

TERAPI SPIRITUAL ISLAMI SUATUMODEL PENANGGULANGAN GANGGUAN DEPRESI

Oleh: Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, Wan Sharazad Wan Sulaiman
Universiti Kebangsaan Malaysia
ahmadrazak@yahoo.com

Abstract;

Salah satu dampak yang ditimbulkan dalam realitas kehidupan manusia masa kini adalah munculnya berbagai gangguan psikologis seperti depresi. Gangguan depresi ini terjadi akibat adanya suatu kesedihan yang sangat mendalam. Perasaan tersebut muncul karena kecewa mengalami situasi yang sama sekali tak terduga dan tak diharapkan terjadi dalam hidupnya. Depresi dapat terjadi pada setiap manusia tanpa mengenal batas usia, status, ras, etnis, atau strata sosial. Terapi spiritual Islami adalah suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep al-qur'an dan assunnah. Terapi spiritual islami mengacu kepada konsep pensucian jiwa (*Tazkiyatunnufus*), 3 tahap pensucian jiwa, yaitu: *takhali* (tahap pensucian diri), *tahalli* (tahap pengembangan diri), dan *tajali* (tahap penemuan diri). Terapi spiritual Islami terbukti efektif memberikan pengaruh terhadap penanggulangan depresi maupun gangguan psikologis lainnya. terapi spiritual sangat berpengaruh untuk membangun rasa penerimaan diri (self acceptance) sehingga klien tidak merasa depresi lagi dan menyesali nasibnya. Bahkan sebaliknya klien akan mampu mengekspresikan perasaannya kepada kehidupan dan kesehatan mental yang lebih baik. Pendekatan spiritual berperan penting dalam mengekspresikan perasaan dan memberikan kenyamanan bagi klien. Penerimaan keadaan sakit klien akan mendorong individu tersebut akan lebih dekat dengan Tuhan dan menerima penyakitnya sebagai cobaan dari Tuhan. Pada terapi spiritual islami, qalbu dan akal pikiran sebagai sasaran terapi dalam menangani berbagai penyakit psikologis. Terapi spiritual islami bersifat fleksibel, prefentif, kreatif, dan rehabilitasi.

Kata Kunci:

Depresi, Terapi Spiritual

One impact of the reality of human life today is the emergence of a variety of psychological disorders such as depression. Depression is the result of a deep sadness. The feeling of disappointment experienced a situation arises that is completely unexpected and expected to happen in his life. Depression can happen to every human being without knowing the limits of age, status, race, ethnicity, or social strata. Islamic spiritual therapy is a treatment or cure of psychological disturbance that was done systematically with the process based on the Qur'an and Assunnah. Islamic spiritual therapy refers to the concept of purification of the soul (*Tazkiyatunnufus*), 3-stage purification of the soul, namely: *takhali* (self purification stage), *tahalli* (self-development stage), and the manifestation (the

stage of self-discovery). Islamic spiritual therapies proven effective in giving effect to the prevention of depression and other psychological disorders. very influential spiritual therapy to build a sense of self-acceptance (self-acceptance) so that the client does not feel depressed anymore and bemoan his fate. Even otherwise the client will be able to express his feelings to the life and better mental health. Spiritual approach plays an important role in expressing feelings and provide comfort for the client. Acceptance sickness will encourage the individual client will be closer to God and accept the disease as a trial from God. In the Islamic spiritual therapy, hearts and minds as a therapeutic target in dealing with various diseases are fleksible. Islamic spiritual psikology therapy, preventive, creative, and rehabilitation.

Keywords:
Depression, Spiritual Therapy

PENDAHULUAN

Di era kekinian, dinamika peradaban umat manusia terus berputar dan mengalami perubahan dalam khasanah kehidupan bio-psiko-sosial- dan spiritualnya. Perubahan-perubahan itu terjadi sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan sains dan teknologi, serta gerakan globalisasi. Pola kehidupan manusia cenderung ke arah pola hedonisme, individualisme, dan permissivisme yang sarat dengan kompetisi, rasionalitas, efektivitas dan efisiensi dalam berbagai sektor kehidupan yang mengarah kepada kepentingan material. Memang perubahan-perubahan ini memberikan dampak positif seperti kemudahan fasilitas transportasi, komunikasi, dan informasi tetapi juga menimbulkan efek negatif yang berdampak destruktif terhadap keseimbangan bio-psiko-sosial dan spiritual manusia.

Fenomena ini bahkan diungkapkan lebih jauh oleh Hawari seorang psikiater muslim bahwa modernisasi telah membawa perubahan-perubahan psikososial yang ditandai dengan perubahan-perubahan nilai-nilai kehidupan seperti :Pola hidup sederhana dan produktif menjadi pola hidup mewah dan konsumtif; Struktur keluarga yang semula *extended family* cenderung kearah *nuclear family* sampai kepada *single parent family*; bahkan ada kecenderungan masyarakat moderen bercorak sekuler dan serba boleh (Permissive society); ambisi karir dan materi yang tidak terkendali sehingga dapat mengganggu hubungan interpersonal baik dalam keluarga maupun masyarakat.¹

Salah satu dampak yang ditimbulkan dalam realitas kehidupan manusia masa kini adalah munculnya berbagai gangguan psikologis seperti depresi. Gangguan depresi ini terjadi akibat adanya suatu kesedihan yang sangat mendalam. Perasaan tersebut muncul karena kecewa mengalami situasi yang sama sekali tak terduga dan tak diharapkan terjadi dalam hidupnya. Hal ini tidak hanya terjadi pada kalangan masyarakat miskin tetapi juga banyak terjadi pada masyarakat pekerja profesional karena mereka menjadi tidak berdaya di atas kemampuannya sendiri. Akibatnya banyak terjadi kriminal seperti pembunuhan ataupun bunuh diri. Berdasarkan survey kesehatan mental rumah tangga (SKMRT) yang dilakukan oleh

jaringan Epidemiologi Psikiatri Indonesia, menemukan ada sekitar 185 dari 1000 penduduk menunjukkan gejala gangguan depresi. Artinya bahwa dalam setiap rumah tangga di Indonesia setidaknya terdapat satu orang mengalami gejala depresi².

Para psikiater, dokter, dan psikolog telah melakukan berbagai upaya untuk menanggulangi gangguan depresi, seperti: psikoterapi Psikiatrik, psikofarmaka, terapi somatik, terapi relaksasi, dan terapi perilaku namun mereka juga mengakui bahwa diharapkan ada bentuk terapi yang lebih maksimal dapat menanggulangi depresi. Para psikolog sendiri telah meretas sebuah jalan kemungkinan-kemungkinan diterimanya studi terhadap “realitas yang terobsesi yaitu kekuatan spiritual agama yang bekerja mempengaruhi perilaku-perilaku manusia. Sebut saja salah satu diantaranya Carl Rogers perintis *Client Centered Therapy* mengungkapkan bahwa mungkin akan ada segelintir orang yang memilih dan berani menyelidiki kemungkinan adanya sebuah realitas yang syah dan kuat menurut hukum (*lawfull reality*) yang tak tertangkap oleh kelima indra kita sebagai realitas dimana masa lalu, masa kini, dan masa depan telah bercampur baur, dimana jarak bukan lagi halangan dan waktu telah menghilang.... Itulah kiranya tantangan yang paling mengesankan yang tertuju pada psikologi³.

Seiring dengan semakin banyaknya timbul berbagai kecemasan, stress, keterasingan, kekerasan, egoisme, dan depresi⁴ sementara semangat hidup manusia harus tetap berjalan terus, kini masyarakat mulai menggandrungi model-model terapi berlatar belakang spiritual. Di negara-negara yang mayoritas penduduknya beragama Islam seperti Indonesia dan Malaysia telah berbunculan terapi-terapi berbau spiritual Islami sebagai sebuah harapan baru dalam membangun kembali mental dan jiwa ummat manusia yang telah rapuh.

Islam sebagai agama yang universal memang telah mengajarkan kepada ummat manusia agar menjaga diri dan keluarganya dari ancaman yang membahayakan keselamatannya

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا ...

Terjemahnya: Hai orang-orang yang beriman jagalah diri dan keluargamu dari bahaya api neraka (Q.S:66: 6).

PEMBAHASAN

Depresi

Depresi merupakan suatu penyakit universal yang telah muncul sejak lama. Di zaman Hippocrates penyakit ini disebut *melancholy*⁵. Depresi dapat terjadi pada setiap manusia tanpa mengenal batas usia, status, ras, etnis, atau strata social. Gangguan depresi bagi setiap manusia sangat tergantung pada kekuatan mental dan peristiwa krisis yang dihadapinya. Gangguan emosional ini sering terjadi akibat adanya suatu kesedihan yang sangat mendalam. Perasaan tersebut muncul karena kecewa mengalami situasi yang sama sekali tak terduga dan tak diharapkan terjadi dalam hidupnya.

Menurut Burns depresi adalah suatu gangguan yang selalu merupakan akibat pemikiran yang terdistorsi.⁶ Depresi menurut Angold⁷ secara khusus dioperasionalkan dalam tiga bentuk. Pertama, *depressed mood*, dibatasi oleh satu atau sekelompok gejala yang menyangkut *dysphoric affect* atau kesedihan yang sangat. Kedua, *depressive symptom*, menyangkut gejala-gejala yang secara empiris diperlihatkan kembali. Ketiga, *depressive disorders*, diperlihatkan dengan diagnosis kategoris seperti yang dinyatakan dalam DSM IV dan termasuk dalam *mood disorder*⁸. *Mood disorder* adalah suatu keadaan perasaan di mana perubahan-perubahan perasaan yang dirasakan jauh lebih menyakitkan dan mengganggu dibandingkan berbagai perasaan yang wajar dimiliki.

Depresi merupakan suatu gangguan psikologis yang sifatnya universal, dapat terjadi pada siapa pun dan dapat dikatakan bahwa hampir setiap orang pada masa hidupnya pernah menderita depresi pada tingkat tertentu. Dalam mengekspresikan keadaan depresi antara individu yang satu dengan yang lainnya berbeda-beda caranya.⁹

Kemudian Maramis memandang depresi sebagai suatu keadaan dengan komponen psikologik seperti rasa sedih, susah, rasa tak berguna, gagal, kehilangan, tak ada harapan, putus asa, penyesalan yang patologis, dan komponen somatik seperti tak ada nafsu makan, tekanan darah dan denyut nadi rendah.¹⁰

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan suatu keadaan yang berhubungan dengan suasana hati yang dapat diindikasikan dalam semua aspek perilaku baik itu afeksi, kognisi, maupun konasi.

Banyak pendapat yang mengemukakan penyebab terjadinya depresi namun dapat dikategorikan atas dua factor, yaitu factor dari luar individu (eksternal) dan factor dari dalam diri individu (internal). Faktor dari luar individu (eksternal) berupa keadaan yang berhubungan dengan masalah sosial atau sering dikatakan sebagai paradigma psikososial. Sedangkan factor dari dalam individu (internal) berupa keadaan fisiologis dari tubuh seseorang yang sering disebut sebagai paradigma biologis. Hal tersebut terjadi karena adanya gangguan hormonal dan neurotransmitter di otak.

Beberapa tinjauan teoretis gangguan depresi:

Teori psikoanalisa. Teori ini memandang bahwa gangguan abnormal disebabkan oleh faktor-faktor intrapsikhis seperti konflik tak sadar, represi, mekanisme dedefensif yang mengganggu penyesuaian individu. Psikoanalisa beranggapan bahwa esensi pribadi seseorang bukan terletak pada apa yang ia tampilkan secara sadar (*consciousness*), melainkan apa yang tersembunyi pada alam bawah sadarnya (*unconsciousness*). Teori ini beranggapan bahwa depresi terjadi akibat dari kehilangan obyek yang dikasihi pada masa kanak-kanak. Jadi sangat terkait dengan peristiwa masa lalunya¹¹

Teori behavioristik. Teori ini berpandangan bahwa perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh kejadian-kejadian di dalam lingkungannya. Perubahan perilaku sangat dipengaruhi oleh paradigm stimulus respons (S-R). Lingkungan yang dimaksud di sini adalah lingkungan objektif dan afektif manusia.¹²

Teori Kognitif. Teori ini beranggapan bahwa depresi dapat terjadi oleh karena adanya situasi pikiran negative, pessimistic, perasaan bersalah dan mengecilkan dirinya sendiri. Akibatnya individu akan kehilangan motivasi dan gairah hidup. Ia merasa bahwa hidupnya tidak berharga dan tidak bermakna lagi.¹³

Teori Sosiokultural. Teori ini beranggapan bahwa gangguan mental dan emosi disebabkan oleh keadaan lingkungan sosialnya. Lingkungan sosialnya seakan-akan memaksa individu untuk berbuat di luar batas kemampuannya demi untuk memperoleh tuntutan lingkungannya. Jika tidak berhasil maka akan memperoleh pencitraan negative dan terisolasi dari komunitasnya dan pada akhirnya jiwa menjadi terganggu (Slamet & Markam, 2003).

Terapi Spiritual Islami

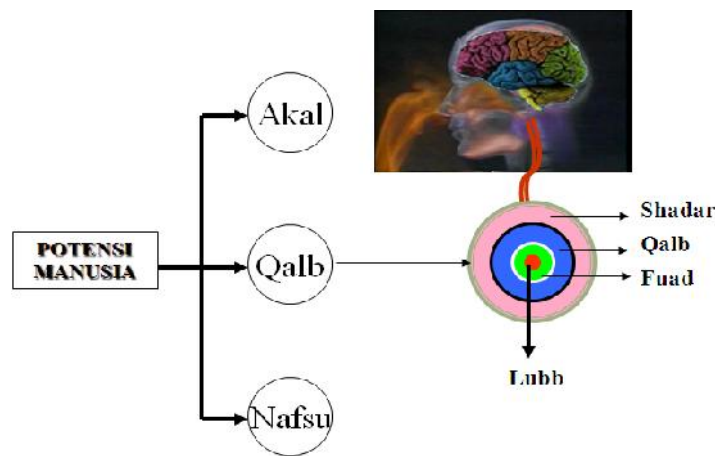
Terapi spiritual Islami adalah suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep al-qur'an dan assunnah¹⁴. Terapi spiritual Islami memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah merupakan kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan pemulihan diri dari gangguan depresi ataupun problem-problem kejiwaan lainnya, dan menyempurnakan kualitas hidup manusia. Pada dasarnya terapi spiritual islami tidak hanya sekedar menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis tetapi yang lebih substansial adalah bagaimana membangun sebuah kesadaran diri (self awareness) agar manusia bisa memahami hakikat dirinya. Karena pada dasarnya mereka yang terlibat dalam psikoterapi tidak hanya sekedar menginginkan kesembuhan tetapi mereka juga bertujuan untuk mencari makna hidupnya, dan mengaktualisasi diri¹⁵.

Dua sasaran yang dianggap penting pada terapi spiritual islami, yaitu kalbu (qalbiyah) dan akal (aqliyah) manusia. Kedua hal tersebut merupakan hal yang sangat urgen dan menentukan kondisi kejiwaan manusia. Bahkan cara kerja dalam diri manusia baik secara psikologis maupun fisiologis saling terkait erat satu sama lain. Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa dalam diri manusia qalbu bertindak sebagai raja dan akal sebagai perdana menteri yang akan menginterpretasi dan melaksanakan apa yang menjadi keinginan sang raja. Munculnya konflik, stres, depresi dan ketidak bahagiaan adalah karena adanya keresahan, kegelisahan dan ketidak tenang dalam hati. Bila hati sedang sakit maka tindak dan perilaku manusia akan menyimpang (*abnormal*) atau mental menjadi tidak sehat karena hati merupakan pangkal dari segala perbuatan¹⁶. Dalam konteks ini sejalan dengan hadis Nabi Muhammad saw yang berbunyi:

ان في الجسد مضغة اذا صلحت صلح الجسد كله واذا فسدت فسد الجسد كله الا وهى القلب (رواه البخارى)

Artinya: Sesungguhnya di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging, apabila daging itu baik maka seluruh tubuh menjadi baik, tetapi apabila ia rusak maka semua tubuh menjadi rusak, ketahuilah bahwa ia itu adalah kalbu.

Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan pada gambar di bawah ini:



Gambar: Struktur diri manusia

Gambar tersebut di atas menunjukkan bahwa qalbu adalah sentral penentu baik buruknya diri (self) manusia. Pada area qalbu terdapat empat lapisan. Lapisan pertama adalah *shadar*, yaitu suatu tempat dimana terjadinya tarik-menarik antara kutub kebaikan dan kutub kefasikan. Allah berfirman dalam AL-Qur'an QS.91: A.8 yang berbunyi:

فَأَهْمَهَا فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

Terjemahnya: Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketaqwaan.

Lapisan kedua adalah *qalbu*, yaitu tempat memancarnya cahaya imaniah. Lapisan ketiga adalah *fuad*, yaitu wilayah **qalbu** yang lebih dalam tempat dimana terpancarnya cahaya makrifah. Sedangkan lapisan yang paling dalam adalah *lubb*, yaitu merupakan pusat kekuatan spiritual manusia karena di sinilah tersimpan kekuatan ilahiyah (*spiritual power*).

Apabila kutub kebaikan lebih kuat pada lapisan pertama (*shadar*) maka praktis *qalbu* (cahaya imaniah) dan *fuad* (cahaya makrifah) semakin bersinar. Ini mengindikasikan bahwa *qalbu* manusia sehat (*Qalbin salim*). *Qalbu* yang sehat menyebabkan cara berpikir (akal) manusia menjadi baik pula dan secara otomatis perilakunya menjadi terarah dan terkontrol dengan baik..

Tetapi apabila kutub keburukan yang lebih kuat pada lapisan *shadar* maka praktis *qalbu* (cahaya imaniah) dan *fuad* (cahaya makrifah) kian redup bahkan bila sudah sampai pada tingkat yang kronis, maka *qalbu* (cahaya imaniah) dan *fuad* (cahaya makrifah) menjadi padam. Bila terjadi kondisi seperti ini maka *qalbu* manusia menjadi sakit (*qalbin maridh*) dan yang lebih menkhawatirkan jika *qalbu* manusia menjadi mati (*qalbin mayyit*). *Qalbu* yang sakit mengakibatkan cara berikirnyapun menjadi tidak sehat dan secara otomatis pula perilakunypun menjadi tidak sehat.

Metode Penerapan Terapi Spiritual Islami

Terapi spiritual islami mengacu kepada konsep pembersihan jiwa (*Tazkiyatunnufus*) Imam Al-Ghazali. Beliau membagi 3 tahap pembersihan jiwa, yaitu: *takhali* (tahap pembersihan diri), *tahalli* (tahap pengembangan diri), dan *tajali* (tahap penemuan diri) ¹⁷.

Pertama, Takhali (pembersihan diri). Tahap ini bertujuan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat buruk, negative thinking, dan segala kebiasaan-kebiasaan buruk yang dilakukan manusia. Ada tiga cara yang dapat dilakukan untuk membersihkan diri, seperti: Mandi taubat, shalat taubat, dan memperbanyak istighfar kepada Allah Swt. Kedua, Tahalli (pengembangan diri). Pada tahap ini manusia dilatih untuk mengembangkan potensi-potensi positif yang ada dalam dirinya dengan membangun nilai-nilai kebaikan dan kebermaknaan dalam hidupnya. Ketiga, Tajalli (penemuan diri). Pada tahap ini manusia telah mengenali dirinya. Ada 4 masalah pokok yang kenali pada tahap ini, yaitu: siapa diri manusia; darimana manusia berasal; untuk apa manusia ada dan kemana setelah manusia tiada. Keempat hal tersebut terintegrasi dalam satu kata kunci, yaitu terbangunnya paradigma Ilahiyah dalam diri manusia.

Adapun terapi spiritual islami bersifat: fleksibel, yaitu dapat dilakukan kapan saja baik secara individual maupun secara kelompok; preventif, yaitu: dapat dilakukan bagi setiap orang yang tidak menderita penyakit psikologis; kuratif, yaitu dilakukan dalam rangka pengobatan atau penyembuhan bagi orang yang mengalami penyakit psikologis; rehabilitasi, yaitu tahap pemulihan bagi setiap orang yang baru pulih dari penyakitnya.

Pengaruh Terapi Spiritual Islami Terhadap Penanggulangan Depresi

Terapi spiritual Islami terbukti efektif memberikan pengaruh terhadap penanggulangan depresi maupun gangguan psikologis lainnya. Beberapa hasil penelitian telah memberikan pembuktian mengenai hal tersebut. Ahmad mengemukakan bahwa terdapat tingkat kemampuan manajemen qalbu terhadap penurunan tingkat depresi pada penderita DM. ¹⁸ Mansyur juga telah melakukan penelitian eksperimen-kualitatif menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stress setelah mengikuti terapi dzikir. ¹⁹

Kedua hasil penelitian diatas mendukung pandangan James (Carnegie, 1980) bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan yang tidak boleh tidak harus dipenuhi untuk menopang seseorang dalam hidup ini". Lebih lanjut ia berkata :“Antara Tuhan dengan kita ada hubungan yang tidak terputus. Apabila kita menundukkan diri di bawah pengarahan-Nya, maka semua cita-cita dan harapan kita akan tercapai.

Sementara itu David B. Larson dan Mr. Constance P. B, juga menyebutkan bahwa ditemukan bukti bahwa faktor keimanan memiliki pengaruh yang luas dan kuat terhadap kesehatan. Dalam tesisnya, *the Faith Factor: Annotated Bibliography of Chemical Research on Spiritual Subject*, mereka menemukan bahwa faktor spiritual terlibat dalam peningkatan kemungkinan bertambahnya usia harapan hidup, penurunan pemakaian alkohol, rokok dan obat penurun kecemasan, depresi dan kemarahan, penurunan tekanan darah, dan perbaikan

kualitas hidup bagi pasien kanker serta penyakit jantung.²⁰ Sementara itu hasil penelitian Hook et.al menyebutkan bahwa terapi spiritual dan Religius efektif mengatasi persoalan-persoalan gangguan mental seperti kecemasan, schizophrenia, dan depresi.²¹ Hasil kajian Ibrahim menyebutkan secara spesifik bahwa jika seorang muslim berdoa, shalat, puasa ataupun berdzikir dapat menimbulkan respon relaksasi dalam dirinya. Sehingga kepercayaan kepada Tuhan dapat memberikan kontribusi yang signifikan untuk kesehatan diri manusia.²²

Terdapat delapan modalitas rehabilitasi spiritual dan tradisional yang telah diteliti, yaitu Raden Surahman, Dar al-Syifa', Hj. Salleh, Jabat Sufi Privat, Spiritual Kristianiti, Malaysian Association for the Study of Traditional Asian Medicine (MASTAM), Persatuan Pengasih Malaysia, dan Pondok Inabah Surya Laya.²³ Ini didukung oleh pernyataan Hawari (2002), bahwa berbagai penelitian tentang hubungan antara komitmen beragama dan kesehatan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna diantara kelompok yang menjalankan ibadah keagamaan dan kesehatan.²⁴

Uraian hasil penelitian di atas memberikan implikasi bahwa terapi spiritual sangat berpengaruh untuk membangun rasa penerimaan diri (self acceptance) sehingga klien tidak merasa depresi lagi dan menyesali nasibnya. Bahkan sebaliknya klien akan mampu mengekspresikan perasaannya kepada kehidupan dan kesehatan mental yang lebih baik.²⁵ Pendekatan spiritual berperan penting dalam mengekspresikan perasaan dan memberikan kenyamanan bagi klien. Penerimaan keadaan sakit klien akan mendorong individu tersebut akan lebih dekat dengan Tuhan dan menerima penyakitnya sebagai cobaan dari Tuhan.

SIMPULAN

Depresi adalah merupakan salah satu penyakit psikologis yang kini banyak menimpa tirani masyarakat modern. Fenomena penyakit gila, bunuh diri, kriminalitas pembunuhan dalam lingkungan social merupakan realitas yang tak terbantahkan. Penyakit psikologis seperti ini dapat menimpa kepada manusia yang memiliki kerapuhan mental (lemah iman). Terapi spiritual Islami menjadi solusi alternative dalam menangani gangguan depresi dan berbagai ganggua penyakit psikologia lainnya. Hal ini mengacu kepada berbagai hasil penelitian dan teori para ahli dibidangnya.

Pada terapi spiritual islami, qalbu dan akal pikiran sebagai sasaran terapi dalam menangani berbagai penyakit psikologis. Terapi spiritual islami bersifat fleksibel, preventif, kiratif, dan rehabilitasi.

Endnote

- ¹ Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta, 2001
- ² Ety, Ketika Jiwa Penat. *Artikel*. <http://wartamikael.Org>. Diakses tanggal 25 Juni 2005
- ³ Bergin, Psychotherapy and Religious Values. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 48. No. 1, 1980. h. 95-105
- ⁴ Djumhana, Dimensi Spiritual Dalam Teori Psikologi Kontemporer. *Ulumul Qur'an*. No. 4 Vol. V, 1994. h. 14-21
- ⁵ Kusumanto, dkk *Depresi (Beberapa Pandangan Teori dan Implikasi Praktek di Bidang Kesehatan Jiwa)*. Jakarta: Yayasan Dharma Graha, 1981
- ⁶ Burns *Terapi Kognitif*. Alih Bahasa oleh Santoso. Jakarta : Erlangga, 1988
- ⁷ Cicchetti & Toth, The Development of Depression in Children and Adolescent. *American Psychologist*. 53 (2) : 221 – 241, 1991
- ⁸ Halgin & Whitbourne, *Abnomal Psychology*. USA : Allyn & Bacon, 1994
- ⁹ Setyonegoro, *Komorbiditas pada Usia Pertengahan*. Simposium Komorbiditas. Jakarta, 1981
- ¹⁰ Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press, 1992
- ¹¹ Slamet & Markam, *Psikologi Klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2003.
- ¹² Soekanto, *Teori Belajar dan Model-model Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka, 1997
- ¹³ Soekanto, *Teori Belajar dan Model-model Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka, 1997
- ¹⁴ Taufiq, *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani, 2006
- ¹⁵ Strupp et.al *Psychotherapy for Better or Worse: The Problem of Negative Effects*. New York: Arosan, 1977
- ¹⁶ Taufiq, *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani, 2006.
- ¹⁷ Hawwa, *Mensucikan Jiwa (Intisari Ihya 'Ulumuddin)*. Alih Bahasa Annur Rafiq Saleh Tahmid. Jakarta: Rabbani Press, 2003
- ¹⁸ Ahmad , Tingkat Depresi Pada Penderita Diabetes Mellitus Ditinjau dari Kemampuan Manajemen Qalbu. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas 45, 2006
- ¹⁹ Mansyur, *Pengaruh Dzikir Terhadap Penanggulangan Stres: Suatu Bentuk Psikoterapi Islami*. Tesis. (Tidak Diterbitkan). Makassar: Universitas Muslim Indonesia, 2008
- ²⁰ (lihat Musbikin, *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*. Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2003)
- ²¹ Hook et.al, Empirically Supported Religious and Spiritual Therapies. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 66(1), h. 46—72, 2010
- ²² Ibrahim, *Spiritual medicine in the history of Islamic medicine*. *Jishim*, 2: 45-49, 2003
- ²³ Fadzli Adamet al., Spiritual and traditional rehabilitation modality of drug addiction in Malaysia. *International Journal of Humanities and Social Science* 1 (14): 175-181, 2011
- ²⁴ Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta, 2002
- ²⁵ (Kubler & Ross, 1996).

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an

Ahmad. Tingkat Depresi Pada Penderita Diabetes Mellitus Ditinjau dari Kemampuan Manajemen Qalbu. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas 45, 2006

- Bergin, E.A. Psychotherapy and Religious Values. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 48. No. 1, 1980. h. 95-105.
- Bukhari, t.th. Shahy Bukhary. Semarang: Toha Putra.
- Burns, D.D. *Terapi Kognitif*. Alih Bahasa oleh Santoso. Jakarta : Erlangga, 1988
- Carnegie, D. *Menuju Hidup Sukses dan Bergairah*. Jakarta : Penerbit Gunung Jati, 1980
- Cicchetti, D. & Toth, S.L. The Development of Depression in Children and Adolescent. *American Psychologist*. 53 (2) : 221 – 241, 1990
- Djumhana, H. Dimensi Spiritual Dalam Teori Psikologi Kontemporer. *Ulumul Qur'an*. No. 4 Vol. V, 1994. h. 14-21, 1994
- Etty, M. Ketika Jiwa Penat. *Artikel*. <http://wartamikael.Org>. Diakses tanggal 25 Juni 2005.
- Fadzli Adam., Wan Ibrahim Wan Ahmad., & Sudirman Abdul Fatah. Spiritual and traditional rehabilitation modality of drug addiction in Malaysia. *International Journal of Humanities and Social Science* 1 (14): 175-181, 2011
- Halgin, R.P. & Whiteboure, S.K. *Abnomal Psychology*. USA : Allyn & Bacon, 1994
- Hawari. D. *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta, 2001
- Hawwa, S. *Mensucikan Jiwa (Intisari Ihya 'Ulumuddin)*. Alih Bahasa Annur Rafiq Saleh Tahmid. Jakarta: Rabbani Press, 2003
- Ibrahim, B. Syed. *Spiritual medicine in the history of Islamic medicine*. *Jishim*, 2: 45-49, 2003
- Joshua N. Hook, N.H., Worthington Jr ,L.E., Devis E.D., Jengis, J.D & Gartner, L. Empirically Supported Religious and Spiritual Therapies. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 66(1), h. 46—72, 2010
- Kusumanto, R., Iskandar, Y., Salan, R & Musadik, K. *Depresi (Beberapa Pandangan Teori dan Implikasi Praktek di Bidang Kesehatan Jiwa)*. Jakarta: Yayasan Dharma Graha, 1981
- Mansyur. *Pengaruh Dzikir Terhadap Penanggulangan Stres: Suatu Bentuk Psikoterapi Islami*. Tesis. (Tidak Diterbitkan). Makassar: Universitas Muslim Indonesia, 2008
- Maramis, W.F. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press, 1992

- Musbikin, I. *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*. Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2003
- Setyonegoro, K. *Komorbidity pada Usia Pertengahan*. Simposium Komorbidity. Jakarta, 1981
- Slamet & Markam, S. *Psikologi Klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2003
- Soekanto & Winataputra, S.U. *Teori Belajar dan Model-model Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka, 1997
- Strupp, H.H., Hadley, S.W & Gomes-Schwartz, B. *Psychotherapy for Better or Worse: The Problem of Negative Effects*. New York: Arosen, 1977
- Taufiq, I.M. *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani, 2006