

KONSELING QUR' ANI : SUATU MODEL PENDEKATAN KONSELING UNTUK MENGATASI GANGGUAN DEPRESI

Yulia Hairina

Program Studi Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarmasin
Email: yhairina@gmail.com

ABSTRAK

Depresi merupakan salah satu dampak dari adanya berbagai permasalahan hidup yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Gangguan depresi 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. Tujuan dari penulisan ini adalah memberikan gambaran alternatif pendekatan baru dan menambah wacana terkait dunia psikologi khususnya dalam bidang konseling. Konseling adalah salah satu jalan terbaik bagi seseorang yang mengalami kondisi keputusasaan, kerapuhan, dan ketidakberdayaan dalam hidupnya, dalam hal ini adalah depresi. Model pendekatan Qur'ani dalam konseling dalam tulisan ini adalah salah satu pendekatan konseling yang berbasis Islam khususnya al-Qur'an untuk menangani masalah depresi ini yang mana konseling Qur'ani ini menggunakan prinsip dan dasar-dasar ayat Al-Qur'an dalam menangani dan memecahkan masalah. Menghadirkan al-Qur'an sebagai intervensi bagi gangguan depresi merupakan salah satu upaya mengembangkan konsep psikologi Islam sebagai sarana penanganan gangguan kejiwaan yang dialami manusia.

Kata Kunci: Konseling, Al-Qur'an, Depresi

ABSTRACT

Depression is one of the effects of various life problems that can not be avoided by every human being. Depression disorders arise out of disappointment to experience a situation that is completely unexpected and unexpected to happen in his life. Depression can happen to every human being regardless of age, status, race, ethnicity, or social strata. The purpose of this paper is to provide an alternative picture of a new approach and add the discourse related psychology world, especially in the field of counseling. Counseling is one of the best ways for a person to experience the state of despair, vulnerability, and helplessness in his life, in this case depression. Qur'an model approach in counseling in this paper is one of the approach of counseling based on Islam, especially the Qur'an to handle this depression problem which this Qur'an counseling using the principles and foundations of the Qur'an verse in handling and solve the problem. Presenting the Qur'an as an intervention for depression disorder is one effort to develop the concept of Islamic psychology as a means of handling psychiatric disorders experienced by humans.

Keywords: *Counseling; Al-Qur'an; Depression*

PENDAHULUAN

Istilah depresi kini sudah tidak asing lagi bagi masyarakat karena dapat menyerang seluruh usia dan lapisan masyarakat. Depresi merupakan problem kesehatan masyarakat yang cukup serius. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa depresi berada pada urutan keempat penyakit di dunia (Nurmiati, 2005). Hasil survei di 14 negara tahun 1990 menunjukkan depresi merupakan masalah kesehatan dengan urutan ke-4 terbesar di dunia yang mengakibatkan beban sosial. Bahkan WHO juga mempredikasikan pada tahun 2020 depresi akan menjadi penyebab penyakit kedua setelah penyakit kardiovaskular (Hariyanto, 2010). Di Indonesia sendiri prevalensi depresi cukup tinggi, yakni sekitar 17-27%. Prevalensi depresi di dunia diperkirakan 5-10% per tahun dan *life time prevalence* bisa mencapai dua kali lipatnya.

Depresi merupakan gangguan kejiwaan pada alam perasaan (*affective mood disorder*) yang di tandai dengan kemurungan, tidak ada gairah hidup, merasa tidak berguna, patah semangat, atau kesedihan yang bisa jadi menandakan adanya gangguan kesehatan bahkan sampai pikiran tentang kematian dan keinginan bunuh diri (Hawari, 2001). Menurut *American Psychiatric Association* seseorang dapat dikatakan menderita gangguan depresi jika lima atau lebih gejala depresi telah ada selama periode dua minggu dan merupakan perubahan dari keadaan biasa seseorang (2000).

Selanjutnya dalam DSM IV tersebut juga mengatakan bahwa karakteristik individu yang mengalami depresi berkaitan dengan *mood* yang selalu merasa sangat sedih, minat atau keinginan yang hampir setiap hari menurun, pengurangan atau peningkatan pola makan sebanyak 5 % dalam per-bulannya atau rasa lapar akan sangat menurun atau meninggi setiap harinya, hampir setiap hari individu tidur dalam waktu yang sangat lama, hampir setiap hari pula individu akan terlihat sangat aktif atau sebaliknya aktivitasnya sangat menurun drastis, individu pun akan terlihat lelah atau kehilangan energi hampir setiap hari, biasanya individu juga hampir setiap hari akan merasa dirinya tidak berharga atau merasa bersalah terhadap sesuatu hal yang tidak diketahuinya, individu pun hampir setiap hari akan mengalami kesulitan atau bermasalah dengan pikirannya untuk menentukan sesuatu atau tidak mampu berkonsentrasi, mereka juga akan terus menerus berpikir tentang kematian atau tentang bunuh diri dengan atau tanpa rasa sakit, atau telah mencoba untuk melakukan bunuh diri (Morisson, 1995).

Berdasarkan data yang dihimpun CDC pada tahun 2007-2010, prevalensi depresi paling tinggi diderita oleh kelompok usia 40-59 tahun, yakni sebesar 9,45%. Angka tertinggi kedua diperoleh oleh kelompok usia 18-39 tahun, yakni sebesar 8%, disusul dengan kelompok usia 12-17 tahun sebesar 6,3%. Gangguan depresi seperti yang telah diuraikan berpotensi menimbulkan permasalahan baru seperti, gejala bunuh diri, kriminalitas, sindikat narkoba, dan perbuatan amoral lainnya. Ironisnya hal tersebut menjadi fenomena yang semakin krusial mengancam ketenangan hidup manusia (Hawari, 1997).

Sejauh ini penanganan depresi dapat dilakukan dengan tiga cara utama yaitu (1) biologis: dengan obat anti depresan dan ECT atau *Electroconvulsive*; (2) psikoterapi dan konseling psikologis; (3) pelatihan-pelatihan, antara lain *social problem solving-therapy* pelatihan ketrampilan interpersonal, pelatihan berpikir positif, dan pelatihan ekspresi wajah positif. Ketiga cara utama itu seringkali dipakai oleh para ahli secara terpisah atau dengan

mengkombinasikannya (Nelson, dkk, 1987).

Untuk konseling sendiri memiliki sejarah panjang dan telah teruji sebagai terapi untuk orang yang mengalami depresi. Konseling adalah salah satu intervensi yang efektif dari kondisi depresi bila dibandingkan pengobatan depresi dengan menggunakan obat (Gilbert, 2004). Konseling dapat membantu individu untuk mengatasi permasalahannya, hal penting yang harus dilakukan adalah mencari sumber permasalahan. Lebih lanjut Blum dan Balinsky dalam Saiful Akhyar berpendapat bahwa *“People have problems, counseling as an aid in the solution of these problems”* artinya setiap manusia memiliki masalah, konseling merupakan bantuan untuk penyelesaian setiap permasalahan (Lubis, 2011). Konseling dalam makna *“help relationship”* adalah suatu relasi yang terjadi di antara dua pihak, di mana salah satu pihak mempunyai kehendak untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan dan dipihak lain berfungsi menangani permasalahan kehidupan sendiri (Surya, 1998).

Konseling berbau spiritual Islami sebagai sebuah harapan baru dalam membangun kembali mental dan jiwa umat manusia yang telah rapuh. Pencarian sumber permasalahan dalam rangka menemukan solusi dapat dilakukan dengan berpedoman pada Firman Allah SWT dalam Al-Qur’an. Sebagai salah satu media komunikasi Allah SWT kepada manusia, Al-Qur’an merupakan kitab pedoman yang paling lengkap bahkan sangat memahami eksistensi manusia di dunia ini. Muhammad Ustman Najati berpendapat bahwa al-Quran diturunkan untuk mengubah pikiran manusia, kecenderungannya dan tingkah lakunya, memberi petunjuk pada mereka mengarahkan mereka kepada sesuatu yang baik untuknya dan membekali mereka dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat manusia (Najati, 2005).

Konseling Qur’ani adalah proses konseling dengan berpedoman pada Firman Allah SWT dalam Al-Qur’an (Budiharto, 2007). Dalam Al Quran terdapat banyak kandungan nilai seperti tentang keimanan, ibadah, ilmu pengetahuan, tentang kisah-kisah tertentu, filsafat, dan juga ada sebagai tata hubungan manusia sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial. Kandungan dalam Al Quran dapat diharapkan menjadi motivasi dan penyemangat bagi mahasiswa yang mengalami depresi yang sedang putus asa.

PEMBAHASAN

Depresi merupakan salah satu kesehatan mental yang terjadi pada setiap individu. Individu yang mengalami depresi pada umumnya terganggu psikisnya yang meliputi keadaan emosi, fungsional, tingkah laku dan kognitif yang berlebihan (Nilasari, 2013). Depresi dianggap tidak normal lagi apabila sudah diluar kewajaran dan berlanjut terus menerus. Depresi dapat terjadi pada semua individu tidak memandang pada anak-anak, remaja atau orang dewasa, bahkan hewan pun dapat terkena depresi. Seseorang yang mengalami depresi akan memunculkan emosi-emosi negatif seperti rasa sedih, benci, iri, putus asa, cemas, ketakutan, rasa bersalah yang disertai dengan gejala fisik seperti pusing dan mual (Mukhlis, 2011).

Maramis (1992) memandang depresi sebagai suatu psikologik seperti rasa sedih, susah, rasa tak berguna, gagal, putus asa, penyesalan yang patologis, dan komponen somatik tekanan darah dan denyut nadi rendah. 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.

Dalam pandangan psikoanalisa, timbulnya gangguan depresi ditekankan pada konflik yang tidak disadari yang dihubungkan dengan kesedihan dan kehilangan. Freud menyatakan bahwa potensi depresi dihasilkan sejak awal pada masa kanak-kanak. Selama periode oral kebutuhan anak kurang terpuaskan secara berlebihan dan menyebabkan individu menjadi fiksasi pada tahap ini secara instingtif. Fiksasi pada tahap oral akan mengembangkan suatu kecenderungan untuk

tergantung pada orang lain dalam mempertahankan *self esteem* (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011).

Sedangkan Kaplan, Sadock, & Grebb (1997) menyebutkan bahwa faktor penyebab depresi adalah faktor biologis, faktor genetika, dan faktor psikososial. Karakteristik utama individu yang depresi adalah distorsi kognitif. Kondisi tersebut akan membaik apabila mendapatkan terapi yang menggunakan teknik perilaku dan kognitif serta adanya teknik yang membangun dorongan positif dari dalam diri individu .

Alternatif konsepsional dan tawaran teknologis operasional pada individu yang mengalami gangguan depresi harus diorientasikan pada kompleksitas manusia. Pendekatan-pendekatan psikologik, berupa psikoterapi, bimbingan, dan konseling, merupakan pendekatan alternatif dan menjadi perhatian para ahli pada umumnya dalam mengatasi depresi, namun diharapkan ada bentuk terapi yang lebih maksimal dapat menanggulangi depresi.

Azmanbahaiddin (2012) mengemukakan bahwa layanan konseling adalah salah satu jalan terbaik bagi seseorang yang mengalami kondisi keputusasaan, kerapuhan, dan ketidakberdayaan dalam hidupnya, hal ini yang biasanya dialami oleh orang yang depresi. Konseling merupakan proses pemberian bantuan terhadap seseorang yang mengalami masalah yang bermuara kepada proses penyelesaian masalah. Pemilihan konseling dengan memfokuskan pada pendekatan agama khususnya agama Islam belum banyak dilakukan. Padahal penduduk Indonesia didominasi oleh penganut agama Islam. Konseling dengan menggunakan pendekatan agama akan efektif karena menggunakan getar iman (daya rohaniyah) dalam mengatasi problem kejiwaan pada manusia. Kekuatan spiritual agama akan bekerja mempengaruhi perilaku-perilaku manusia.

Hal ini didukung oleh pendapat William James yang menyatakan bahwa pentingnya agama dalam kesehatan jiwa dan terapi penyakit-penyakit jiwa. William James berpendapat bahwa keimanan pada Tuhan merupakan kekuatan religius yang luar biasa yang membekali manusia dengan kekuatan rohaniyah dalam menanggung beratnya kehidupan, menghindarkan dari keresahan yang menimpa manusia di zaman modern ini (Yustinus, 2006). 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 tambahnya usia harapan hidup, penurunan pemakaian alkohol, rokok dan obat penurunan kecemasan, depresi dan kemarahan, penurunan tekanan darah, dan perbaikan.

Dari hasil penelitian Chalfant dan Heller pada tahun 1990, sebagaimana di kutip oleh Gania (1994) menyatakan bahwa 40% orang yang mengalami kegelisahan jiwa lebih suka pergi meminta bantuan kepada agamawan, hal ini juga di kemukakan oleh Bishop (1992) bahwa nilai-nilai agama penting untuk dipertimbangkan oleh konselor dalam proses konseling, agar proses konseling terlaksana secara efektif. Apalagi di Indonesia yang masyarakatnya agamis, hal ini dapat kita amati dari realitas yang ada bahwanya ada kecenderungan

orang datang ke tempat kiyai untuk konsultasi dan meminta bantuan untuk permasalahan kehidupan mereka.

Untuk mewujudkan tujuan tersebut di atas maka di buatlah model pendekatan Qur'ani dalam konseling. Konseling Qur'ani merupakan salah satu model konseling Islami yang menjadi solusi terbaik dalam upaya pemecahan masalah (*problem solving*). Menurut Adz-Dzaky (2002) Konseling Al-Qur'an adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang bersumber kepada Al-Qur'an.

Konseling Qur'ani dalam tulisan ini berbeda dengan terapi membaca Al-Qur'an. Terapi membaca Al-Qur'an dalam prakteknya, subjek (dalam hal ini kita sebut klien) dianjurkan untuk membaca Al-Qur'an terutama surah atau ayat-ayat yang berhubungan dengan terapi penyembuhan agar subjek (klien) memperoleh kesembuhan (Khalel, 2012). Sedangkan konseling Qur'ani dalam kajian ini adalah konseling Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi sufi. Dalam konteks ini subjek (klien) terlebih dahulu mensucikan jiwa, mengoptimalkan kemampuan intuisi (*dzauq*) dalam berinteraksi (membaca, mengkaji dan memahami) ayat-ayat Al-Qur'an yang telah dibuka secara random hingga menemukan ayat Al-Qur'an sebagai petunjuk atas permasalahan yang dialami.

Sutoyo (2009) menyebutkan bahwa ada enam alasan mendasar pentingnya konseling berbasis Al-Qur'an, yaitu:

1. Subjek yang dibimbing Allah adalah manusia, manusia adalah ciptaan Allah SWT. Allah tentu lebih mengetahui rahasia makhluk ciptaan-Nya, Allah tentu lebih mengetahui potensi yang dikaruniakan kepada mereka dan bagaimana perkembangannya, Allah tentu lebih mengetahui bagaimana pula mengatasinya. Hasbi menyatakan bahwa tidak mungkin membangun manusia hanya berpegang pada pengalaman tanpa petunjuk dari dzat yang maha menciptakan manusia. Informasi-informasi penting untuk membantu mengembangkan dan mengatasi segala persoalan yang dihadapi manusia terdapat dalam Al-Qur'an yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW.
2. Al-Qur'an adalah panduan hidup bagi manusia, ia adalah pedoman bagi setiap pribadi dan undang-undang bagi seluruh masyarakat. Di dalamnya terkandung pedoman praktis bagi setiap pribadi dalam hubungannya dengan Tuhannya, keluarga, lingkungan sekitar, sesama muslim, non muslim baik yang berdamai maupun yang memerangnya, serta untuk diri sendiri. Individu yang mengikuti panduan ini pasti selamat dalam hidupnya di dunia maupun akhirat
3. Al-Qur'an adalah kitab suci yang dijamin terpelihara keasliannya oleh Allah, dan bagi siapa yang hendak memahaminya, Allah memudahkan pemahamannya.
4. Al-Qur'an sebagai kitab Allah SWT menempati posisi sebagai sumber pertama

dan utama dari seluruh ajaran islam dan berfungsi sebagai petunjuk atau pedoman bagi umat manusia untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

5. Al-Qur' an adalah pedoman hidup (*way of life*) dalam memberikan jalan terang kepada ummat manusia. Al-Qur' an adalah petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa dan juga petunjuk bagi ummat manusia. Hal ini disebutkan di dalam Al-Qur' an Surah (2: 2 dan 185).

Dijelaskan pula oleh Qardhawi (1999) bahwa Al-Qur' an memuat berbagai penjelasan tentang berbagai persoalan, merangkum banyak kebenaran didalamnya maka pada saat itu ia akan menyadari betapa besarnya manfaat Al-Qur' an bagi kehidupan. Menurutnya, Al-Qur' an sesungguhnya sumber solusi bagi setiap persoalan hidup manusia.

Selain itu, Sukirno (2015) menjelaskan bahwa di dalam Al-Qur'an banyak menceritakan kisah-kisah konseling baik yang dilakukan oleh para nabi dan rasulnya maupun yang diwahyukan langsung Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW sebagai solusi atas permasalahan-permasalahan yang dihadapi ummatnya. Hayat (2016) menyebutkan bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang memuat fakta-fakta hukum yang bersifat empirik, sekaligus memuat nilai-nilai yang bersifat luhur, sehingga isinya mudah diungkap dan bisa dikaitkan ke berbagai aspek realitas kehidupan yang dialami individu.

Empat fungsi Al-Qur' an, yaitu: pengajaran, obat, petunjuk dan rahmat. Penerapan terhadap empat fungsi ini, dapat dibentangkan secara bertahap bahwa pengajaran Al-Qur' an untuk pertamakalinya menyentuh hati yang masih diselubungi oleh kabut keraguan, kelengahan dan aneka sifat kekurangan. Dengan sentuhan pengajaran itu, keraguan berangsur sirna dan berubah menjadi keimanan, kelengahan beralih sedikit demi sedikit menjadi kewaspadaan. Demikian pula dari saat ke saat yang akan datang, sehingga ayat-ayat Al-Qur' an menjadi obat bagi aneka ragam penyakit ruhani. Dari sini, jiwa manusia akan menjadi lebih siap meningkat dan meraih petunjuk tentang pengetahuan yang benar dan makrifat tentang Allah.

Kemudian, QS. Ar-Rad 28, Allah berfirman “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” .

Lalu di QS. Al-Israa ayat 82 “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”

Al-Qur' an pelipur lara dan penyembuh luka yang diderita seseorang hamba. Peneguhan atas hal ini bisa dikaji secara seksama dalam firman Allah Swt., QS. Az-Zumar, [39]: 23, “Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu al-Qur' an yang serupa (mutu ayat-ayat-Nya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada seorang pun pemberi petunjuk baginya” .

Muhammad Ustman Najati, (2005) berpendapat bahwa al-Quran diturunkan untuk mengubah pikiran manusia, kecenderungannya dan tingkah lakunya, memberi petunjuk pada mereka mengarahkan mereka kepada sesuatu yang baik untuknya dan membekali mereka dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat manusia.

Dalam proses konseling Qur'ani yang perlu dilakukan konselor pertama kali adalah mengingatkan bahwasanya al-Qur'an adalah penyembuh, hal ini didasarkan pada QS. Yunus ayat 57 yang artinya :

وَرَحْمَةً وَهُدًى الصُّدُورِ فِي لَمَّا وَشِفَاءً رَبِّكُمْ مِنْ مَّوْعِظَةٍ جَاءَتْكُمْ فَذُ النَّاسِ أَيُّهَا يَا
- ٥ ٧ - لِلْمُؤْمِنِينَ

“ Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” Surat Yunus ayat 57).

Konselor dalam pendekatan konseling qur'ani berkualifikasi memahami Qur'an dan dinamika pada manusia. Pemahaman konselor sekurang-kurangnya menyangkut makna surah yang ada dalam Al-Qur'an. Tugas konselor membimbing, mengajar, memberikan arahan dan isyarat untuk memperoleh pemahaman diri dan apa yang perlu diperbuat oleh konseli, memotivasi, merancang bersama, menasihati, dan menyepakati tugas-tugas bagi konseli, serta membantu memeriksa kemajuan.

Kemudian, konseling yang berlangsung melalui proses partisipatif aktif, maksudnya konselor dan konseli sama-sama aktif dalam proses dialogis selama pertemuan konseling, aktif menelusuri isyarat dan makna yang tergelar pada Qur'an melakukan restrospeksi dengan panduan melaksanakan tugas-tugas yang disepakati, dan berlatih mengembangkan perilaku yang diperlukan. Selama proses konseling, konselor menerapkan prinsip-prinsip komunikasi efektif. Konselor menerapkan prinsip dan teknik perkataan yang dapat diterima secara baik dan mudah untuk dimengerti oleh konseli.

PENUTUP

Berdasarkan bahasan di atas dapat disimpulkan 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. Ada beberapa alternatif penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan ini, salah satunya dengan konseling, dalam tulisan ini yaitu konseling dengan berbasis Al-Qur'an yaitu konseling Qur'ani dapat menjadi solusi alternatif lainnya dalam menangani gangguan depresi. Hal ini mengacu kepada fungsi dari Al-Qur'an itu sendiri. Al-Qur'an diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad saw., untuk segenap umat manusia. Dalam al-Qur'an termaktub ayat-ayat yang mengupas sifat penciptaan manusia, menerangkan tentang jiwa manusia, penyakit jiwa, menerangkan penyebab-

penyebab penyimpangan penyakit jiwa serta metode pendidikan dan penyembuhan jiwa. Sehingga al-Qur' an bisa sebagai petunjuk untuk memahami tabiat manusia sekaligus sebagai pengobat atau terapi jiwa manusia. Sebagai gagasan yang baru model konseling ini perlu diseminasi secara meluas dan penerapan secara intensif sehingga dapat dikenali tingkat keefektifannya.

REFERENSI

- Adz-dzaky, M. H. B. (2002). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. Washington. American Psychiatric Association.
- Bergin. (1980). Psychotherapy and Religious Values. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 48 (1), 95-105
- Bishop, D.R. (1992). Religious Values as Cross-Cultural Issues in Counseling. *Counseling and Values*, (36): 179-191
- Brannon, S. E, & Nelson, R.O. (1987). Contingence Management Treatment of outpatient unipolar depression : A comparison of reinforcement and extinction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55 (1), 117-119.
- Budiharto, S., & Anggraini. (2007). Survey efektivitas konseling qur' ani untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa. *Proceeding. Temu ilmiah dalam Rangka Kongres Nasional Psikologi Islam II*. Fakultas Psikologi UIN Sultan Agung Semarang.
- Gania, V. (1994). Secular Psychotherapists and Religious Clients: Profesional Consideration and Recommendations. *Journal of Counseling and Development*. (72): 395-398
- Gilbert, P. (2004). *Counseling for Depression*. London. Sage Publications
- Hariyanto, A.D. (2010). *Prevalensi Depresi dan Faktor yang Mempengaruhi pada Mahasiswa Fakultas kedokteran UniKa Indonesia Atma Jaya Angkatan 2007*. Jakarta: Karya Tulis Ilmiah Kedokteran
- Hawari, D. (1997). *Al Qur' an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa
- Hawari, D. (2010). *Psikopatologi Bunuh Diri*. Jakarta. Balai Penerbit FK UI
- Hayat, Abdul. (2016). *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al Qur' an (Jilid 1)*. Jogjakarta: LKIS.
- Kaheel, Daim. (2012). *Lantunan Qur' an untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Kaplan, H. I., sadock, B. J., & Grebb, J.A. (1997). *Synopsis Psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis, (7)*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Lubis, S.A. (2011). *Konseling Islami dan Kesehatan Mental, cet. 1*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Maramis, W.F. (1994). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Morrison, J. 1995. *DSM IV made easy: The Clinician' s Guide to Diagnosis*. The

- Guilford Press, New York.
- Mukhlis, A. (2011). Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidan. *Jurnal Psikologi Islam*. 8 (1), 99-115.
- Najati., M., U., (2005) *Psikologi dalam Al-Quran (Terapi Qurani dalam penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terj. M. Zaka Alfarizi, Bandung: Pustaka Setia.
- Nilasari, S. (2013). Positive Psychotherapy untuk Menurunkan Tingkat Depresi. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Volume I (2), 179-189.
- Nurmiati. (2005). *Depresi: Aspek Neurobiologi Diagnosis dan Tatalaksana*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sukirno, A. (2015). Kisah-Kisah Konseling dalam Al-Qur' an: Studi Analisis Teknik Konseling Nabi dengan Teknik Konseling Modern. *Jurnal Al-Shifa Bimbingan dan Konseling Islam*. 6 (1), 1-52.
- Surya, M. (1998). *Dasar-dasar Penyuluhan (Konseling)*. Jakarta: Depdikbud.
- Qonitatin, N., Widyawati, S ., Asih, G. Y. (2011). Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*. 9 (1): 21-32.
- Yustinus., S., (2006) *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.