujikan sidang munaqasyah program pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta.

Pembimbing I



H. M. Ziyad Ulhaq, MA, Ph. D

Tanggal: 8 Januari 2021

Pembimbing II



Hj. Ade Nailul Huda, Ph. D

Tanggal: 9 Januari 2021

LEMBAR PENGESAHAN

Tesis dengan judul “Konsep Depresi Dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis)” yang disusun oleh Mabrurotul Hasanah, dengan Nomor Induk Mahasiswa 218410823 telah diujikan di sidang munaqasyah program Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta pada hari Selasa, 23 Februari 2021. Tesis tersebut telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar **Master Agama (M.Ag)** pada program Pascasarjana Magister Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir.

No.	Nama	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan
1	Dr. H. Muhammad Azizan Fitriana, MA.	Ketua	
2	Dr. H. Ahmad Syukron, MA.	Sekretaris	
3	Dr. KH. Abdul Muhaimin zen, MA.	Anggota/Penguji I	
4	H. Edward Maufur, Ph.D	Anggota/Penguji II	
5	H. Ziyadul Haq, SQ, MA, Ph.D	Anggota/Pembimbing I	
6	Hj. Ade Nailul Huda, Ph.D	Anggota/Pembimbing II	

Jakarta, 25 Maret 2021 M
Mengetahui,
Direktur Pascasarjana IIQ Jakarta



Dr. Muhammad Azizan Fitriana, M.A.

MOTTO

Selama masih bisa bernafas tidak ada kata tidak mungkin

PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan kepada Rabb ku yang Maha Cinta, eppak, ibuk serta kedua saudaraku tercinta. Dan kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan ini.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. karena dengan Ridla dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Masa-masa sulit telah penulis lewati sepanjang penulisan skripsi ini, ungkapan yang pertama penulis panjatkan adalah *Alhamdulillah*, segala puji hanya tertuju dan milik Allah SWT. *Shalawat* serta *salam* teruntuk junjungan tercinta Rasulullah SAW yang telah menerangi dan membimbing umat manusia menuju jalan yang diridhai-Nya.

Sungguh merupakan sebuah hasil karya yang tidak mungkin penulis berhasil hantarkan, tanpa bantuan moril dan materiil, motivasi dari berbagai pihak yang penulis tidak akan melupakan budi baik mereka dalam penulisan tesis ini. Atas semua itu penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Kedua orang penulis Muhammad Harun dan Sumaidah, sebagai guru sepanjang hidup bagi penulis.
2. Keluarga dan kerabat yang selalu mensupport penulis.
3. Ibu Prof. Dr. Hj. Khuzaimah Tahido Yanggo, MA selaku Rektor Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta.
4. Bapak Dr. H. Azizan Fitriana, MA selaku Direktur Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta.
5. Bapak Dr. H. Ahmad Syukron, MA selaku Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta
6. Bapak H. M. Ziyad Ulhaq, MA, Ph. D, dan ibu Hj. Ade Naelul Huda, Ph. D yang telah membimbing dengan sabar mengarahkan dan memberikan kemudahan serta memberikan kesempatan penulis,

membuka wawasan dan solusi atas kesulitan-kesulitan penulis serta terus memotivasi agar tesis ini selesai.

7. Bapak dan Ibu Dosen Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta yang telah mentransformasikan ilmu pengetahuan dengan tulus dan penuh perhatian. Dan seluruh Staf, civitas akademika Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta
8. Teman-teman kelas IAT A yang selalu menyemangati satu sama lain terima kasih atas kebersamaanya selama 2 tahun, serta semua pihak yang telah membantu langsung maupun tidak langsung dalam penulisan tesis ini yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu.

Kepada semuanya semoga Allah SWT. menerima semua amal kebbaikannya, *jazakumullah khoiron katsiron*. Tak lupa penulis ucapkan permohonan maaf jika dalam penyusunan tesis ini terdapat kekeliruan maka itu berasal dari saya sendiri. Semoga Allah melimpahkan ampunan-Nya. Saya hanyalah manusia biasa yang bisa benar dan bisa salah. Tidak ada makhluk yang sempurna di dunia ini. Akhirnya hanya kepada Allah SWT. tempat berserah diri dan berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat serta merupakan bagian dari shadaqah ilmu (informasi keilmuan) yang akan mendapat ridla-Nya. Aamiin.

Jakarta, 9 Januari 2021

Mabrurotul Hasanah

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin mengikuti pedoman yang diberlakukan dalam petunjuk praktis penulisan skripsi Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta.

A. Konsonan

No	Huruf Arab	Huruf Latin	No	Huruf Arab	Huruf Latin
1	ا	A	14	ص	Sh
2	ب	B	15	ض	Dh
3	ت	T	16	ط	Th
4	ث	Ts	17	ظ	Zh
5	ج	J	18	ع	'
6	ح	<u>H</u>	19	غ	Gh
7	خ	Kh	20	ف	F
8	د	D	21	ق	Q
9	ذ	Dz	22	ك	K
10	ر	R	23	ل	L
11	ز	Z	24	م	M
12	س	S	25	ن	N
13	ش	Sy	26	و	W

No	Huruf Arab	Huruf Latin
14	ه	H
15	ء	'
16	ي	Y

B. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fathah : a	آ : â	آي... : ai
Kasrah : i	إي : î	أو... : au
Dhammah : u	و : û	

C. Kata Sandang

- a. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *qamariyah*

Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *qamariyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya. Contoh: البقرة : al-Baqarah.

- b. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *syamsiyah*
 Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Contoh: الرجل : ar-rajul
- c. *Syaddah (Tasydîd)*
Syaddah (Tasydîd) dalam sistem aksara Arab digunakan lambang (ّ), sedangkan untuk alih aksaran ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan cara menggandakan huruf yang bertanda *tasydîd*. Aturan ini berlaku secara umum, baik *tasydîd* yang berada di tengah kata, di akhir kata ataupun yang terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf *syamsiyah*. Contoh: آمَنَّا بِاللَّهِ : *Âmanna billâhi*
- d. *Ta' Marbûthah (ة)*
Ta' Marbûthah (ة) apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti oleh kata sifat (*na'at*), maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf "h". Contoh: الأَفْئِدَةُ : *al-Af'idah*
 Sedangkan *ta' Marbûthah (ة)* yang diikuti atau disambungkan (*di-washal*) dengan kata benda (*isim*) maka dialih aksarakan menjadi huruf "t". Contoh: عَامِلَةٌ نَاصِبَةٌ : *Âmilatun Nâshibah*
- e. Huruf Kapital
 Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi apabila telah dialih aksarakan maka berlaku ketentuan Ejaan yang Disempurnakan (EYD) bahasa Indonesia, seperti penulisan awal kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri dan lain-lain. Ketentuan yang berlaku pada EYD berlaku pula dalam alih aksara ini, seperti cetak miring (*italic*), atau cetak tebal (*bold*) dan ketentuan lainnya. Adapun nama diri yang diawali dengan kata sandang, maka huruf yang ditulis kapital adalah awal nama diri, bukan kata sandangnya. Contoh: 'Alî Hasan al-'Âridh. Khusus untuk penulisan kata Al-Qur`an dan nama-nama surah menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Qur`an, Al-Baqarah, dan seterusnya.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
KATA PENGANTAR.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	vii
ABSTRAK.....	xii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan dan Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	7
D. Tinjauan Pustaka.....	8
E. Metode Penelitian.....	12
F. Sistematika Penulisan	15
BAB II: PENGERTIAN KATA DEPRESI, URGENSI DAN KLASIFIKASINYA.....	17
A. Definisi Depresi.....	17
B. Kosa Kata Depresi Dalam Al-Qur`an.....	24
C. Urgensi Mengetahui Depresi Dalam Masyarakat.....	28
D. Klasifikasi Depresi.....	30
BAB III: SEJARAH PERKEMBANGAN SAKIT MENTAL (DEPRESI).....	34
A. Perkembangan Sakit Mental (Depresi).....	34
B. <i>Predisposisi</i> (Kecenderungan Berprilaku yang Diwarisi Ketika Berhadapan Dengan Situasi Lingkungan Tertentu).....	44
C. Stress Yang Spesifik.....	46

D. Stress Yang Non Spesifik.....	47
E.Pandangan Psikolog Tentang Depresi.....	48
F.Pandangan Sufi Tentang Depresi.....	53
BAB IV: ANALISA.....	74
A. Depresi Menurut Al-Qur`an.....	76
B. Solusi Al-Qur`an Untuk Orang-Orang Yang Mengalami Depresi.....	129
BAB V: PENUTUP.....	165
A. Kesimpulan.....	165
B. Saran	170
DAFTAR PUSTAKA.....	171
RIWAYAT HIDUP.....	184

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Bagaimana konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an. (2) Bagaimana solusi untuk orang-orang yang mengalaminya. Jenis penelitian ini kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Sumber data primer yaitu: Qs. an-Nisa [4]:29 dan 32, Qs. Yusuf [12]: 87, Qs. al-Hujurat [49]: 12, Qs. al-Baqarah [2]: 155, Qs. Yunus [11]: 57, Qs. al-Fajr [89]: 15-16, Qs. al-Hijr [15]: 56, Qs. fussilat [41]: 30, Qs. al-Ahzab [33]: 12, Qs. al-Maidah [5]: 52. Ayat-ayat tersebut penulis jadikan sampel, diharap dapat memberikan gambaran singkat mengenai depresi dalam Al-Qur`an. Pengumpulan data sekunder, yaitu mengumpulkan data dari perpustakaan (*Library Research*). Melalui penelitian perpustakaan, penulis mencoba menelaah buku-buku untuk mendapatkan informasi yang sesuai dengan masalah yang dibahas terutama untuk mendeskripsikan kajian teoritis yang telah ditetapkan. Hasil dari penelitian ini, konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an merupakan kekuatan spiritual emosional psikologi manusia yang mengamalkan spiritual emosional psikologi manusia yang mengamalkan iman di dalam hatinya. Sesungguhnya iman adalah perisai atau pelindung jiwa, jika dia berpaling (tidak beriman) ketika di dunia maka ketidakberimanannya seperti penyakit yang sangat dahsyat dan fitnah yang sangat besar, keberpalingannya di dunia nanti di akhirat akan mendapatkan azab yang sangat besar. orang mukmin yang beriman (kepada Allah SWT dan hari akhir) yang mana keimannya melekat pada dadanya maka mereka tidak akan merasakan sebuah kesedihan dan tidak akan ada keinginan untuk membunuh dirinya sendiri. Ketika mereka merasakan kesedihan mereka lebih mudah untuk mengatasinya. Oleh karena itu, kebanyakan orang-orang yang beragama Islam tidak akan membunuh dirinya sendiri hanya karena sebab-sebab kesedihan yang dialaminya. Mereka akan mendapatkan hikmah dari dilarangnya membunuh dirinya sendiri. Dikarenakan keimanan seseorang tersebut mereka akan memiliki harapan untuk masa depannya dan tidak mudah untuk mengakhiri dirinya sendiri jika mereka mengakhiri dirinya secara otomatis maka akan membunuh harapan-harapan untuk masa depannya. Fungsi Al-Qur`an dalam memperbaiki jiwa diantaranya yaitu: mau'idzoh, syifa, huda, dan rahma. Masing-masing sifat ini ada faedah khusus, ketika jiwa manusia bergantung kepada tubuhnya, maka ketergantungan itu disebabkan adanya hubungan secara alami sehingga jiwa memang ada kaitannya dengan jasad. Solusi Al-Qur`an untuk orang-orang yang mengalami depresi. yaitu sabar dan bersyukur. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan lapangnya dada dalam menghadapi masalah sebagai berikut: menguatkan tauhid, dzikir kepada Allah SWT, ridha dengan takdir Allah SWT, meninggalkan maksiat, qona'ah, memperbanyak baca dan mentadabburi Al-Qur`an, berteman dengan orang sholeh.

ABSTRACT

This study aims to determine (1) How the concept of depression in the perspective of the Qur'an. (2) What is the solution for the people who experience it. This type of research is qualitative with a descriptive analysis method. Primary data sources, namely: Qs. an-Nisa [4]: 29 and 32, Qs. Yusuf [12]: 87, Qs. al-Hujurat [49]: 12, Qs. al-Baqarah [2]: 155, Qs. Yunus [11]: 57, Qs. al-Fajr [89]: 15-16, Qs. al-Hijr [15]: 56, Qs. fussilat [41]: 30, Qs. al-Ahzab [33]: 12, Qs. al-Maidah [5]: 52. These verses the writer used as a sample, hopefully can provide a brief description of depression in the Qur'an. Secondary data collection, namely collecting data from the library (Library Research). Through library research, the author tries to examine books to obtain information in accordance with the issues discussed, especially to describe the theoretical studies that have been determined. The results of this study, the concept of depression in the perspective of the Koran is the spiritual emotional power of human psychology that practices the spiritual emotional psychology of humans who practice faith in their hearts. Truly faith is the shield or protector of the soul, if he turns away (does not believe) while in the world then his disbelief is like a very terrible disease and a very big slander, his turning away in the world later in the hereafter will get a very big punishment. Believers who believe (in Allah SWT and the Last Day) where their faith is attached to their chest, they will not feel a sadness and there will be no desire to kill themselves. When they feel sadness they find it easier to handle it. Therefore, most people who are Muslim will not kill themselves just because of the sadness they are experiencing. They will get a lesson from not killing himself. Because of someone's faith they will have hope for their future and it is not easy to end themselves if they end themselves automatically it will kill any hopes for their future. The functions of the Qur'an in improving the soul include: mau'idzoh, syifa, huda, and rahma. Each of these characteristics has special benefits, when the human soul is dependent on the body, the dependence is due to a natural connection so that the soul has something to do with the body. Qur'anic solutions for people who are experiencing depression. that is, patient and grateful. As for the factors that cause grace in the face of problems as follows: Strengthening monotheism, Dhikr to Allah SWT, Rida with the destiny of Allah SWT, Abandoning immorality, Qona'ah, reading and adapting Al-Qur'an, Making friends with righteous people.

التلخيص

ما هو الحل (2). تهدف هذه الدراسة إلى تحديد (1) كيفية مفهوم الاكتئاب من منظور القرآن مصادر البيانات الأولية. هذا النوع من البحث نوعي بأسلوب تحليل وصفي. للأشخاص الذين يختبرونه الحجرات [49]: 12، يوسف [12]: 87، قس. 29 و 32، ق النساء [4]: Qs. وهي ، 15-16 [الفجر 89 Qs. يونس (11): 57، .، قس 155 [البقرة 2] Qs. المائدة Qs. الأحزاب [33]: 12، Qs. فصلات [41]: 30، الحجر [15]: 56، ق. ق. للاكتئاب في [5]: 52. هذه الآيات التي استخدمها الكاتب كعينة، نأمل أن تقدم وصفاً موجزاً من خلال البحث في (جمع البيانات الثانوية، أي جمع البيانات من المكتبة (المكتبة البحثية). القرآن المكتبة، يحاول المؤلف فحص الكتب للحصول على معلومات وفقاً للقضايا التي تمت مناقشتها، خاصة ونتائج هذه الدراسة، فإن مفهوم الاكتئاب من منظور القرآن. لوصف الدراسات النظرية التي تم تحديدها هو القوة العاطفية الروحية لعلم النفس البشري الذي يمارس علم النفس العاطفي الروحي للبشر الذين حقاً الإيمان هو درع الروح أو حاميتها، إذا ابتعد (لا يؤمن) وهو في العالم، . يمارسون الإيمان في قلوبهم فإن كفره مثل مرض رهيب جداً وافتراء كبير جداً، وسوف ينحرف عنه في الدنيا في الآخرة. عقوبة كبيرة المؤمنون الذين يؤمنون (بالله سبحانه وتعالى واليوم الآخر) حيث إيمانهم مرتبط بصدورهم لن يشعروا . جدا عندما يشعرون بالحزن يجدون أنه من الأسهل التعامل . بالحزن ولن تكون هناك رغبة في قتل أنفسهم سيحصلون على . لذلك، فإن معظم المسلمين لن يقتلوا أنفسهم مجرد الحزن الذي يعانون منه . معه بسبب إيمان شخص ما سيكون لديه أمل في مستقبله وليس من السهل إنهاء . درس من عدم قتل نفسه من وظائف القرآن في تحسين الروح . نفسه إذا أنهى نفسه تلقائياً فهذا سيقضي على أي آمال في مستقبله كل من هذه الخصائص لها فوائد خاصة، فعندما تعتمد . ما يلي: المويدز، والسيفه، والهدى، والرحمة حلول . النفس البشرية على الجسد، يكون الاعتماد على علاقة طبيعية بحيث يكون للروح علاقة بالجسد أما بالنسبة للعوامل التي تسبب الانفتاح في . هذا هو الصبر والامتنان . قرآنية لمن يعانون من الاكتئاب مواجهة المشكلات فهي: تقوية التوحيد، والذكر لله سبحانه، ورضا قدر الله سبحانه وتعالى، والتخلي عن الفاحشة، والقواعد، وقراءة القرآن وتكليفه، وتكوين صداقات مع التقوى. اشخاص

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gangguan mental adalah salah satu gangguan kesehatan yang berkaitan dengan organ tubuh. Yang mana gangguan itu dapat berhubungan dengan sisi dalam manusia yaitu kejiwaan, yang dapat disebut juga dengan kesehatan mental (*mental disease atau mental disorder*). Manusia bukanlah makhluk yang sempurna, karena tanpa disadari ia akan mengalami gangguan kesehatan rohani maupun jasmani. Oleh sebab itu, manusia dianjurkan untuk berusaha mencari cara untuk menangkal, mengobati serta jalan keluar dalam meghadapi kesehatan mental.¹

Ketika manusia mengalami kekacauan mental biasanya dia mengalami perubahan-perubahan seperti perasaan sedih, pola tidur tidak teratur, pola makan tidak teratur, tidak percaya diri, menyalahkan diri sendiri, tidak berdaya, kelelahan, rasa putus asa, dan biasanya hingga ada yang bunuh diri.²

Di Indonesia sakit mental seperti depresi dan stress semakin banyak terjadi dan setiap tahunnya bertambah. Yang mengalami permasalahan seperti ini terjadi diberbagai kalangan yaitu anak-anak, remaja, orang dewasa, dan bahkan hingga pada usia lanjut. Dalam dikehidupan sehari-sehari kita bisa melihat dan menemui adanya kasus-kasus bulliying maupun pemerkosaan terjadi di mana-mana, yang mana kasus bulliying dan pemerkosaan dilakukan kepada anak SD, remaja, dan orang dewasa. Remaja dan orang dewasa banyak mengalami perasaan tertekan, muram, sedih dan

¹ Kementrian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur`an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur`an, 2012), h. 335

²Very Julianto dan Subandi, *Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas*, Jurnal Psikologi, Vol 42, No. 1, April 2015. h. 46

biasanya mereka tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri akibatnya berujung melukai dirinya sendiri dan merugikan orang lain.

Kekerasan dalam rumah tangga dianggap sebagai pemicu terjadinya gangguan mental pada anak. Anak hidup Bersama kedua orang tuanya yang sangat sibuk dengan pekerjaan mereka di luar rumah, sehingga perhatiannya terhadap anak sedikit atau tidak sama sekali. Begitu juga dengan keadaan keluarga yang *broken home* yang secara otomatis mereka akan mengalami kegalauan dalam hatinya.

Menurut ketua IDI (Ikatan Dokter Indonesia) Fachmi Idris pada tahun 2007, 94% masyarakat di Indonesia mengalami depresi dari tingkat tertinggi sampai tingkat terendah.³ Bahkan menurut WHO, angka depresi di Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2016 angka depresi di Indonesia sekitar 35 juta orang 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia dan 47,5 juta terkena dimensia. Data Riskesdas pada tahun 2018 gangguan jiwa seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk.⁴

Secara ilmiah faktor penyebab seseorang mengalami depresi banyak di jelaskan. Akan tetapi, faktor penyebab dari depresi biasanya tidak langsung menyebabkan gangguan pada penderitanya, bahaya lain menjadi penyebab tersebut yang akan menjadi pemicu terjadinya dikemudian hari. Permasalahan dalam kehidupan tidak selalu membuat manusia mengalami depresi dan stress, hal ini ada kemungkinan disebabkan karena adanya faktor lain yang ikut serta di dalamnya sehingga seseorang mengalami perubahan.⁵

³ Wandansari sulistyorini dan Muslim Sabarisman, *Depresi Suatu Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Direktorat Rehabilitasi Sosial, 2017), h. 154

⁴ Indra Maulana dkk, *Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya*, Vol. 2, No. 2, 2019, h. 219

⁵ Hadi Pranowo, *Depresi dan Solusinya*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2014), h. 146

Dalam buku wawasan Al-Qur`an yang diungkapkan oleh beberapa pakar jiwa, penyebab utama orang dewasa mengalami sakit mental dapat dilihat dan diketahui pada perlakuan yang ia terima sebelum ia menjadi dewasa. Agaknya kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pandangan Islam mencakup banyak hal tentang penyakit-penyakit mental, yang mana boleh jadi tidak bisa dijaungkau oleh ilmu kesehatan masa kini.⁶

Manusia dalam kehidupannya nyata atau sehari-sehari ia banyak mengalami berbagai suatu masalah dari yang ringan hingga berat, yang agaknya permasalahannya itu tidak akan pernah selesai dalam hidupnya. Biasanya apabila suatu harapan tidak sesuai dengan kenyataan itu yang menjadi permasalahan. Setiap orang ada yang bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi dan ada pula yang ia tidak bisa menyelesaikan permasalahannya, walaupun masalah yang ia hadapi penyelesaiannya sederhana. Dan ada pula yang putus asa karena ia sudah tidak menemukan jalan keluar atau solusi. Sebenarnya suatu masalah bukan dilihat dari sisi berat dan ringan masalah yang dihadapi, akan tetapi sering kali manusia tidak mencari solusi, jalan keluar dan usaha secara optimal untuk mengatasi masalahnya.⁷

Setiap tugas atau beban yang diberikan Allah SWT. kepada seseorang tidak keluar dari tiga kemungkinan; yang pertama, mampu dan mudah dilaksanakan; yang kedua, sebaliknya sulit untuk dia laksanakan; dan kemungkinan ketiga, dia mampu melaksanakannya akan tetapi dengan susah payah dan terasa sangat berat untuk melaksanakannya. Di suatu sisi seseorang akan merasa ringan ketika melaksanakan jikalau waktu dan tempat atau arena pelaksanaannya lapang, dan akan berbeda dengan tempat dan waktu

⁶ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur`an*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 187

⁷ Kementerian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur`an*, h. 357

dekat atau sempit. Dari sini, kata lapang dalam konteks tugas dipahami dalam arti ringan atau mudah.

Suatu tugas yang dibebankan atau diberikan Allah kepada manusia adalah tugas-tugas yang mudah, ringan dan lapang. Mudah untuk dilaksanakan, bahkan setiap seseorang yang mengalami kesulitan dalam pelaksanaan atau satu tugas, oleh karena satu dan lain faktor, kesulitan tersebut melahirkan kemudahan yang dibenarkan walau sebelumnya tidak dibenarkan. Shalat diwajibkan berdiri, akan tetapi jika kalau sulit berdiri boleh duduk. Ketika seseorang yang sulit mendapat air untuk berwudhu atau khawatir mengalami kesulitan menyangkut kesehatannya, dia boleh bertayamum, dan masih banyak lagi contoh-contoh yang lain.⁸

Dengan demikian, hemat penulis suatu tugas atau suatu masalah yang dihadapi manusia sangat berkaitan dengan tugas yang ia emban dan kewajibannya sebagai seorang hamba yang seharusnya ia dapat menyelesaikan masalahnya. Apabila seseorang tidak sanggup dengan tugas yang diembannya maka gugur pula kewajiban itu, atau dalam batas-batas tertentu diberikan keringanan.

Permasalahan yang dihadapi oleh manusia memang berbeda-beda, baik dari segi ragamnya maupun intensitasnya. Akan tetapi jika suatu masalah dihadapi dengan pikiran positif (*positive thinking*) dan hati yang lapang maka kemungkinan besar akan teratasi atau paling tidak persoalan itu bertambah semakin buruk, sebab seumpama ada tekad dan usaha untuk keluar dari suatu kemelut, maka Allah SWT. akan memudahkan apalagi jika orang itu

⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Tangerang: Lentera Hati, 2011), Juz. 1, h. 750-751

senantiasa menumbuhkan suburkan ketaqwaannya. Dengan bekal ketaqwaan kepada Allah SWT. maka semua permasalahan akan terselesaikan dengan baik.⁹

Beck Depression Inventory (BDI) merupakan salah satu tes psikometri (alat kejiwaan) yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi manusia. Metode ini dikembangkan oleh Aaron T. Beck psikiater asal Amerika. Metode ini salah satu tes yang sering digunakan untuk mengukur tingkat depresi. BDI mempunyai pertanyaan mengenai ketidak tenangan, tingkat kepercayaan atau harga diri, perasaan lemas dan malas untuk bergerak atau melakukan sesuatu, serta kesulitan berkonsentrasi dan perubahan lain yang dirasakan subjek dalam dua minggu terakhir.¹⁰

Psikologi modern lebih menitik beratkan kepada kajian sosial, budaya manusia dan tidak memperhatikan pengaruh dari spiritualitasnya.¹¹ Al-Qur`an diturunkan menjadi penawar dan rahmat bagi orang beriman.¹² Petunjuk ke jalan yang lurus yang menyelamatkan manusia dari kenayakan yang sesat dengan jalan membimbing akal dan perasaan keyakinan yang benar dengan memperhatikan bukti kebenaran Allah, membimbing mereka agar giat dalam beramal dengan mengutamakan kemaslahatan serta menjalankan aturan hukum yang berlaku (antara perbuatan baik dan buruk).

Al-Qur`an sebagai kitab sempurna yang mempunyai banyak kandungan nilai-nilai petunjuk terhadap manusia bagaimana menyikapi suatu kesulitan dan cara mencegahnya terhadap gangguan kesehatan mental. Salah satu nilai

⁹Al-Qurtubi. *al-Jami` li Ahkamil Qur`an*, (Beirut: Darul-Fikr, 1999 M/1420 H), Juz 18, h. 24

¹⁰ Yudi Kurniawan dan Noviza, *Psikoterapi Interpersonal untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*, Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, Vol. 2, No. 2, 2018, h. 96. lihat juga R. Hendro Rumpoko Perwito Utomo dan Tatik Meijuntari, *Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi*, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 4, No. 3, 2015, h. 280.

¹¹ Yulia Hairina dan M. Mubarak, *Penerapan Psikologi Islam dalam Praktik Profesi Psikologi Muslim*, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Vol. 3, No. 1, 2020, h.52

¹² QS. al-Isra` : 82

luhur yang sangat penting untuk menjadi bekal manusia adalah berlapangnya hati (kesabaran).¹³

Permasalahan ini semakin menarik penulis dikarenakan semakin banyak faktor baik internal maupun eksternal, secara eksklusif (kekerasan dalam satu keluarga terhadap anak) dan inklusif (kekerasan terhadap anak dalam dunia Pendidikan) yang menyebabkan hal itu terjadi. Untuk menjawabnya maka harus dilakukan penelitian lebih intensif sebagai upaya menjadikan kajian ini lebih menarik terlebih dalam sudut pandang Al-Qur`an. Berangkat dari perenungan ini penulis tertarik untuk mengangkat masalah ini sebagai bahan kajian akademis dengan merefleksikannya dalam sebuah judul tesis **“Konsep Depresi Dalam Prespektif Al-Qur`an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis)”**

B. Permasalahan

Dalam menguraikan permasalahan terkait tema yang menjadi obyek penelitian perlu dijelaskan hal-hal berikut:

a. Identifikasi Masalah

1. Banyaknya sakit mental seperti depresi dan stress semakin banyak terjadi dan setiap tahunnya bertambah di Indonesia.
2. Sakit mental (depresi) bisa dialami oleh semua kalangan (anak-anak, remaja, dewasa, dan usia lanjut).
3. Adanya pengaruh pola asuh dalam keluarga.
4. Adanya pengaruh lingkungan sosial dalam pembentukan karakter manusia.

¹³ Nila Khoirul Amaliya, *Adversity Quotient Dalam Al-Qur`an*, Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan, Vol. 12, No. 2, 2017, h. 23.

5. Belum adanya kajian tafsir tematik mengenai konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an (studi analisis ayat-ayat psikologis).

b. Pembatasan Masalah

Untuk memperjelas persoalan yang akan dibahas dalam tesis ini maka perlu disampaikan pembatasan masalah. hal ini diperlukan agar pembahasan tidak melebar kepada materi-materi yang tidak berkaitan dengan judul tesis. Penulis membatasi identifikasi ini sebagai berikut:

1. Depresi dalam Perspektif Al-Qur`an.
2. Solusi Al-Qur`an untuk orang-orang yang mengalami depresi.
3. Mengingat ayat tentang depresi (sedih atau duka) banyak dalam Al-Qur`an maka penulis membatasi penelitiannya pada Qs. an-Nisa [4]: 29 dan 32, Qs. Yusuf [12]: 87, Qs. al-Hujurat [49]: 12, Qs. al-Baqarah [2]: 155, Qs. Yunus [11]: 57, Qs. al-Fajr [89]: 15-16, Qs. al-Hijr [15]: 56, Qs. fussilat [41]: 30, Qs. al-Ahzab [33]: 12, Qs. al-Maidah [5]: 52. Ayat-ayat tersebut penulis jadikan sampel, diharap dapat memberikan gambaran singkat mengenai depresi dalam Al-Qur`an.

c. Perumusan Masalah

Adapun pembahasan masalah dalam tesis ini adalah:

1. Bagaimana Depresi dalam Perspektif Al-Qur`an?
2. Bagaimana solusi Al-Qur`an untuk orang-orang yang mengalami depresi?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Mengacu pada perumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari tesis ini yaitu:

- 1) Untuk mengetahui dan memahami depresi dalam perspektif Al-Qur`an.
- 2) Untuk mengetahui bagaimana solusi Al-Qur`an untuk orang-orang yang mengalami depresi.

2. Manfaat

Manfaat penulisan ini adalah:

- 1) Memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dan menambah wawasan bagi penulis terkait segala aspek tentang sakit mental (depresi).
- 2) Tambahan keilmuan bagi masyarakat dalam mengetahui sakit mental (depresi)

D. Tinjauan Pustaka

Penulisan mengenai depresi bukanlah sesuatu yang baru. Akan tetapi, sudah ada yang membahasnya. Diantaranya, yaitu:

1. Rumiani dkk dalam jurnalnya yang berjudul “Terapi Tadabbur Al-Qur`an Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama”. Saat kehamilan ibu mengalami perubahan signifikan dari sisi fisiologis dan psikologisnya. Data penelitian menunjukkan proses kehamilan menjadi salah satu faktor kecemasan. Subjek yang digunakan 2 kelompok ibu hamil. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini Skala Kecemasan Ibu Hamil yang diberikan pada saat sebelum dan setelah terapi serta pada saat tindak lanjut. Kelompok pertama mendapatkan Terapi Tadabbur Al-Qur`an, sedangkan kelompok kedua dijadikan sebagai kelompok kontrol. Selisish (*gain score*) prates, pascates dan tindak lanjut kemudian dibandingkan dengan menggunakan analisis Mann-Whitney untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan gain score kecemasan yang signifikan.

Kelompok subjek yang mengikuti Terapi Tadabbur Al-Qur`an mengalami penurunan kecemasan $p=0,032$ ($p<0,05$) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tadabbur Al-Qur`an dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan menjelang persalinan.¹⁴ Adapun persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan terlihat dari sisi tema, di mana tujuannya untuk menguji pengaruh terapi tadabbur Al-Qur`an untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pertama. Penelitian ini memberikan pengetahuan tentang kecemasan yang dialami oleh ibu hamil yang diberikan terapi dengan tadabbur Al-Qur`an. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian yang penulis lakukan dari jenis penelitiannya. Jenis penelitian yang dilakukan Rumiani dkk merupakan jenis penelitian kuantitatif yang mana metode untuk mencari dan mengumpulkan data dapat diukur dengan presentase atau angka. Sedangkan jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis merupakan penelitian keperustakaan (*library risearch*). Penelitian ini fokus kepada konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an (studi analisis ayat-ayat psikologis).

2. Surain Raaj Thaga Thurai dan Wayan Westa dalam artikel yang berjudul “Tingkat Depresi Dalam Kalangan Mahasiswa Kedokteran Semester VII Universitas Udayana dan keterlibatan Mereka Dalam Kegiatan Fisik”. Penelitian deskriptif observasional ini dilakukan untuk mempelajari hubungan antara tingkat depresi dan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Pengumpulan data dilakukan dengan mewawancarai responden menggunakan Pasien Health Questioner (PHQ9) untuk menilai depresi dan Internasional Physical Activity

¹⁴ Rumiani dkk dalam jurnalnya yang berjudul “*Terapi Tadabbur Al-Qur`an Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*”. Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 7 No. 2 Desember 2015, h. 131.

Questionnaire (IPAQ) untuk menilai aktivitas fisik. Dari 132 responden, mereka yang tidak depresi 102 siswa, depresi ringan adalah 19 siswa dan depresi sedang adalah 11 siswa. Hal ini dapat dilihat bahwa mereka yang secara aktif terlibat dalam aktivitas fisik yang berarti dalam kategori sedang dan tinggi, tidak memiliki depresi. kesimpulan dari penelitian ini, siswa harus menjaga diri sibuk dengan aktivitas fisik untuk memastikan mereka tidak memiliki depresi yang kemudian dapat mengganggu kinerja mereka. Siswa harus membagi dan mengatur waktu mereka dengan menyelipkan aktivitas olahraga untuk mencegah depresi.¹⁵ Persamaanya dapat dilihat dari sisi tema. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian yang penulis lakukan dari jenis penelitiannya. Jenis penelitian yang dilakukan Surain Raaj Thaga Thurai dan Wayan Westa merupakan jenis penelitian kuantitatif yang mana metode untuk mencari dan mengumpulkan data dapat diukur dengan presentase atau angka. Sedangkan jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis merupakan penelitian keperpustakaan (*library research*). Penelitian ini fokus kepada konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an (studi analisis ayat-ayat psikologis). Adapun kontribusi artikel ini disamping menjadi bahan rujukan peneliti juga memberikan wawasan mengenai tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa.

3. Linda Mandasari dan Duma L.Tobing dalam jurnal yang berjudul “Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja”. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja SMA X di Jakarta. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan “*Cross Sectional*”.

¹⁵ Surain Raaj Thaga Thurai dan Wayan Westa, “*Tingkat Depresi Dalam Kalangan Mahasiswa Kedokteran Semester VII Universitas Udayana dan keterlibatan Mereka Dalam Kegiatan Fisik*”. Intisari Sains Medis, Vol. 8, No. 2, 2017. h. 147.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini dengan cara simple random sampling. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 247 siswa. Hasil analisis data penelitian menggunakan uji spearman dengan hasil p value 0,000 (p value < 0,05). Hasil uji analisis menunjukkan bahwa adanya hubungan tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA X Jakarta . Hasil penelitian ini diharapkan untuk mengadakan penyuluhan kesehatan mental, cara mendeteksi risiko mengalami depresi dan dampak-dampaknya, mengontrol emosi dan konseling. Sehingga dampak dari depresi yang menyebabkan memunculkannya ide bunuh diri dapat teratasi.¹⁶ Persamaanya dapat dilihat dari sisi tema. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian yang penulis lakukan dari jenis penelitiannya. Jenis penelitian yang dilakukan Linda Mandasari dan Duma L.Tobing merupakan jenis penelitian kuantitatif yang mana metode untuk mencari dan mengumpulkan data dapat diukur dengan presentase atau angka. Sedangkan jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis merupakan penelitian keperustakaan (*library research*). Penelitian ini fokus kepada konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an (studi analisis ayat-ayat psikologis). Adapun kontribusi jurnal ini disamping menjadi bahan rujukan peneliti juga memberikan wawasan mengenai tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa.

4. Muhimmatul Hasanah dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak”. Kesehatan mental anak merupakan kondisi mental anak yang tidak mengalami penyakit mental, dan kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya. Kesehatan mental

¹⁶ Linda Mandasari dan Duma L.Tobing. “Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja”. Indonesia Jurnal of Health Development, Vol. 2 No. 1, Februari 2020. h. 113

yang kurang baik pada masa anakanak dapat menyebabkan gangguan perilaku yang lebih serius akibat ketidakseimbangan mental dan emosional, serta kehidupan sosial anak yang kurang baik. Salah satu penyebabnya bisa dikarenakan penggunaan gadget yang berlebihan. Tidak bisa dipungkiri bahwa gadget memberikan dampak positif maupun negatif terhadap perkembangan anak. Adapun dampak positif antara lain gadget dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran. Dampak negatif gadget pada anak diantaranya adalah perrtumbuhan otak yang terlalu cepat, hambatan perkembangan, obesitas, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, pikun digital, adiksi, radiasi dan tidak berkelanjutan.¹⁷ Persamaan dengan yang akan penulis lakukan, penulis dan peneliti sama-sama mengkaji tentang kesehatan mental dan jenis penelitiannya yaitu penelitian keperustakaan (*library research*). Perbedaannya penelitian ini fokus kepada konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an (studi analisis ayat-ayat psikologis). Adapun kontribusi jurnal ini disamping menjadi bahan rujukan peneliti juga memberikan wawasan mengenai pengaruh gadget terhadap kesehatan anak.

5. M. Noor Rochman Hadjam dkk dalam jurnal yang berjudul “Peran Faktor-faktor Psikologi Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2”. Depresi berhubungan erat dengan diabetes mellitus, dan aspek psikologis memberikan pengaruh kontrol terhadap diabetes. Model utama merupakan model yang dapat memberikan efek mediasi antara dukungan sosial dan depresi pada DM-2. Optimisme dapat memberikan efek mediasi dari hubungan antara dukungan sosial dan harga diri. Resiliensi mampu memberikan efek mediasi dari hubungan

¹⁷ Muhiimatul Hasanah, “Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak”. Indonesia Jurnal of Islamic Early Childhood Education, Vol. 2, No. 2, Desember 2017. h. 207.

antara dukungan sosial dan harga diri. Demikian juga harga diri berperan sebagai mediator dari hubungan antara optimisme dan resiliensi terhadap depresi pada pasien DM-2. Hasil uji parameter estimasi, terdapat peran langsung antara dukungan sosial terhadap optimisme (0,717), resiliensi (0,811), harga diri (0,269) serta depresi (-0,210) dan peran tidak langsung terhadap depresi (-0,397). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial akan semakin optimis dan resilien, serta harga diri makin tinggi pula optimis dan resiliensinya. Pada sisi lain, peran harga diri terhadap depresi menunjukkan koefisien negatif. Semakin tinggi harga diri yang dimiliki penderita DM-2, semakin rendah tingkat depresinya.¹⁸ Adapun persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan terlihat dari sisi tema, di mana tujuannya untuk mengetahui peranan faktor-faktor psikologis serta melihat dinamika hubungan langsung maupun tidak langsung, antara faktor-faktor psikologis terhadap depresi pada pasien DM-2. Penelitian ini memberikan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan keterkaitannya. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian yang penulis lakukan dari jenis penelitiannya. Jenis penelitian yang dilakukan M. Noor Rochman Hadjam dkk merupakan jenis penelitian kuantitatif yang mana metode untuk mencari dan mengumpulkan data dapat diukur dengan presentase atau angka. Sedangkan jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis merupakan penelitian keperustakaan (*library research*). Penelitian ini fokus kepada konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an (studi analisis ayat-ayat psikologis).

6. Kartika Anis Afifah dalam tesis yang berjudul “Literasi Kesehatan Mental Pada Tenaga Kesehatan”. Kesimpulan dari penelitian ini

¹⁸ M. Noor Rochman Hadjam dkk, “Peran Faktor-faktor Psikologi Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2”. *Jurnal Psikologi*, Vol. 41, No. 1, Desember 2014, h. 241.

kemampuan informan dalam mengenali gejala gangguan mental masih rendah. Informan memiliki pengetahuan kesehatan mental tetapi belum mampu mengimplementasikan sehingga mengakibatkan asesemen dan pelayanan pasien, serta pemahaman keluarga tentang kondisi hingga cara memperlakukan pasien. Selain itu informan belum memiliki ketertarikan mengenai pengetahuan kesehatan mental.¹⁹ Adapun persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan terlihat dari sisi tema, di mana tujuannya menggali tingkat pemahaman dan kemampuan yang dimiliki oleh perawat dan bidan dalam mengenali, mengelola dan mencegah gangguan mental sesuai dengan kompetensi yang dimiliki berdasarkan peran fungsi dalam pelayanan kesehatan dasar gangguan mental. Penelitian ini memberikan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan keterkaitannya. Perbedaan dengan yang penulis teliti salah satunya dari sisi jenis penelitiannya. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga metode yaitu, survei, *focus group discussion* (FGD), dan wawancara. Sedangkan jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis merupakan penelitian keperpustakaan (*library research*). Dan penelitian ini hanya fokus kepada konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an (studi analisis ayat-ayat psikologis).

Penelitian yang telah ada sebagaimana di atas, merupakan beberapa penelitian yang hampir sama dengan penelitian tesis ini, walaupun apabila nanti ada kemiripan pada hasil penelitian tersebut, namun penelitian pada tesis ini berbeda dengan penelitian terdahulu. Fokus penulis dalam pembahasan penelitian ini terletak pada pola hidup konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an (studi analisis

¹⁹ Kartika Anis Afifah, “*Literasi Kesehatan Mental Pada Tenaga Kesehatan*”. Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016, h. xvii. Tidak diterbitkan (t.d).

ayat-ayat psikologis). Fokus pembahasan dalam penelitian ini terletak pada, depresi yang ditinjau dari segi keterangan ayat dalam Al-Qur`an. Dari berbagai tinjauan dan pandangan mengenai depresi tersebut tidak lepas dari adanya tafsir ayat-ayat Al-Qur`an yang menjelaskan atau adanya keterkaitan tentang depresi. Hal ini sebagai bentuk tinjauan dan memperdalam serta mengetahui pandangan Al-Qur`an mengenai tentang sakit mental atau depresi, dan bagaimana cara menanggulangi orang-orang yang mengalaminya.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penulisan

Jenis Penelitian Jenis penelitian dalam Tesis ini adalah penelitian pustaka (*library Research*) yakni pengumpulan data dengan cara membaca dan menelaah buku serta literatur lainnya yang berkaitan yang berkaitan dengan tema. Jenis penelitian keperpustakaan ini merupakan penelitian kualitatif yaitu suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan kepada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan manusia. Penelitian ini lebih fokus pada makna dan terkait nilai.²⁰

Metode penafsiran yang digunakan dalam penulisan ini, tafsir maudhu'i (tematik) yaitu menafsirkan Al-Qur`an dengan mengambil tema tertentu, lalu mengumpulkan ayat-ayat yang terkait dengan tema yang diambil, lalu dijelaskan secara satu persatu dari sisi semantisnya, dan penafsirannya dan dihubungkan antara satu dengan yang lainnya, sehingga membentuk suatu gagasan yang utuh dan

²⁰ Iskandar, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2009), h.

komprehensif mengenai pandangan Al-Qur`an terhadap tema yang dikaji. Metode ini menjadi trend baru dalam penafsiran era modern-kontemporer.²¹ Jadi metode ini ingin mencari jawaban Al-Qur`an tentang setiap masalah yang dihadapi mereka yang menekuni.²²

2. Jenis data

- 1) Sumber data primer yaitu: Qs. an-Nisa [4]: 29 dan 32, Qs. Yusuf [12]: 87, Qs. al-Hujurat [49]: 12, Qs. al-Baqarah [2]: 155, Qs. Yunus [11]: 57, Qs. al-Fajr [89]: 15-16, Qs. al-Hijr [15]: 56, Qs. fussilat [41]: 30, Qs. al-Ahzab [33]: 12, Qs. al-Maidah [5]: 52. Ayat-ayat tersebut penulis jadikan sampel, diharap dapat memberikan gambaran singkat mengenai depresi dalam Al-Qur`an.
- 2) Pengumpulan data sekunder, yaitu mengumpulkan data dari perpustakaan (*Library Research*). Melalui penelitian perpustakaan, penulis mencoba menelaah buku-buku untuk mendapatkan informasi yang sesuai dengan masalah yang dibahas terutama untuk mendeskripsikan kajian teoritis yang telah ditetapkan.²³

3. Metode Pembahasan

Dalam metode pembahasan, penulis menggunakan metode deskriptif analisis yaitu, penelitian yang menguraikan dan menganalisa data-data yang ada. Teknik analisis data yang digunakan yaitu: reduksi data, penyajian data dan verifikasi data.

²¹ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur`an dan Tafsir*, h. 19 lihat juga Quraish shihab, *Kaidah Tafsir*, (Tangerang: Lentera Hati, 2013), h.386

²² Syahrin Harahap, *Metode Studi dan Penelitian Ilmu-Ilmu Usuluddin*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2000), cet. 1, h. 19.

²³ Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: PT Pustaka Baru, 2014), h.

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah tematik dengan memfokuskan pada tema yang di tetapkan dengan mengkaji secara serius tentang ayat-ayat yang terkait dengan tema tersebut.²⁴ Langkah-langkah metode tafsir maudhu'i ini dapat diperinci sebagai berikut:²⁵ menetapkan masalah yang akan dibahas:

- a. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut. Dengan kata lain seorang mufasir harus memilih objek penafsiran yaitu, satu tema atau istilah tertentu dan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut. Menyusun runtutan ayat secara kronologis sesuai dengan pewahyuan serta pemahaman asbabun nuzulnya (jika ada).
- b. Memahami kolerasi (munasabah) ayat-ayat tersebut dalam masing-masing surah.
- c. Menyusun pembahasan dalam bentuk kerangka yang sempurna.
- d. Melengkapi pembahasan dengan uraian hadits-hadits yang berkaitan, dan penjelasan dari para ilmuwan.
- e. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara menyeluruh dengan menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian yang sama atau, mengkompromikan antara umum dan khusus, antara yang mutlak dan muqayyad, atau secara lahiriah tampak adanya bertentangan, sehingga dapat bertemu dalam satu titik.

Saat ini banyak karya yang ditulis oleh pakar kenamaan dengan menggunakan metode ini. Metode maudhu'i berbeda dengan metode yang lain karena metode ini sangat mudah dan

²⁴ Iskandar, *Metode Penelitian Kualitatif*, h. 64.

²⁵ Abd Hayyan Al-Farmawi, *Al-Bidayah Fi al-Tafsir al-Mawdu'i*, h. 45-46, lihat juga Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, (Yogyakarta: Idea Press, 2015), h.

pembahasannya secara utuh, tuntas dan metode ini merupakan yang terbaik untuk menafsirkan Al-Qur`an.²⁶

4. Teknik Penulisan

Adapun teknik penulisan pada tesis ini mengacu pada buku pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta.

F. Sistematika Penulisan

Berdasarkan uraian dan tujuan penelitian ini, maka sistematika penelitian ini disusun sebagai berikut;

Dalam bab I penulis paparkan sub bab a. latar belakang masalah yang mana di dalamnya menerangkan alasan diambilnya judul tesis ini, b. permasalahan dalam permasalahan ini penulis mengidentifikasi masalah, batasan penelitian, dan merumuskan masalah. c. tujuan dan manfaat penelitian. d. kajian pustaka. e. metodologi penelitian. dan sistematika penulisan.

Bab II menjelaskan tentang pengertian depresi, urgensi, dan klasifikasinya yang meliputi sub bab a. definisi depresi, b. kosa kata depresi dalam Al-Qur`an, c. urgensi mengetahui depresi dalam Masyarakat, d. klasifikasi depresi.

Bab III pembahasan mengenai sejarah perkembangan sakit mental (depresi) yang mana meliputi sub bab a. perkembangan sakit mental (depresi), b. *predisposisi* (kecenderungan berperilaku yang diwarisi ketika berhadapan dengan situasi lingkungan tertentu), c. stress yang spesifik, d. stress yang non spesifik, e. pandangan psikolog tentang depresi, f. pandangan sufi tentang depresi

²⁶ Rosihon Anwar, *Ilmu Tafsir*, (Bandung: Pustaka Setia, 2015), cet. 1, h. 165-166.

Bab IV analisa yang berisi berisi sub bab a. depresi menurut Al-Qur`an,
b. solusi Al-Qur`an untuk orang-orang yang mengalami depresi.

Bab V penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada bab ini penulis berusaha untuk menyimpulkan beberapa hal yang berkaitan dengan pembahasan yang telah penulis paparkan. Penulis menyimpulkan beberapa poin yaitu:

1. Konsep depresi dalam perspektif Al-Qur`an adalah kekuatan spiritual emosional psikologi manusia yang mengamalkan iman di dalam hatinya. Sesungguhnya iman adalah perisai atau pelindung jiwa, jika dia berpaling (tidak beriman) ketika di dunia maka ketidak berimanannya seperti penyakit yang sangat dahsyat dan fitnah yang sangat besar, keberpalingannya di dunia nanti di akhirat akan mendapatkan azab yang sangat besar. orang mukmin yang beriman (kepada Allah SWT dan hari akhir) yang mana keimannya melekat pada dadanya maka mereka tidak akan merasakan sebuah kesedihan dan tidak akan ada keinginan untuk membunuh dirinya sendiri. Ketika mereka merasakan kesedihan mereka lebih mudah untuk mengatasinya. Oleh karena itu, kebanyakan orang-orang yang beragama Islam tidak akan membunuh dirinya sendiri hanya karena sebab-sebab kesedihan yang dialaminya. Mereka akan mendapatkan hikmah dari dilarangnya membunuh dirinya sendiri. Dikarenakan keimanan seseorang tersebut mereka akan memiliki harapan untuk masa depannya dan tidak mudah untuk mengakhiri dirinya sendiri jika mereka mengakhiri dirinya secara otomatis maka akan membunuh harapan-harapan untuk masa depannya. Jangan melakukan segala sesuatu yang sejenisnya (dosa besar) seperti membunuh, murtad, dan zina. Allah SWT menerangkan sesungguhnya Allah SWT Maha Penyayang kepada hamba-Nya karena Allah SWT Maha Penyayang maka Allah

memberikan rahmat dan menitikkan rahmat diantara larangan-larangannya agar terhindar dari ketidak nyamanan baik di dunia maupun di akhirat.

Dalam memenuhi segala keinginan seorang muslim seharusnya mengetahui dan sadar atas segala potensi diri yang dimiliki, baik karena ketidaktahuannya maupun karena kelemahannya. Sesungguhnya banyak yang mengandalkan harapan dan sangkaan baik, hal itu diperbolehkan akan tetapi disertai upaya kemampuan. Kalau hanya mengandalkan datangnya rahmat tanpa adanya usaha ini hanya angan-angan belaka.

berburuk sangka sangat mudah muncul entah sekedar dalam pikiran atau sudah diartikulasikan kata-kata maupun perbuatan yang sifatnya diskriminatif. Prasangka bisa membuat penilaian sebelum mengetahui faktanya, dan dapat memunculkan sikap yang tidak masuk akal untuk menilai segala hal.

kekeliruan pandangan manusia mereka dilimpahkan banyak harta sebagai tanda bahwa Allah menyayangi mereka meskipun mereka ingkar. Apabila ia diuji dengan mempersempit rizkinya mereka berburuk sangka bahwa Allah membencinya. Allah menguji manusia agar selalu taat kepada-Nya baik dalam keadaan lapang maupun sempit. Dua hal tersebut merupakan ujian bagi hamba-Nya. Jika dimudahkan baginya maka itu adalah ujian, apakah ia mau bersyukur atau malah kufur, dan jika jika dibatasi, sungguh itu juga suatu ujian apakah ia mau bersabar atau malah berkeluh kesah. Pengingkaran itu kembali kepada dua keadaan tersebut secara bersamaan, tetapi ada tiga pandangan, salah satunya adalah berkeyakinan bahwa ia berhak mendapatkan kemuliaan itu secara mutlak, yang kedua nikmat Allah memang sudah ada sebelum datang kepadanya kekayaan yaitu berupa

nikmat sehat, nikmat akal pikiran, dan nikmat Islam, lalu tidak mengakui nikmat ini kecuali ketika kaya (berupa harta yang ia dapatkan). Jangan bersedih terhadap apa yang sudah terjadi yang sudah terlewatkan dari apa-apa tentang dunia, karena pada hakikatnya tidak adanya rasa takut dan sedih secara mutlak.

Dalam dunia Islam pembahasan tentang jiwa dibahas dalam kajian yang bersifat sufistik dan filosofis. Setelah dunia Islam meredup, digantikan dengan budaya sekuler barat, kajian jiwa secara Islam pun mengalami kemunduruan, dan kajian psikologi kontemporer berkembang pesat hingga sampai sekarang.

Hubungan tasawuf dengan problem manusia, tasawuf mengajarkan keseimbangan batin dan disiplin dalam bersyariat. Ia bisa dipahami sebagai pembentuk tingkah laku melalui pendekatan tasawuf. Tasawuf bisa dilakukan oleh setiap muslim dari berbagai ragam lapisan sosial dan di manapun ia berada, menuju kepada Tuhan yang satu Allah SWT.

Fungsi Al-Qur`an dalam memperbaiki jiwa diantaranya yaitu: mau'idzoh, syifa, huda, dan rahma. Masing-masing sifat ini ada faedah khusus, maka kita katakan bahwa ketika jiwa manusia bergantung kepada tubuhnya, maka ketergantungan itu disebabkan adanya hubungan secara alami sehingga jiwa memang ada kaitannya dengan jasad. Kemudian apa yang dirasa oleh jiwa, juga berpengaruh dengan apa yang dirasakan jasad dengan perantara lima alat panca indra. Dapat diketahui bahwa akal dan pemahaman akan didapat jika benar-benar berfikir sebagaimana kuatnya alat panca indra, maka hal itu bisa menjadi sebab timbulnya akidah yang batil dan akhlak buruk pada jiwa. Keadaan ini berjalan seperti penyakit yang berbahaya bagi tubuh, maka harus ada dokter yang mampu menyembuhkannya. Maka

siapa yang terkena penyakit ini dan tidak ada dokter yang bisa menyembuhkannya pasti akan mati, tetapi jika ada dokter yang mampu menyembuhkannya, dan tubuh ini juga menerima pengobatan maka bisa menghasilkan kesembuhan dan hilangnya penyakit.

2. Solusi Al-Qur`an untuk orang-orang yang mengalami depresi.
 - a. Sabar adalah menahan diri terhadap cobaan yang menimpanya, tidak berkeluh kesah, marah, ataupun tidak menyakiti orang lain. Ketika ditimpa musibah disikapi dengan tenang, menerima dengan perasaan rela secara penuh mengenai ketetapan Allah SWT. Allah SWT melarang hambanya bersedih karena hal yang tidak bermanfaat.
 - b. Syukur adalah memperlihatkan nikmat, memperlihatkan nikmat berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, dan juga menyebut nikmat dari pemberinya.

Faktor-faktor yang menyebabkan lapangnya dada dalam menghadapi masalah sebagai berikut:

 - 1) Menguatkan ketauhidan. Mengenal Allah melalui sifat-sifatnya, Allah memiliki sifat kuasa (*qudrah*). Allah berdiri sendiri tanpa membutuhkan makhluk (*qiyamuhu binafsihi*) juga memiliki sifat berkehendak (*iradah*) kehendaknya berbeda dengan makhluk (*mukhalafatul lillahwaditsi*) baik dalam berkuasa, berkehendak, hal ini untuk menguatkan tauhid bahwa Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.
 - 2) Dzikir kepada Allah SWT, perbanyaklah dzikir kepada Allah SWT, karena dapat menenangkan dan menentramkan hati. Ingalah

hanya dengan mengingat kepada-Nya hati akan merasa aman, tenang dan sebagai penolong dan pelindung.

- 3) Ridha dengan takdir Allah SWT adalah seseorang tidak membenci dengan keketetapan Allah SWT. menjauhi segala larangan-Nya. Ketika menerima pahitnya ketetapan Allah hatinya lapang. Dan Allah telah memberikan kadar atau ukuran atau batas tertentu dalam diri, sifat, atau kemampuan maksimal kepada makhluk-Nya. Walaupun pahit menerima kenyataan, manusia harus tabah untuk menjalaninya. Ketabahan yang akan membuat hati menjadi lapang dalam menghadapi segala permasalahan hidup.
- 4) Meninggalkan maksiat. Maksiat menyebabkan dampak buruk dan bahaya bagi kalbu dan tubuh, baik di dunia maupun di akhirat.
- 5) Qona'ah adalah sebuah sifat yang berkaitan erat dengan hati atau mental. Dan ridha terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. maka berlatihlah meninggalkan bermegah-megahan baik dalam hal makanan, pakaian dan tempat tinggal. Orang yang mencari suatu hal yang tidak bermanfaat akan kehilangan hal-hal yang bermanfaat. Sesuatu yang tidak bermanfaat termasuk keinginan yang berlebih yang selalu didorong oleh hawa nafsu, seperti permainan, bersendah gurau, merendahkan harga diri orang lain, mencari jabatan, menyukai pujian, dan lain sebagainya.
- 6) Memperbanyak baca dan mentadabburi Al-Qur'an. Ketika membaca Al-Qur'an dalam majelis bersama banyak orang akan menciptakan ketenangan tersendiri, malaikat bersama mereka, menaburkan rahmat Allah, dan Allah memasukkan

mereka dalam lingkungan yang dekat dengan-Nya. Tadabbur adalah mengingat, menghayati, memikirkan, merenungkan hasil akhir sesuatu. Tadabbur Al-Qur`an ada dua, yaitu: pertama, dari segi redaksinya yaitu, seluk beluk gramatika dan sastranya. Kedua, dari muatan ayat, muatan ayat bisa terkait dengan makna lahir dan batinnya atau hikmah yang ada di balik pernyataan satu ayat. Terjemahan satu ayat pintu pertama dalam memahami suatu ayat yang bersifat lahiriah. Banyaknya pengertian yang diambil dari satu ayat tergantung kapasitas keilmuannya seseorang. Semakin luas keilmuan seseorang maka semakin banyak pula pengertian dan pelajaran yang diambil. Hati yang jernih, penuh dengan keimanan, keikhlasan dan ketakwaan bisa menghasilkan temuan-temuan yang di luar nalar manusia dari pengertian satu ayat.

- 7) Berteman dengan orang shaleh, jika engkau ingin bersahabat dengan dengan seseorang maka pilihlah yang apabila engkau melayani ia melindungimu. Bersahabatlah dengan seseorang yang kalau engkau berucap ia membenarkan kesalahan yang terdapat dalam perkataanmu. Jika kamu mau melakukan sesuatu, ia menasehatimu dengan pesan yang bijak. Dan janganlah berpaling dari mereka karena sesungguhnya hati itu dapat hidup dengan hikmah, sebagaimana air hujan yang mampu menyuburkan tanah yang telah gersang.

B. Saran

Penelitian manusia selama ini banyak dilakukan oleh psikologi yang berbasis pada realitas empiris. Sehingga banyak teori-teori tentang manusia yang lahir dari psikologi. Belum banyak kajian tentang manusia yang bersumber dari Al-Qur`an yang dapat menghasilkan suatu yang teoritis, sistematis dan aplikatif. Oleh karenanya, penelitian terhadap Al-Qur`an perlu digalakkan lagi. Dengan harapan Islam mampu menghasilkan suatu teori sendiri tentang manusia yang berbasis Al-Qur`an yang teoritis, sistematis dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur`an dan Terjemahannya

- A. Sculer, Patricia. *Voice of Perfectionism: perfecionistic Gifted Adolescents In a Rural Middle Scholl*. New York: University of Connecticut. 2007.
- Abdul Muhid dkk. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Surabaya: UINSA Press. 2015.
- Abdul Mujib dan J. Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2006.
- Abu Faris, Muhammad Abdul Qadir. *Menyucikan Jiwa*. al-Alusi al-Bagdadi, Abu al-Thana Shihab ad-Din Sayyid Mahmud bin Abdullah al-Husayni. *Ruhul Ma'ani*. Beirut: Darul Hadis, 1854
- Alan V. Horwitz., Jeromie C. Wakefield, and Lorenzo Luaces. *The Oxford Handbook of Mood Disorders*. Indiana University Bloomington. 2016.
- Alawiyah, Tuti. *Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Big Five Inventory (BFI) Dengan Metode Convirmatory Faktor Analysis (CFA)*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia. Vol. IV No. 3. 2015.
- al-Azdi as-Sijistani, Abu Dawud Sulaiman bin al-Asy'ats bin Ishaq. *Sunan Abu Dawud*. Beirut: Dar al-Fikr. 1991.
- al-Azdi as-Sijistani, Abu Dawud Sulaiman bin al-Asy'ats bin Ishaq *Sunan Abu Dawud*, (terj) Masyar dan Muhammad Suhadi. Jakarta: al-Mahira. 2011,
- al-Bukhari, Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail ibn Ibrahim ibn al-Mughirah ibn Bardizbah al-Ju'fi. *Shahih Bukhari*. Beirut: Dar Fikr. 1991. J. 8.

- al-Bukhari, Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail ibn Ibrahim ibn alMughirah ibn Bardizbah al-Ju'fi. *Shahih Bukhari*. (terj) Masyar dan Muhammad Suhadi. Jakarta: al-Mahira. 2011.
- Al-Farmawi, Abd Hayyan *Al-Bidayah Fi al-Tafsir al-Mawduh'I*. Kairo: Dar Fikr. 1441
- al-Ghazali, Imam. *Ihya` Ulumuddin*, terj. Ismail Yakub. Jakarta: C.V. Faiza, 2006.
- al-Ghazali, Imam. *Kimiya al-Saadah*. Beirut: al-Maktabah al-Sabiyah. 1996.
- al-Ghazali, Imam. *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. (terj.) Abdul Rosyad Siddiq. Jakarta: Akbar Media. 2008.
- al-Hamid, Muhammad bin Ibrahim. *Cara Bertaubat Menurut Al-Qur`an dan as-Sunnah*. (Terj) Muhibburahman. Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi`i. 2007.
- Al-Husayn bin Ahmad bin Faris bin Zakariyah. *Mu'jam Maqayis Lughah*. Beirut: Dar al-Fikr. 1979.
- Al-Isfahani. Ar-Raghib. *Mufradat Alfadz Al-Qur`an*. Beirut: Maktabah Nazar Musthafa al-Baz. 2009.
- al-Jauzi, Jamaluddin. *Zadul Masir Fil `ilmit Tafsir*. Beirut: Maktabah Al-Islami. 1987.
- al-Jazair, Abu Bakar Jabir. *Ensiklopedia Muslim*. (terj) Fadhil Bahri. Jakarta: Darul Falah. 2005.
- al-Kalasyaniy, Abdur Razzaq. *Mu'jam Isthilahal al-Shifiyyah*. Kairo: Dar al-Inad. 1992.
- al-Maraghi, Ahmad Musthafa. *Tafsir Al-Maraghi*. kairo: Maktabah al-Babi al-Halabi. 1986.
- al-Najjar, Amir. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*. Jakarta: Pustaka Azzam. 2004.
- al-Qardhawi, Yusuf *as-Sabr Fi Qur`an*. Kairo: Maktabah Wahbah. 2000.

- al-Qarni, Aid. *Tersenyumlah*. (Terj) Ayip Faishol dan Zainal Abidin. Jakarta: Pustaka Azzam. 2004.
- Al-Qurthubi. *al-Jami` li Ahkamil Qur`an*, Beirut: Darul-Fikr, 1999 M/1420 H.
- al-Tahir bin Ashur, Muhammad *Al-Tahwir Wa al-Tanwir*. Beirut: Dar Ibn Hazm, 1984.
- American Psychiatric Association (APA). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision*. Washington. DC: Author. 2002.
- Amin Syukur dan Masharudin. *Intelektualisme Tasawuf*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2002.
- Amirul Hadi dan H. Haryono. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia. 2005.
- Andi Tenri Faradiba dan Puti Febrayos. *Evaluasi Psikometri Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Versi Indonesia*. Jurnal Psikolog Vol. 9. No. 2. 2018.
- Anindito Aditomo dan Sofia Retnowati. *Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir*. Jurnal Psikologi, 2004. No. 1.
- an-Naisaburi, Abul husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi. *Shahih Muslim*. Beirut: Dar Fikr. 1991. J. 4.
- an-Naisaburi, Abul husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi. *Shahih Muslim*. (terj) Masyar dan Muhammad Suhadi. Jakarta: al-Mahira. 2011.
- Anwar, Rosihon. *Ilmu Tafsir*. Bandung: Pustaka Setia. 2015. cet. 1.
- Aqil Siroj, Said. *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial*. Bandung: Mizan Pustaka. 2006.
- Arikunto, Suharsimi *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2005.

- AS, Nakhrawie. *keutamaan dan Rahasia Tawakal*. Jakarta: Pustaka Media. 2020.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Al-Qur`an tafsir penjelasan Al-Qur`anul Karim*. Semarang: Pustaka Rizki. 2012.
- Asmani, Jamal Ma`mur. *Tasawuf Sosial KH. Sahal Mahfudh*. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2019.
- as-Sa`di, Abdurrahman. *Taysirul Karimir Rahma Fi Tafsiril Mannan*. Muhaqqiq, Abdurahman Ibnu Ma`la, Muassaratur Risalah. 2000.
- asy-Syawkani, Imam Muhammad bin Ali bin Muhamman bin Abdullah. *Tafsir Fathul Qodir*. Mesir: Darul al-Alamiyyah. 1425 H.
- ath-Thabari, Abu Ja`far Muhammad Ibn Jarir. *jami` al-Bayan Fi Ta`wil Al-Qur`an*. Beirut: Dar al-Fikr. 1997.
- Audah, Ali *Konkordansi Al-Qur`an*. Jakarta: PT. Pustaka AntarNusa. 1997.
- Abdul Baqi, Muhammad Fuad. *al-Mu`jam al-Mufaharis Li al-fazh al-Hadith Al-Qur`anil Karim*. Beirut: Dar al-Ma`rifah. 2002.
- Ayu Fitri Sekar Wulandari dan Rejeki Andayani Rahayu. *Kejadian Dan Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut: Studi perbandingan di panti wreda dan komunitas*. artikel penelitian. 2011.
- az-Zamakhsyari, Abi al-Qasim Mahmud bin Umar. *Al-Kashshaaf*. (Riyad: Maktabah al-`Abikan, 1998.
- Baihaki, Ahmad. *Menyikapi Tindak Kekerasan dan Pembunuhan Terhadap anak Pespektif Al-Qur`an*. 2008. skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. fak. Ushuluddin. Tidak diterbitkan.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorder*. New York: International University Press. 1985.
- Bernhard T. Baune and Catherine Harmer. *Cognitive Dimensions of Major Depressive Disorder*. Oxford: University Press. 2019.

- bin Nuh, Abdullah. *Meraih Derajat Ahli Ibadah*. Jakarta: Mizan. 2014.
- Bungir, Burhan. *Analisis Data Kualitatif, Pemahaman Filosofis dan Metodologis kearah Penguasaan Model Aplikasi*. Jakarta: PT. Grafindo Persada. 2003.
- Burhan Bugin, M. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 2011.
- Carson, R. & Butcher, J.N. *Abnormal Psychology and Modern Life*. New York: Harper Collins. 1991
- Christoper Byron and Rondha Byrne. *The Secret*. London: Headline Book Publishing. 2008.
- D. Spiegler, Michael. *Comtemporary Behavior Therapy*. Buston: Cengage Learning. 2015
- Davison, G. C., Neale, J. M., *Abnormal Psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc. 2009.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur`an & Tafsirnya*. Jakarta: Penerbit Lentera Abadi. 2010.
- Difa Ardiyanti dan Siti Muthia Dinn. *Aplikasi Model Rasch dalam Pengembangan Instrumen Deteksi Dini Postpartum Depression*. Jurnal Psikologi. Vol. 45. No. 2. 2018.
- Djumhana Bastaman, Hanna. *Integrasi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Sipress. 2008
- Dorothy Laager Miller, *New York City In The Grat Depression Sheltering The Homeless*. Chicago: Arcadia Publishing. 2009.
- Dwi Putra, Sukma. *Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Student Life Stress Inventory Dengan Metode Confirmatory*. Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Indonesia. Vol. IV No. 3. 2015.
- E. Koeswara. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: Eresco. 2017

- E. Vieta. *Trastornos Bipolares*. Spayol: Springer. 2000.
- Fakhruddin ar-Razi, Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin al-Husayn at-Taymi al-Bakri at-Tabaristani. *Mafatihul Ghaib*. Beirut: Dar Fikr, 1981.
- Fatia, Azhariah. *Hak dan Perlindungan Anak Dalam Perspektif Hadis*. 2008. Tesis Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Tidak diterbitkan.
- Gaffar, Abdul. *Manusia Dalam Perspektif Al-Qur`an*. Jurnal Tafseer. Vol. 4. No. 2. 2016.
- Gian Luca Burci and Claude Henri Vignes. *World Hearth Organization*. Amerika: Aspen Publishing. 2004.
- Gumiandari, Septi. *Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam*. Holistik Vol. 12. No. 01. 2011.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Reasearch I*. Yayasan Penerbit Rake Surasin. 1997.
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika. 2015.
- Harahap, Syahrin. *Metode Studi dan Penelitian Ilmu-Ilmu Usuluddin*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2000. cet. 1.
- Haryanto, Sri. *Manusia Dalam Termenologi Al-Qur`an*. Jurnal Pendidikan Sains Spektra. Vol. 3. No. 1. 2017.
- Herbert J. *Chappa Distimia y Otras Depresiones Cronicas*. Argentina: Editorial Medica Panamericana. 2003.
- Hery Kristanto, Vigih. *Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Yogyakarta: Deepublish. 2018
- Hidayat, Muhammad Gufron. *Berburu Warisan Nabi Yusuf dan Nabi Sulaiman*. Yogyakarta: Mutiara Media. 2015.
- Hidayatullah Subagyo, Hilman. *Dzikirullah Bersama Ibnu Athaillah*. Tangerang: Lentera Hati. 2018.

- Ibn Qayyim al-Jauziyyah, Syams al-Din ibn Abdullah. *al-Ruh fi al-Kalam ala Arwah al-Amwat wa al-Ahwa bi al-Dalil min al-Kitab wa al-Sunnah wa al-atsar wa al-Aqwal al-Ulama*. Beirut: Dar al-Fikr. 1992.
- Ibnu Katsir, Abul Fida` Ismail Ibn Umar. *Lubaabut Tafsir Min Ibnu Katsir*. Kairo: Muassasah Daar al-Hilaal. 1414 H.
- Imam Supragoyo dan Tobroni. *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2001.
- Inayat Khan, Hazrat. *The Inner Life*. Boston: Shambhala Publication. 2008.
- Iskandar, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada Press, 2009.
- J. Moleong, Lexy. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2011.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana. 2008.
- Jamanis, Martini. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Ghalia Indonesia. 2013.
- Jatie K. Pudjibudojo dkk, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan: Memahami Dinamika Perkembangan Anak*. Sidoarjo: Zifatama Jawara. 2019.
- Jauhari, Syekh Thantawi. *Al-Jawahr Fi Tafsir Al-Qur`anul Karim*. Beirut: Darul Kutub Ilmiah. 1926.
- Julianto Simanjuntak dkk. *Perlengkapan Seorang Konselor*. Tangerang: Yayasan Pelita. 2017.
- Jurnal Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Vol. 3. No. 46. 2003.
- Jurnal Psikologi. Vol. 14. No. 1. 2013.
- Jurnal psikologi. vol. 4. No. 3. 2015.
- Jurnal psikologi, Vol. 2, No. 1, 2016.

- K. Marwick and M. Birrel. *The Mood Disorders in Crash Course Psychiatry*.
Edinburgh: Elsevier. 2013.
- Kadar M. Yusuf, *Studi Alquran*. Jakarta: Amzah, 2012. cet. 1
- Kamus Besar Bahasa Indonesia
- Karim Amrullah, Abdul Malik. *Tafsir Al-Azhar*. Singapore: Kerjaya Printing
Industries Pte Ltd. 2003.
- Kementerian Agama RI. *Al-Qur`an dan Tafsirnya*. Jakarta: Kementerian
agama RI. 2012.
- Kementrian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif
Al-Qur`an*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur`an. 2012.
- Kuhn, Thomas. *The Structure of Scientific Revolution*. Chicago: University of
Chicago Press. 2012.
- L. Atkinson, Rita. *Introduction to Psychology*. Fort Worth: Harcourt Brace
Jovanovich. 2015.
- Labib, Muhsin. *Mengurai Tasawuf dan Kebatinan*. Jakarta: Lentera. 2004.
- lailil, M. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Depresi pada Santri yang
Menjadi Pengurus Pesantren: Studi Di Pondok Pesantren Putri
Al-Lathifiyyah I Tambak Beras Jombang*. Tesis UIN Malang. Fak.
Psikologi. 2012. tidak diterbitkan.
- Lajnah Pentashih Al-Qur`an. *Penciptaan Manusia dalam Perspektif
AlQur`an dan Sains*. Jakarta: Kementerian Agama RI. 2012.
- Lubis, N.L. *Depresi dan Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Prenada Media grup.
2009.
- Lumanggo Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Kencana,
2016
- M Hikmat, Mahi. *Metode Penelitian dalam Prespektif Ilmu Komunikasi dan
Sastra*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2011.

- M.K. Tadjudin. *Concept of Healthand Desease*. Jakarta: Faculty of Medicine and Health Science Syarif Hidayatullah State Islamic University. 2008
- Mahew B. Miles dan A. Michael Hiberman. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press. 2002.
- Mahmud, Muhammad. *Ilm al-Nafsu al-Maashir fī Dhaw'i al-Islam*. Jeddah: Dar al-Syuruq. 1984.
- Mahmud. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia. 2011.
- Margono, S. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2010.
- Marzuqi, Syamsudin. *Peran Pendidikan Bagi Kehidupan Manusia Dalam Pandangan Al-Qur`an*, tesis Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta, tidak diterbitkan.
- Maxmen, J. S. *Essential Psychopathology*. New York: Norton & Company Inc. 1986.
- Moinuddin Chhisti, Shaykh Hakim. *The Book of Sufi Healing: The Power of Unconditional Love to Work Healing Miracle*. Rochester: Vermont n.d. 2017.
- Mubarak, Ahmad. *Jiwa Dalam Al-Qur`an*. Jakarta: Paramadina. 2014.
- Muhammad, Ahsin Sakho *Oase Al-Qur`an*. Jakarta: Qaf Media Kreatif. 2020.
- Muhammad, Ahsin Sakho. *Keberkahan Al-Qur`an*. Jakarta: Qaf Media Kreatif. 2017.
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur`an dan Tafsir* Yogyakarta: Idea Press. 2017.
- Najati, Usman. *Al-Qur`an dan Psikologi*. Jakarta: Aras Pustaka. 2001.
- Nasional Taiwan Ocean University. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Tsansaksional*. Jurnal Psikologi. Vol. 24. No. 1. 2016.

- Nasir, Narliah Mutia. *Sejarah Kesehatan Masyarakat*. bahan kuliah pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2008. tidak diterbitkan
- Ningsih, Wahyu. *Peranan Orang Tua dalam Pendidikan Keluarga*. 2010. skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fak. Ushuluddin. tidak diterbitkan.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Raneke Cipta. 2007.
- Novi Qonitatin dkk. *Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Undip. Vol. 9. No.1. 2011.
- Nur Syarifah, Indah. *Adaptasi Dan Validasi Skala Iklim Organisasi Kreatif*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia. Vol. IV No. 3 Juli 2015.
- Nurbakhsy, Javad. *Belajar Bertasawuf*. Jakarta: Zaman. 2016.
- P. Scott Richards and Allen E. Bergin. *Handbook of Psychotherapy and Religious Diversity*. New York: Springer Publishing Company. 2018.
- Perpustakaan Nasional RI. *Ensiklopedia Hukum Islam*. Jakarta: PT. Ihtiar Baru Van Hoeve. 2006.
- Perrin, Robert. *Pocket Guide to APA Style*. Boston: Indiana state University. 2009.
- Pranowo, Hadi. *Depresi dan Solusinya*, Yogyakarta: Tugu Publisher. 2014
- Qadir Isa, Abdul. *Hakekat Tasawuf*. terj. Jakarta: Qisthi Press. 2005
- Quraish shihab, M. *Kaidah Tafsir*. Tangerang: Lentera Hati. 2013.
- Quthb, Sayyid. *Fi Zhilalil Qur'an*. Beirut: Darusy Syuruq. 1992.
- R. Hendro Rumpoko Perwito Utomo dan Tatik Meiyuntari, *Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi*. Jurnal Psikologi Indonesia Vol. 4, No. 03, 2015, h. 277

- Ramadhan, Agung. *Hawa Nafsu dalam Perspektif Al-Qur`an dan Ilmu Jiwa*, tesis Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta, tidak diterbitkan.
- Rena, Syahidah. *Mengatasi Stres Melalui Spiritualitas dan Regulasi Diri*. Kuningan: Nusa Litera Inspirasi. 2018.
- Rizkiputra, Dikalustian. *Bahaya Lisan dan Pencegahannya dalam Al-Qur`an*. 2011 Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, fak. Ushuluddin. tidak diterbitkan.
- Robert Frager, *Heart, Self and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance and Harmony*, (Wheaton: Theological Publishing House. 2002), h. 129
- Sanjaya, Wina. *Strategi Pembelajaran Beorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2008.
- Sarwono W. S. *Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang. 2000.
- Shihab, Alwi. *Islam Sufistik*. Bandung: Mizan. 2001.
- Shihab, M. Quraish. *Kaidah Tafsir*. Tangerang: Lentera Hati, 2013.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur`an*. Bandung: Mizan. 1996.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati. 2010.
- Siregar, Juliarni. *Dinamika Perubahan Simtom Depresi Remaja Dalam Membaca Al-Qur`an Surah Al-Fatihah dan Al-Insyiroh Sesuai Adab Batin dan Lahir*, Jurnal Care, Vol 4, No.2 Februari, 2016.
- Siregar, Rivay. *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*. Jakarta: Rajawali Press. 2000.
- Subekhan, Ali. *Perlindungan Anak Dalam Perspektif Al-Qur`an*, tesis Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta, tidak diterbitkan.
- Sudarto. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 1997.
- Sue, D., & Sue, S. *Understanding Abnormal Behavior*. Boston: Houghton Mifflin Company. 1986.

- Sugiarto, Eko. *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Suaka Media. 2015.
- Sugiono. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Sugiono. *Metode Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan P & D*. Bandung: Alfabeta. 2010.
- Sumanto. *Psikologi Perkembangan Fungsi dan Teori*. Jakarta: PT. Buku Seru. 2014.
- Supranto, J. *Statistik untuk Pemimpin Berwawasan Global*. Jakarta: Salemba Empat. 2007.
- Supriyatin, Ningrum. *Pengaruh Stres, Tekanan Teman Sebaya dan Self Control terhadap Perilaku Penyalahgunaan Obat Tanpa Resep pada Anak Jalanan di Jakarta Barat*. 2015. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Fak.Psikologi. tidak diterbitkan.
- Syam, Yunus Hanis. *Sabar dan Syukur*. Yogyakarta: Mutiara Media. 2009.
- Syaodih Sukmadinata, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2016..
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 2002.
- Tim Penyusun KKBI. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PPB-Kemendiknas. 2009.
- Tresniasari, Nia. *Uji Validitas Konstruk Organization Climate Measure Versi Indonesia Dengan Metode Convirmatory faktor Analysis (CFA)*. Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Indonesia. Vol. IV No. 3. 2015.
- Umar, Nasaruddin. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika. 2014.
- Usman Najati, Muhammad *Al-Qur`an Dan Psikologi*. Jakarta: Aras Pustaka. 2001.

- V. Atkins, Parker. *The Law Of Partnership*. Washington: Law Book Publishing. 2004.
- Very Julianto dan Subandi, *Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas*, Jurnal Psikologi, Vol 42, No. 1, April 2015.
- W. Moore, Stephen. *Griffith's Instructions For Patients*. Philadelphia: Saunders Elsevier. 2011.
- Wandansari sulistyorini dan Muslim Sabarisman. *Depresi Suatu Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Direktorat Rehabilitasi Sosial. 2017
- Willy F. Maramis and Albert A. Maramis. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press. 2009.
- www.who.int/mental_hearth/en/
- Yudi Kurniawan dan Noviza. *Psikoterapi Interpersonal untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental. Vol. 2. No. 2. 2018
- Yulia Hairina dan M. Mubarak, *Penerapan Psikologi Islam dalam Praktik Profesi Psikologi Muslim*, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Vol. 3. No. 1. 2020.
- Yuliana, Lia. *Kekerasan Rumah Tangga Terhadap Anak Dalam Perspektif Islam* 2008. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. fak. Ushuluddin. Tidak diterbitkan
- Zaenuddin, Radliyah. *Metodologi dan Strategi Alternatif Pembelajaran Bahasa Arab*. Cirebon: Pustaka Rihlah Group. 2005.
- Zatra Hadi, M. Fahli. *Tasawuf Untuk Kesehatan Mental*. Jurnal Pemikiran Islam. Vol. 40. No. 2015.
- Zelvi Ninaprilia dan Cahyaningsih Fibri Rohmani. *Gangguan Mood Episode Depresi Sedang*. jurnal kesehatan. Vol. 4. No. 3. 2015.

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama Mabrurotul Hasanah lahir di Pamekasan 12 Februari 1994 anak ke-2 dari 3 bersaudara dan putri dari pasangan suami istri Muhammad Harun dan Sumaidah, alamat rumah desa Rekkerrek Laok II RT: 006/RW: 005 Palenggaan Pamekasan Madura – Jawa Timur, email: mabrurohharun123@gmail.com atau mabrurotulhasanah23@gmail.com Riwayat pendidikan, TK Miftahul Ulum Rekkerrek Laok II Pamekasa (2000)SDN Rekkerrek Laok II Palenggaan Pamekasan (2000); SDN 03 Sudimoro Bululawang Malang (2001-2006); SMP Al-Munawwariyyah Bululawang Malang (2007-2009); SMA Al-Munawwariyyah Bululawang Malang (2010-2012); Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta, Ciputat (2014-2018); Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta, Ciputat (2018-2021). Pengalaman organisasi, anggota TPQ Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta (2014-2016); ketua TPQ Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta (2016-2017).

Pengalaman mengajar, TPQ Raudhatul Qur`an Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta (2014-2018); TPQ Al-Ikhlash Bojong Sari Depok (2017); TPQ Rumah Sakit Sari Asih Ciputat (2018); TPQ Al-Hidayah BSD (2018); MTS Assyirotusyafi`iyyah Kebayoran Lama (2018-2019); Rumah Tahfidz Al-Qur`an (2018-2019), Rumah Tahfidz Laskar UI (2019); MAN Insan Cendekia Serpong (2019-Sekarang). Pengalaman pelatihan, pembicara pada Masa Orientasi Mahasiswa (MASTAMA) Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta (2017).

Karya ilmiah, 40 Hadis Kelembutan Hati Riwayat Imam Bukhari (Tidak diterbitkan, 2016); Israiliyyat Surah Yusuf Kajian Komparatif pada Tafsir Al-Iklil Fi Ma`ani at-Tanzil Karya KH. Misbah Musthafa dan Bible

(Tidak diterbitkan, 2018); Konsep Depresi dalam Perspektif Al-Qur`an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis) (Tidak diterbitkan, 2021).