

ABSTRACT

Depression is a kind of mental disorders which is the most cases in the world, it has psychic complaints such as losing of energy and interest, disturbance of appetite, insomnia, problem in concentrating, guilty feeling, and thinking of death and suicide. From studies which had been done in Europe and America, it is estimated that 9 – 26% of women and 5 – 12% of men have had depressive illness in their lifetime.

Depression occurrence can not be observed from biologic or genetic factors only, but psychosocial factor take a role and often to overtake the first period of mood disorder. Thereby, psychotherapy is an important treatment for depression.

The Islam method of psychotherapy as one of therapy, which is given to depressed patients, it is modification or combination between supportive psychotherapy and values in Islam. And the principal of Islam is self surrender to Allah who causing a cause or *musabbibul-asbab*. In this case, which has a close regarding with psychoterapy to depressed patients is 'belief' factor, especially is belief to the certainty and to the predestination (*qodlo* and *qodar*).

The emmergence of depression and heavy or light of depression symptoms is really depend on someone's attitude and acceptance to something happened. Therefor, it is necessary to give them the Islamic guidance and counseling as a kind of supportive psychotherapy.

Keywords : Islam – psychotherapy - depression

INTISARI

Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan kejiwaan yang terbanyak di dunia dengan keluhan psikis berupa gangguan mood seperti hilangnya energi dan minat, nafsu makan dan tidur terganggu, kesulitan berkonsentrasi, perasaan bersalah, serta munculnya pikiran tentang kematian atau bunuh diri. Berdasarkan penelitian di Eropa dan Amerika Serikat, diperkirakan 9 – 26 % wanita dan 5 – 12 % pria pernah mengalami depresi dalam hidupnya.

Terjadinya depresi tidak hanya ditinjau dari segi biologis ataupun faktor genetik saja, karena faktor psikososial turut berperan dan sering mendahului episode pertama dari gangguan mood. Dengan demikian psikoterapi tidak boleh diabaikan dalam pengobatan depresi.

Psikoterapi dengan metode pendekatan agama Islam sebagai salah satu terapi yang dapat diberikan pada penderita depresi merupakan modifikasi antara psikoterapi suportif dengan nilai – nilai yang terkandung dalam ajaran Islam. Dan inti dari ajaran Islam itu adalah berserah diri sepenuhnya kepada “ yang menyebabkan segala sebab “ atau *musabbibul-asbab*. Dalam hal ini yang erat kaitannya dengan psikoterapi untuk depresi adalah faktor keimanan terutama iman kepada qodlo dan qodarNya.

Timbulnya depresi dan berat ringannya gejala – gejala depresi sangat tergantung atas sikap dan penerimaan seseorang terhadap segala sesuatu yang terjadi. Untuk itu perlu kiranya memberikan bimbingan dan konseling Islami sebagai salah satu bentuk psikoterapi suportif pada penderita depresi.

Kata kunci : Islam-psikoterapi-depresi