

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja menuju ke dewasa, di mana di masa inilah mereka mulai atau bahkan harus belajar bagaimana mereka bisa mempersiapkan masa depan mereka dengan sebaik mungkin, entah itu merupakan dorongan atas keinginan sendiri maupun dorongan orang tua. Remaja merupakan fase paling berat jika dibandingkan dengan fase anak-anak dan lansia (Hurlock, 1994). Sehingga tidak sedikit rintangan yang semestinya mereka hadapi di masa peralihan seperti ini. Terminologi mahasiswa merujuk bagi orang yang tengah belajar di perguruan tinggi (KBBI, 2016). Rentang usia mahasiswa adalah 18-24 tahun (Rizki, 2018). Mereka dibebankan dengan beban akademik seperti harus memahami materi, bersaing dengan teman kelasnya, ketakutan akan ujian, kurangnya fasilitas kampus yang kurang memadai, serta berusaha memenuhi ekspektasi orang tua dinilai sebagai penyebab utama depresi pada mahasiswa (Kamble et Minchekar, 2018). Pemberian tugas pembelajaran atau pr pun dinilai dapat menimbulkan masalah psikologis walau hal tersebut adalah sebuah kewajaran bagi para mahasiswa (Livana et al, 2020).

Depresi menjadi salah satu masalah psikologis yang kerap dialami oleh mahasiswa (Livana et al, 2020). Definisi depresi sendiri menurut PPDGJ-III

(2019), merupakan gangguan suasana perasaan dengan gejala utama kehilangan akan minat dan kebahagiaan serta rasa mudah lelah saat melakukan sebuah aktivitas. Apabila depresi ini dibiarkan saja, maka akan berdampak serius seperti mahasiswa mengalami gangguan tidur, gangguan interpersonal (gampang tersinggung), gangguan dalam memahami materi sekolah, dan gangguan pola makan, serta cenderung berperilaku merusak atau bahkan dapat mengarahkan korban kepada tindakan bunuh diri (Dirgayunita, 2016). Prevalensi depresi di Indonesia pada rentang usia 15-24 tahun lebih tinggi dibanding prevalensi kejadian depresi di rentan umur 25-54 tahun (Riskedas, 2018). Peningkatan kejadian depresi sebesar 9,8% di tahun 2018 dibanding di tahun 2013 hanya 6%, total prevalensi kejadian depresi di tahun 2018 menjadi 6,1% (Riskedas, 2018). Untuk itu perlunya mekanisme koping untuk meminimalisir tingkat keparahan depresi (Agung, 2015).

Dalam islam, memang tidak disebutkan langsung kata depresi tersebut namun ada beberapa ayat yang memberikan kesan sedih yang sangat sehingga berefek kepada kehidupan manusia secara fisik serta mental (Zulaiha, 2020). Pada surat Al-Baqarah (2:155-157) dijelaskan di sana bahwa Allah akan menguji bagi seluruh umat manusia dengan beberapa cobaan tidak terkecuali orang yang sabar, dan Allah pun menutup ayat 155 dengan kalimat berilah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.

وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْعَمَلِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ - ١٥٥

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (2:155)

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝ - ١٥٦

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)” (2:156)

أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ - ١٥٧

Artinya: “Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk” (2:157)
Pada ayat lain, Allah juga memberikan cara bagaimana hati dan pikiran tetap tenang seperti yang tertuang dalam surat Ar-Ra’d (13:28)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ - ٢٨

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (13:28)

Mengingat Allah bisa dengan banyak cara, bisa dengan sholat, berzikir, membaca Al-Qur.’an, atau bahkan menghafalkan Al-Qur.’an. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rafique, Anjum, dan Raheem (2019) yang menguji keampuhan surat Ar-Rahman dalam mengelola depresi pada wanita muslim

mendapatkan hasil yang bermakna, bahwa mendengarkan surat Ar-Rahman dengan waktu 22 menit 2 hari sekali selama 4 minggu dapat menurunkan kejadian depresi pada kelompok perlakuan dibanding musik pada kelompok kontrol. Penelitian lain yang dilakukan Saquib et al (2017) yang menguji manfaat menghafal quran untuk orang dewasa (usia \geq 55 tahun) didapatkan bahwa seseorang di usia tersebut yang mampu menghafal 10 juz diperkirakan 64%, 71%, dan 81% kecil kemungkinan mengalami hipertensi, diabetes, dan depresi jika dibandingkan dengan kelompok yang menghafal hanya 0,5 juz saja. Di asrama unires UMY ada sebuah program yang mewajibkan para mahasiswa dan mahasiswi untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur.'an pada Juz 30. Dilakukan juga adanya pengulangan (murojaah) tiap setelah salat subuh setiap harinya dengan rincian satu hari satu surat.

Berdasarkan dari pemaparan di atas, peneliti ingin menilai penelitian mengenai hubungan kegiatan menghafal quran juz 30 dengan kejadian depresi pada mahasiswa tingkat pertama di Asrama Unires UMY.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, maka dapat dirumuskan masalah “Apakah hubungan antara kegiatan menghafal AL-Qur.'an Juz 30 dengan kejadian depresi pada mahasiswa tingkat pertama di Asrama Unires UMY?”

C. Tujuan Umum

Menilai hubungan kegiatan menghafal Al-Qur.'an Juz 30 dengan kejadian depresi pada mahasiswa tingkat pertama di Asrama Unires UMY

D. Tujuan Khusus

1. Sebagai screening awal untuk identifikasi dan pencegahan kejadian depresi pada mahasiswa tingkat pertama yang terindikasi dengan gejala depresi
2. Menilai efektivitas program kegiatan menghafal quran dalam mencegah depresi pada mahasiswa tingkat pertama

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat membuka wawasan baru bagaimana cara mengatur depresi dengan menghafal quran

2. Manfaat Teoritis

- Bisa dijadikan sebuah upaya pencegahan bagi para mahasiswa dalam menghadapi depresi
- Untuk menjadi bahan penelitian selanjutnya

F. Keaslian Penelitian

Belum ditemukan penelitian yang menghubungkan kegiatan menghafal Al-Qur.'an juz 30 terhadap kejadian depresi, namun ada beberapa penelitian yang serupa menggunakan parameter menghafal quran.

No	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1	Health benefits of Quran memorization for older men (Saquib et al. 2017)	Dependen: Health Benefits Independen: Memorizing Quran	Cross-Sectional	Usia >=55 tahun yang mampu menghafal 10 juz diperkirakan 64%, 71%, dan 81% kecil kemungkinan mengalami hipertensi, diabetes, dan depresi jika dibandingkan dengan kelompok yang menghafal hanya 0,5 juz saja	Fokus jumlah juz saja tanpa menspesifikan surat yang dihafal	Menggunakan variabel independen yang sama yakni menghafal Al-Qur.'an
2	Efficacy of Surah Al-Rehman in Managing Depression in Muslim Women. (Rafique, 2019)	Dependen: Managing Depression Independen: Efficacy of Surah Al-Rehman	Pretest–posttest experimental	Adanya hasil yang bermakna antara pemberian perlakuan mendengarkan surat Ar-Rahman dengan penurunan kejadian depresi pada 12 wanita muslimah	Hanya fokus pada surat Ar-Rahman saja	Mengukur peluang kejadian depresi dengan ayat-ayat Al-Qur.'an
3	Hubungan Antara Intensitas Membaca Al-Quran Dengan Tingkat Depresi Pada Siswa SMA Muhammadiyah I Angkatan 2009-2010 Surakarta (Hasan, Supandi 2011)	Dependen: Intensitas Depresi Independen: Intensitas Membaca Al-Quran	Cross-Sectional	Tidak ada hubungan yang bermakna antara intensitas membaca Al-Qur.'an dengan tingkat depresi pada siswa SMA Muhammadiyah I angkatan 2009-2010 Surakarta	Tidak adanya program menghafal pada penelitian ini, hanya mewajibkan membaca Al-Qur.'an saja	Mengukur keparahan depresi

Table 1. Keaslian Penelitian