

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada era 2019 dengan teknologi yang berkembang dengan pesat, kehidupan manusia pun mulai mengalami banyak perubahan. Perubahan kehidupan manusia ini cenderung mengarah pada kehidupan yang hedonisme dan individualisme yang mengarah pada kepentingan material. Dengan adanya perubahan zaman yang sedemikian rupa ini ada dampak yang ditimbulkan di dalamnya yaitu munculnya berbagai gangguan psikologis salah satunya adalah depresi. Depresi dalam istilah awam adalah kemurungan, patah semangat, atau kesedihan yang bisa jadi menandakan adanya gangguan kesehatan. Depresi terjadi akibat adanya suatu kesedihan yang mendalam dengan kejadian yang tidak dia duga-duga dan tidak dia harapkan akan terjadi di dalam hidupnya. Depresi ini biasanya bukan hanya terjadi pada kalangan remaja saja tetapi juga bisa terjadi kepada orang dewasa ataupun lansia. Depresi juga tidak hanya terjadi pada orang miskin namun juga bisa terjadi pada orang kaya yang mungkin tidak puas terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya.¹

World Health Organization (WHO) mengumumkan jika depresi merupakan penyebab utama masalah kesehatan di seluruh dunia. Ada sekitar 300 juta orang yang menderita penyakit mental ini. Angka penderita depresi telah naik lebih dari 18% sejak tahun 2005. Kurangnya bantuan untuk kesehatan mental yang di kombinasikan dengan ketakutan publik terhadap stigma depresi ini membuat banyak yang mengalami depresi tidak mendapat penanganan yang

¹ Ahmad Razak., Mustafa Kamal M., Wan Sharazad Wan Sulaiman. (2013). Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi. Jurnal Dakwah Tabligh. Vol.14 No.1 :142. Diakses pada 8 Maret 2018 pukul 10.25. <http://journal.uin-alaudidin.ac.id>.

layak yang sebenarnya dibutuhkan agar mereka bisa menjalankan kehidupan yang sehat dan produktif.²

Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta mencatat sepertiga warga saat ini mengalami gangguan jiwa seperti depresi. Jumlah penduduk Kota Yogyakarta sekitar 490 jiwa. Artinya, ada 160 ribu orang yang mengalami gangguan kejiwaan. Gangguan jiwa berbeda dengan sakit jiwa atau gila. Gangguan jiwa disini memiliki arti lebih luas. Seperti depresi atau tertekan, sering marah-marah, darah tinggi, dan gangguan kesehatan akibat psikosomatis seperti *maag*. Gangguan jiwa ini dipicu dari berbagai persoalan sosial di Yogyakarta. Semakin kompleks dinamika kota yang semakin padat, serta pengaruh luar yang mempengaruhi kultur dan tradisi warga Yogyakarta.³

Menurut Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Pembayun Setyaningastutie saat di wawancarai oleh wartawan kr.jogja memprediksi bahwa pada tahun 2020 depresi akan menjadi kasus terbesar ke-2 setelah penyakit jantung. Wanita dua kali lebih besar berpotensi menderita depresi. Hal ini karena beban kerja perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki.⁴

Dalam proses menyembuhkan orang dengan depresi terapi awal yang diberikan oleh Rumah Sakit Jiwa adalah Farmakoterapi yaitu suatu terapi yang penyembuhannya yang menggunakan obat-obatan seperti obat penenang dan obat anti depresan yang takarannya disesuaikan dengan berat atau ringannya gangguan yang dialami oleh pasien. Obat seperti ini akan memberikan efek terapeutik langsung pada mental pasien karena obat ini memiliki efek yang langsung menuju ke otak.

² SYS. (2017). WHO Umumkan Tingkat Depresi Dunia Naik 18 persen.cnnindonesia.com,31 Maret. Diakses pada 18 Maret .<http://www.cnnindonesia.com>.

³ Pribadi Wicaksono.(2017).Survei Dinas Kesehatan:Sepertiha Warga Yogya Depresi. Tempo.co,29 Agustus. Diakses pada 22 februari 2019. <http://tempo.co>

⁴ Arum Safitri.(2017). 2020 Depresi Diperkirakan Jadi Kasus Kesehatan Nomor 2.krjogja.com,30 April. Diakses pada 22 februari 2019. <http://krjogja.com>

Depresi merupakan suatu penyakit jiwa yang dapat disembuhkan selain dengan menggunakan obat-obatan. Salah satu proses penyembuhannya dapat dilakukan dengan menggunakan metode Psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam merupakan suatu terapi pengobatan atau penyembuhan penyakit mental dan fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As Sunnah. Agama merupakan suatu aspek yang penting dalam kehidupan manusia terutama dalam kesehatan jiwa sekaligus sebagai terapi bagi jiwa manusia. William James berpendapat bahwa keimanan pada Tuhan merupakan suatu kekuatan religius yang luar biasa yang membekali manusia dengan kekuatan rohaniah dalam menanggung beratnya sebuah kehidupan dan menghindarkan dari keresahan yang menimpa manusia di zaman yang modern ini.

Menurut Isep Zaenal Arifin Psikoterapi Islam adalah proses perawatan dan penyembuhan terhadap gangguan penyakit kejiwaan dan keruhanian melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik yang didasarkan kepada Al-Qur'an dan Sunnah. Proses perawatannya disebut dengan istilah *isytyisyfa*. Istilah yang paling sederhana dengan mengacu kepada penggunaan salah satu metodenya, yaitu doa. Oleh karena itu, Psikoterapi Islam dapat diistilahkan atau diartikan sebagai *al-istisyfa bi al-Qur'an wa al-Du'a*, yaitu proses penyembuhan terhadap penyakit-penyakit dan gangguan psikis yang didasarkan kepada tuntunan nilai-nilai Al-Qur'an dan doa.⁵

Muhammad Ustman Najati berpendapat bahwa Al-Qur'an diturunkan untuk mengubah pikiran manusia, kecenderungannya dan tingkah lakunya, memberikan petunjuk kepada mereka, mengarahkan mereka kepada suatu yang baik untuknya dan membekali mereka dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat manusia. Al-Qur'an merupakan sebuah obat yang sempurna dan sebagai obat penawar bagi penyakit hati dan fisik serta penyakit-penyakit dunia dan akhirat. Tidak semua manusia mempunyai kemampuan dalam menyembuhkan penyakit

⁵ Isep Zaenal Arifin.(2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam*. Jakarta:RajaGrafindo Persada. Hal:23-24.

dengan menggunakan Al-Qur'an. Penyembuhan dengan Al-Qur'an akan berhasil jika kita bisa melakukannya dengan didasari rasa kepercayaan, keimanan, penerimaan yang penuh, keyakinan yang pasti serta terpenuhinya syarat-syarat maka tidak akan ada penyakit yang mampu melawan.⁶

Metode psikoterapi Islam yang dapat menyembuhkan pasien depresi yaitu dengan terapi sholat, terapi dzikir, terapi berwudhu, terapi puasa dan membaca Al- Qur'an. Metode psikoterapi Islam tersebut digunakan agar dapat menambah keimanan kita kepada Allah. Keimanan kepada Allah merupakan suatu hal yang penting bagi hidup kita. Dan agama juga merupakan satu faktor penting bagi kesehatan jiwa kita. Terdapat kekuatan yang besar ketika kita beriman kepada Allah. Dengan iman kita bisa mendapatkan kekuatan spiritual yang luar biasa untuk menghadapi kesulitan hidup. William James berpendapat bahwa terapi terbaik untuk menghilangkan kegelisahan adalah iman, karena iman merupakan suatu yang harus dimiliki untuk membantu menghadapi kesulitan dalam hidup kita.⁷

Dalam penelitian ini, peneliti fokus terhadap psikoterapi metode shalat. Peneliti menggunakan teori dari Moh Rifa'I untuk mengukur ibadah shalat. Menurut Moh Rifai syarat dikatakan jika seseorang memiliki kualitas ibadah yang baik harus memenuhi syarat yaitu, mengetahui syarat-syarat shalat, mengetahui rukun-rukun shalat, mengetahui apa saja yang membatalkan shalat. Teori kedua peneliti menggunakan teori dari Tengku Muhammad Hasbi As-Shidiqiey untuk mengukur hikmah yang didapat setelah melaksanakan shalat. Ketika seseorang melaksanakan shalat dengan khusu' maka seseorang tersebut akan merasa bahwa hatinya menjadi tenang, merasa selalu dekat dengan Allah, merasa bahwa Allah akan

⁶Ditsar Ramadhan. (2016). Mengatasi Depresi Dengan Psikoterapi Islami Membaca dan Mengkaji Al-Qur'an, (paper presented at Seminar Asean Psychology & Humanity Psychology Forum UMM.hal.115.Diakses pada Tanggal 23 Juli 2018. <http://mpsi.umm.ac.id>.

⁷Ening herniti.(2011).Pengobatan Dengan Psikoterapi Islam.Jurnal Dakwah.Vol.XI No.1. hal:107. Diakses pada 8 Maret 2018 pukul 10.27. <https://www.researchgate.net>.

mendatangkan rahmat bagi dirinya, percaya bahwa Allah akan menyelesaikan segala kesulitan dalam hidupnya, percaya bahwa Allah akan menghapus berbagai dosa kecil. Saat shalat dilaksanakan dengan khusu' maka nilai-nilai kesehatan mental yang terkandung didalam ibadah shalat tersebut akan berpengaruh terhadap dirinya. Apabila shalat wajib kita tinjau dari kesehatan mental maka akan dapat kita pahami bahwa shalat wajib mempunyai hikmah sebagai pengobat bagi manusia yang terganggu jiwanya.

Dalam ibadah shalat terdapat bacaan atau gerakan-gerakan shalat. Bacaan shalat merupakan doa dan dzikir yang berisi ucapan mulia dan ibadah yang mengandung pujian dan sanjungan kepada Allah sebagai pencipta dan juga bacaan-bacaan shalat berisi permohonan manusia akan hajatnya dalam kehidupan di dunia dan akhirat. Dengan shalat manusia berdoa kepada Allah, hal ini akan membantu dalam meredakan ketegangan emosi manusia. Seorang muslim yakin bahwa Allah akan mengabulkan doa-doanya dan memecahkan problem-problem dalam hidupnya, dan membebaskan diri dari kegelishan dan kerisauan yang menimpanya.

Lembaga pelayanan di Yogyakarta yang menangani wanita korban gangguan psikologis yang menerapkan shalat sebagai salah satu metode rehabilitasi salah satunya adalah BPRSW Yogyakarta. Berada di Cokrobodog, Godean, Kramat, Sidoarum, Godean Kabupaten Sleman DIY 55564. Idealitanya pelayanan rehabilitasi terhadap korban depresi di BPRSW Yogyakarta selain menggunakan obat-obatan diperlukan juga bimbingan spiritual, sehingga akan didapatkan hasil yang maksimal. Realitanya di BPRSW Yogyakarta telah menerapkan metode rehabilitasi bagi korban depresi dengan menggunakan bimbingan spiritual namun masih kurang intens karena kurangnya tenaga profesional untuk melakukan pembimbingan terhadap warga binaan yang mengalami depresi.

Alasan peneliti memilih Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) sebagai tempat penelitian yaitu karena disana banyak terdapat warga binaan yang mengalami

depresi akibat permasalahan yang mereka hadapi, sehingga warga binaan membutuhkan rehabilitasi untuk mengembalikan fungsi social mereka di masyarakat. Di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta mewajibkan shalat lima waktu sebagai salah satu terapi. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian disana untuk mengetahui pengaruh shalat dalam menurunkan tingkat depresi warga binaan di BPRSW Yogyakarta.

Dalam uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap psikoterapi Islam metode shalat di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) dengan mengambil judul “Pengaruh Metode Shalat Dalam Menurunkan Tingkat Depresi di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut :

- 1) Adakah pengaruh metode shalat dalam menurunkan tingkat depresi di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh metode shalat dalam menurunkan tingkat depresi di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang penulis harapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teroitik

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai pengembangan studi keilmuan khususnya dalam bidang psikoterapi Islam dan dapat memperkaya khasanah pengetahuan ilmu dakwah.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta dalam meningkatkan psikoterapi Islam metode shalat bagi warga binaan yang mengalami depresi.