

**PENCEGAHAN DEPRESI REMAJA MELALUI REVITALISASI
PENDIDIKAN KELUARGA**

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Manajemen Pendidikan (M.Pd.)



Oleh:
ASMA KHAIRUL BARIYAH
NIM : 182520099

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN AL-QUR'AN
PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT PTIQ JAKARTA
2022 M/1444 H**

ABSTRAK

Kesimpulan Tesis ini adalah: Pencegahan Depresi Remaja Melalui Revitalisasi Pendidikan Keluarga. Dalam hal ini terdapat sebuah fenomena adanya berbagai peristiwa dan pengalaman negatif menyebabkan remaja mengalami kognitif depresif yang akan mendorong pada perbuatan negatif lainnya, yang dianggap bisa menyelesaikan dan menghilangkan berbagai gejala depresi berupa, rasa cemas dan stresnya salah satunya berbagai kenakalan remaja dan tindakan kriminalitas, tidak efektifnya pembelajaran jarak jauh sehingga membuat peserta didik di usia remaja mengalami stres dan cemas serta bahkan bunuh diri di sebabkan, penurunan performa akademik dan nilai yang buruk di sekolah serta kurangnya perhatian dan bimbingan serta pengawasan dari orang tua terhadap berbagai permasalahan yang terjadi yang mempengaruhi perubahan emosi/kejiwaannya. Maka dengan hal tersebut berbagai peristiwa dan pengalaman negatif memberikan sebuah pandangan atas kurangnya perhatian, pengawasan dan bimbingan terhadap perubahan emosi/kejiwaan dari orang terdekatnya termasuk keluarga, sehingga perlu pencegahan depresi remaja melalui revitalisasi pendidikan keluarga dengan tujuan penelitian ini adalah, menemukan dan mendeskripsikan pola pendidikan keluarga yang paling sesuai terhadap remaja sesuai perspektif Al-Qur'an sebagai langkah dan upaya pencegahan depresi di masa remaja lalu menjelaskan pendidikan keluarga yang sesuai dalam perspektif Al-Quran sebagai upaya solusi terbaik mengatasi depresi yang dilaksanakan sebagai melalui pendidikan keluarga di rumah

Dalam penelitian ini ditemukan beberapa hasil penelitian adalah: revitalisasi pendidikan keluarga sebagai pencegahan depresi remaja adalah, memberikan sebuah pola asuh sebagai bentuk peran dan tanggung jawab orang tua untuk menjalankan fungsi keluarga dalam mendidik dengan memberikan perhatian lebih dengan menjalin hubungan komunikasi secara interaksional dan transaksional untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah positif dari aspek afektif, kognitif dan psikomotorik. Melalui berbagai tahapan-tahapan untuk pendidikan keluarga sebagai langkah revitalisasi dalam mencegah depresi remaja, adalah: *Pertama*, orang tua memberikan tindakan pemantauan dan pengawasan atas berbagai pertumbuhan dan perkembangan anak untuk mengontrol berbagai perilaku dan psikologi. *Kedua*, memasukan materi-materi yang memiliki unsur dan nilai agama untuk dapat dijadikan bekal kepemilikan moral yang mencerminkan kecerdasan emosional, dengan suatu materi pendidikan keimanan, keagamaan dan akhlak. *Ketiga*, memberlakukan sebuah metode dalam menginternalisasi nilai-nilai pendidikan keimanan, keagamaan dan akhlak dengan penggunaan metode pembinaan sebagai pengajaran yang dapat menambahkan intelektualitas dan aplikatif anak dan metode dialog

untuk menyampaikan segala pesan ataupun nasihat kebaikan-kebaikan ke arah positif sesuai aturan dan anjuran agama

Kajian tesis ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang terkait pada sebuah pembahasan mengenai teori tentang peranan dan pola asuh orang tua sebagai proses pendidikan keluarga kepada anak. Perbedaan yang mendasar adalah tentang fokus penelitian, tujuan penelitian dan metode penelitian yang digunakan.

Tesis ini membahas pencegahan depresi remaja melalui revitalisasi pendidikan keluarga. Maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan sumber data buku, dokumen, dan literatur lainnya yang berhubungan dengan penelitian. Menggunakan pendekatan deskriptif karena sumber data dan hasil penelitian ini dideskripsi dengan kata-kata atau kalimat. Kajian yang dibahas dalam penelitian ini adalah depresi, pendidikan keluarga, pendidikan keluarga perspektif Al-Quran, sehingga dapat menjawab identifikasi dan perumusan masalah.

Kata Kunci: Pencegahan Depresi Remaja, Pola Asuh Keluarga Terhadap Anak Usia Remaja, Pendidikan Keluarga Untuk Pencegahan Depresi Remaja.

ABSTRACT

The conclusion of this thesis is: Prevention of Adolescent Depression Through Revitalizing Family Education. In this case there is a phenomenon of various negative events and experiences causing adolescents to experience cognitive depression which will encourage other negative actions, which are considered to be able to resolve and eliminate various symptoms of depression in the form of anxiety and stress, one of which is various juvenile delinquency and criminal acts, not the effectiveness of distance learning so that students in their teens experience stress and anxiety and even suicide are caused, decreased academic performance and poor grades at school and lack of attention and guidance and supervision from parents on various problems that occur that affect emotional changes/psyche. So with this, various negative events and experiences provide a view of the lack of attention, supervision and guidance towards emotional/psychological changes from those closest to them including the family, so it is necessary to prevent adolescent depression through revitalizing family education with the aim of this research is to find and describe patterns of education families that are most suitable for adolescents according to the perspective of the Koran as a step and effort to prevent depression in adolescence and then explain family education that is appropriate in the perspective of the Koran as the best solution to overcoming depression which is carried out as through family education at home.

In this study several research results were found: revitalizing family education as a prevention of adolescent depression is, providing a parenting pattern as a form of parental role and responsibility to carry out family functions in educating by paying more attention to establishing interactional and transactional communication relationships to form growth and development of children in a positive direction from the affective, cognitive and psychomotor aspects. Through various stages for family education as a revitalization step in preventing adolescent depression, are: *First*, parents provide monitoring and supervision of various child growth and development to control various behaviors and psychology. *Second*, includes material that has religious elements and values to be used as a provision for moral ownership that reflects emotional intelligence, with a material of faith, religion and morals education. *Third*, applies a method of internalizing the values of faith, religion and morals education by using coaching methods as teaching that can add intellectuality and applicability to children and dialogue methods to convey all messages or advice for goodness in a positive direction according to religious rules and recommendation.

This thesis study has similarities with research related to a discussion of theories about the role and parenting of parents as a process of family

education to children. The basic difference is about the research focus, research objectives and research methods used.

This thesis discusses the prevention of adolescent depression through family education revatilation. So the method used in this study is descriptive qualitative with data sources of books, documents, and other literature related to research. Using a descriptive approach because the data sources and results of this study are described in words or sentences. The studies discussed in this study are depression, family education, family education from the Al-Quran perspective, so that they can answer the identification and formulation of problems.

Keywords: Prevention of Adolescent Depression, Family Parenting for Teenagers, Family Education for Prevention of Adolescent Depression.

نبذة مختصرة

خاتمة هذه الأطروحة هي: الوقاية من اكتئاب المراهقين من خلال تنشيط التربية الأسرية. في هذه الحالة ، توجد ظاهرة أحداث وتجارب سلبية مختلفة تجعل المراهقين يعانون من الاكتئاب المعرفي الذي سيشجع الأفعال السلبية الأخرى ، والتي تعتبر قادرة على حل والقضاء على أعراض الاكتئاب المختلفة في شكل القلق والتوتر ، أحدهما وهو جنوح الأحداث المختلفة والأفعال الإجرامية ، وليس فعالية التعلم عن بعد بحيث يعاني الطلاب في سن المراهقة من التوتر والقلق وحتى الانتحار ، وانخفاض الأداء الأكاديمي وضعف الدرجات في المدرسة وقلة الاهتمام والتوجيه والإشراف من أولياء الأمور على المشاكل المختلفة التي تحدث والتي تؤثر على التغيرات العاطفية / النفسية. لذلك ، فإن الأحداث والتجارب السلبية المختلفة تقدم رؤية لقلّة الاهتمام والإشراف والتوجيه تجاه التغيرات العاطفية / النفسية من الأقرب إليهم بما في ذلك الأسرة ، لذلك من الضروري منع اكتئاب المراهقين من خلال تنشيط التربية الأسرية بهدف من هذا البحث هو إيجاد ووصف الأنماط التربوية الأكثر ملاءمة للمراهقين حسب منظور القرآن كخطوة وجهد للوقاية من الاكتئاب في مرحلة المراهقة ثم شرح التربية الأسرية المناسبة من منظور القرآن. أفضل حل للتغلب على الاكتئاب يتم من خلال التثقيف الأسري في المنزل

في هذه الدراسة ، تم العثور على العديد من نتائج البحث: تنشيط التربية الأسرية كوسيلة للوقاية من اكتئاب المراهقين ، توفير نمط الأبوة كشكل من دور الوالدين ومسؤوليتهم للقيام بوظائف الأسرة في التعليم من خلال إيلاء المزيد من الاهتمام لإقامة علاقات تواصل تفاعلية وتعاملات. لتكوين نمو وتطور الأطفال في اتجاه إيجابي من الجوانب الوجدانية والمعرفية والحركية. من خلال مراحل مختلفة للتربية الأسرية كخطوة تنشيط في منع اكتئاب المراهقين ، يتم: أولاً يقوم الآباء بالمراقبة والإشراف على نمو الطفل وتطوره للسيطرة على مختلف السلوكيات وعلم النفس.ثانية، بما في ذلك المواد التي تحتوي على عناصر وقيم دينية لاستخدامها كحكم للملكية الأخلاقية التي تعكس الذكاء العاطفي ، مع مادة تعليم العقيدة والدين والأخلاق.ثالث، يطبق طريقة لاستيعاب قيم

الإيمان والدين والأخلاق من خلال استخدام أساليب التدريب كتعليم يمكن أن يضيف فكرياً وقابلية للتطبيق على الأطفال وطرق حوار لنقل جميع الرسائل أو النصائح من أجل الخير في اتجاه إيجابي وفقاً للقواعد الدينية. والتوصيات

هذه الدراسة المطروحة لها أوجه تشابه مع البحث المتعلق بمناقشة النظريات حول دور الوالدين وتربيتهم كعملية تربية أسرية للأطفال. يتمثل الاختلاف الأساسي في تركيز البحث وأهداف البحث وطرق البحث المستخدمة.

تناقش هذه الأطروحة الوقاية من اكتئاب المراهقين من خلال إعادة تنشيط التربية الأسرية. إذن فالطريقة المستخدمة في هذه الدراسة وصفية نوعية بمصادر بيانات الكتب والوثائق وغيرها من المؤلفات المتعلقة بالبحث. استخدام المنهج الوصفي لأن مصادر البيانات ونتائج هذه الدراسة موصوفة في كلمات أو جمل. الدراسات التي تمت مناقشتها في هذه الدراسة هي الاكتئاب ، التربية الأسرية ، التربية الأسرية من منظور القرآن ، حتى يتمكنوا من الإجابة على تحديد المشاكل وصياغتها.

الكلمات المفتاحية: الوقاية من اكتئاب المراهقين ، التربية الأسرية للمراهقين ، التربية الأسرية للوقاية من اكتئاب المراهقين.

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asma Khairul Bariyah
Nomor Induk Mahasiswa : 182520099
Program Studi : Magister Manajemen Pendidikan Islam
Konsentrasi : Manajemen Pendidikan Al-Qur'an
Judul Tesis : Pencegahan Depresi Remaja Melalui Revitalisasi Pendidikan Keluarga

Menyatakan bahwa :

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Institut PTIQ dan peraturan perundang- undang yang berlaku.

Jakarta, 20 Agustus 2022



(Asma Khairul Bariyah)

TANDA PERSETUJUAN TESIS

PENCEGAHAN DEPRESI REMAJA MELALUI REVITALISASI PENDIDIKAN KELUARGA

Diajukan kepada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Manajemen Pendidikan (M.Pd.)

Disusun oleh:
Asma Khairul Bariyah
NIM : 182520099

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan
Jakarta, 27 Desember 2022

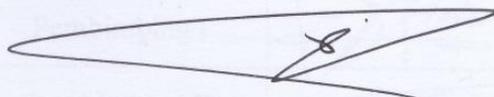
Menyetujui:

Pembimbing I,



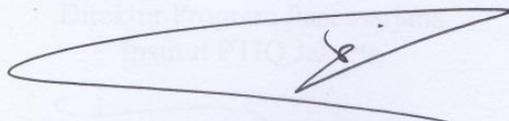
(Dr. H. Siskandar, M.A.)

Pembimbing II,



(Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I)

Mengetahui
Ketua Program Studi Manajemen Pendidikan Islam



(Dr. H. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I)

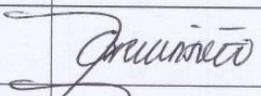
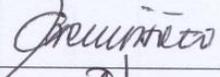
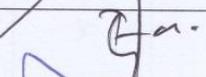
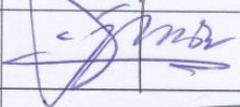
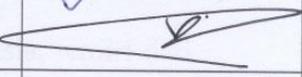
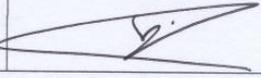
TANDA PENGESAHAN TESIS

PENCEGAHAN DEPRESI REMAJA MELALUI REVITALISASI PENDIDIKAN KELUARGA

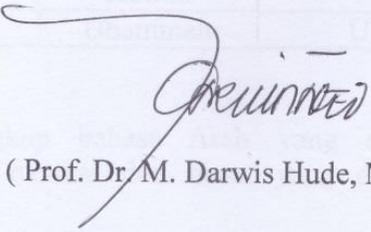
Disusun oleh:

Nama : Asma Khairul Bariyah
Nomor Induk Mahasiswa : 182520099
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Konsentrasi : Manajemen Pendidikan Al-Quran

Telah diajukan pada sidang munaqosah pada:
Tanggal 31 Desember 2022

No	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. M. Darwis Hude, M.Si	Ketua	
2.	Prof. Dr. M. Darwis Hude, M.Si	Penguji I	
3.	Dr. Made Saihu, M.Pd.I	Penguji II	
4.	Dr. H. Siskandar, M.A.	Pembimbing I	
5.	Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I	Pembimbing II	
6.	Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I	Panitia/Sekretaris	

Jakarta, 31 Desember 2022
Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
Institut PTIQ Jakarta


(Prof. Dr. M. Darwis Hude, M.Si.)

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Indonesia pada tesis ini didasarkan pada buku panduan tesis dan disertasi yang diterbitkan oleh Institut Perguruan Tinggi Ilmu al- Qur'an. Transliterasi Arab-Indonesia tersebut adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa arab dalam transliterasi latin (bahasa Indonesia) dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini adalah daftar huruf Arab dan transliterasinya dalam huruf latin:

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	‘	ز	z	ق	q
ب	b	س	s	ك	k
ت	t	ش	sy	ل	l
ث	ts	ص	sh	م	m
ج	j	ض	dh	ن	n
ح	h	ط	th	و	w
خ	kh	ظ	zh	ه	h
د	d	ع	‘	ء	a
ذ	dz	ف	G	ي	y
ر	r		f		

2. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti halnya vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat ditransliterasikan sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
--- ^o ---	Fathah	A	A
--- ^o ---	Kasrah	I	I
--- ^u ---	Dhammah	U	U

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang dilambangkan berupa gabungan antara harakat dan huruf yang ditransliterasikan sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
----ي [◌]	Fathah dan ya	Ai	A dan i
----و [◌]	Fathah dan wawu	Au	A dan u

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf. fathah (baris di atas) ditulis *a* atau *A* kasrah (baris di bawah) ditulis *i*, serta dhommah (baris depan) ditulis dengan *u* atau *U*, mislanya: القاءة ditulis *al- qari'ah*, المساكين ditulis *al- masakin*, المفحون ditulis *al- muflihun*. Dan ditraliterasikan sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
----أ	Fathah dan alif	A	A dan garis di atas
----ي [◌]	Kasrah dan ya	I	I dan garis di atas
----و [◌]	Dhammah dan wawu	U	U dan garis di atas

4. Ta'marbuthah

Transliterasi untuk ta' marbuthah adalah sebagai berikut:

- Jika *ta' marbuthah* itu hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah atau dhammah, maka transliterasinya adalah "t". Misal nya: زكاة الفترة ditulis *zakat al-fitrah*
- Jika *ta' marbuthah* itu mati atau mendapat harakat sukun, maka transliterasinya adalah "h". Misal nya: البقرة dibaca *al- baqarah*
- Jika pada kata yang terakhir dengan *ta' marbuthah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang "al" dan bacaan kedua kata terpisah, maka *ta' marbuthah* itu ditransliterasikan dengan "h".

5. Syaddah (*Tasydid*)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, maka dalam transliterasi latin (Indonesia) dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu (dobel huruf). Mislanya: رب ditulis *rabba*

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu "ال" apabila diikuti oleh huruf qomariyah ditulis *al*, mislanya, الكافرون ditulis *al- kafirun*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir batin sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.

Shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi akhir zaman, Rasulullah SAW, begitu juga kepada keluarganya, para sahabatnya, para tabi'in dan tabi'ut-tabi'in serta para ummatnya yang senantiasa mengikuti jejak dan ajarannya. Amin.

Selanjutnya penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tesis ini tidak sedikit hambatan, rintangan serta kesulitan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.

Oleh karena itu, penulis dapat menyampaikan ucapan banyak terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Rektor Institut PTIQ Jakarta, Prof Dr. Nasaruddin Umar, MA.
2. Direktur Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, Prof. Dr. M. Darwis Hude, M.Si.
3. Ketua Prodi Manajemen Pendidikan Islam, Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.
4. Dosen Pembimbing Tesis Dr. H. Siskandar, M.A. (pembimbing I) dan Dr. Akhmad Sunhaji, M.Pd.I. (pembimbing II) yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk kepada penulis dalam menyusun Tesis ini.
5. Segenap Civitas Akademik Institut PTIQ Jakarta, para dosen yang telah banyak memberikan fasilitas, kemudahan dalam menyelesaikan penulisan Tesis ini.

6. Keluarga penulis, terkhusus buat suami dan anakku tercinta yang senantiasa mendukung dan menjadi sumber inspirasi dalam berbagai situasi.
7. Kepada kedua orang tuaku, ayah dan ibu yang senantiasa mendo'akan dan meridhai dalam segala aktivitas. Atas do'a dn ridha beliau akhirnya tesis ini dapat terselesaikan.
8. Semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan Tesis

Hanya harapan dan do'a, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah bejasa dalam membantu penulis menyelesaikan tesis ini.

Jakarta, 20 Agustus 2022

(Asma Khairul Bariyah)

DAFTAR ISI

Judul	i
Abstrak	iii
Pernyataan Keaslian Tesis.....	ix
Halaman Persetujuan Pembimbing	xi
Halaman Pengesahan Penguji	xiii
Pedoman transliterasi	xv
Kata Pengantar	xvii
Daftar Isi.....	xix
Daftar Tabel.....	xxi
Daftar Gambar.....	xxiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Permasalahan	1
B. Identifikasi Masalah.....	15
C. Pembatasan dan Perumusan Masalah	16
D. Tujuan Penelitian	16
E. Manfaat Penelitian	17
F. Kerangka Teori	18
G. Tinjauan Pustaka	28
H. Metode Penelitian	34
I. Jadwal Penelitian	39
J. Sistematika Penulisan	39
BAB II PENGENALAN DEPRESI ANAK USIA REMAJA.....	41
A. Asal Muasal Depresi	41
B. Hakikat Depresi	44

C. Perspektif Terjadinya Depresi.....	48
D. Gejala Depresi.....	52
1. Pola dan Ciri Gejala Depresi.....	53
2. Karakteristik Gejala Depresi	59
3. Faktor Penyebab Depresi	61
E. Upaya Penanganan Depresi	64
F. Depresi Dalam Tinjauan Islam	78
G. Pengobatan Depresi Menurut Islam	87
BAB III DEPRESI REMAJA DAN SEKOLAH	95
A. Hakikat dan Struktur Kepribadian Manusia.....	95
B. Tahap Perkembangan Kejiwaan Masa Remaja.....	102
C. Depresi Di Masa Remaja	107
D. Depresi Pada Remaja Di Sekolah	116
BAB IV REVITALSASI PENDIDIKAN KELUARGA MENURUT AL-QURAN.....	125
A. Pendidikan Keluarga Terhadap Anak	125
1. Konsep Keluarga	125
2. Pendidikan Keluarga Kepada Anak	131
B. Pola Pendidikan Keluarga Perspektif Al-Quran	139
1. Pendidikan Keluarga Perspektif Al-Quran.....	140
2. Pola Pendidikan Keluarga Perspektif Al-Quran.....	157
C. Pendidikan Keluarga Atas Pecegahan Depresi	173
BAB V PENUTUP	193
A. Kesimpulan	193
B. Saran	194
DAFTAR PUSTAKA	195
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel I.1 Perundungan (<i>Bullying</i>) Di Indonesia Tahun 2020	5
Tabel I.2 Jadwal Penelitian	39
Tabel II.1 Karakteritik Kepribadian Cairan Tubuh.....	42
Tabel IV.1 Pola Pendidikan Keluarga Orang Tua Terhadap Anak.....	137

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.4 Keluarga Terhadap Anak Perspektif Al-Quran	173
Gambar 2.4 Pola Pendidikan Keluarga Atas Pecegahan Depresi	192

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), banyak sekali masalah kesehatan mental yang kerap muncul pada masa kanak-kanak dan awal remaja. Studi terakhir memperlihatkan bahwa masalah kesehatan mental, terutama depresi, merupakan pemicu utama beban penyakit di kalangan anak muda. Depresi pada remaja bukan semata-mata perasaan stress maupun sedih saat merasa kehilangan, melainkan gangguan perilaku serius yang mempengaruhi emosi dan sikap remaja yang dapat bersifat permanen sehingga memerlukan penanganan khusus dari segala arah dalam menyelesaikannya. Prosesnya dimulai dalam keadaan stres dan dapat berlanjut ke tahap depresi. Definisi dari depresi itu sendiri adalah gangguan mental yang paling sering dimulai dengan gejala hilangnya minat atau kesenangan, energi yang turun, rendah diri atau merasa bersalah, mengalami anoreksia atau gangguan tidur, kelelahan dan sulit berkonsentrasi. Gangguan ini bisa kronis dan berulang, dan sangat mempengaruhi keterampilan seseorang dalam menjalankan aktivitas harian. Penelitian yang ditulis oleh Mojtabai dan Olfson dikutip oleh Dianovinina memaparkan pada tahun 2016 di Amerika Serikat, tingkat depresi pada remaja meningkat sebanyak 172.495 jiwa di rentang usia 12-17 tahun dan 178.755 di rentang usia 18-25 tahun. Sebelumnya pada tahun 2005 tingkat depresi pada remaja telah mengalami peningkatan yang mencapai 8,7% dan tahun 2014 mencapai 11,3%. Selanjutnya pada usia dewasa awal di tahun 2005 yang semula 8,7%, pada tahun 2014

meningkat sampai 9,6%.¹ Dari hasil survei Kesehatan Dasar di Indonesia yang dilakukan pada tahun 2018, terdapat 282.654 (0,67%) dari penduduk Indonesia menderita gangguan jiwa, dan terus meningkat peningkatan sebesar 6%. Artinya, terdapat 19 juta lebih orang dengan rentang usia di atas 15 tahun menderita gangguan jiwa, serta terdapat sekitar 12 juta mengalami depresi.² Melanjutkan laman Riskesdas yang dikutip Endriyan dalam catatan penelitiannya, yang menuliskan bahwa pada tahun 2018, 6,1% masyarakat Indonesia dalam usia 15 tahun ke atas mencapai ciri-ciri gangguan mental secara emosional, yang meliputi gejala tekanan psikis dan kecemasan. Gangguan mental tertinggi ditemukan di Asia Tenggara sebesar 86,94, yang setara dengan 27 persen dari total populasi 322 miliar orang. Sejalan dengan itu Indonesia sendiri berada di urutan kelima dengan 3,7 persen kasus gangguan mental yang rata-rata terjadi pada umur 15 tahun ke atas, sehingga terdapat 6,1% yang mengalami tekanan mental di Indonesia. Sementara itu Provinsi Sulawesi Tengah terdapat jumlah presentase 12,3 % yang artinya menjadi wilayah tertinggi yang penduduknya mengalami gangguan mental.³

Menurut survei kesehatan jiwa tahun 2022 yang dilaksanakan oleh *National Adolescent Mental Health Survey* yang dikutip dari website Universitas Gadjah Mada menyebutkan prevalensi gangguan jiwa pada remaja Indonesia usia 0 sampai 17 tahun dilaporkan satu dari tiga remaja di Indonesia mengidap gangguan kesehatan jiwa dan satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki riwayat menderita gangguan jiwa dalam 12 bulan terakhir. Dengan demikian persentase tersebut akan sama dengan 15,5 juta penderita dengan 2,45 juta dialami oleh anak usia remaja. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition* remaja yang termasuk dalam kategori ini adalah remaja yang didiagnosa gangguan jiwa sehingga dapat menjadi permulaan diagnosis gangguan jiwa di Indonesia. Hasil penelitian tersebut menjelaskan gangguan kecemasan menjadi satu diantara yang ada dari gangguan mental yang paling umum terjadi di kalangan remaja dengan persentase sebesar 3,7%, lalu sebesar 0,1% mengalami gangguan depresi berat, sebesar 0,9% mengalami gangguan perilaku, dan sebesar 0,5% mengalami gangguan stress pascatrauma, defisit perhatian, hingga

¹ Ktut Dianovinina, "Depresi Pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya", *Jurnal Psikogenesis*, Vol. 6, No. 1, Tahun 2018, hal. 70.

² Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Riset Indonesia Dasari 2018*, Jakarta: 2019, hal. 223-228.

³ Sri Endriyani, *et.al.*, "Gangguan Mental Emosional dan Depresi Pada Remaja", *Healthcare Nursing Journal*, Vol. 4, No. 2, Tahun 2022, hal. 430.

hiperaktivitas masing-masing.⁴ Melalui hasil penelitian yang dilaksanakan oleh *National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2022 di kutip pada laman *theconversation.com* menjelaskan remaja Indonesia yang mengalami gangguan mental termasuk depresi disebabkan faktor dominan, yakni diantaranya: *Pertama*, memiliki permasalahan dengan orang tua. *Kedua*, memiliki permasalahan hubungan dengan sebayanya. *Ketiga*, memiliki permasalahan di sekolah ataupun pekerjaan yang berdampak dengan putus sekolah, kemampuan akademik yang menurun, atau stres dengan perasaan bersalah atau sedih dalam jangka panjang.⁵

Melihat banyaknya faktor penyebab terjadinya depresi, para remaja harus bisa melakukan penyesuaian diri dengan bermacam-macam perubahan yang terjadi baik dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Sebab jika tidak, akan berdampak pada munculnya masalah psikologis diantaranya penyakit mental yang umumnya terjadi adalah depresi dan kecemasan.⁶ Yang dimana dua penyakit mental tersebut didasari oleh bentuk rasa keluh kesah. Dari hal itulah depresi muncul atas reaksi mental yang berkaitan erat dengan kecemasan. Sehingga depresi dapat menjadi satu dari gangguan jiwa dengan gangguan afektif yang banyak didapati pada anak muda di Indonesia dan tentunya dapat terjadi pada remaja laki-laki dan perempuan.⁷ Dalam keterangannya penderita depresi terjadi atas beberapa hal dan adanya berbagai faktor yang dapat menyebabkan hal tersebut terjadi, sebagaimana diungkapkan oleh Pettersen (1991) dikutip oleh Darmayanti menuliskan bahwa faktor-faktor tersebut adalah: *Pertama*, karakteristik gender sebagai terjadi ketika masuk usia pubertas/remaja awal secara fisik akan mengalami perubahan maka memberikan pengaruh terhadap laki-laki dan perempuan atas tubuhnya dan jenis kelaminnya, yang membuat mereka akan memiliki perbedaan untuk memprespsikannya bahkan memberikan prespsi yang buruk terhadap dirinya sendiri, remaja perempuan memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya yang merasa kurang menarik, tubuh tampak tidak

⁴ Gloria, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental", dalam <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>, Diakses pada 20 Januari 2023.

⁵ Amirah Ellyza Wahdi, "Riset: Sebanyak 2,45 Juta Remaja di Indonesia Tergolong Sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)", dalam <https://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960>, Diakses pada 20 Januari 2023.

⁶ Hafifatul Auliyah Rahmy dan Muslimahayati, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Prespektif Kesehatan dan Islam", *Jo-DEST: Journal of Demography, Etymology and Social Transformation*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2021, hal. 36.

⁷ Jamil, "Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya", *Al-Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*, Vol. 3, No. 1, Tahun 2015, hal. 126.

proporsional dengan wajah tidak rupawan. Sedangkan untuk anak muda laki-laki mempresepsikan perubahan yang terjadi pada dirinya sebagai hal yang positif. *Kedua*, kejadian penuh tekanan yang dapat terjadi pada remaja tanpa memandang gender sebagaimana yang telah dijelaskan dalam penelitian Dacey dan Kennedy (1997), ada berbagai distingsi peristiwa yang dialami oleh anak perempuan tepatnya pada saat usia 12-14 tahun dimana dalam sehari-hari lebih banyak mengalami kejadian negatif dibandingkan anak laki-laki, kemudian dengan permasalahan keluarga seperti, perceraian, dan kematian orang tua, membuatnya akan lebih tertekan.⁸

Peristiwa dan pengalaman negatif yang terjadi di masa remaja, salah satunya berupa perundungan sehingga dapat menjadi salah satu faktor penyebab gangguan mental seperti depresi, sebagaimana pendalaman yang dilakukan Uba dan Juhari (2010) yang dinukil oleh Ktut Dianovinina menuliskan adanya kolerasi yang berarti antara perundungan dan gangguan mental yang dialami oleh anak muda. Dilanjutkan dalam jurnal yang dituliskan Ktut Dianovinina ditemukan 75 informasi yang didapatkan dari 49 observasi yang berlangsung secara longitudinal telah menunjukkan terdapat hubungan antara tindak perundungan terhadap korban dengan gangguan kesehatan mental di hari yang akan datang. Selain itu faktor yang bisa memicu adanya gejala depresi salah satunya adalah keadaan lingkungan tempat tinggal terutama keluarga, hal ini telah dijelaskan oleh Vardanyan (2013) dalam jurnalnya yang kemudian dikutip oleh Ktut Dianovinina adanya identifikasi kemungkinan penyebab adanya resiko terjadinya depresi antara lain: saat orang tua memutuskan untuk bercerai, tidak adanya sosok ayah maupun ibu, finansial keluarga yang kurang mencukupi kebutuhan sehari-hari, adanya persoalan yang belum diselesaikan dengan teman sebaya di sekolah maupun dengan teman di lingkungan tempat tinggal, dan tidak terdapat kepuasan pada keadaan keluarga. Pada pandangan dan timbulnya gejala depresi remaja di dasari oleh adanya sebuah respon gangguan yang mempengaruhi perubahan karakteristik kondisi emosi remaja.⁹ Pengalaman negatif atau perasaan negatif, tertekannya seseorang disebabkan berbagai permasalahan menimbulkan pengalaman negatif berbentuk *bullying* di sekolah, perceraian orang tua, kematian orang tua sehingga, menyebabkan berbagai perubahan suasana hati sebagai tahap munculnya seseorang menderita depresi. Dengan terjadinya berbagai perubahan karakteristik kondisi fisik dan fase emosi remaja sehingga menjadi rentan akan konflik atau tidak

⁸ Nefi Darmayanti, "Menganalisis: Gender dan Depresi Pada Remaja", dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 35, No. 2, Tahun 2008, hal. 165-166.

⁹ Ktut Dianovinina, "Depresi Pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya, dalam *Jurnal Psikogenesis*,..., hal. 71-72.

dapat toleran terhadap stres dan cemas. Masa di usia remaja adalah masa yang mengalami berbagai gejolak kecacuan emosi yang dibarengi dengan tingginya sensitivitas dalam diri akibatnya cepat mengalami depresi atau kecemasan dengan toleran yang rendah. Di masa remaja inilah seorang anak akan memasuki tingkat perubahan emosi secara signifikan.

Terkait dengan depresi yang dialami masa remaja, seorang anak yang mengalami depresi merupakan pengalaman negatif melalui peristiwa negatif dalam penjelasan di atas juga sebuah perundungan atau *bullying* sebagaimana menurut UNICEF dalam perundungan (*bullying*) di terjadi di Indonesia: fakta-fakta kunci, solusi dan rekomendasi tahun 2020 menuliskan bahwa, data keseluruhan tahun 2018 secara keseluruhan 41% pelajar yang usia remaja berusia 15 tahun pernah merasakan perundungan setidaknya beberapa kali dalam satu bulan. Sementara hasil peninjauan kesehatan mental terhadap pelajar berbasis sekolah internasional di tahun 2015 ditemukan adanya 20,6% pelajar pada jenjang usia 13-17 tahun mengadukan bahwa mereka pernah mengalami perundungan dalam 30 hari terakhir. Adapun beberapa jenis perundungan (*bullying*) yang dialami pelajar di masa remaja, diantaranya:

Tabel 1.1
Perundungan (*Bullying*) Di Indonesia Tahun 2020 Di Masa Remaja¹⁰

No	Jenis Perundungan	Laki-Laki dan Perempuan	Laki-Laki	Perempuan
1	Saya dipukul atau diperintah oleh murid lainnya	18%	12,8%	23,1%
2	Saya diancam oleh murid lain	14%	10%	18,2%
3	Saya diejek oleh murid lain	22%	19,4%	25,6%
4	Murid lain dengan sengaja mengucilkan saya	19%	16,7%	21,4%
5	Murid lain menyebarkan rumor yang tidak baik tentang saya	20%	16,4%	24,2%

Berdasarkan data di atas memberikan ungkapan bahwa sebuah pengalaman dan peristiwa negatif yang memungkinkan seorang di usia remaja mengalami stres dan cemas sebagai interpretasi negatif perasaan

¹⁰ UNICEF, *Perundungan di Indonesia: Fakta-fakta Kunci, Solusi dan Rekomendasi*, Februari Tahun 2020, hal. 2.

sebagai gejala munculnya depresi melalui perundungan (*bullying*). Sebuah perundungan memberikan langkah-langkah seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang diluar batas dikarenakan kecemasan dan stres tinggi yang puncaknya akan melakukan tindakan penyimpangan perasaan dan perilaku negatif sampai kepada tahap bunuh diri, jadi orang-orang terdekatnya orang tuanya atau bahkan teman sebayanya tidak bisa membantu mereka keluar dan mencagahnya melalui pemberian hal-hal positif untuk mengubah perubahan perasaan dan perilaku negatif sebagai awal tumbuhnya adanya gejala depresi yang bisa berujung pada perbuatan negatif seperti bunuh diri diakibatkan berbagai pengalaman dan peristiwa negatif yang tidak terjadi oleh si penerima perundung atau (*bullying*). Dengan demikian berdasarkan pada data diatas masa remaja disebabkan mereka tidak sanggup menyelesaikan masalah, sehingga akan memberikan penimbulan tidak mampu bahkan tidak memiliki perasaan atau tidak berguna yang berakibat pada keputusan. Kemudian terkait pada faktor penyebab munculnya gangguan jiwa diawali dengan rasa kecemasan dan stres. Berkaitan dengan kesulitan menyelesaikan tugas sekolah dengan nilai buruk ataupun performa buruk dalam akademik memberikan kemunculan perasaan bersalah atau kecemasan yang berkelanjutan. Adanya adaptasi dan transformasi dari pembelajaran langsung (tatap muka) kepada pembelajaran secara jarak jauh yang diberlakukan sebagian institusi pendidikan di tahun 2020-sampai sekarang. Penurunan performa akademik dan nilai seorang di usia remaja yang masih memasuki masa sekolah jenjang dan jenis pendidikan tertentu memiliki potensi kemungkinan memberikan akan terjadinya depresi disebabkan adanya transformasi/perpindahan pembelajaran tatap muka kepada pembelajaran secara daring, pendapat tersebut tentu didukung sebagaimana dalam hasil pengkajian yang diterbitkan *JAMA Pediatrics Journal* di Hubei Cina menuliskan bahwa, dampak negatif pembelajaran jarak jauh memberikan penyebab adanya depresi kepada anak sebesar 2.330 di sekolah menyatakan bahwa pembelajaran jarak jauh (online) memberikan akibat lain yang sangat berbahaya bagi anak dikarenakan, pembelajaran jarak jauh membutuhkan kembali adaptasi lagi dalam proses belajar sebagai sesuatu yang baru, sehingga dari hal tersebut memberikan penyebab adanya depresi. Hal serupa mengenai akibat pembelajaran jarak jauh mengungkap pada hasil penelitian menyakan bahwa penunjukan angka sebesar 22,6% dari anak-anak usia sekolah. Hal ini terjadi di Amerika Serikat yang juga mengalami hal serupa berdasarkan sebuah studi oleh Centers for Disease Control (CDC) menemukan adanya 7,1% direntang

usia 3 sampai 17 tahun terdiagnosis menderita kecemasan dan sekitar 3,2% pada golongan usia yang sama menderita depresi.¹²

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada pengaplikasiannya memiliki berbagai faktor negatif sehingga membuat adanya potensi performa pendidikan dan nilai peserta didik menurun ataupun turun sebagaimana pada hasil pengkajian oleh Listiana serta Euis menuliskan adanya saat KBM secara daring (pembelajaran jarak-jauh) anak-anak sebagai peserta didik tidak aktif berinteraksi sehingga mejandi faktor kendala utamanya guru untuk mampu berinteraksi secara maksimal.¹³ Sementara, data tambahan 35% anak sebagai peserta didik merasa kesulitan saat mengikuti pembelajaran jarak jauh tersebut.¹⁴

Penjelasan diatas melalui hasil penelitian berupa data tersebut melalui pembelajaran jarak jauh memiliki potensi akan munculnya depresi pada usia remaja sangat besar dikarenakan, melalui pembelajaran jarak jauh pada pengaplikasiannya masih menimbulkan kesulitan untuk berkomunikasi dan berintraksi kepada guru disebabkan akses jaringan yang terganggu ataupun terbatas, sehingga membuat dampak buruk pada pemahaman peserta didik di setiap jenjang dan jenis pendidikan dalam memhamai sebuah mata pelajaran berdampak memberikan performa akedemik dan nilai yang buruk bahkan jauh dari yang diharapkan, dengan demikian memunculkan pemikiran negatif terhadap dirinya sendiri, ditambahkan adanya tuntutan akan institusi pendidikan yang harus mencapai kriteria nilai tertentu ataupun tuntutan orang tua berdampak pada perubahan-perubahan yang menyimpang secara kognitif dan perilaku, sebagai interpretasi negatif dari masalah yang melatarbelakanginya berbentuk pesimis tentang diri, dunia bahkan masa depannya. Berbagai interpretasi negatif yang melatarbelakangi perasaan dan pemikiran harus dicegah dengan memberikan sebuah pencegahan sejak dini dengan dukungan dan berbagai pendekatan serta observasi terhadap perubahan suasana perasaan melalui orang terdekat. Permasalahan yang disebabkan adanya pembelajaran jarak jauh sebagai faktor munculnya performa dan nilai akademik peserta didik buruk/menurun yang terjadi pada usia remaja memberikan ketidaksesuaian

¹² Ayunda Pininta Kasih, "47 Persen Anak Indonesia Bosan di Rumah, Akademisi IPB Beri Saran", dalam <https://edukasi.kompas.com/read/2020/11/13/162554571/47-persen-anak-indonesia-bosan-di-rumah-akademisi-ipb-beri-saran?page=all>. Diakses pada 2 Januari 2021.

¹³ Aan Listiana, *et.al.* "Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Daring di TK dari Perspektif Anak Usia Dini", dalam *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 6 No. 4 Tahun 2022, hal. 2715.

¹⁴ Euis Eka Pramiarsih, "Penerapan Metode Daring di Sekolah Dasar di Indonesia Pada Masa Pandemi Covid-19," dalam *Jurnal Sosiohumanitas*, Vol. 22 No. 2 Agustus Tahun 2020, hal. 140.

harapan yang di inginkan maka, hal tersebut memberikan sebuah pemicu adanya kecemasan sebagai salah satu gejala depresi.

Faktanya sebagaimana serangkaian kasus-kasus seperti: bunuh diri yang dilakukan oleh siswa lantaran mengalami stres yang berujung pada depresi akibat pembelajaran jarak jauh. Hal tersebut sampai memunculkan tiga kasus siswa bunuh diri akibat terlalu banyak tugas yang harus dikerjakan. Sebagaimana dalam kasusnya di Indonesia terjadinya peristiwa menghilangkan nyawa sendiri yang dilakukan oleh salah satu murid SMA di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan diakibatkan masifnya beban pelajaran yang diberikan sekolah dari pembelajaran jarak jauh sehingga memicu stress berujung pada depresi, dan berujung melakukan tindakan menghilangkan nyawa sendiri dengan cara menenggak cairan gerbisida sistemik. Beberapa hari yang lalu saat belum diketahui dengan kondisi tidak bernyawa, siswi tersebut mencurahkan perasaannya pada sang teman perihal banyaknya beban pelajaran yang harus dikerjakan. Ia mengungkapkan bahwa ia kewalahan dengan pekerjaan sekolah dikarenakan jaringan telepon yang sukar dijangkau.¹⁵ Pembelajaran jarak jauh memberikan tekanan kepada siswa disebabkan menuntut peserta didik mengerahkan performa dan nilai baik, menyebabkan stres akademik yang mana menjadi pemicu akibat dari beban belajar supaya tetap menunjukkan pencapaian maksimal sebagai hasil dari upaya menuntut ilmu di tengah keadaan semakin ketatnya rivalitas dalam bidang pendidikan.¹⁶ Tekanan mental di usia belia nisa tersulut dari berbagai macam peristiwa yang sering kali berhubungan dengan masalah dan kejadian-kejadian dorongan dari luar dirinya yang bisa menimbulkan stres dan kecemasan sehingga, atas kejadian tersebut kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya bahkan keluarga membuat dapat memicu munculnya depresi pada masa remaja.¹⁷

Penderita depresi pada masa remaja disebabkan mereka hilangnya kesanggupan menyelesaikan masalah, sehingga akan memberikan penimbunan kepayahan, hilangnya perasaan, tidak berfaedah, lenyapnya harapan akibat dari hilangnya kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas. Maka kemudian di usia belianya memberikan pengalaman dan pola pikir

¹⁵ Sania Mashabi, "Siswi Bunuh Diri Diduga Depresi karena Tugas Sekolah Daring, KPAI Surat Kemendikbud", dalam <https://nasional.kompas.com/read/2020/10/23/15110441/siswi-bunuh-diri-diduga-depresi-karena-tugas-sekolah-daring-kpai-surati?page=all>. Diakses pada 3 Januari 2021.

¹⁶ Tri Nathalia Palupi, "Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19", dalam *Jurnal Psikologi, Pendidikan dan Pengembangan SDM*, Vol. 9, No. 2, Tahun 2020, hal. 23.

¹⁷ Lia Rahmawati, et. al. "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi Remaja di Lembaga Pemasarakatan", dalam *Jurnal Online Mahasiswa*, Vol. 2, No. 2, Tahun 2015, hal. 1221.

menyimpang secara berkelanjutan.¹⁸ Remaja adalah usia yang mudah terbujuik dikarenakan belum mengalami kematangan emosi dan sikap, memiliki naluri penasaran dominan dalam mencicipi banyak macam atas pengaruh oleh berbagai lingkungan pergaulan atau hasutan orang lain, sehingga tidak menutup kemungkinan membuat seorang di masa remaja banyaknya kenakalan remaja yang bisa merugikan diri sendiri dan sosial di lingkungan yang dapat dikategorikan berbagai tindakan kriminal, maka dapat juga dikatakan masa remaja kurangnya kontrol diri dan sedang fase kelabilan serta mudah terpengaruh pengaruh teman sebaya, ataupun situasi dan kondisi yang didasari atas yang dialaminya bisa berupa, pengaruh kelas sosial dan ekonomi, pengaruh atas pendidikan dan nilai-nilai di sekolah serta pengaruh lingkungan sekitar tempat tinggal, sehingga menyatakan masa remaja pada memiliki rentan terhadap stres dan kecemasan sebagai gejala munculnya depresi. Berbagai munculnya stres dan kecemasan sebagai gejala depresi banyak disebabkan dan memungkinkan terjadi atas faktor masalah terjadi dengan orang tua, teman sebaya, sekolah dan pekerjaan dengan kesulitan menyelesaikan tugas ataupun performa terbaik serta distres (rasa bersalah atau sedih yang berkepanjangan).

Anak muda yang mengalami tekanan mental bisa menaikkan persentase pemakaian gulungan tembakau, tindakan penghilangan nyawa sendiri, penyimpangan pemakaian obat terlarang, pemicu tumbuhnya karakter yang tertutup dengan hasil belajar yang kurang memuaskan.¹⁹ Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan Petersen (1991) dikutip oleh Darmayanti dalam jurnalnya menuliskan bahwa, asal-usul untuk mengatasi masalah stres sebagai sebuah strategi di antara untuk kelompok anak muda perempuan terdapat begitu beragam cara yang kurang berdampak baik untuk menanggulangi masalah kesehatan mental, di antaranya yakni dengan pemupukan nilai-nilai norma dalam diri individu, intelektualitas atau rasionalisasi. Sedangkan kelompok pemuda sering menggunakan pendekatan mengatasi masalah dengan, eksternalisasi, agresif, hiperkatif, memberontak dan melarikan diri.²⁰ Relevansi atas berbagai kenakalan remaja yang tinggi dengan depresi seperti halnya pada penelitian Aditomo dan Retnoawati menuliskan bahwa, selektifitas pemusatan pikiran ke arah unsur negatif yang barangkali bisa terjadi pada diri dan lingkungannya. Individu yang tertekan memiliki daya tangkap

¹⁸ Linda Mandasari dan Duma L. Tobing, "Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja", *Indonesian Journal of Health Development*, Vol. 2, No. 1, Tahun 2020, hal. 2.

¹⁹ Hafifatul Auliya Rahmy dan Muslimahayati, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Prespektif Kesehatan Dan Islam",..., hal. 37.

²⁰ Nefi Darmayanti, "Me Analisis: Gender dan Depresi Pada Remaja", dalam *Jurnal Psikologi*,..., hal. 166.

yang pesimis, sama halnya dengan perasaan rendah diri, tidak percaya diri, serta perilaku menghakimi diri sendiri. Tekanan mental dengan tingkat yang lebih lanjut dapat mengakibatkan seseorang mengalami overthinking secara tidak rasional sehingga sampai tertuju pada niatan untuk menghilangkan nyawanya sendiri. Tidak sama dengan sebelumnya, tekanan mental di usia belia memiliki sebuah resiko yang terhubung dengan *substance abuse* (penyalahgunaan zat) terlarang penggunaan narkoba dan alkohol, padahal penggunaan zat terlarang obat-obatan terlarang dan alkohol biasa menjelma cara instan untuk seseorang yang penuh tekanan agar dapat mengalihkan ingatannya dari segala hal dapat menjadi penyebab stress sebagai pemancing tekanan mental tersebut dapat menurunkan kesehatan mental membangkitkan tindakan untuk menghilangkan nyawa. Depresi dari manifestasi atau hasil faktor atas berbagai tindakan negatif baik penyalahgunaan zat terlarang, tindakan menyimpang dan perkelahian antar peserta didik, kemerosotan prestasi belajar dan lain sebagainya.²¹ Berbagai tindakan menyimpang yang dilakukan anak di usia belia sudah merokok dan menggunakan obat-obatan terlarang, seks bebas, perkelahian, ketidakjujuran serta tergabung pada segala hal penyimpangan yang menyalahhi aturan. Menurut pakar psikologi penyimpangan yang terjadi di usia menjelang dewasa merupakan perilaku melanyahi ketetapan hukum yang berlaku di lingkungan sekitar, baik secara umum maupun individu.²²

Penyimpangan perilaku pada remaja dapat diartikan sebagai perilaku keliru hal tersebut sebagai pertanda gangguan sosial di masa mengindik usia awal dewasa yang merupakan dampak dari pengabaian keluarga maupun masyarakat, akibatnya anak muda akan membentuk karakter dalam dirinya yang tidak sesuai dengan hukum atau norma. Dilansir Komisi Perlindungan Anak Indonesia dikutip melalui *Journal of Islamic Studies* menuliskan bahwa, persoalan kenakalan remaja cukup memberikan keprihatian bagi masyarakat selama catur wulan di awal tahun 2019 terhitung ada 37 peristiwa perundungan yang terjadi di setiap tingkat akademik. Persoalan selanjutnya yang kerap diperbuat oleh sekelompok anak muda usia sekolah menengah pertama sampai atas yakni budaya tawuran antar peserta didik. Pada data sebelumnya dirilis perhitungan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia persentase tawuran antar peserta didik terhitung semakin melonjak naik terutama di tahun 2017

²¹ Anindito Aditomo dan Sofia Retnoawati, "Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecendrungan Depresi Pada Remaja Akhir, " *Jurnal Psikologi UGM*, Vol. 31, No. 1, Tahun 2004, hal. 3

²² Lilis Karlina, "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja", *dalam Jurnal Edukasi Nonformal*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2020, hal. 148.

yang semula 12,9% di tahun 2018 melonjak sampai 14%.²³ Alasan utama yang menjadi penyebab penyimpangan pada anak di usia remaja memperlihatkan terdapat tidak loyalnya para anak muda kepada etika di lingkungan tempat tinggalnya ataupun lingkungan yang baru ditemuinya, terutama etikanya sendiri dalam bentuk pribadi. Sementara itu, norma dan aturan yang berlaku sebaiknya diperkenalkan lebih awal supaya memiliki pengertian yang mumpuni. Penyebab kenakalan tidak lain berasal dari cara asuh orang tua yang keliru, situasi dan kondisi pendidikan yang kurang mumpuni, buruknya lingkungan sosial, kurang teguhnya kendali pribadi atau lambatnya pertumbuhan kondisi mental pada setiap anak muda yang tidak sepadan dengan fase umur yang dilaluinya. Penyimpangan di usia belia dipengaruhi oleh berbagai unsur. Unsur luar yang dapat menjadi penyebab menyimpangnya anak di usia belia mencakup perlakuan orang tua atau saudara-saudaranya di tempat tinggal, pengaruh kurangnya pendidikan, bawaan pergaulan, semakin canggihnya teknologi, serta kondisi atau tingkat perkembangan suatu negara. Unsur dari dalam kerap mendominasi penyimpangan mora anak-anak di usia belia antara lain lemahnya kontrol dalam diri serta salah asuh yang diterapkan oleh orang tuanya²⁴

Interpretasi diberikan seorang remaja terhadap suatu masalah yang dialaminya berupa sebuah pelepasan dan penghilangan stres dan kecemasan atas berbagai faktor masalah yang dialaminya, artinya implikasi negatif dari suatu akibat permasalahan yang terjadi membuat remaja melakukan berbagai tindakan di luar kontrol dirinya dikarenakan rasa stres dan kecemasan yang tinggi, mereka akan berusaha untuk menghilangkan rasa tersebut ataupun bahkan melupakan berbagai permasalahan yang terjadi pada dirinya. Di masa remaja merupakan transisi seseorang dalam memasuki tahap dewasa awal sehingga, harus bisa menghilangkan hal-hal negatif dan pengaruh negatif pada dirinya yang cenderung sensitif dan negatif. Kenakalan remaja yang terjadi atas kurangnya kontrol diri dan kemampuan mengontrol emosional pada diri seorang remaja yang mudah terpengaruh atas berbagai permasalahan yang terjadi atas dirinya baik, pengalaman dan peristiwa negatif yang terjadi pada dirinya sendiri. Di masa remaja memungkinkan terjadinya berbagai aspek buruk dalam hidup terhadap dirinya ataupun lingkungan maka, memungkinkan munculnya perasaan kecemasan dan stres. Perasaan cemas dan stres sebagai gejala depresi masa remaja sehingga, mendorong pada perbuatan negatif lainnya yang dianggap bisa menyelesaikan dan

²³ Zulfikar Abbas Pohan, *et.al.* "Strategi Masyarakat Menghadapi Perilaku Buruk Remaja", *Khazanah: Journal of Islamic Studies*, Vol. 1, No. 1 Tahun 2022, hal. 2-4.

²⁴ Zulfikar Abbas Pohan, *et.al.* "Strategi Masyarakat Menghadapi Perilaku Buruk Remaja", *Khazanah: Journal of Islamic Studies*,..., hal. 4.

menghilangkan rasa cemas dan stres sampai kepada tahap depresi tinggi yang memungkinkan melakukan tindakan bunuh diri. Faktor memunculkan perilaku kenakalan seseorang di usia remaja memberikan sebagai tanda perubahan emosi terhadap dirinya dikarenakan berbagai permasalahan yang terjadi pada dirinya. Gejala depresi pada remaja dikarenakan pengaruh akan kurangnya kontrol diri dalam dirinya atas berbagai permasalahan yang terjadi pada dirinya baik, pengalaman dan peristiwa negatif dari teman sebaya dan kondisi keluarga terhadap orang tua, serta beban pekerjaan yang diberikan begitu sulit ataupun pemberian performa dan tugas akademik dengan pencapaian nilai-nilai sebagai pemberian terbaik di bidang akademik, pengaruh kelas sosial dan ekonomi, serta pengaruh lingkungan sekitar tempat tinggal, sehingga memunculkan kecemasan dan stres sebagai gejala depresi yang memunculkan dorongan ataupun kecenderungan kenakalan-kenakalan sebagai jalan keluar penyelesaian tindakan negatif untuk melupakan masalah tersebut.

Dapat di generalisir melalui penjelasan diatas potensi adanya dan munculnya gejala depresi di masa remaja didasari atas rasa cemas dan stres didasari atas berbagai permasalahan yang terjadi, yang mana berbagai permasalahan terjadi melalui kurangnya kontrol diri memunculkan interpretasi negatif dan implikasi negatif melalui perubahan perasaan dan pemikiran serta tingkah laku kenakalan remaja, adapun beberapa faktor yang mempengaruhi depresi remaja berdasarkan beberapa penjelasan diatas, diantaranya: *Pertama*, faktor internal adapun potensi adanya gejala depresi remaja dapat muncul disebabkan beberapa perubahan fisik ketika masuk usia pubertas/ remaja akan mengalami perubahan atas tubuhnya dan jenis kelaminnya, khususnya remaja perempuan memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya ataupun pengaruh kelas sosial dan ekonomi yang mempengaruhi dan memberikan persepsi buruk terhadap dirinya. *Kedua*, faktor eksternal potensi munculnya gejala depresi masa remaja dalam kehidupannya muncul dari luar seorang remaja, seperti adanya *bullying* teman seusia, kondisi keluarga pada orang tua, harapan terhadap performa akademik di lembaga pendidikan ataupun tugas pekerjaan, dampak pergaulan dengan kawan seusia serta mutu pada area sekitar rumah. Adanya potensi gejala depresi diawali dari perubahan perasaan dan pemikiran berupa cemas dan stres, serta tingkah laku seperti dengan melakukan berbagai kenakalan dari berbagai pengalaman negatif ataupun peristiwa negatif yang dialaminya, dengan tujuan melakukannya kenakalan tersebut adalah melakukan penyelesaian, melupakan permasalahan dan pengalaman negatif yang dialaminya namun, memunculkan berbagai aspek yang dapat merugikan diri sendiri dan lingkungan. Dengan demikian akibatnya kurangnya

kontrol diri memerlukan berbagai pengupayaan dari orang terdekatnya untuk mencegah berbagai perubahan emosi negatif baik, stres dan kecemasan ataupun kenakalan sebagai bentuk perbuatan negatif bahkan memberikan pencegahan dan perhatian yang lebih untuk mencegah terkenanya depresi tinggi berdampak pada perbuatan negatif yang berlebihan dan berkelanjutan.

Dengan begitu berbagai langkah pencegahan serta perhatian dalam berbagai perubahan dan perilaku negatif ke arah positif agar akar permasalahan kejiwaan atas gangguan atau gejala depresi dapat ditanggulangi. Sulitnya memberikan deteksi gangguan depresi ditandai dengan turun dan tingginya jumlah depresi, berbagai faktor-faktor yang dialami dalam diri dan luar seseorang serta berbagai fakta-fakta kasus yang dilatarbelakanginya yang ada secara umum dan secara khusus terjadi di masa remaja. Berdasarkan hasil penelitian seorang ahli yang menuliskan bahwa kurangnya melakukan deteksi gejala depresi bermula dari beberapa unsur utama berikut ini: a) minimnya pengetahuan terkait kesehatan mental di kalangan umum, b) anggapan negatif terhadap individu yang menyandang lemahnya kesehatan mental, c) adanya ketimpangan penanggulangan kewarasan jiwa.²⁵ Dalam penelitian tersebut memberikan sudut pandang bahwa gejala depresi terjadinya dengan alasan, sebuah perubahan perilaku maka tidak dapat dideteksi oleh masyarakat sekitar, hal itu disebabkan tidak pekanya mereka kepada peralihan keadaan dan ditunjukan anak belia yang mengalami tekanan mental. Maka sekiranya perlu tindakan pencegahan, perhatian dan pendampingan untuk mewujudkan kesehatan mental dari orang-orang terdekatnya. Dari hal tersebut langkah pengupayaan pecegahan agar sebuah gejala depresi dengan memberikan antisipasi tindakan mencegah perubahan kognitif depresif emosi kecemasan dan stres dari berbagai peristiwa dan pengalaman negatif ke arah positif, agar tidak memberikan berbagai tindakan kenakalan remaja sebagai solutif atas kekecewaan terhadap peristiwa dan pengalaman negatif. Tindakan pencegahan atas depresi dapat digambarkan dengan pemberian pendampingan, arahan dan pengawasan berbagai perubahan emosi/kognitif dan tingkah laku yang terjadi pada anak di usia remaja yang dilakukan oleh orang terdekat, jika diperhatikan dari usia remaja masih rentan akan berbagai pengaruh dari luar dan labil atas hasutan orang lain, maka orang terdekat salah satunya adalah orang tua yang mampu memberikan bimbingan, pola asuh dan pengawasan.

²⁵ Zaki Priambudi, *et.al.* "Reaktualisasi Hak Atas Pelayanan Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid-19 Di Indonesia: Sebuah IUS Constituendum? (Re-actualization of The Right to Mental Health Services After The Covid-19 Pandemic in Indonesia :An Ius Constituendum?)", dalam *Jurnal HAM*, Vol. 13, No. 1, Tahun 2022, hal. 102-103.

Orang tua berperan penting sebagai guru supaya memberikan pengawasan dan bimbingan. Keluarga adalah sebuah teritori paling awal dalam fase di usia remaja saat sejak keluar dari kandungan dan mengenal dunia, sehingga pastinya banyak memberikan dampak pada perkembangan anak kedepannya dalam proses pendidikannya. Orang tua sebagai orang dewasa pemberi nasihat baik kepada anak agar bisa memberikan perkataan dan perbuatan baik anak kedepannya. Dalam mengatasi dan mencegah buah hati saat masa remaja terkena depresi, diperlukan pencegahan dan pengobatan yang sebaiknya diawali melalui kesatuan fungsional paling sederhana asal remaja yang tidak lain adalah kedua orang tuanya. Pada zaman sekarang sebaiknya para pemegang peran orang tua tak boleh melewati fase ini pola asuh terhadap buah hati di usia remaja berupa pendampingan dan perhatian di sela-sela kesibukan mereka, orang tua harus lebih memahami berbagai gangguan perkembangan anak di usia remaja muda dan bekerja sama untuk menguraikan konflik dan masalah yang terjadi pada diri seorang remaja. Sehingga dalam menjalankan perannya ayah dan ibu sudah semestinya memberikan atensinya terhadap anak terutama pada setiap pertumbuhannya. Agar pengaruh tekanan mental maupun batin yang dapat memicu tindakan menyimpang dapat dikendalikan lebih awal. Sehingga tidak menjadi permasalahan yang kontinu yang dapat menimbulkan *negatif thinking* satu diantaranya adalah bunuh diri.²⁶ Orang tua tidak semuanya memahami benar-benar bersikap kepada perubahan anaknya di usia remaja. Para pemegang peran ayah dan ibu mencoba agar mengerti dan mafhum, tapi malah membentuk pribadi tersebut semakin menyimpang. Misalnya, membatasi eksplorasi yang sedang dilakukan seorang anak tanpa memberinya kesempatan menjelaskan hal yang terjadi. Hingga pada akhirnya, orang tua mengadukan tidakan buah hatinya yang mulai hilang kendali, serta tidak jarang berani menyangkal nasihatnya. Oleh karena itu, masalah sering muncul di lingkungan rumah adalah tindakan pembangkangan pada anak di masa remaja, yang umum terjadi jika dibandingkan dengan fase lainnya selama rentan hidupnya. Secara umum, masalah ini mencakup problematika yang ditemui remaja dan anak-anak. Misalnya, dengan membatasi kebebasan untuk meniru, kehilangan kendali atas diri sendiri. Sebagai contoh, jika tidak dapat menggunakan komputer untuk meniru, kehilangan kendali atas diri sendiri dan oleh karena itu kehilangan kendali atas diri sendiri. Motivasi ini sangat penting dalam keluarga yang memiliki konflik pranikah, kebencian, depresi, dan kecemasan yang menyebabkan masalah pada remaja, berbeda

²⁶ Hafifatul Auliya Rahmy dan Muslimahayati, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Prespektif Kesehatan Dan Islam",..., hal. 37.

dengan remaja awal yang lebih cenderung meniru. Penyimpangan dari norma-norma ini menampakkan diri pada masa remaja dan pada dasarnya merupakan perilaku remaja yang dapat menimbulkan masalah yang lebih besar, dan juga karena kurangnya pengasuhan anak yang memiliki masalah yang sangat besar, sehingga anak yang memiliki masalah atau kecanduan dapat menimbulkan masalah sosial atau masalah pribadi kecanduan yang tidak dapat dikontrol atau diterima.²⁷

Menurut Das Salirwati dalam penulisan makalah yang disampaikan di kegiatan orientasi siswa baru yang menggambarkan sebagai akibat atau dampak tidak adanya kedekatan dengan orang tua sebagai keluarga menyatakan bahwa, terjadi ketidakakraban remaja dengan orang tua menimbulkan konflik yang berkelanjutan pada gangguan kecemasan dan stres yang berujung pada depresi pada remaja, maka pada tahap selanjutnya membuat mereka di usia remaja memiliki perilaku anti sosial.²⁸ Dari pada hal tersebut memberikan isyarat dan sudut pandang bahwa pelaksanaan pendidikan di rumah menjasi suatu keperluan dan tanggung jawab orang tua, diakibatkan awal mula terjadinya pendidikan adalah dirumah untuk memberikan penjelasan tentang nilai-nilai dasar kehidupan, aspirasi, tujuan, dan kompetensi. Oleh karena itu, pendidik utama dalam keluarga adalah ayah dan ibu.²⁹ Pengupayaan untuk mengembalikan pola asuh orang tua sebagai keluarga adalah pendidik utama di awal pertumbuhan sang anak. Sebagaimana pada hal tersebut pendidikan dalam keluarga sekiranya perlu menjadi fokus untuk membuat pola tertentu sebagai bentuk pengawasan, perhatian dan bimbingan kepada anak di usia remaja serta menjadi solusi memberikan perhatian dan pengawasan perubahan-perubahan emosi/jiwa, melalui pembekalan nilai-nilai positif atas berbagai potensi munculnya perasaan dan pemikiran negatif serta tingkah laku negatif di usia remaja, yang dipengaruhi oleh berbagai kurangnya kontrol diri terhadap peristiwa dan pengalaman negatif sebagai gejala munculnya depresi dan efek-efek negatif lainnya. Maka, penulis mencoba untuk mencari pola pendidikan keluarga yang paling sesuai untuk membimbing, memberikan perhatian dan pengawasan anak di usia remaja, pola pendidikan yang diharapkan adalah pola pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan dan terutama dalam mencegah

²⁷ Lilis Karlina, "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja", dalam *Jurnal Edukasi Nonformal*,..., hal. 148-149

²⁸ Das Salirwati, "Kenakalan Remaja dan Alternatif Penanggulangannya Melalui Keluarga dan Sekolah", *Makalah*: Universitas Negeri Yogyakarta, Dosen Jurusan Pendidikan Kimia, disampaikan pada kegiatan orientasi siswa baru SMU N 3 Bantul, Tanggal 16 Juli 2002, hal. 4

²⁹ Frans Pantan dan Priskila Issak Benyamin, "Peran Keluarga Dalam Pendidikan Pada Masa Pandemi Covid-19," dalam *Jurnal Teologi Pantekosta*, Vol. 3, No. 1, 2020, hal. 14.

terjadinya munculnya depresi didasari pada perubahan emosi/perasaan yang menuju pada tindakan-tindakan negatif. Kemudian sejalan dengan norma-norma yang tertulis dan tersirat pada kitab suci al-Qur'an. Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul, **“Pencegahan Depresi Remaja Melalui Revitalisasi Pendidikan Keluarga”**.

B. Identifikasi Masalah

Setelah menetapkan konteks di atas, masalah yang melekat dalam pembahasan tesis ini menjadi jelas. Penulis mengidentifikasi sejumlah permasalahan yang berkaitan dengan Pencegahan Depresi Remaja Melalui Revitalisasi Pendidikan Keluarga, sebagai berikut:

1. Kurangnya kontrol diri yang memunculkan perubahan perasaan dan pemikiran serta tingkah laku negatif, hal tersebut disebabkan remaja adalah fase kelabilan dan mudah terpengaruh atas berbagai kondisi dan situasi/hasutan orang lain serta rentan stres terhadap konflik/sensitif ataupun toleransi stres yang rendah dari berbagai peristiwa dan pengalaman yang dialaminya, sehingga memberikan dampak pada penilaian negatif dan persepsi buruk terhadap dirinya ataupun stres dan cemas dari pengalaman dan peristiwa negatif seperti, adanya *bullying*, peristiwa perceraian orang tua, ketidaksesuaian pencapaian dalam akademik dan nilai-nilai di sekolah ataupun di pekerjaan, dan kondisi masyarakat lingkungan di sekitar tempat tinggal.
2. Adanya berbagai peristiwa dan pengalaman negatif menyebabkan remaja mengalami kognitif depresif yang akan mendorong pada perbuatan negatif lainnya, yang dianggap bisa menyelesaikan dan menghilangkan berbagai gejala depresi berupa, rasa cemas dan stresnya salah satunya berbagai kenakalan remaja dan tindakan kriminalitas.
3. Kurang efektifnya pembelajaran jarak jauh sehingga membuat peserta didik di usia remaja mengalami stres dan cemas serta bahkan bunuh diri di sebabkan, penurunan performa akademik dan nilai yang buruk di sekolah.
4. Kurangnya perhatian dan bimbingan serta pengawasan dari orang tua terhadap berbagai permasalahan yang terjadi yang mempengaruhi peralihan emosi/kejiwaannya sehingga, akan memberikan penimbunan keputusan, hilang berperasaan, serta perasaan ketidaksanggupan untuk mengurai konflik pada anak di usia remaja.

5. Perlu memberikan sebuah pola asuh melalui pendidikan keluarga sebagai bentuk tindakan pemberian perhatian, pengawasan dan bimbingan terhadap perubahan-perubahan emosi/kejiwan dalam upaya pencegahan depresi di masa remaja.

C. Pembatasan Masalah dan Rumusan Masalah

Pembatasan suatu masalah diperlukan agar tidak menyimpang dari topik atau memperluasnya sehingga difokuskan kepada, depresi yang dialami oleh remaja terjadi dari berbagai peristiwa dan pengalaman negatif sehingga, memberikan sebuah pandangan atas kurangnya perhatian, pengawasan dan bimbingan adanya perubahan emosi/kejiwaan dari orang terdekatnya termasuk keluarga. Di saat yang maka peran keluarga sebagai lembaga pendidikan pertama di rasa belum optimal, dikarenakan kurang melakukan perhatian, pengawasan dan bimbingan sebagai upaya mendeteksi berbagai perubahan emosi/kejiwaan anak di usia remaja. Sehingga perlu sekiranya memberikan langkah revitalisasi pendidikan keluarga untuk memberikan pola asuh atas pencegahan depresi dalam tindakan pemberian, pengawasan dan bimbingan ke arah positif terhadap perubahan emosi/jiwa di usia remaja.

Berdasarkan pada hal tersebut maka, rumusan masalah yang sesuai dengan latar belakang dan juga pembatasan masalah adalah: “Bagaimana Mencegah Depresi Remaja Melalui Revitalisasi Pendidikan Keluarga”.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan-pertanyaan di atas, yang menjadi tujuan dan aplikasi dari penelitian ini diantaranya:

1. Menggali serta memaparkan pola pembelajaran di lingkungan keluarga dan paling sesuai terhadap remaja sesuai perspektif Al-Qur'an sebagai langkah dan upaya pencegahan depresi di masa remaja
2. Menjelaskan pendidikan keluarga yang sesuai dalam perspektif Al-Quran sebagai upaya solusi terbaik mengatasi depresi yang dilaksanakan sebagai melalui pendidikan keluarga di rumah.

E. Manfaat Penelitian

Kontribusi dari penelitian ini meliputi:

1. Manfaat Teoritis”
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu penulis dalam memahami penjelasan mengenai model pendidikan keluarga di rumah, yang berupaya untuk mencegah berbagai gangguan psikologis dalam

- berpikir, emosi dan perilaku yang disebabkan oleh berbagai peristiwa dan pengalaman negatif.
- b. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan bantuan kepada para orang tua untuk memahami praktik pencegahan depresi melalui pendidikan serta dapat membantu dengan cara menyadari dan memantau berbagai perubahan emosional/psikologis pada anak remajanya.
 - c. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan sebagai bahan dari model pendidikan keluarga untuk mencegah berbagai gangguan psikologis yang diakibatkan oleh berbagai peristiwa dan pengalaman negatif.
2. Manfaat Praktis
- a. Bagi penulis, sebagai sebuah harapan dalam menemukan sesuatu yang baru dalam proses pendidikan, khususnya kebutuhan akan model pendidikan keluarga saat ini.
 - b. Penelitian ini sedikit banyak memberikan penjelasan kepada para orang tua agar dapat mewaspadai, memonitor juga menyalurkan secara positif perilaku, emosi dan tindakan yang berpotensi negatif dari berbagai pengalaman dan kejadian negatif pada anak remajanya.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan rekomendasi bagi para orang tua untuk menerapkan pendidikan keluarga yang sesuai dengan perspektif Al-Quran.
3. Manfaat Akademik
- a. Harapan dalam penelitian ini yaitu mengidentifikasi dan mengatasi masalah psikologis yang ditimbulkan oleh berbagai program yang ditawarkan lembaga pendidikan pada anak-anak.
 - b. Dapat mencari dan menemukan solusi atas permasalahan berbagai gangguan psikologis melalui model pendidikan keluarga yang dapat mencegah depresi pada anak dan remaja.

F. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah serangkaian pola pikir seorang peneliti yang tersusun secara sistematis berdasarkan pada berbagai teori-teori sebagai pendukung fokus permasalahan penelitian. Sebagaimana pada pendapat Kerlinger kerangka teori adalah berbagai komponen yang bersifat terkonstruksi, terdefinisi dan memiliki porsi sebagai pandangan terskema berdasarkan sudut pandang mengenai gejala tertentu sehingga, memberikan penjabaran yang terhubung pada berbagai masing-masing variabel yang dapat menjabarkan berbagai gejala terkait fokus penelitian

yang diangkat.³⁰ Berbagai penjelasan mengenai teori tersebut digunakan sebagai landasan konseptual dan berfikir dalam menemukan dan memecahkan sebuah permasalahan. Sehingga, terlihat teori adalah memberikan penerangan, peramalan sehingga menemukan berbagai fakta tertentu dari berbagai teori tersebut.³¹

Peneliti menjadikan teori sebagai sebuah kerangka untuk dijadikan dasar pembahasan mengenai fokus penelitian yang dihadirkan. Konstruksi dan rancangan sebagai dasar yang tersusun atas secara keseluruhan dipergunakan sebagai landasan penelitian. Sehingga, pada kandungannya berisikan uraian serta berkorelasi dengan prioritas penelitian yang telah ditetapkan. Susunan konsep memiliki berbagai pembahasan yang konstruktif dan tertata sebagai bahan untuk mendapatkan pembahasan yang dipergunakan sebagai bahan memperoleh jawaban terhadap prioritas penelitian yang dihadirkan, yang mana hal tersebut melalui berbagai literatur ilmiah berupa, ensiklopedia yang tertera sebagai penelitian secara akademis sebagai landasan teori sebagai pustaka berhubungan dengan fokus penelitian. Dari hal tersebut kerangka teori dalam penelitian ini berhubungan pada sebuah kerangka penelitian yang dapat dikemukakan di berbagai uraian, diantaranya:

a. Peran dan pola pendidikan keluarga kepada anak usia remaja

Realitas dan kenyataannya peran dan pola asuh orang tua adalah penanaman nilai pendidikan sebagai pegangan kehidupan yang bermanfaat kepada anak dalam menjalani kehidupan, terlebih lagi peran penting orang tua sebagai pendamping mereka belajar disaat dirumah di saat pandemi covid-19 sangat penting. Orang tua memberikan pola asuh di awal di setiap pertumbuhan anak, pola asuh orang tua memberikan berbagai kontribusi besar dalam membangun berbagai pengetahuan, ketrampilan dan pribadi awal anak, sebagai sebuah tahapan awal menjadikan kehadiran pendidikan dalam keluarga. Saat ini berdasarkan pada latar belakang banyaknya kasus yang terjadi atas depresi masa remaja adalah kurangnya pengawasan, perhatian dan bimbingan orang tua dalam keluarga untuk dapat memperhatikan perubahan-perubahan emosi atau daya pikir atas berbagai latar belakangnya menjadi pemicunya. Minimnya kapasitas bimbingan dalam lingkungan famili atau bahkan ayah dan ibu dalam memberikan pengawasan dan perhatian serta bimbingan sebagai pendidikan penanaman nilai-nilai positif dalam mengelola emosi/kejiwaan dapat dikatakan tidak begitu maksimal atau bahkan

³⁰ Jalaludin Rakhmat, "Metode Penelitian Komunikasi," Bandung: Rosdakarya, 2004, hal. 6.

³¹ Onong Uchjana Effendy, "Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek," Bandung: Remaja Rosadakarya, 2004, hal. 224.

tidak terlihat peran orang tua kepada kontribusinya kepada masa pertumbuhan kejiwaan anaknya.

Orang tua memegang andil penting dalam membentuk dan memberikan pendidikan kepada anak atau bahkan setidaknya memberikan dukungan dan perhatian kepada anak untuk tetap mengikuti memegang nilai-nilai positif dan norma serta aturan yang sesuai negara dan agamanya. Tetapi hal ketika adanya berbagai peristiwa dan pengalaman negatif yang diderita sang anak membuat berbagai perubahan perasaan, pemikiran dan perilaku negatif di kemudian harinya, maka peran dan pola asuh di lingkungan keluarga adalah mengerahkan pemantauan, perhatian serta bimbingan supaya seorang anak tidak melakukan perbuatan negatif dengan penanaman nilai-nilai positif di dalam rumah melalui pendidikan keluarga. Pendidikan dalam keluarga sebagai peran dan pola pemberian pendidikan sebagai sebuah terobosan dan skema yang baik. Berdasarkan pada hal tersebut Al-Quran memberikan pandangan sebagai sebuah dasar pola pendidikan keluarga. Pola pendidikan terbentuk dalam keluarga sebagai peletakan dasar pendidikan yang pertama dan utama, hal tersebut menjadi dasar perletakan pengetahuan, kecerdasan, minat, kepribadian dari lingkungan tempat tinggalnya.

Maka dari itu, orang tua memiliki keharusan dalam menanamkan nilai-nilai yang dibutuhkan untuk pengembangan kepribadian kepada anak-anak mereka. Dengan demikian, anak akan berkembang menjadi individu yang memiliki sifat mandiri, tangguh, serta memiliki kualitas pribadi yang baik, misalnya tidak mudah marah, mampu mengendalikan emosinya, memiliki pendirian serta mudah menyesuaikan diri terutama terhadap lingkungan baru.³² Pada berbagai literatur, Para ahli memberikan perspektif yang berbeda tentang definisi pembinaan di lingkungan tempat tinggal. Seperti halnya Soelaiman Joesoef dalam pernyataannya, Pendidikan keluarga adalah pendidikan yang akan dialami seseorang sejak lahir, biasanya dilakukan oleh orang tua dan anggota keluarga lainnya.³³ Mansur, melalui karyanya *Pendidikan Anak Usia Dini*, memaparkan pengasuhan terhadap anak sebagai proses menciptakan nilai-nilai positif untuk tumbuh kembang anak dan sebagai akar atau pondasi untuk pendidikan selanjutnya.³⁴ Sejalan dengan hal tersebut, Abdullah dalam karyanya *Pendidikan*

³² M. Syahrani Jailani, Teori Pendidikan Keluarga dan Tangung Jawab Orang Tua dalam Pendidikan Anak Usia Dini, *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 8, No. 2, Tahun 2014, hal. 246-247

³³ Soelaiman Joesoef, *Konsep Dasar Pendidikan Luar Sekolah*, Jakarta: Bumi Aksara, 1992, hal. 73-75.

³⁴ Mansur, *Pendidikan Anak Usia Dini*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005, hal. 319.

Keluarga, memaparkan pengasuhan keluarga sebagai semua upaya orang tua dalam bentuk kebiasaan juga improvisasi dalam mendorong perkembangan pribadi anak.³⁵ adapun pendapat lain yang kemudian dikemukakan oleh Abdurrahman An-Nahlawi, keluarga merupakan lembaga pendidikan yang paling utama di mana anak-anak menerima pendidikan Islam.³⁶ Dasar pendidikan keluarga tercantum pada Al-Qur'an terdapat dalam surah At-Tahrim ayat 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan. (Q.S. At-Tahrim, (66):6).

Sebagaimana pada pendapat M. Quraish Shihab yang terdapat dalam tafsirnya, ayat tersebut menggambarkan bahwa rumah adalah media pertama untuk memberikan pengasuhan. Meskipun ayat ini tertuju kepada laki-laki (ayah), bukan berarti ayat ini hanya ditujukan kepada laki-laki (ayah). Melainkan, ayat ini mencakup perempuan dan juga laki-laki yang menjadi seorang ibu dan ayah, sebagaimana ayat-ayat serupa (seperti ayat perintah puasa) juga ditujukan kepada kedua belah pihak (laki-laki dan perempuan). Intinya adalah bahwa orang tua memiliki tanggung jawab atas anak-anak mereka dan juga pasangan mereka masing-masing, sama seperti setiap orang bertanggung jawab atas perilakunya sendiri, karena kolaborasi yang baik antara ibu dan ayah sangat penting demi membangun keluarga yang harmonis yang merangkul nilai-nilai agama.³⁷

Ayat lain yang membahas pentingnya pendidikan keluarga terdapat dalam firman Allah SWT.:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ۖ لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا ۗ نَحْنُ نَرْزُقُكَ ۗ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى

Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan salat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami

³⁵ M. Imron Abdullah, *Pendidikan Keluarga Bagi Anak*, Cirebon: Lektur, 2003, hal. 232.

³⁶ Abdurrahman An-Nahlawi, *Pendidikan Islam di Rumah, Sekolah, dan Masyarakat*, Jakarta: Gema Insani Press, 1995, hal. 139.

³⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, Vol. 15 tahun 2005 Cet. Ke-4, hal. 327.

tidak meminta rezeki kepadamu, Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa. (Q.S. Thaaha, (20):132)

Makna dari ayat ini adalah bahwa Allah menurunkan perintah kepada Nabi SAW.. dan setiap Muslim terutama kepada kepala keluarga untuk memerintahkan keluarganya mendirikan salat dengan benar dan konsisten setiap saat, serta melaksanakannya dengan tekun dan sabar. Allah-lah yang menjamin penghidupan keluarga, melalui perintah untuk salat. Allah-lah yang memberikan nikmat kepada orang-orang yang bertakwa di dunia maupun di akhirat.³⁸ Kedua ayat di atas memiliki kesinambungan, yaitu ada perintah paralel dalam At-Tahrim ayat 6, di mana Allah memerintahkan Nabi Muhammad Saw. untuk menjaga keluarganya, yaitu melalui doa dan menunjukkan kesabaran. Kedua ayat ini menunjukkan peran keluarga dan cara membesarkan anak-anak di dalam rumah dan memastikan bahwa orang tua secara ilmiah dan praktis menanamkan karakter yang baik dan ajaran Islam kepada anak-anak mereka. Peranan orang tua dalam kehidupan anak-anak mereka memiliki implikasi yang luas. Terlibatnya orang tua dalam kehidupan anak sangatlah penting bagi keberhasilan anak di sekolahnya. Beberapa orang tua mungkin saja berpikir bahwa mengajar hanyalah tugas guru bukan menjadi urusan bahkan tugas mereka. Namun, pemikiran demikian ini berbahaya bagi orang tua dan anak. Pendidikan adalah hal terbesar yang selalu dinomor satukan oleh orang tua. Faktanya saat ini, pola pikir masyarakat sudah semakin sadar akan pentingnya pemberian pendidikan terbaik kepada anak sejak usia dini. Oleh karenanya, orang tua menjadi pemeran utama yang sangat penting dalam memberi bimbingan, memberi dampingan, serta memperhatikan kegiatan anak-anaknya dalam kegiatan sehari-hari. Orang tua bertanggung jawab untuk memberikan lingkungan yang kondusif yang dapat menstimulasi potensi, kecerdasan, dan rasa percaya diri anak. Pada saat bersamaan, penting untuk diingat bahwa orang tua harus memahami berbagai tahap perkembangan emosional/psikologis anak dan perlunya mengembangkan kecerdasan laten pada setiap tahap.

Menurut Subarto, pengertian dari keluarga adalah kelompok sosial pertama dalam kehidupan manusia, tempat pertama kalinya seseorang belajar dan menyatakan diri sebagai makhluk sosial dalam hubungan interaktif dengan kelompoknya. Pengaruh dominan dari orang tua terhadap anaknya diekspresikan dalam bentuk distorsi (perubahan) dalam perencanaan kegiatan belajar siswa, baik dalam hal

³⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*,..., Cet. Ke-4, hal. 401-403.

struktur dan pembagian tugas maupun penyatuan norma-norma. Peran yang sebelumnya dimainkan di unit pendidikan telah dialihkan ke unit keluarga. Dalam konteks ini, peran orang tua diperlukan untuk memungkinkan anak dapat mengatur dirinya sendiri (*self-regulation*) dan dengan demikian mendidik dirinya sendiri sebagai upaya memberikan penguatan internal.³⁹ Pendidikan sebagai sebuah upaya memberikan pengajaran dan bimbingan kepada seseorang agar lebih mengarahkan berbagai hal baik pengetahuan, ketrampilan dan pribadi yang menjadi lebih baik. Segala pencapaian dan keinginan yang akan dituju baik peningkatan pengetahuan, ketrampilan dan pribadi terbentuk pada pendidikan, kemudian pencapaian tujuan pendidikan tersebut berlaku dan terencana secara nasional, regional dan lembaga tertentu. Namun, pada saatnya asal muasal manusia terlahir pendidikan dibentuk melalui, keluarga sebagaimana pada sumber Al-Quran memberikan substansi menjelaskan keluarga sebagai sebuah urgensi yang harus ada sebagai fungsi melindungi serta merawat mengenai segala sesuatu terlarang sehingga menjauhi perbuatan yang tidak diinginkan.

Peran dan pola pendidikan dalam keluarga menjalankan fungsinya sebagai penjaga pemelihara, pendamping dan pembimbing anak, agar berbagai tujuan-tujuannya kepada penanaman dan penguatan internal pada diri anak dan kemudian memberikan pengembangan dan pengeluaran potensi yang ada pada anak baik, ketrampilan, pengetahuan berupa kecerdasan dan kebiasaan yang berupa pada keluaran sifat akhlak. Peran keluarga sebagai penyelenggaraan pendidikan di awal perkembangan anak adalah memberikan penguatan dan pemeliharaan serta pendampingan kepada anak di rumah, dikarenakan hal tersebut tidak dapat dilaksanakan di sekolah, sehingga sebuah revitalisasi pendidikan di dalam keluarga untuk menciptakan paradigma baru dan implikasi secara berkelanjutan, dari pendidikan di sekolah berlanjut pada pendidikan dalam keluarga di rumah kepada setiap pencapaian serta pengembangan yang diinginkan oleh setiap orang tua sebagai keluarga bahkan lembaga pendidikan sekolah. Secara esensial pendidikan yang dihadirkan dalam keluarga merupakan sebuah fungsi dan peranan orang tua yang diberikan kepada anak untuk dapat memberikan perhatian melalui penguatan, pembimbingan, dan pengembangan ke arah yang di inginkan serta lebih baik, ditambahkan agar anak khususnya remaja sebagai fokus penelitian ini adalah memberikan pencegahan dan perhatian melalui penguatan dan

³⁹ Subarto, "Momentum Keluarga Mengembangkan Kemampuan Belajar Peserta Didik Di Tengah Wabah Pandemi Covid-19", dalam Jurnal *'Adalah: Buletin Hukum dan Keadilan*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2020, hal. 15.

pembimbingan ke arah nilai-nilai positif dan kebaikan, agar dapat mencegah perasaan, pemikiran dan tingkah laku depresif serta apapun berbagai gangguan yang dapat mengakibatkan kerusakan mental atau jiwa anak.

b. Pendidikan keluarga pencegahan depresi anak di usia remaja

Pada berbagai serangkaian latar belakang masalah diatas telah memberikan sebuah potensi adanya stres yang akan berujung depresi saat pembelajaran jarak jauh berlangsung. Maka sebuah solusi yang ditawarkan penulis adalah memberikan sebuah pendampingan, pemeliharaan dan bimbingan kepada anak agar dapat memberikan penanaman akhlak sebagai pengendalian diri dan pengetahuan dan ketrampilan yang di bangkitkan. Maka hal tersebut berupa kehadiran keluarga disetiap program pendidikan sebagai bentuk peran dan pola yang dihadirkan. Dasar saat ini kehadiran potensi diri pada anak peran dan pola keluarga membutuhkan sebuah revitalisasi sebagai rumusan dan konseptual program pendidikan agar mencegah berbagai aspek gangguan psikologis anak tidak terganggu dan terkontrol secara berkelanjutan. Salah satu gangguan psikologis adalah depresi, disebabkan adanya pengalaman dan peristiwa negatif yang terjadi pada anak membuat perasaan, pemikiran dan tingkah laku negatif sebagaimana pada latar belakang yang penulis hadirkan. Disebabkan hal tersebut menjadikan banyaknya aspek psikologis seorang anak di usia remaja terganggu. Depresi seiring waktu banyak terjadi di kalangan manusia di sebabkan adanya berbagai beban yang dialaminya, hal tersebut didasari pada sebab-sebab pengalaman dan peristiwa negatif yang dialaminya manusia/orang tersebut, sehingga membuat perasaan, pemikiran dan tingkah laku depresif berupa, stres dan kecemasan serta tingkah laku kenalakan remaja.

Depresi begitu lazim dalam masyarakat kita sehingga hampir semua orang menyadarinya, bahkan mereka yang tidak terbiasa dengan dunia kedokteran dan psikologi. Namun, sulit untuk menentukan arti yang tepat dari depresi. Tidak ada kata yang serupa bahkan identik dengan kata depresi dalam bahasa Indonesia yang digunakan dalam sehari-hari. Kesedihan atau keputusasaan juga tidak memiliki keidentikan dengan kata depresi, tetapi kedua-duanya memanifestasikan gejala penting dari depresi. Beberapa dari masyarakat menganggap depresi sebagai keadaan sedih atau tidak bahagia.⁴⁰ Depresi yakni gangguan kesehatan mental yang umum terjadi di masyarakat. Stres yang tidak terkendali adalah awal dari

⁴⁰ Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Kencana, 2016, Cet. ke-2, hal. 12.

depresi. Hal ini sering diabaikan karena orang mengira hal ini akan hilang dengan sendirinya. Sederhananya, depresi merupakan pengalaman yang menyakitkan, perasaan bahwa tidak memiliki harapan dalam hidup.⁴¹

Menurut pernyataan Regis Machdy dan selalu ia sampaikan dalam seminar atau diskusi mengenai kesehatan mental, bahwa depresi adalah penyakit nyata. Serta di sisi lain disebutkan sebagai *mental illness* yang berarti penyakit. Yang dalam artian lain adalah ketika mental atau psikis seseorang tidak memiliki fungsi yang ideal sebagai manusia, baik dikarenakan perasaan sedih, *mood* yang buruk, atau sedang mengalami depresi secara klinis. Sama halnya ketika seseorang mengalami kenaikan suhu badan, hidung tersumbat, kaki terkilir sehingga sulit melangkah.⁴² Penyebab depresi dapat dikatakan merupakan sebuah gangguan yang muncul diakibatkan oleh peristiwa hidup tertentu, namun hal tersebut juga diakibatkan pada faktor-faktor lain juga berperan mempengaruhinya. Depresi sangat jarang disebabkan oleh satu faktor tunggal, akan tetapi lebih sering disebabkan oleh beberapa faktor yang saling berinteraksi dalam berbagai kombinasi untuk melahirkan suatu kondisi tertentu yang memengaruhi derajat serta frekuensi depresi. seperti halnya gangguan lain, penyebab depresi yang sebenarnya tidak dapat ditentukan.

Adapun sejumlah faktor telah terbukti berdampak terhadap depresi. Karena faktor psikologis dan biokimia, ada faktor predisposisi dan peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan, serta penyakit fisik tertentu yang berkontribusi pada timbulnya gangguan ini. Berikut faktor-faktor yang memicu atau meningkatkan bahaya mengidap depresi secara umum terbagi dalam dua kategori: faktor biologis (genetik) dan faktor lingkungan. Risiko karena faktor biologis biasanya diturunkan dari orang tua dan berkurangnya kadar *neurotransmitter* dalam otak merupakan faktor penyebab. Sedangkan faktor lingkungan yang menyebabkan seseorang depresi antara lain: pengalaman hidup traumatis, terbiasa berfikir negatif lewat hubungan dengan orang tua, guru atau rekan, kelirunya penggunaan obat atau alkohol, dan perubahan hormon.⁴³ Dalam kasusnya, depresi dapat terjadi pada semua rentang usia, tetapi biasanya dimulai pada masa remaja, awal 20 th atau awal usia 30-an. Mayoritas orang dewasa yang mengalami gangguan suasana hati dan kecemasan jangka panjang dimulai dari

⁴¹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis*,..., Cet. ke-2, hal. 13.

⁴² Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019, hal. 45-46.

⁴³ Rebecca dan Allan, *Mengenal, Mengatasi, dan Mengantisipasi Depresi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005, hal. 21.

kecemasan yang tinggi pada masa kanak-kanaknya. Pada kenyataannya, kecemasan yang berlebihan pada masa kanak-kanak dapat berarti risiko depresi yang lebih tinggi pada masa dewasa.⁴⁴

Secara keseluruhan penjelasan diatas memberikan sebuah gambaran mengenai depresi, yang memberikan sebuah faktor dari lingkungan atas hubungan yang terjadi secara internal sehingga, antara penjelasan dan berbagai kasus yang terjadi memiliki penjelasan secara alamiah bahwa, depresi akan terjadi jika adanya berbagai peristiwa dan pengalaman negatif yang terjadi di berbagai sektor kehidupan, sehingga terganggunya psikologis membuat munculnya perasaan, pemikiran serta tingkah laku depresif. Gejala dan resiko depresi membuat terjadi bahkan akan terus berkelanjutan jika tekanan kecemasan yang membuat stres terus diberikan. Depresi terjadi atas berbagai gangguan kecemasan dan stres sebagai faktor yang mempengaruhinya, dikarenakan memberikan pengaruh secara mental atau kejiwaan seseorang. Masa remaja adalah kejiwaan dan mental yang penuh dengan kecemasan dan stres atas berbagai pengalaman dan peristiwa negatif di berbagai sektor kehidupannya, apalagi masa remaja adalah masa dimana seorang penuh dengan pergaulan menyebabkan perubahan yang dipengaruhi pribadi dan lingkungannya. Jika di tinjau dari aspek biologis depresi di pengaruhi atas faktor keturunan atau faktor perubahan hormon namun, jika ditinjau dari aspek psikologis (mental) disebabkan atas pengaruh lingkungan dan sosial dari pergaulan/hubungan kedekatan terhadap orang lain, yang umumnya mempengaruhi gaya hidup seorang menjadi baik atau bahkan buruk dan hubungan yang memberikan kecemasan dan bahkan beban yang berlebihan kepada seseorang sehingga, dari kedua hal tersebut menjadikan mental dan kejiwaan seorang menjadi berubah baik, menjadi stabil bahkan non stabil/depresi.

Secara eksplisit dan literatur yang tertera menuliskan bahwa depresi adalah penyakit mental yang menyerang psikis seseorang memberikan pengaruh pada perubahan emosi atau sifat dalam kehidupan. Kemudian suasana hati yang tidak menentu menyebabkan mental menjadi lemah dan memunculkan kekhawatiran berlebihan yang disebut stress sebagai awalnya kemunculan depresi. Secara mendalam depresi perasaan dan suasana jiwa atau hati yang mengganggu mental disebabkan berbagai faktor baik, secara biologis dan luar biologis seperti pengalaman hidup trauma, berfikir negatif dari hubungan dengan orang lain sebagai intensitas sosial dan individu serta

⁴⁴ Anta Samsara, *The National Institute of Mental Health: Mengenal Depresi, United States Of America*, 2010, hal. 3-4.

ketergantungan berbagai obat-obatan terlarang. Pada pendapat lain depresi sebagai sebuah kelanjutan dari stres yang secara terus menerus mengakibatkan pada tindakan-tindakan berbahaya terhadap setiap individu. Depresi dapat dicegah, tetapi tidak mudah dalam mengenali semua penyebabnya, sehingga membuat pencegahan menjadi lebih sulit. Jika seseorang mengalami episode depresi, ada baiknya mencegahnya agar tidak terulang kembali dengan cara mempelajari beberapa cara yang dinilai efektif dalam proses pencegahannya, seperti merubah pola hidup dan memilih pengobatan yang efektif. Adapun beberapa cara mencegah depresi diantaranya: *Pertama*, hindari kebiasaan menyendiri, seperti mencoba berbaur dengan mencari komunitas yang baik. *Kedua*, buatlah rencana jangka pendek dan jangka panjang untuk membuat hidup lebih mudah. *Ketiga*, teratur berolahraga, setidaknya 3-5 kali seminggu selama +/- 30 menit setiap kali. *Keempat*, makan makanan yang seimbang dan teratur. *Kelima*, jalani hidup yang lebih santai, jauh dari stres.⁴⁵ Adapun menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, ada beberapa cara positif dalam mencegah depresi, antara lain: *Pertama*, humor, mengelola situasi stress dengan candaan. *Kedua*, berusaha menemukan *support system* dari teman dan fokus terhadap *problem solving* dengan cara menyelesaikannya perlahan satu demi satu, serta berusaha tidak memikirkan seluruhnya secara berlebihan. *Ketiga*, beradaptasi dalam pengharapan dengan kenyataan dan menyalurkan emosi di jalan yang benar, misalnya dengan melakukan hal-hal positif seperti olahraga ataupun menuliskan hal-hal yang dirasakan. *Keempat*, meditasi dan relaksasi yang dilakukan secara rutin mampu membantu mengendalikan stres secara positif.⁴⁶

Dalam sebuah buku kecil berjudul Depresi (Sebuah Panduan Ringkas), menjelaskan secara sederhana upaya lain pencegahan depresi yang dialami seseorang yakni dengan membantunya untuk berkonsultasi dengan dokter atau spesialis kesehatan jiwa. Lalu menawarkan dukungan, pengertian, kesabaran, dan semangat, berbicara serta mendengarkan dengan penuh perhatian, sehingga membuatnya merasa dihargai. Kemudian tidak mengabaikan pembicaraan yang mengarah pada bunuh diri lalu melaporkannya kepada dokter atau terapisnya. Serta mengundangnya untuk melakukan kegiatan positif yang menyenangkan dan tidak lupa untuk mengingatkan padanya

⁴⁵ Rizal Fadli, "Depresi", dalam <https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi>. Diakses pada 1 April 2021.

⁴⁶ Humas Sardjito, "Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Depresi", dalam <https://sardjito.co.id/2019/10/30/7650/>. Diakses pada 1 April 2021.

bahwa ia bisa pulih.⁴⁷ Adanya berbagai peristiwa yang terjadi atas berbagai faktor-faktor interaksi lain yang memberikan pengaruh pada berbagai gejala menciptakan gangguan kejiwaan dan mental. Gangguan yang memberikan pengaruh pada perubahan suasana hati dan perilaku seorang adalah depresi disebabkan, atas berbagai faktor mempengaruhi perubahan emosi kesedihan, ketidakhahagiaan sampai bahkan merasa tidak ada harapan lagi bagi dirinya untuk hidup.

Gambaran mengenai sebuah peran dan pola keluarga untuk memberikan pencegahan atas depresi secara tersirat, pada pendapat Edi Widiyanto, revitalisasi/ menghidupkan pendidikan dalam keluarga sebagai peran dan pola yang harus dihadirkan oleh orang tua atau lainnya adalah mutlak dilakukan. Dengan merevitalisasi pendidikan yang ada dalam keluarga, dimohon muncul perubahan paradigma baru yang tentang pengasuhan yang dilakukan oleh seorang ayah dan ibu terhadap buah hati di mana harus mampu memiliki pribadi baik sehingga akan menjadi pengaruh positif pada pengaturan kepribadian anak.⁴⁸ Dari pembahasan di atas pada pendapatnya memberikan sebuah garis bawah bahwa keluarga dalam fungsinya memberikan peran dan pola sebagai sebuah pendidikan yang dapat menjadi bekal pribadi baik secara mental dan jiwa di setiap kehidupan, termasuk memberikan pencegahan depresi yang ditangkal dengan kepemilikan akhlak dan kepribadian anak. Pada depresi merupakan gangguan secara kejiwaan/mental yang dapat ditemukan obatnya secara medis dan non media namun, kemudian secara penyembuhan depresi dapat dicegah atau dihentikan secara keseluruhan dengan memberikan pendampingan dan bimbingan ke arah yang baik agar memiliki kontrol diri atas dirinya sendiri. Berbagai intraksi atas berbagai lingkungan menyebabkan depresi dengan sebuah gejala awal atas pemberian gangguan suasana hati yang berubah dan mempengaruhi perilakunya secara emosional. Depresi sebelum terjadi membutuhkan pengawasan kepada pihak-pihak terdekatnya seperti keluarga dan bahkan teman-temannya. Gangguan depresi pada harus di cegah dengan revitalisasi pendidikan keluarga sebagai orang terdekat di rumah, sebagai bentuk perhatian, pengawasan dan bimbingan orang tua terhadap anak, agar mencegah tidak terjadinya depresi. Terlebih keluarga adalah pihak yang memberikan pendidikan pertama untuk anak maka, sudah seharusnya keluarga bukan memberikan kebebasan secara keseluruhan kepada anak namun, tetap dalam pengawasan dan tetap memberikan penanaman nilai yang baik

⁴⁷ National Institute of Mental Health, *Depresi: Sebuah Panduan Ringkas*, (t.d), hal 7.

⁴⁸ Edi Widiyanto, *Revitalisasi Pendidikan Keluarga Melalui Kegiatan Parenting Education*, (t.d), hal. 5.

kepada anak, agar tidak terjadinya gejala psikologis seperti depresi kepada anak.

G. Tinjauan Pustaka/ Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Tinjauan Pustaka merupakan sintesis dari bacaan yang terkait dengan bahasan yang akan dilakukan, atau bahkan literatur yang mengundang inspirasi dan menjadi dasar dalam sebuah penelitian. Kegunaan dari tinjauan lektur sebagai bahan penelitian adalah untuk menunjang rencana penelitian yang diajukan.⁴⁹ Di antara berbagai sumber literatur yang dibaca dan ditelaah oleh penulis, terdapat beberapa bahan yang relevan dengan penelitian yang bisa dijadikan referensi penulis, diantaranya:

1. Syahrul dan Nurhafizah. Judul jurnal “*Analisis Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini Di masa Pandemi Corona Virus 19*”, tahun 2021, Pascasarjana Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Padang. Jurnal ini didasarkan pada pengamatan awal dari tesis PhD tentang perkembangan sosial dan emosional anak selama masa pandemi covid-19. Tujuannya adalah untuk memahami lebih jauh dampak pola pengasuhan orang tua terhadap perkembangan sosial dan emosional anak usia dini selama pandemi Covid-19 di Kota Payakumbuh. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian mixed-methods dengan subjek penelitian orang tua siswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi Covid-19 di Kota Payakumbuh yang terbagi dalam tiga kecamatan dengan jumlah siswa sebanyak 125 orang. Kuesioner dan wawancara digunakan dalam proses pengumpulan data. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa orang tua memiliki pengaruh terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini di masa pandemi Covid-19.⁵⁰

Adapun kecocokan antara penelitian di atas, yaitu bahasan serupa terkait dengan isu pengasuhan anak selama pandemi Covid-19. Perbedaannya berada pada metode yang digunakan. Metode penelitian di atas menggunakan metode campuran. Selain itu, penulis akan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penulis mencoba menemukan model pendidikan yang tidak diterapkan atau telah

⁴⁹ Nasaruddin Umar, *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi*, Jakarta: Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2017, hal. 13.

⁵⁰ Syahrul dan Nurhafizah, “Analisis Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini Dimasa Pandemi Corona Virus 19”, dalam *Jurnal BASICEDU (Research & Learning in Elementary Education)*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2021, hal. 683-696.

diterapkan sebelum pandemi Covid-19. Dengan cara ini, pola asuh dapat diterapkan pada masa pandemi dan endemi.

2. Annisa Indah Nurina dengan judul Tesis “Pola Asuh Ibu Karir Pada Anak Semasa Pandemi Covid 19 Dalam Pendidikan Agama Islam Di Desa Tlompakan, Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang Tahun 2020”, tahun 2020, Program Studi Pendidikan Agama Islam, Program Pascasarjana, Institut Agama Islam Negeri Salatiga. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana ibu yang berkarir menerapkan model pengasuhan Islami pada masa pandemi Covid-19 tahun 2020 di Desa Tlompakan, Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang. Penelitian ini merupakan studi kasus (survei lapangan) dengan metode penelitian kualitatif. Subjek dari penelitian ini tertuju pada ibu-ibu pekerja. Penelitian ini mengumpulkan data melalui observasi, wawancara dan berbagai literatur. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu pekerja di Desa Tlompakan, Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang, pada masa pandemi Covid-19 tahun 2020 memiliki karakteristik sebagai berikut: 1) menyusun jadwal sekolah; 2) komunikasi; 3) sekolah di rumah; lebih banyak pendidikan agama; dan 4) berbagi peran sebagai orang tua. Pentingnya peran pengasuhan ibu pekerja dalam pendidikan agama Islam bagi anak-anaknya, mendorong para ibu pekerja untuk memulai pendidikan agama Islam dimulai dari masa kandungan. Pengembangan pendidikan agama yang kuat, karakter yang baik dan keakraban dengan Al-Qur'an adalah pengaruh yang dimiliki orang tua terhadap anak-anak mereka dalam pendidikan agama Islam dan harapan yang mereka tempatkan pada mereka sejak usia dini. Melalui pola asuh demokratis ini, orang tua dapat mengembangkan anaknya dengan baik dari segi perkembangan fisik agar tidak menjadi muslim yang malas; baik dari segi perkembangan kognitif agar menjadi muslim yang cerdas secara intelektual; dan secara sosial agar menjadi manusia yang baik dan bergaul dengan makhluk Allah secara bijak. Faktor pendukung dan penghambat pola pengasuhan ibu pekerja di Desa Tlompakan terhadap pendidikan agama Islam pada masa pandemi terutama yang kaitannya dengan latar belakang ibu pekerja, kondisi pandemi, dan lingkungan sekitar.⁵¹

Persamaan antara tesis peneliti dengan tesis tersebut di atas adalah sama-sama mengeksplorasi pola pengasuhan anak dalam proses pendidikan di masa pandemi. Perbedaannya adalah tesis ini melihat

⁵¹ Annisa Indah Nurina, “Pola Asuh Ibu Karir Pada Anak Semasa Pandemi Covid 19 Dalam Pendidikan Agama Islam Di Desa Tlompakan, Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang Tahun 2020”, *Tesis*, Program Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Salatiga Tahun 2020.

bagaimana pola pengasuhan yang diterapkan oleh ibu yang berorientasi karir, sedangkan peneliti akan melihat bagaimana pola pengasuhan keluarga yang sesuai (pola pengasuhan keluarga yang berorientasi karir). Perbedaannya adalah pada tesis tersebut, peneliti melihat bagaimana para ibu yang berorientasi pada karir menerapkan pola asuh sebelum dan sesudah terjadinya pandemi, sedangkan peneliti akan melihat pola asuh keluarga seperti apa yang tepat (paling sesuai) di masa pandemi yang sejalan dengan nilai-nilai dalam Al-Qur'an.

3. Dasmo, Nurhayati, Giri Marhinto berjudul Jurnal "Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar IPA", tahun 2015, Program Studi Pendidikan Fisika, Fakultas Teknik, Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam (FTMIPA), Universitas Indraprasta PGRI. Tujuan dari penelitian ini adalah membuktikan serta menguji adanya pengaruh tingkat pendidikan pola asuh orang tua terhadap prestasi akademik dibidang sains. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA di Kecamatan Periuk, Kota Tangerang, Provinsi Banten pada tahun 2012. Metode yang digunakan adalah survei tindak lanjut banyaknya sampel 108 siswa. Hasil olah data yang diperoleh adaah: 1) terdapat pengaruh tingkat pendidikan orang tua terhadap prestasi belajar IPA; 2) terdapat pengaruh pola asuh orang tua terhadap prestasi belajar IPA; dan 3) tidak terdapat pengaruh interaksi tingkat pendidikan orang tua dan pola asuh orang tua terhadap prestasi belajar IPA.⁵²

Persamaannya terletak pada berkaitan erat dengan pengasuhan anak. Perbedaannya ada pada metodologi yang digunakan. Penelitian di atas menggunakan penelitian lapangan dan survei *post facto*. Sedangkan penulis akan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penulis mencoba mengidentifikasi pola pengasuhan anak yang tidak diterapkan atau telah diterapkan sebelum pandemi Covid-19. Dengan cara ini, metode pengasuhan anak dapat digunakan selama pandemi Covid -19 saat ini.

4. Nur Azizah dan Imas Mastroah dengan judul Jurnal "Peranan Orang Tua dalam Pendidikan Anak Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid-19 (Penelitian dilaksanakan di Kp. Legok, Ds. Cigadung, Karangtanjung, Pandeglang Banten)", tahun 2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran orang tua dalam pendidikan anak sekolah SD di masa pandemi, untuk mengetahui apakah ada kesulitan yang dihadapi orang tua dan untuk memahami bagaimana orang tua mengatasi kesulitan tersebut. Metodologi yang digunakan adalah

⁵² Dasmo, *et.al.*, "Pengaruh Tingkat Pendidikan Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar IPA", dalam *Jurnal Formatif*, Vol. 2, No. 2, Tahun 2015, hal. 132-139.

metode wawancara terstruktur dengan menyebarkan pertanyaan melalui kuesioner dan studi literatur. Hasilnya menunjukkan bahwa 7 dari 10 partisipan tidak menyetujui dengan pembelajaran berbasis rumah (home-based learning/HBL) dan menginginkan tetap dilakukannya pembelajaran di sekolah, mengikuti protokol kesehatan dari pemerintah, atau diberikan panduan untuk membantu pembelajaran berbasis rumah.⁵³

Kesamaan antara peneliti dengan jurnal yang telah disebutkan di atas adalah meneliti peranan orang tua dalam proses pendidikan di masa pandemi dan juga menjelaskan teori peran orang tua dalam proses mendidik anak. Sementara itu komparasinya adalah pada metode yang digunakan sehingga proses penelitianpun berbeda dengan penulis, jurnal di atas menggunakan metode studi kasus, sedangkan penulis akan melakukan penelitian dengan metode studi kepustakaan. Penelitian pada jurnal ini meneliti bagaimana pendapat orang tua mengenai BDR pada masa pandemi dan sedangkan peneliti akan menelaah perihal pola asuh keluarga seperti apa yang sesuai (paling relevan) selama pembelajaran jarak jauh yang juga sesuai dengan perspektif Al-Qur'an.

5. Fenny Indriyani dan Yusnani dengan jurnal berjudul “Peran Orang Tua Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar di Pulau Rona Kecamatan Bangkinang”, tahun 2021. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran orang tua siswa sekolah dasar dalam membimbing anak-anak mereka dalam pembelajaran *online* dan apa yang mereka lakukan ketika mereka menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran *online*. Metode penelitian kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara. Partisipan dari penelitian ini adalah orang tua dari siswa sekolah dasar kelas 1 sampai kelas 6 di Pulau Rona, Kecamatan Bangkinang. Jumlah total partisipan adalah 15 orang. Penelitian ini dianalisis secara kualitatif dan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: a) orang tua sebagai sebagai pembimbing dan pengontrol dalam proses pembelajaran daring anak-anak mereka; b) orang tua dapat menghadapi kesulitan anak-anak mereka dengan cara memberi uang saku dan memberikan kesempatan belajar online; dan c) orang tua

⁵³ Nur Azizah dan Imas Mastoah, “Peranan Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19 (Penelitian Dilaksanakan Di Kp. Legok, Ds. Cigadung, Kec. Karangtanjung, Pandeglang, Banten)”, dalam *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 18, No. 3, Tahun 2020.

mendukung pembelajaran daring anak-anak mereka dengan pemberian nilai yang tinggi.⁵⁴

Persamaan antara peneliti dengan jurnal yang disebutkan di atas adalah sama-sama meneliti peran orang tua dalam proses pendidikan selama pandemi dan sama-sama menjelaskan teori peran orang tua dalam proses mendidik anak. Adapun perbedaannya terletak pada metodologi yang digunakan sehingga proses penelitiannya pun berbeda dengan penulis, jurnal yang disebutkan di atas menggunakan studi kasus sedangkan penulis menggunakan tinjauan literatur untuk melakukan penelitian.

H. Metode Penelitian

Pencapaian hasil sebagai tujuan memerlukan jalan yang harus ditempuh dengan menggunakan alat ukur tertentu yang tak lain disebut metode, dan usaha dalam menemukan, mengembangkan, dan memvalidasi pengetahuan tertentu, yaitu usaha yang dilakukan dengan menggunakan metode tertentu, dikenal sebagai penelitian. Metodologi penelitian adalah alur dari serangkaian metode untuk melaksanakan kegiatan penelitian yang didasari oleh hipotesis awal, perspektif filosofis dan ideologis, serta isu dan masalah yang kita hadapi.⁵⁵ Metode penelitian adalah cara untuk menyelidiki, mempelajari, dan menganalisis subjek dari suatu penelitian untuk mendapatkan hasil atau kesimpulan tertentu.⁵⁶ Dalam penulisan penelitian ini, peneliti menggunakan metode tinjauan pustaka dan metode deskriptif kualitatif. Peneliti memilih metode ini agar dapat menganalisa dan menguraikan berbagai hasil penelitian secara mendalam, jelas dan akurat. Selama proses penelitian, peneliti menggunakan beberapa bahan yang jarang ditemukan, yaitu:

1. Pemilihan Objek Penelitian

Penulisan tesis berikut merupakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian yang tidak menggunakan model matematika, statistik, atau komputer yang berupa hitungan. Prosesnya dimulai dengan dengan pengembangan asumsi dasar dan aturan pemikiran yang akan digunakan. Dalam mengumpulkan data dan menginterpretasikan

⁵⁴ Fenny Indriyani dan Yusnani, "Peran Orang Tua dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar Di Pulau Rona Kecamatan Bangkinang", dalam *Jurnal Pendidikan dan Konseling Research & Learning in Faculty of Education*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2021 hal. 90-96.

⁵⁵ Nana Syaodih Sukamadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2015, hal. 52.

⁵⁶ Kaelan, *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*, Yogyakarta: Paradigma, 2005, hal. 43.

hasilnya, penulis tidak boleh mengumpulkan angka-angka.⁵⁷ Menurut John W. Creswell penelitian kualitatif adalah sebuah metodologi yang berusaha mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan oleh individu atau kelompok individu tertentu terhadap masalah sosial atau manusia. Proses penelitian kualitatif melibatkan tugas-tugas penting untuk merumuskan pertanyaan dan prosedur, mengumpulkan data spesifik dari partisipan, menganalisis data dengan cara induktif dari tema-tema khusus ke umum dan menginterpretasikan makna data. Hasil dari kegiatan penelitian kualitatif dapat berupa uraian mendalam tentang perilaku individu, kelompok, komunitas, dan organisasi tertentu dalam situasi, konteks, dan dari sudut pandang yang holistik.⁵⁸

Berdasarkan pada hal diatas penelitian dengan pendekatan kualitatif menurut John W. Creswell yang menjadikan alasan penulis memanfaatkan penelitian secara kualitatif, yang mana perkataannya adalah, “*qualitative approach is experience of researchers where this method and understand what is hidden behind phenomena which is sometimes difficult to satisfactory*”. Artinya, metode kualitatif adalah metode yang coba digunakan oleh para peneliti untuk menemukan dan memahami apa yang ada di balik fenomena yang terkadang sulit dipahami secara memuaskan.⁵⁹ Penulis kemudian akan menganalisa judul-judul yang relevan secara mendalam untuk menemukan titik terang dari permasalahan tersebut. Metode yang digunakan oleh penulis adalah metode Library Reaserch (Riset Kepustakaan/Riset Dokumenter), dimana teori-teori yang mendukung topik artikel diperoleh dari berbagai sumber dokumenter. Penelitian kepustakaan adalah segala usaha yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan topik atau masalah yang akan, sedang, atau telah menjadi topik penelitian. Informasi dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, karya tulis ilmiah, tesis dan disertasi, undang-undang, peraturan-peraturan, almanak, ensiklopedi, dan bahan-bahan tertulis lainnya baik tercetak maupun elektronik. Mestica Zed menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan pengumpulan data

⁵⁷ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2014, hal. 3.

⁵⁸ Fira Husaini *et.al.*, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan dan Riset Nyata*, Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020, hal. 6.

⁵⁹ John W. Creswell, *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*, terj. Oleh Achmad Fawaid dan Rianayati Kusmini Pancasari dari *Research Design, Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016, Cet. ke-1 Edisi 4, hal. 4-5.

pustaka, pembacaan dan pencatatan, serta cara-cara pengolahan bahan penelitian.⁶⁰

Dari sekian pembahasan di atas sehingga ditambahkan sebuah *library research* bersumber pada datanya yang dikumpulkan dengan menggunakan buku dan lain sebagainya yang tertulis sebagai dokumen berkaitan pada fokus penelitian dan objek penelitian.⁶¹ Sebagaimana hal tersebut didukung pada pendapat Djajasudarma mengemukakan bahwa penelitian kepastakaan dilakukan menggunakan berbagai bahan tertulis dalam buku sebagai dokumen untuk dijadikan akar informasi.⁶² Selanjutnya M. Nazir mendukung prosedur dan tata cara penelitian studi kepastakaan mengumpulkan berbagai data dengan aktivitas penelaahan kepada berbagai literatur buku, catatan dan jurnal berhubungan terhadap fokus permasalahan yang di angkat.⁶³ Oleh karena itu, peneliti menggunakan penelitian kepastakaan sebagai jenis *reaserch* kualitatif yang menyajikan data deskriptif berdasarkan sumber data berupa buku, jurnal, dan berbagai dokumen lainnya yang dipilih oleh subjek penelitian.

Dari hal tersebut maka penelitian ini tidak memerlukan data lapangan, disebabkan memberikan pembahasan mencakup pada sebuah konseptual dan pemikiran dari para ahli memberikan sebuah penggambaran dan pengisyaratan serta solusi/jalan keluar atas fokus persoalan yang diangkat. Tahap selanjutnya menggunakan metodologi penelitian kualitatif untuk menguraikan data secara deskriptif dan menyeluruh, menggali berbagai jenis data dari literatur yang ada untuk diinterpretasikan, misalnya sumber data dari tulisan, jurnal, buku, atau dokumen lain dalam bentuk dokumenter.

2. Data dan Sumber Data

Untuk dapat mendaptkan dan memperoleh data yang kredibel yang dapat disadarkan berkaitan pada permasalahan yang diangkat. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini memanfaatkan akar informasi yang ada. Sejalan dengan itu akar informasi yang didapatkan berkaitan pada persoalan untuk dipergunakan sebagai data pengamatan, membaca dan bahkan *interview* berkaitan pada informasis pada fokus penelitian yang diadakan. Sumber data dikategorikan sebagai berikut:

a. Data Primer

⁶⁰ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008,..., hal. 3.

⁶¹ Ulya, *Metode Penelitian Tafsir*,”Kudus: Nora Media Enterprise, 2010, hal. 19.”

⁶² Fatimah Djajasudarma, ”*Metode Lingustik: Ancangan Metode Penelitian dan Kajian*,” Bandung: PT. Refika Aditama, 2006, hal. 7.”

⁶³ M. Nazir, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003, hal. 27.”

Sugiyono memaparkan sumber primer merupakan pengumpulan informasi yang didapatkan secara langsung.⁶⁴ Dalam ini terkait penelitian kepustakaan adalah serangkaian aktivitas yang digunakan sebagai pengumpulan data berupa literatur yang dibaca dan catatan serta akan diolah sebagai bahan penelitian.⁶⁵ Maka dalam penelitian ini akan dianalisis dengan teknik *content* analisis.⁶⁶ Sumber utama yang digunakan oleh penulis adalah buku-buku tentang model pendidikan atau model pengasuhan anak dan depresi remaja dalam perspektif Islam.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang dikumpulkan tidak secara langsung berkaitan dengan penelitian, tetapi berguna dalam mendukung temuan.⁶⁷ Sumber sekunder juga dikumpulkan dari buku-buku, jurnal, tesis dan bacaan lain memiliki kaitan dengan topik penelitian yang mendukung topik tersebut. Penulis akan berusaha untuk memanfaatkan sebaik-baiknya kesempatan untuk mengumpulkan informasi yang relevan dan mendukung pembahasan dalam tesis ini.

3. Teknik Input dan Analisis Data

a. Teknik Input

Teknik analisis deskriptif adalah teknik analisis data yang digunakan oleh penulis. Teknik analisis deskriptif adalah suatu prosedur atau cara memecahkan masalah penelitian dengan mendeskripsikan keadaan objek penelitian sebagaimana adanya berdasarkan kenyataan yang tampak atau sesuai apa adanya. Moleong dan Suharsimi menjelaskan bahwa data deskriptif adalah data yang dikumpulkan dalam bentuk kata-kata, gambar, dan bukan dalam bentuk angka-angka.⁶⁸ Penelitian deskriptif berusaha mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik yang berlangsung saat ini maupun yang terjadi di masa lampau dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.⁶⁹ Tahapan

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2013, hal. 308.

⁶⁵ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008, hal. 3

⁶⁶ Nana Syaodih Sukamadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2015, hal. 221-222.

⁶⁷ Ibnu Hajar, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo, 1996, hal. 84.

⁶⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006, hal. 129.

⁶⁹ Muh. Fitrah dan Luthfiyah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus*, Sukabumi: CV Jejak, 2017, hal. 36.

analisis data yang akan dilakukan peneliti meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Oleh karena itu, penelitian ini menyertakan referensi data untuk memberikan informasi mengenai penyajian laporan. Data berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, foto, video, dokumen pribadi, catatan atau memorandum dan dokumen lainnya. Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian kepustakaan meliputi:

- 1) Memberikan dan menentukan permasalahan atau topik yang akan dikaji.

Persoalan untuk menjadi objek penelaahan pada observasi ini tidak lain akan mendeskripsikan langkah dan upaya pencegahan depresi melalui pendidikan di dalam rumah pada keluarga, menemukan pola pendidikan keluarga yang paling sesuai terhadap anak sesuai perspektif Al-Qur'an sekaligus memahami dan menjelaskan pembelajaran di lingkungan rumah yang sesuai menurut Al-Qur'an sebagai upaya solusi terbaik mengatasi depresi yang dilaksanakan melalui pendidikan keluarga di rumah. Yang dimana, langkah awal mengetahui berbagai literatur mengenai pola pendidikan keluarga, penjelasan para mufassir mengenai ayat yang menjelaskan dan menggambarkan serta tersirat sebuah pola pendidikan keluarga dan rumusan rancangan berupa konsepsi pendidikan keluarga yang teladan dalam mencapai suatu yang diinginkan.

- 2) Mengumpulkan ayat-ayat yang menyebutkan dan menguraikan penjelasan, gambaran, dan model-model pengasuhan keluarga yang diusulkan serta membuat rancangan berupa konsep pengasuhan keluarga yang ideal untuk memenuhi keinginan anak.
- 3) Menarik kesimpulan atas isu-isu yang diangkat sebagai fokus penelitian.

b. Teknik Analisis Data

Dalam hal teknik analisis data, peneliti menggunakan model Miles dan Huberman dalam melakukan beberapa kegiatan penelaahan berikut ini, yaitu:

- 1) Pengerucutan informasi (*data reduction*), dalam langkah pertamanya akan memberikan sebuah langkah yang konstatif dengan memilih, menyaring, memfokuskan, simplifikasi, dari data mentah berupa berbagai catatan yang mana. Tujuannya adalah untuk menarik kesimpulan yang kemudian menjadi fokus penelitian. Adapun langkah reduksi yang diupayakan peneliti adalah menyaring dan memilih berbagai buku-buku agar sejalan pada tujuan utama observasi yang diinginkan. Sebagaimana buku yang digunakan berbagai literatur berhubungan dengan tema,

pola pendidikan keluarga, pola asuh untuk pendidikan keluarga terhadap anak, dan depresi masa remaja.

- 2) Display data, menampilkan sebuah data setelah mengerucut hingga dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman untuk memastikan tindakan peneliti kemudian akan melakukan penelitian selama investigasi. Menampilkan berbagai isi buku yang sudah disaring sehingga, mengacu pada fokus dan rumusan masalah yang dituliskan.
- 3) Pemberian kesimpulan, setelah data direduksi dan disajikan, data tersebut akan direfleksikan dan dirangkum, kesimpulan akan ditarik, dan temuan penelitian baru akan dipresentasikan atas dasar ini. Namun, kesimpulan-kesimpulan ini masih dapat diperiksa kembali, reduksi dilakukan lagi, data disajikan lagi, kesimpulan ditarik lagi, dan seterusnya untuk memaksimalkan hasilnya.⁷⁰

I. Jadwal Penelitian

Dalam pelaksanaan program survei, proses survei dibagi sesuai dengan fase-fase program, seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel I.3
Jadwal Penelitian

No	Runtutan Penelitian	Tahun 2022			
		Mei	Juni	Juli	Agustus
1	Penulisan Tesis				
2	Mengumpulkan Bab I s/d III Kepada Dosen Pembimbing				
3	Melakukan Penelitian Studi Pustaka				
4	Menganalisis Data				
5	Penulisan Bab IV-V				
6	Mengumpulkan Bab IV-V Kepada Dosen Pembimbing				
7	Menulis Kesimpulan				

⁷⁰ Miles Matthew B dan Amichael Huberman, *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*, Terj. Tjetjep Rohendi Rohisi, Jakarta: Universitas Indonesia, 2007, hal. 173-174.

J. Sistematika Penulisan

Teknik penyusunan pada observasi berikut akan merujuk pada panduan tesis dan disertasi yang disusun oleh Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M. A, *et al.*, yang diterbitkan oleh Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, tahun 2017. Sistematika penulisan diartikan sebagai susunan penulisan laporan penelitian. Penjelasan mengenai bagian-bagian yang akan ditulis di dalam penelitian secara sistematis disebut juga sebagai sistematika penulisan. Sistematika penulisan tidak hanya menyajikan daftar isi secara horizontal, tetapi juga memuat logika struktur bab, yang memuat nama judul bab dan subbagian, isi tiap bab, apa maknanya bagi bab sebelumnya dan bab selanjutnya.⁷¹ maka sistematika penulisan dalam penelitian ini, yaitu:

- Bab I:** Pendahuluan, bab ini memuat latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka/penelitian terdahulu yang relevan, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.
- Bab II:** Membahas tentang depresi anak saat menginjak usia remaja, pengertian depresi dan jenis-jenisnya, penyebab depresi, cara pencegahan dan pengobatan bagi yang sudah mengalami depresi.
- Bab III:** Membahas tentang depresi remaja di sekolah yang memaparkan mengenai hakikat dan struktur kepribadian manusia, tahap perkembangan kejiwaan masa remaja, depresi di masa remaja, dan depresi masa pada remaja di sekolah,
- Bab IV:** Hasil penelitian, bab ini berisi tentang revitalisasi pendidikan keluarga menurut Al-Quran dengan pembahasan mengenai diskusus pendidikan keluarga terhadap anak, konsep pendidikan keluarga perspektif Al-Quran, pendidikan keluarga perspektif Al-Quran sebagai solusi mengatasi depresi di usia remaja.
- Bab V:** Penutup, bab ini menguraikan kesimpulan yang meliputi: kesimpulan dan saran.

⁷¹ Nasaruddin Umar, *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi...*, hal. 13.

BAB II

PENGENALAN DEPRESI ANAK USIA REMAJA

A. Awal Munculnya Depresi

Depresi telah ada sejak ribuan tahun yang lalu dan telah dikenal dengan berbagai nama dalam dunia kedokteran. Dalam literatur yang tersedia, depresi dikenal sebagai 'melankolia'¹ yang selama berabad-abad telah menjadi nama gangguan afektif. Dalam proses pengenalan dan pengembangan depresi, depresi menjadi sebuah ilmu kejiwaan. Sejak zaman dahulu, masyarakat kuno percaya bahwa semua penyakit mental disebabkan oleh kekuatan supernatural dan mengobatinya dengan mengeluarkan roh jahat dari tubuh pasien.

Teori kepribadian, yang berasal dari Yunani kuno, berusaha menjelaskan fenomena fisiologis dan psikologis dengan cara yang lebih ilmiah.² *Empedocles* (420-490 SM)³ memberikan pengembangan teori

¹ *Melancholia* adalah kelainan jiwa yang ditandai oleh keadaan depresi dan ketidakaktifan fisik, dikutip dalam *kbbi.web.id*, diakses pada 5 Agustus 2022.

² Namora Lumonggal Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, Jakarta: KENCANA, 2009, hal. 9-10.

³ Empedocles lahir di Agrigento (akragas) pada abad ke-5 SM. (435-490 SM). Ia adalah seorang bangsawan dan ia adalah laki-laki dengan berbagai peran, yaitu: filsuf, dokter, penyair, orator, politikus. Pemikirannya yang dipengaruhi oleh aliran agama bernama Orfisme dan Pythagoreana, terdapat bukti bahwa ia mengikuti ajaran Parmenides. Empedocles mengajarkan filosofinya bahwa alam semesta terdiri dari empat unsur yaitu tanah, udara, api, dan air. Semua proses alam ini disebabkan oleh interaksi dan pemisahan keempat unsur tersebut, karena semua materi merupakan campuran tanah, udara, api dan air dalam berbagai perbandingan. Lihat. Anda Juanda, *Aliran-Aliran Filsafat Landasan*

humoral⁴ didasarkan pada empat elemen dasar yang menjadi ciri cairan tubuh tertentu. Jika cairan tubuh tidak seimbang, maka akan timbul penyakit, dan obatnya adalah pemberian obat yang berlawanan dengan sifat penyakit. Menurut Hippocrates (377-460 SM)⁴ Teori Empedocles mengatakan bahwa semua penyakit dan gangguan mental dapat dijelaskan oleh sains. Mimpi buruk dan kegelisahan melankolis terjadi karena peningkatan dan kelebihan lendir hitam yang mengalir ke otak. Maka menurut teori Empedocle pembagian kepribadian teori cairan tubuh, diantaranya:⁵

Tabel II.2
Karakteritik Kepribadian Berdasarkan Cairan Tubuh

Kepribadian	Cairan/Humor	Kualitas
Sanguin (Bersemangat)	Darah (di Jantung)	Semangat
Phlegmatic (Tenang dan rileks)	Phlegma (di Otak)	Lamban
Choleric (Mengajar apa yang diinginkan)	Lendir Kuning (di Hati)	Keras
Melancholic (Murung)	Lendir Hitam (di Limpa)	Murung

Pada abad ke-19 Wilhelm Griesinger (1869-1817 SM)⁶ percaya bahwa penyakit mental adalah penyakit somatik dan bahwa penyebab penyakit mental selalu dapat ditemukan di otak. Oleh karena itu, ia tidak melihat perlunya mempelajari asal-usul ciri-ciri mental, tetapi hanya anatomi. Kemudian Emile Kraepelin (1855-1926)⁷ kemudian percaya

Kurikulum dan Pembelajaran (Dari Yunani hingga Postmodern), Bandung: CV. Confident, 2016, hal. 32-33.

⁴ Hippocrates mengaitkan suasana hati dengan empat unsur alam yakni, udara, api, tanah dan air. Di Yunani kuno dianggap baa keempat unsur ini adalah asal dari segalanya, maka masuk akal. Dikutip pada: id.thpanorama.com/articles/historia/hipcrates/biografabras-y-aporates.html, diakses pada 5-agustus-2022.

⁵ Namora Lumonggal Lubis, *Depresi Tinjaun Psikologi*,..., hal. 10.

⁶ Wilhelm Griesinger adalah seorang dokter Jerman yang menyatakan bahwa perilaku abnormal berakar pada penyakit otak. Dikutip pada: id.scribd.com/presentation/500253043/Perilaku-Abnormal, diakses pada, 5-agustus-2022.

⁷ Emil Kraepelin merupakan seorang psikiater yang mempelajari deskripsi dan klasifikasi gangguan kejiwaan, yang kemudian menjadi klasifikasi gangguan kejiwaan yang disebut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* diterbitkan oleh American Psychiatric Association. Emil Kraepelin berpendapat, jika klasifikasi gejala penyakit kejiwaan diperjelas, maka akan lebih mudah mempelajari asal usul dan gejala penyakit kejiwaan. Emil Kraepelin menjadi terkenal terutama karena penggolongannya mengenai penyakit kejiwaan

bahwa genetika adalah penyebab penyakit mental, meskipun ia kemudian menemukan bahwa faktor metabolisme juga berperan dalam perkembangan penyakit mental. Setelah Kraepelin, beberapa pendekatan untuk mengobati depresi muncul. Salah satu pendekatan, yang dikenal sebagai pendekatan neuropsikologis, menjelaskan bahwa keadaan otak sebagian besar dipengaruhi oleh metabolisme tubuh, termasuk produksi hormon. Kemudian muncullah pandangan Freud⁸ meyakini bahwa pasien adalah individu yang unik dengan masa lalu berbeda-beda sehingga, neuropsikologi serta sejalan dengan ilmu pengetahuan tentang gejala dan kegiatan jiwa. Pandangan ini bertahan hingga tahun 1970-an, setelah itu perkembangan genetika, biokimia, dan neuropatologi⁹ penyebab gangguan mental.¹⁰

B. Hakikat Depresi

Depresi adalah gangguan suasana hati atau mood yang rendah dengan berbagai karakteristik seperti kesedihan yang kronis, harapan yang pupus, rasa bersalah dan rasa tidak berarti dalam hidup. Motivasi untuk bertindak dapat dipengaruhi melalui proses berpikir, merasakan dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari dan hubungan.¹¹ Dalam kutipan World Health Organization menuliskan bahwa,

yang disebut psikosis. Emil Kraepelin dikenal sebagai sosok yang pertama kali menggunakan metode psikologi untuk mengidentifikasi gangguan kejiwaan dalam penelitian kejiwaan. Lihat Emil Kraepelin, dalam *psikologi.net/emil-kraepelin-1856-1926*, di akses pada, 5 Agustus 2022.

⁸ Freud gave his theory that the human soul share the iceberg in the middle of the ocean. Something appears on the surface of the sea that only reaches 10%, as a conscious area, while 90% is below the water surface as a unconscious area. (artinya, Freud memberikan teorinya bahwa jiwa manusia bagaikan gunung es di tengah samudera. Sesuatu nampak di permukaan laut yang hanya mencapai 10%, sebagai kawasan sadar, sedangkan 90% berada dibawah permukaan air sebagai kawasan tak sadar). Lihat. Sigmund Freud, *A General Introduction to Psychoanalysis*, New York: Washington Square, 1960, hal. 11-13.

Sigmund Freud menambahkan bahwa teori psikoanalisisnya adalah suatu metode pengobatan jiwa atau psikoterapi, beliau mengatakan bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh suatu dorongan yang mengendalikan berbagai hal yang tidak diarahkan dengan benar atau objektif, kemudian depresi yang berupa struktur bawah sadar. Maka cara untuk mengatasinya adalah dengan mendekonstruksi alam bawah sadar dengan menganalisis perilaku atau mimpi yang dialami. Caranya adalah membongkar faktor penyebabnya secara bersamaan dengan menyadarkan ego pasien, dengan proses tersebut gangguan jiwa akan hilang secara otomatis. Lihat. Ramayulis, *Pengantar Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2002, hal. 42.

⁹ Neuropatologi adalah sebuah penyakit atau cedera yang berhubungan dengan penyakit otak, sumsum tulang belakang, dan otot.

¹⁰ Namora Lumonggal Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*,..., hal. 11.

¹¹ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya," dalam *Jurnal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2016, hal. 2.

“Depression can in situations normal as part of the process of emotional maturity. This is considered natural if it occurs unde certain circumstances, does not become a heavy burden and experienced in a relatively short time. Depression is occurs beyond makes sense an sustainable limits, then the depression consideres abnormal. Depression is a mental disorder that affects more than 264 million people worldwide. It is characterised by persistent sadness, loss of interest in previously useful or pleasurable activities, difficulty sleeping and loss of appetite, fatigue and poor concentration.” Artinya, depresi bisa terjadi dalam situasi normal sebagai bagian dari proses kematangan emosi. Hal ini dianggap wajar apabila terjadi dalam keadaan tertentu, tidak menjadi beban berat dan dialami dalam waktu yang relatif singkat. Namun, apabila depresi yang terjadi melewati batas wajar dan kontinu, maka depresi tersebut dianggap abnormal (di luar batas lumrah). Depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi dan mempengaruhi lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia. Hal ini ditandai dengan perasaan sedih yang terus-menerus, kurangnya minat atau kesenangan dalam kegiatan yang sebelumnya memuaskan atau menyenangkan, kesulitan tidur, kehilangan nafsu makan, perasaan lelah dan konsentrasi yang buruk.¹²

Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan kesedihan yang berlebihan, kekecewaan, kurangnya antusiasme, perasaan tidak berharga, kekosongan dan keputusasaan, keasyikan dengan kegagalan dan menyalahkan diri sendiri, kecemburuan dan pikiran untuk bunuh diri. Seperti yang dikatakan dalam deskripsi, depresi adalah perasaan kehilangan semangat hidup, yang menyebabkan penurunan tajam dalam produktivitas. Depresi biasanya dimulai dengan perasaan kesepian yang luar biasa. Beberapa orang yang mengalami depresi lebih memilih untuk tidur sepanjang hari karena takut menghadapi kehidupan dan kebosanan yang tak berkesudahan, sehingga ironisnya, banyak yang bunuh diri. Secara fisik, orang yang depresi tidak menunjukkan gejala atrofi. Depresi bukanlah penyakit fisik, dan meskipun beberapa gejala depresi memang menunjukkan gejala fisik, namun depresi lebih tepat disebut sebagai penyakit mental atau psikis karena menyerang jiwa manusia.¹³ Menurut World Health Organization and Columbia University menuliskan bahwa,

“Depression presents several problems in the future, difficulty to make decisions, restless, slower to speak and moving from usual, hopeless, to the very end, depression cause suicide. Depression is the leading cause of disability in worldwide and contribute greatly to the global burden of disease. Periods of depression can be long-lasting or

¹² World Health Organization, “Depression”, dalam https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1. Diakses pada 02 September 2021.

¹³ Rizem Aizid, *Melawan Stres & Depresi*, Yogyakarta: Saufa, 2015, hal. 49-51.

recurrent and dramatic can affect a person's ability to live a actually". Sebagaimana hal tersebut memberikan arti yakni, depresi memberikan beberapa suatu masalah kedepannya yakni, sulit mengambil keputusan, hilangnya rasa tenang, kurang aktif dalam berbicara dan bergerak dari biasanya, putus asa, pada level puncak, gangguan mental dapat menjadi pemicu seseorang melukai diri sendiri atau bahkan melakukan perbuatan menghilangkan nyawa sendiri. Gangguan pada kesehatan mental adalah penyebab utama kecacatan di seluruh lapisan masyarakat dan berkontribusi besar terhadap beban penyakit global. Periode depresi dapat berlangsung lama atau berulang dan dapat sangat memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan normal.¹⁴

Menurut Iyus Yosep dalam Aries Dirgayunita, depresi adalah gangguan mental di bidang suasana hati (emosi, keadaan pikiran) yang ditandai dengan suasana hati yang rendah, kesedihan, kelesuan, kehilangan gairah, tidak bergairah, tidak bergairah, tidak berdaya, perasaan bersalah, perasaan bersalah, merasa tidak berharga, dan putus asa.¹⁵ A. K. Townsend dikutip oleh Hadi dalam Health Information Jurnal Penelitian, Depresi dan gangguan suasana hati adalah masalah kesehatan terbesar di dunia. Berbagai kesulitan hidup, stres interpersonal, dan pengucilan sosial adalah faktor risiko terbesar untuk depresi. Depresi adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa sedih dan tertekan ketika mengalami perubahan, kehilangan, atau kegagalan, dan menjadi tidak sehat ketika tidak mampu beradaptasi.¹⁶ Menurut Eva Yuliza pada jurnalnya, memaparkan bahwa depresi adalah pengalaman yang menyakitkan atau perasaan putus asa. Jika seseorang terus merasa tidak berharga atau tertekan sepanjang hidupnya, kemungkinan besar hal ini berkaitan dengan pengalaman masa kecil yang membuatnya memiliki harga diri yang rendah. Hal ini dapat terjadi, misalnya, pada orang yang pernah mengalami pelecehan di masa kecil, pengabaian, dan diremehkan oleh teman sebayanya atau bahkan keluarganya sendiri.¹⁷ Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa depresi adalah gangguan suasana hati atau mood yang rendah, yang intinya meliputi kesedihan yang kronis, kehilangan harapan, selalu merasa bersalah dan tidak berarti. Akibatnya, seluruh proses aktivitas mental yang terdiri dari

¹⁴ World Health Organization and Columbia University. *Group Interpersonal Therapy (IPT) for Depression (WHO generic field-trial version 1.0)*, Geneva: WHO Press, 2016, hal. 7.

¹⁵ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya," ..., hal. 4.

¹⁶ Indriono Hadi, *et.al.*, "Gangguan Depresi Mayor: Mini Review," dalam *Jurnal HIJP: Health Information Jurnal Penelitian*, Vol. 9, No. 1, Tahun 2017, hal. 35.

¹⁷ Eva Yuliza, "Depresi dan Penanganannya Pada Mahasiswa", *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, Vol. 7, No. 2, Tahun 2015, hal. 179.

pikiran, perasaan, dan perilaku mempengaruhi kepositifan aktivitas sehari-hari dan hubungan interpersonal.¹⁸

Berdasarkan jenisnya, dalam hasil penelitian ilmiah milik Nuranti Amalia, Prajoko dan Lelah yang berjudul *Implementasi Metode Certainty Factor Untuk Konsultasi Jenis Depresi Pada Remaja dan Orang Dewasa*, depresi dapat dibagi beberapa jenis, yakni:

1. Depresi Mayor, menurunnya kesehatan jiwa dengan ciri-ciri terdapat hilangnya motivasi selama lebih dari dua pekan.
2. Depresi Distimia, penyakit kronis yang ditandai dengan depresi sepanjang hari yang berlangsung hingga 2 tahun.
3. Depresi Bipolar, yaitu gangguan jiwa yang menyerang kondisi mental dengan perubahan suasana hati.
4. *Seasonal Affective Disorder*, gangguan mental satu ini dipicu oleh depresi akibat cuaca yang sering tidak menentu seperti halnya yang terjadi di negara beriklim subtropis.
5. Depresi Psikotik, tekanan mental dengan level lebih lanjut ini umumnya dipicu oleh perundungan sehingga korban merasa tidak memiliki kemampuan atau kelebihan pada diri sendiri. Hal itu dapat membuat korban melukai diri sendiri dan justru menghilangkan nyawa sendiri.¹⁹

Depresi bukan hanya menyerang usia dewasa, pada kenyataannya depresi bisa dialami siapa saja dan justru usia anak sekalipun. Hal tersebut memperlihatkan bahwa depresi tanpa pandang bulu terhadap tingkat golongan masyarakat. Banyak sekali faktor yang membuat seseorang menjadi depresi. Contohnya yang terjadi pada tahun-tahun ini adalah depresi yang terjadi pada anak usia sekolah. Ada beberapa siswa yang nekat bunuh diri diduga karena depresi. Salah satu penyebab tertinggi seseorang melakukan bunuh diri adalah depresi. Sebagaimana dikutip melalui WHO dalam *Mental Health Action Plan 2013-2020*, menyatakan bahwa bunuh diri adalah pemicu kematian paling umum kedua di kalangan anak muda di dunia, "*Suicide is the second most common cause of death among young people worldwide*".²⁰

Menurut Ktut Dianovinina memetik dari WHO dalam Jurnal Psikogenesis, banyak persoalan terkait keseimbangan psikis serta berlangsung selama anak memasuki usia belia terutama tekanan mental. Tekanan mental dapat mejadi pokok pemicu kerusakan psikis pada anak

¹⁸ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya," ..., hal. 4.

¹⁹ Nuranti Amalia, *et.al.*, "Implementasi Metode Certainty Factor Untuk Konsultasi Jenis Depresi Pada Remaja Dan Orang Dewasa", dalam *Jurnal Ilmiah SANTIKA* Vol. 10, No.1 Tahun 2020, hal. 22.

²⁰ World Healt Organization (WHO), *Mental Health Action Plan 2013-2020*, Switzerland: WHO Press, 2013, hal. 7.

usia belia. Perbuatan menghilangkan nyawa sendiri akibat depresi menjadi salah satu pemicu terbesar kasus meninggalnya anak di usia belia. Tidak semata-mata berasal dari stres, pilu ataupun gundah tanpa sadar muncul tanpa adanya pemicu, akan tetapi tidak lain suatu keadaan cukup gawat, sehingga memicu emosi, perangai, cara bertindak serta berasumsi yang sifatnya permanen dan membutuhkan penanganan serius dari orang tua maupun pihak lainnya yang terkait untuk mengatasinya.²¹ Depresi pada anak terkadang tidak disadari oleh orang tua. Keluarga yang memiliki riwayat depresi akan lebih berisiko terhadap anak. Jika anak sering terlihat murung, sedih dan berlanjut hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti bergaul dengan teman, tugas sekolah, dan tidak baiknya dalam bersosialisasi dalam keluarga, sehingga menyebabkan rasa tidak peduli terhadap kawasan tempat tinggalnya. Keadaan tersebut menandakan anak bisa saja mengalami depresi. Apabila tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan gangguan terhadap perkembangan anak secara optimal. Depresi bisa terjadi pada jenjang usia anak dan remaja. Anak laki-laki lebih rawan mengalami depresi pada usia 10 tahun ke bawah. Sedangkan pada usia enam belas tahun, anak perempuan memiliki kasus depresi yang lebih banyak.²² Aspek secara genetik serta kejiwaan di lingkungan masyarakat menjadi kasus langka dan terjadi peningkatan signifikan terhadap kalakangan perempuan.²³

C. Perspektif Terjadinya Depresi

Pada pemikiran Beck yang dikutip oleh Davison mengatakan bahwa depresi sebuah perasaan yang terlahir pada pemikiran berupa penyimpangan dalam bentuk interpretasi negatif,²⁴ sehingga pada teorinya depresi muncul melalui:

1. Teori kognitif berdasarkan pada menurut Aaron Beck dikutip oleh Jeffrey S., *et.al* pada bukunya menuliskan bahwa, kognitif yang paling berpengaruh, oleh karena itu jika dihubungkan depresi pada pengembangannya diadopsi melalui pola asumsi yang berdistorsi dengan jalan yang keliru atas awal melalui keberlangsungan

²¹ Ktut Dianovinina, “Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya,” dalam *Jurnal Psikogenesis*,..., , hal 70.

²² Sylvani Gani, “Depresi Pada Anak: Kenali Ciri-cirinya!”, dalam <https://www.ciputramedicalcenter.com/depresi-pada-anak-kenali-ciri-cirinya/>, Diakses pada 04 September 2021.

²³ Anta Samsara, *The National Institute of Mental Health: Mengenal Depresi*,..., hal.9.

²⁴ Davison G. Neale J.M. and Kring A.M., *Psikologi Abnormal*, Jakarta: PT. RajaGrafindo, 2006, hal. 382.

sosial.²⁵ Munculnya tekanan mental melalui pemicu pola asumsi setiap individu. Pada penyandang gangguan mental kecenderungan pada melakukan *self-blaming*. Hal tersebut akibat terdapat kesimpulan yang keliru untuk dirinya serta segala kemungkinan yang akan terjadi. Oleh karena itu ketika memberikan sebuah penilaian juga pandangan cenderung memberikan keputusan yang kurang baik.²⁶ Faktor utama terjadinya gangguan kesehatan mental tidak lain adanya kekeliruan terhadap penafsiran yang di antaranya sebagai berikut:

- a. Memiliki penilaian terhadap pribadi yang kurang tepat, seperti halnya merasa *worthless*, *useless* dan *hopeless*.
- b. Tumbuhnya rasa percaya pada hal yang keliru terutama mengenai sekitar tempat tinggalnya yang tidak memiliki serta tidak tercapainya perkembangan baik tuntunan positif di tempat tinggalnya.
- c. Memandang waktu yang akan datang secara negatif, misalnya timbul keputusan atas Nasib yang dijalaninya.²⁷

2. Teori Behavioral

Pada teori ini mengatakan gangguan mental dipicu oleh dihasilkan dari kesenjangan yang ada di sekitar tempat tinggalnya yang tidak lain lebih kurang pada keluaran karakter seseorang serta masuknya bantuan.²⁸ Seorang dapat mengalami gangguan kesehatan mental umumnya menolak pujian dan justru semakin menghakimi diri sendiri. Kurangnya memberi apresiasi terhadap diri sendiri bagi pribadi penyandang gangguan kesehatan mental serta justru selalu menghakimi diri sendiri sehingga timbullah beberapa hal di bawah ini:

- a. Setiap pribadi yang kerap dihakimi serta justru sangat jarang menerima apresiasi dapat menjadi pemicu hilangnya motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
- b. Saat orang lain menghakimi individu penyandang depresi, kemudian yang terjadi yakni ia akan merasa minder atau *low self esteem*.

²⁵ Nevid Jeffrey S., *et.al.*, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2003, Edisi 5, Jilid.1, hal. 245

²⁶ Lubis, N.L., *Depresi dan Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Prenada Media, Group, 2009, hal. 94.

²⁷ Indriono Hadi, *et.al.*, "Gangguan Depresi Mayor: Mini Review," dalam *Jurnal HIJP: Health Information Jurnal Penelitian*,..., , hal. 30.

²⁸ Nevid Jeffrey S., *et.al.*, *Psikologi Abnormal*,..., , hal. 243.

- c. Sebuah reaksi individu terhadap lingkungan tanpa adanya apresiasi akan membuat individu tersebut semakin pasif dalam menjalankan kegiatannya sehari-hari.
3. Teori Kognitif Perilaku

Pada temuan terkait hal tersebut gabungan melalui teori kognitif serta perilaku, dalam hal ini maka pemicu gangguan mental adalah adanya aspek penguat serta faktor kognitif. Aspek tersebut didasarkan sebuah anggapan individu yang menderita gangguan mental jika sekitar tempat tinggalnya tidak memiliki pengaruh baik. Akan tetapi aspek kognitif individu akan depresi tidak lebih memperhatikan aktivitas di sekelilingnya, namun cenderung memperhatikan diri sendiri serta lingkungan sekitar.²⁹
4. Teori Biologis
 - a. Genetik. Sebuah keterlibatan antara dukungan adanya depresi sebagai pokoknya menjadi lebih tinggi disebabkan adanya hubungan keluarga sebagai sebuah kelainan.
 - b. Biokimia. Terjadinya ketidakseimbangan yang tampak terjadinya depresi. Sehingga, kesalahan yang hasilnya menjadi metabolisme mengalami perubahan maupun berbagai zat seperti, natrium dan kalium. Zat kimia dapat mengalami defisiensi dalam individu terjadinya penyakit depresif.³⁰

Dari beberapa penjelasan di atas dapat dikemukakan depresi terjadi atas beberapa faktor penyebab yang terjadi melalui gangguan suasana perasaan yang sebenarnya terbagi menjadi beberapa kelompok, sebagai berikut:

- a. Faktor genetik merupakan gangguan mental pada kecenderungan yang diturunkan pada generasinya. Sebuah keluarga memiliki riwayat gangguan kesehatan mental kemungkinan keturunannya lebih berisiko untuk mengalami gangguan mental. Jika ayah dan ibunya mengalami gangguan jiwa dipastikan keturunannya mendapatkan gangguan depresi sebagai perasaan yang muncul menjelang usia dewasa.
- b. Faktor biokimia. Tumbuhnya hormon yang diperkirakan sebagai penyebab patogenesis depresi. Hormon yang tinggi tumbuh berdasarkan di saat malam hari ditemukan terjadi pada remaja namun, tidak terjadi pada anak-anak yang tidak mempunyai gangguan tersebut. Secara biologis terdapat

²⁹ Wandansari Sulistyorini dan Muslim Sabarisman, "Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis," dalam *Jurnal Sosio Informa, Kesejahteraan Sosial,....*, hal. 161-162.

³⁰ Ida Suryani, *et.al.*, "Karya Tulis Ilmiah, Literature Review: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Depresi Pada Lansia", dalam *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika*, Jombang, Tahun 2020, hal. 3

adanya zat utama serta bertugas mengendalikan kondisi mental yang tak lain adalah neurotransmitter³¹ serta memicu tekanan mental.

- c. Faktor psikososial biasanya dipicu oleh beberapa aspek di bawah ini, antara lain:
- 1) Peristiwa hidup dan tekanan lingkungan. Berdasarkan pada pengamatan balai pengobatan telah ditetapkan bahwa peristiwa kehidupan atau peristiwa yang penuh kegembiraan dilalui oleh ketidakseimbangan suasana hati. Pada salah satu hasil penelitian telah memaparkan mengenai gangguan kesehatan mental dan selalu terkait dengan tahap awal memicu serta berdasarkan neurotransmitter atau sistem pensinyalan inter neuronal³² sehingga mengarah pada risiko berkembangnya depresi berat.
 - 2) Adanya kepribadian *premorbid*.³³ Kepribadian dan bentuk kepribadian khusus seperti kecenderungan depresi. Karakteristik individu saat merasakan tekanan mental umumnya pada seseorang dengan karakter yang selalu bergantung secara verbal, obsesif yang memaksa, histeris, yang memiliki dampak buruk lebih tinggi dalam menderita gangguan kesehatan mental ditimbang dari orang lain.
 - 3) Adanya psikoanalisis dan psikodinamik. Sebagaimana menurut Freud salah satu keterkaitan pada kontak dengan kedukaan sesuatu serta melankolis, berdasarkan pengungkapannya jika kemeranaan seorang yang mengalami tekanan mental dicondongkan pada pribadi individu sebab adanya identifikasikan pada sesuatu yang lenyap. Gangguan mental menjadi pengaruh sehingga bisa membuat beberapa hal untuk serangan untuk dicondongkan padanya. Ketika penyandang gangguan

³¹ Neurotransmitter adalah sebuah molekul atau zat kimia pembawa pesan dalam tubuh yang memberikan pengiriman sinyal atau pesan dari neuron dari sel saraf ke sel target. Sel target ini berada di otot, kelenjar maupun saraf lainnya. Sistem saraf yang menghantarkan sinyal berkerja untuk mengontrol organ tubuh, fungsi psikologis dan fungsi fisik. Sel saraf yang dikenal sebagai neuron beserta neurotransmitter untuk memberikan peran penting dalam menjalankan fungsi sistem saraf dari otak ke tubuh. Lihat. Karinta, Mengenal Neurotransmitter, Zat Pengantar Pesan Antara Sel-Sel Tubuh, dalam www.orami.co.id/magazine/amp/neurotransmitter, diakses pada 04 September 2021.

³² *Intra-neuronal* adalah sebuah simpul pusat dari sirkuit saraf memungkinkan terjadinya komunikasi antara neuron sensorik dan motorik dalam sistem saraf pusat.

³³ Kepribadian *premorbid* adalah perubahan yang ditandai spesifik yang dapat dihadirkan subjek sebelum menderita kelainan mental.

kesehatan mental memahami jika dia menjalani hari-harinya dengan tidak selaras berdasarkan cita-cita mereka, hal tersebut membuat mereka putus asa.

- 4) Faktor kognitif. Sebagaimana menurut Beck memberikan tanda-tanda gangguan mental berdasarkan perkembangan seseorang terhadap lingkungannya. Kemudian ia membagi tanda-tanda itu ke dalam beberapa kelompok yang umum dikenal dengan istilah triad kognitif, diantaranya:³⁴
 - a) Persepsi yang buruk pada waktu yang akan datang.
 - b) Persepsi yang tidak baik kepada pribadi atau orang lain, seperti merasa tidak berdaya dan putus asa.
 - c) Pandangan negatif terhadap pengalaman hidup.

D. Gejala Depresi

Menurut Nora dan Widuri dalam Jurnal Humanitas menjelaskan bahwa, seseorang penderita gangguan kesehatan jiwa cenderung memperlihatkan indikasi baik secara kejiwaan maupun pola pergaulannya di lingkungan sekitar dan identik. Sebagian individu mengalami sedikit indikasi, sebagiannya lagi mengalami peningkatan. Institut Kesehatan Jiwa Amerika Serikat (NIMH) dan *Diagnostic and Statistical manual IV-Text Revision* (DSM IV-TR) menjelaskan bahwa gejala dan tanda umum gangguan kesehatan mental mampu dikenali melalui tiga aspek, yakni gejala jasmani, gejala kejiwaan serta gejala pola pergaulan.³⁵ Dapat dikatakan tekanan mental menjadi salah satu gejala dimunculkan atas beberapa tanda-tanda lainnya secara medis dapat bermanifestasinya tidak sama pada setiap pribadi. *Diagnostic and Statistical manual of Mental Disorders* menjadi sebuah cara selama melakukan pemeriksaan tekanan mental. Gejala tekanan mental bermanifestasi sebagai desakan mood, sedih, putus asa. Depresi mudah didiagnosis, namun ketika tanda-tanda tekanan mental tampak dengan desakan psikomotorik atau gejala pada tubuh seperti kurang motivasi dalam bekerja, lambat, kurang energi, ketidaknyamanan di perut bagian atas, serta nyeri kepala berkelanjutan, menyebabkan depresi sering kali tidak terdeteksi karena faktor-faktor ini. Ditambahkan dengan faktor lain yang bisa menyembunyikan pengidentifikasian depresi, seperti penggunaan alkohol atau zat adiktif

³⁴ Rizem Aizid, *Melawan Stres & Depresi*,..., , hal. 55-60.

³⁵ Ariza Cilvia Nora & Erlina Listyanti Widuri, "Komunikasi Ibu dan Anak dengan Depresi pada Remaja", dalam *Jurnal Humanitas*, Vol. VIII, No. 1, Tahun 2011, hal. 49.

sebagai upaya untuk mengatasi depresi, atau kemunculan depresi dalam bentuk gangguan perilaku.³⁶

Tanda-tanda fisik umumnya akan dicirikan oleh gangguan tidur, penurunan tingkat aktivitas, efisiensi, dan produktivitas kerja, serta merasa lelah dan tidak sehat. Sementara itu, gejala psikologis dapat diamati melalui hilangnya kepercayaan diri, menjadi mudah tersinggung, merasa tidak berharga, penuh rasa bersalah, dan terbebani. Di sisi lain, gejala sosial umumnya terkait dengan kesulitan berinteraksi akibat perasaan ketidaknyamanan dalam berkomunikasi secara normal dan merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dengan lingkungan, bahkan jika ada kesempatan.³⁷ Dari hal tersebut maka berbagai penjelasan depresi dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pola dan Ciri Gejala Depresi

Menurut Dopheide (2006) dikutip oleh Andayani dan Uun Zulfiana dalam prosiding seminar mengungkapkan bahwa beberapa tanda muncul, seperti perasaan sedih atau kurang bersemangat, sejumlah indikasi depresi, atau perubahan dalam cara bertingkah seperti perilaku yang mengintimidasi, agresif, dan menghindari dari pergaulan sosial. Pola perilaku ini sering diabaikan oleh orang di sekitarnya karena sifatnya yang tidak jelas. Seringkali, orang tua, keluarga, atau teman tidak menyadari perubahan yang dialami oleh anak yang sedang mengalami depresi.³⁸ Individu yang mengalami depresi umumnya merasa bersalah atas tindakan-tindakan kecil yang dilakukannya, sehingga ia lebih cenderung untuk menghindari tindakan daripada mendorong dirinya untuk merawat diri, berkarya, dan berperilaku positif. Pada beberapa kasus, orang yang sedang mengalami depresi bahkan dapat mencelakai orang lain, termasuk pasangan dan anak-anak, seperti yang terdapat dalam laporan media, dari waktu ke waktu disebabkan oleh kondisi depresinya. Dalam hal ini, perilaku merugikan terhadap orang lain dapat

³⁶ Nurmiati Amir, Depresi, *Aspek Neurobiologi Diagnosis dan Tatalaksana*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2016, hal. 5.

³⁷ Iva Novi dan Mohamad Thohir, “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Silaturahmi Pada Seorang Remaja Yang Mengalami Depresi”, dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1, Tahun 2013, hal. 84-86.

³⁸ Tri Wiganti Andayani dan Uun Zulfiana, “Pengaruh Terapi Social Skill Training Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja”, dalam *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*, dengan judul: “Adaptasi Individu di Era Kenormalan Baru Menyongsong Revolusi Peradaban 5.0 Peluang dan Tantangan”, Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, 26-28 Maret Tahun 2021, hal. 121-113.

menjadi prioritas bagi individu ini daripada mengutamakan kesejahteraan dirinya sendiri.³⁹

Secara umum, pola depresi dicirikan oleh perubahan dalam emosi, motivasi, fungsi motorik, dan kognitif. Dalam hal perubahan emosi, terjadi variasi suasana hati dari perasaan terpuruk, depresi, sedih, hingga murung, sering disertai air mata atau tangisan, serta peningkatan dalam iritabilitas (mudah tersinggung), kecemasan, atau hilangnya kesabaran. Perubahan motivasi meliputi kurangnya dorongan, kehilangan minat dalam interaksi sosial, aktivitas yang biasanya menyenangkan, serta penurunan gairah seksual. Respon terhadap pujian atau pengakuan juga menurun. Pada sisi perubahan fungsi dan perilaku motorik, mungkin terlihat gerakan atau bicara yang lambat, fluktuasi berat badan, serta penurunan efisiensi dalam lingkup akademis atau profesional.

Perubahan kognitif tercermin dalam kesulitan berkonsentrasi, pemikiran negatif tentang diri sendiri dan masa depan, perasaan bersalah atau penyesalan terkait masa lalu, dan munculnya pemikiran tentang kematian atau bunuh diri. Depresi merupakan bagian dari skala suasana hati, di mana suasana hati mendefinisikan perasaan yang senantiasa menghiasi aspek psikologis seseorang. Depresi berhubungan dengan ketidakbahagiaan, sehingga individu yang mengalami depresi dianggap merasa tidak bahagia atau memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. Karenanya, depresi terkait dengan konsep kebahagiaan di mana individu yang terpengaruh olehnya akan kekurangan rasa bahagia. Depresi mencerminkan penolakan terhadap kebahagiaan yang berkaitan dengan aspek emosional, rasa takut, impulsivitas, dan perasaan permusuhan.⁴⁰

Menurut Maxmen dikutip dalam Wandansari Sulistyorini dan Muslim Sabarisman pada jurnal, mengklasifikasikan pola gejala depresi terbagi menjadi 4 berbagai hal:

- a. Pola *endogenous* sebuah faktor biologis serta pola reaktif yang ditimbulkan oleh faktor-faktor psikososial.
- b. Pola primer dipicu dengan adanya peristiwa dan ditambahkan, pada pola sekunder muncul karena dipicu pada penyakit fisik maupun mental.

³⁹ Said Abdul Azhim, *Cara Islami Mencegah dan Mengobati Gangguan Otak, Stres dan Depresi*, Jakarta: Qultum Media, 2007, hal. 2.

⁴⁰ Netty Prastika, *et.al.*, *Sembuh Dari Depresi, Cara Mengola Pikiran, Perasaan, Perilaku Agar Terbebas Dari Depresi Sepenuhnya Melalui Pendekatan Psikologi*, Wiyung: CV. Brilian Angkasa Jaya, 2021, hal. 135.

- c. Pola unipolar sebuah adanya riwayat sebagai tanpa adanya pendahuluan dan bipolar yang dapat terjadi apabila seseorang memiliki catatan masa lalu mengalami episode mania atau hipomania.
- d. Pola psikotik sebagai bentuk depresi yang signifikan memiliki keparahan dan pola neurotik yang tingkat keparahan depresinya lebih rendah dibandingkan dengan bentuk psikotik.⁴¹

Berdasarkan Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, Edisi Kelima (DSM-5), yang merujuk pada karya Ayu Sri Wahyuni dalam bukunya, disebutkan bahwa gangguan depresi dikenal dengan istilah Gangguan Depresi Mayor (GDM) atau disingkat sebagai Major Depressive Disorder (MDD). Seseorang dapat dianggap mengalami depresi jika selama setidaknya dua minggu ia memenuhi minimal lima dari sembilan kriteria berikut, antara lain:

- a. Hampir setiap hari munculnya perasaan depresi.
- b. Timbuln kurangnya minat dan rasa senang dalam sebagian besar aktivitas rutin.
- c. Mengalami gangguan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan berat badan yang berarti atau penting..
- d. Ada perubahan dalam pola tidur, seperti masalah tidur atau tidur berlebihan (hipersomnia).
- e. Ada perubahan dalam kegiatan harian.
- f. Memiliki perasaan lelah dan hilang energi.
- g. Munculnya perasaan berlebihan seperti perasaan bersalah, tidak berguna dan tidak berharga.
- h. Turunnya kemampuan berfikir menyebabkan konsentrasi menurun, memiliki perasaan ragu setiap harinya.
- i. Sering kali terbesit pikiran mengenai kematian, tidak hanya sekadar ketakutan terhadap kematian, tetapi juga muncul keinginan dan usaha untuk mengakhiri hidup tanpa rencana yang jelas.⁴²

Menurut Hadi dikutip dalam Jurnal Pendidikan yang ditulis Eva Yuliza,⁴³ pada umumnya gejala yang dapat dikenali pada penderita depresi adalah sebagai berikut:

⁴¹ Wandansari Sulistyorini dan Muslim Sabarisman, "Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis," dalam *Jurnal Sosio Informa, Kesejahteraan Sosial*, Vol. 3, No. 02, Tahun 2017, hal. 156.

⁴² Ayu Sri Wahyuni, *Diagnosis dan Patofisiologi Gangguan Depresi Mayor*, Denpasar: Universitas Udayana, 2018, hal. 12.

⁴³ Eva Yuliza, "Depresi dan Penangannya pada Mahasiswa,"..., hal. 181.

- a. Penderita mengalami gangguan secara fisik seperti: bergerak menjadi lamban, gangguan pola tidur, perubahan yang kadang-kadang nafsu makan bisa berkurang atau bahkan bertambah, hasrat seksual menurun bahkan bisa menghilang sepenuhnya, munculnya rasa pusing, serta rasa mulut kering (*xerostomia*), penderita ini juga mengalami jantung berdebar dengan cepat.
- b. Kehilangan atau merosotnya pandangan mengenai hidup, pekerjaan, dan keluarga. Ini dijelaskan oleh Aaron Beck sebagai "tiga bentuk pemahaman", *pertama*, persepsi dunia: kecenderungan untuk melihat segala hal yang gagal, yang hilang, dan perlakuan merendahkan. *Kedua*, pandangan terhadap diri sendiri: keyakinan bahwa diri sendiri tidak begitu baik, tidak pantas, dan tidak bernilai. Individu menganggap diri mereka rusak, tidak diinginkan, tidak berguna, dan menolak diri sendiri. *Ketiga*, pandangan terhadap masa depan: diwarnai oleh kesulitan, tantangan, dan kekecewaan.
- c. Emosi berubah-ubah dan sulit dikendalikan. Keputusan dan emosi lainnya seperti kehilangan harapan, kesedihan, kecemasan, rasa bersalah, ketidakpedulian dan kemarahan yang sering kali muncul secara tidak terduga, menciptakan perasaan kehampaan dan kematian.
- d. Individu yang mengalami depresi seringkali menunjukkan sejumlah gejala psikologis, termasuk perasaan rendah diri, merasa terasing dari orang lain karena rasa takut akan penolakan atau tanpa sebab yang jelas, dorongan untuk menghindari masalah atau bahkan menghindari realitas hidupnya, serta menjadi sangat peka secara emosional.

Sebagaimana menurut Beck mengatakan bahwa *depression includes, emotional, cognitive, motivational, and manifestation vegetative is also physical.*⁴⁴ Ini berarti bahwa gangguan depresi mencakup: ekspresi emosional, aspek kognitif, dorongan motivasi, serta tanda-tanda vegetatif dan fisik. Yang dapat dijelaskan bahwa:

- a. *Emotional symptoms are defined as the arousal of feelings sufferers or change in external behavior caused by his feelings and his manifestation is sorrow, reduction or even loss and happiness, reduction of indifference or even loss of love others, anxiety, loss of reaction to excitement.* (Gejala

⁴⁴ Aron T. Beck dan Bred A. Alford, *Depression: Causes and Treatment*, Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2014, *Second Edition*, hal. 13.

emosional didefinisikan sebagai penimbunan emosi yang dirasakan oleh individu atau perubahan karakter eksternal akibat oleh emosi yang dirasakan, dan ekspresinya termasuk perasaan sedih, pengurangan atau justru kehilangan dan kebahagiaan, pengurangan ketidakpedulian atau bahkan kehilangan cinta pada orang lain, kecemasan, kehilangan reaksi terhadap kegembiraan).

- b. *Cognitive symptoms consist of three distinct parts. Part the first is the patient's deviant attitude towards himself themselves, thier expriences and thier future. These symptoms including poor self-evaluation. Sufferers believe that they are the source of many problems. Characteristics of the section third is the patient cannot make decisions.* (Gejala kognitif memiliki tiga aspek yang berbeda. Aspek pertama melibatkan pandangan negatif penderita terhadap diri sendiri, pengalaman pribadi, dan masa depannya. Gejala-gejala ini mencakup penilaian diri yang rendah. Individu tersebut meyakini bahwa mereka merupakan akar masalah yang beragam. Bagian ketiga ditandai dengan ketidakmampuan penderita dalam mengambil keputusan).
- c. *Motivational symptoms are defined as a lack of desire to do various activities, such as eating and taking drugs, wanting to die and addiction which increases in others.* (Gejala motivasional merupakan ketidakberanian untuk terlibat dalam berbagai aktivitas, termasuk makan dan minum obat, memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup, serta bergantung secara meningkat pada bantuan orang lain).
- d. *Behavioral and vegetative symptoms are a picture of the patient of the above symptoms, including sleep disturbances passivity yourself like lying down for a long time, withdrawing from relationships with others, retardation and agitation in behavior, apptite disorders, sexual activity.* (Gejala perilaku dan vegetatif menggambarkan bagaimana penderita menunjukkan gejala-gejala yang telah diuraikan sebelumnya, termasuk kesulitan tidur, kecenderungan untuk tidur berlebihan, isolasi diri dari hubungan sosial, hambatan perilaku serta kegelisahan, masalah dalam nafsu makan seperti anoreksia, dan gangguan dalam aktivitas seksual).

Menurut American *Psychiatric Association* dalam DSM-IV menuliskan bahwa gangguan depresi dicirikan dengan keberadaan empat atau lebih ciri khas depresi dan tanda-tanda umum depresi,

yang berlangsung dalam jangka waktu minimal 2 minggu, diantaranya:

- a. *Sadness a depressed mood occurs today or almost everyday* (Perasaan sedih, keadaan emosional seorang yang mengalami depresi, terjadi setiap hari atau hampir setiap hari).
- b. *Loss of interest and pleasure in all things* (Hilangnya minat dan rasa senang terhadap segala hal).
- c. *Loss of appetite and persistent weight loss persistent and increased weight significantly* (Hilangnya hasrat makan dan penurunan berat badan yang berlangsung terus-menerus, serta peningkatan hasrat makan dan penambahan berat badan yang cukup mencolok).
- d. *Difficulty sleeping, unable to sleep after waking up or even present tendency to want to sleep all the time* (Sulit tidur, tidak dapat tidur setelah bangun atau bahkan ada kecenderungan ingin tidur terus sepanjang waktu).
- e. *Changes in activity level, tend to be lethargic and fatigue and the occurrence of skill barriers or the presence of always feeling restless* (Perubahan tingkat aktivitas, cenderung menjadi lesu dan kelelahan serta terjadinya hambatan ketrampilan atau adanya perasaan selalu gelisah).
- f. *Loss of energy and often feeling tired* (Hilangnya energi dan sering merasa lelah).
- g. *The concept of self is negative, there is a tendency to blame yourself and feel worthless* (Pandangan negatif terhadap diri sendiri, dengan kecenderungan untuk menyalahkan diri dan merasa kurang bernilai).
- h. *Unable to concentrate and think in making decision* (Tidak mampu berkonsentrasi dan berfikir dalam membuat keputusan).
- i. *Frequent thoughts of dying or various ideas coming up commit suicide or try to commit suicide* (Pikiran untuk mengakhiri hidup sering muncul, termasuk berbagai pemikiran tentang bunuh diri atau upaya bunuh diri).⁴⁵

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, secara umum dan rinci, ciri dan gejala depresi memberikan indikasi melalui aspek psikologis, fisik, dan sosial yang khas. Beberapa individu mungkin menunjukkan sedikit gejala atau bahkan lebih banyak gejala. Menurut Institut Kesehatan Jiwa Amerika dan Manual Diagnostik

⁴⁵ America Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision, DSM-IV-TR*, Arlington VA: American Psychiatric Association, 2000, hal. 155-160.

dan Statistik Gangguan Mental V-Text Revision yang dirujuk oleh Netty Prastika, ditegaskan bahwa kriteria depresi terpenuhi jika setidaknya ada lima gejala berikut dalam waktu dua minggu yang sama, yang menyebabkan perubahan dari pola fungsi sebelumnya. Dalam hal ini, gejala dan pola tersebut mencerminkan tanda-tanda umum depresi, seperti berikut ini::

- a. Gejala fisik
 - 1) Gangguan dalam pola tidur, kesulitan tidur, atau tidur berlebihan.
 - 2) Penurunan tingkat aktivitas, seperti kehilangan minat atau kesenangan pada hobi atau aktivitas yang sebelumnya dinikmati.
 - 3) Gangguan pola makan, baik itu sulit makan atau makan berlebihan.
 - 4) Gejala fisik yang terus-menerus, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, nyeri lambung, dan ketidaknyamanan kronis.
 - 5) Sensasi berat pada tangan dan kaki.
 - 6) Rasa lemah, kelelahan, dan lambat dalam bergerak.
 - 7) Kesulitan dalam konsentrasi, mengingat, dan membuat keputusan.
- b. Gejala psikologis
 - 1) Perasaan sedih, kecemasan, atau hampa yang berkelanjutan.
 - 2) Rasa putus asa dan pandangan pesimis.
 - 3) Perasaan bersalah, merasa tidak berharga, merasa terbebani, tidak berdaya, dan merasa tidak berguna.
 - 4) Kekurangan rasa ketenangan dan mudah tersinggung.
 - 5) Memiliki pikiran mengenai kematian atau bunuh diri.
 - 6) Menunjukkan sensitivitas yang meningkat.
 - 7) Kehilangan rasa percaya diri.
- c. Gejala sosial
 - 1) Penurunan aktivitas dan minat dalam kegiatan sehari-hari.
 - 2) Kehilangan dorongan untuk melakukan apapun.
 - 3) Kehilangan hasrat untuk hidup dan munculnya keinginan untuk bunuh diri.⁴⁶

2. Karakteristik Gejala Depresi

Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh Nefi Darmayanti, Marcotte menyatakan bahwa, karakteristik depresi pada remaja

⁴⁶ Netty Prastika, *et.al.*, *Sembuh Dari Depresi, Cara Mengola Pikiran, Perasaan, Perilaku Agar Terbebas Dari Depresi Sepenuhnya Melalui Pendekatan Psikologi,...*, hal. 156-157.

telah menarik minat para peneliti klinis sejak awal 1980-an. Prevalensi depresi di kalangan remaja lebih tinggi daripada pada anak-anak dan orang dewasa. Menurut Radloff dan Rutter multiras pada remaja menunjukkan adanya peningkatan gejala depresi dari masa kanak-kanak hingga remaja, dan tanda-tanda depresi. Peningkatan tersebut muncul pada usia 13 tahun lalu memuncak pada usia sekitar 17-18 tahun, kemudian menjadi stabil di masa dewasa.⁴⁷⁵³ Berbicara tentang depresi pada remaja sering kali dikaitkan dengan gangguan emosi dan perilaku. Menurut pendapat Sunardi yang dipaparkan dalam buku yang ditulis Sujarwanto,⁴⁸⁵⁴ anak dengan gangguan tingkah laku mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. **Ketidakkampuan Untuk Belajar**
Anak akan mempunyai pengalaman gangguan emosi memiliki tingkat kecerdasan yang rendah, karena di bawah rata-ratanya IQ mereka, sehingga sulitnya mereka menjalankan proses pembelajaran.
- b. **Kesulitan Dalam Interaksi Sosial**
Kesulitan seorang dalam berinteraksi sosial yang dialami anak disebabkan oleh kurang mampunya anak dalam mengatur emosi dan perilaku. Oleh sebab itu anak sulit menjalin hubungan serta kerjasama yang baik dengan teman sebaya maupun tenaga pendidik.
- c. **Kebiasaan Tidak Sesuai Moral**
Kebiasaan yang terjadi dengan memberikan pengaturan terhadap perasaan, sehingga tidak dapat mengendalikan sikap dan cenderung melakukan gerakan yang hiperaktif.
- d. **Mudah Terbawa Suasana Perasaan**
Sering kali bergangti-ganti suasana perasaan, kadang tertawa namun dalam sekejap tiba-tiba menangis dengan hal yang dianggap mudah.
- e. **Karakteristik Akademik**
Kauffman berpendapat bahwa anak-anak dengan gangguan emosi memiliki kesulitan akademis yng umumnya berprestasi akademik yang rendah. Hal ini dikarenakan kurangnya kemampuan sosial yang dialami, sehingga mempengaruhi kemampuan bekerjasama dengan guru.
- f. **Karakteristik Sosial**

⁴⁷ Nefi Darmayanti, "Meta-Analisis: Gender dan Depresi Pada Remaja," dalam *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*,..., , hal. 164.

⁴⁸ Sujarwanto dan Khofidotur Rofiah, *Manajemen Pendidikan Anak dengan Gangguan Emosi Perilaku*, Surabaya: Jakad Media Publishing, 2019, hal. 40.

Penderita gangguan perilaku dan emosi berperilaku agresif cenderung anti sosial, bertentangan dengan aturan sosial dan aturan hukum yang ditetapkan di lingkungan sekitar. Perilaku yang dicerminkan dianggap mengganggu kenyamanan masyarakat luas, karena sangat merugikan dirinya maupun masyarakat.

g. **Karakteristik Emosi**

Secara umum hal yang diperlihatkan oleh anak yang mengalami gangguan perilaku adalah masalah kekacauan emosi. Perilaku yang muncul seperti perkelahian, suka berteriak, menolak untuk memenuhi permintaan, menangis, suka merusak, kemungkinan besar anak tersebut dapat dikategorikan mengalami gangguan emosi.

h. **Karakteristik Kepribadian.** Adapun tanda-tanda anak yang memiliki gangguan perilaku dan emosi di antaranya:

- 1) Agresif terhadap diri sendiri atau orang lain
- 2) Terlalu merasa cemas
- 3) Sering berpikir untuk mengakhiri hidup
- 4) Tidak merasa bahagia
- 5) Hanya memiliki sedikit teman atau tidak sama sekali
- 6) Berperilaku hiperaktif
- 7) Bertindak secara tiba-tiba menurut gerak hati (impulsif)
- 8) Bermasalah dalam keluarga
- 9) Apatik terhadap lingkungan
- 10) Permasalahan hubungan antara guru dan murid

3. Faktor Penyebab Depresi

Sebagaimana pada pendapat Beck dikutip oleh Sulistyorini dalam Jurnal Sosio Informa memberikan penyebab depresi adalah mencela diri sendiri dan cara berfikir yang menyimpang. Sehingga, ada beberapa tujuh kesalahan kognitif yang terdapat orang yang depresi, diantaranya:

- a. Overgeneralisasi adalah keyakinan bahwa suatu peristiwa mempunyai akibat negatif, sehingga akibat negatif tersebut adalah peristiwa yang sama meskipun peristiwa tersebut belum terjadi.
- b. Abstraksi selektif, yaitu mengarahkan buah pikir hanya pada hal-hal sifatnya negatif.

- c. *Assuming excessive responsibility* atau *personal causalitas* yaitu menyalahkan diri sendiri atas semua kegagalan ataupun terjadinya kejadian negatif.
- d. *Temporal causality* atau *predicting without sufficient evidence* yaitu, meyakini bahwa jika sesuatu yang buruk terjadi di masa lalu, pasti akan terulang kembali.
- e. *Making self reference* yaitu kepercayaan diri terutama kinerja yang buruk menjadi fokus perhatian setiap orang terhadapnya.
- f. *Castratrophizing* yaitu selalu memikirkan hal-hal buruk akan terjadi
- g. *Thinking dichotomously* adalah melihat sesuatu secara ekstrem.⁴⁹

Ditambahkan ada beberapa faktor yang memicu terjadinya depresi, diantaranya: *Pertama*, mengalami peristiwa yang menimbulkan traumatis atau tekanan batin, seperti penyiksaan atau pelecehan, kematian orang terdekat atau kesulitan ekonomi, menjalin hubungan yang tidak sehat. *Kedua*, memiliki penyakit serius. *Ketiga*, miliki kepribadian tertentu seperti, merasa rendah diri, menilai diri sendiri terlalu keras, pesimis atau terlalu bergantung pada orang lain. *Keempat*, kecanduan alkohol dan narkoba. *Kelima*, memiliki riwayat gangguan mental. *Keenam*, mengkonsumsi obat tertentu. *Ketujuh*, memiliki riwayat keluarga yang juga mengalami depresi.⁵⁰⁵⁶ Pada definisinya depresi adalah perasaan tertekan pada ego antara aspirasi dan kenyataan. Ketika menyadarinya, saat semuanya tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka akan merasa tidak berdaya atau tidak berarti.⁵¹⁵⁷

Depresi merupakan sebuah penyakit yang dapat diutarakan memiliki beberapa sebab yang bersifat eksternal dan internal, yang dapat diutarakan penyebab depresi diantaranya:

a. Sebab eksternal

- 1) Sebab lingkungan adalah sebuah penyebab dari kejadian yang berlangsung di dunia, seperti hilangnya sesuatu yang sangat berharga, harta benda atau status sosial. Orang yang kehilangan apa yang dicintai akan melewati tahapan

⁴⁹ Wandansari Sulistyorini, “Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis”, dalam *Jurnal Sosio Informa*,..., , hal. 158.

⁵⁰ Netty Prastika, *et.al.*, *Sembuh Dari Depresi, Cara Mengola Pikiran, Perasaan, Perilaku Agar Terbebas Dari Depresi Sepenuhnya Melalui Pendekatan Psikologi*,..., , hal. 156.

⁵¹ Dame Rizqy Robby, “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Depresi Pada Penyandang Cacat Pasca Kusca Di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsrin Jepara, dalam *Journal Of Social and Industrial Psychology*, Vol. 2, No. 1, Tahun 2013, hal. 52.

tertentu sebagai respon atas rasa kehilangan tersebut. jadi langkah-langkahnya adalah:

- a) Tahap pertama, penolakan atau rasa ketidakpercayaan atas kehilangan tersebut
 - b) Tahap kedua, meningkatnya ketidakpercayaan
 - c) Tahap ketiga, tahap menangis dan juga cemas serta hilang selera untuk makan, berhubungan intim dan kesedihan yang ringan serta sejenisnya.
 - d) Tahap keempat, menerima kenyataan.
- 2) Obat-obatan. Beberapa obat memang dapat mengakibatkan tranfigurasi kimiawi dalam otak, sehingga akibatnya terdapat efek samping berupa depresi.
 - 3) Narkotika. Mengonsumsi psikotropika sama halnya dengan mengonsumsi minuman beralkohol yang dapat menimbulkan depresi. Obat-obatan yang berfungsi untuk menjaga tubuh agar tetap terjaga dari perasaan mengantuk sering sekali disalahgunakan oleh remaja dan dewasa untuk tetap celiknya mata. Narkotika yang mengandung amfetamin dapat menimbulkan depresi jika seseorang berhenti mengonsumsinya, kemudian menjadikan ia kembali menggunakannya dengan harapan kehilangan perasaan depresi tersebut. hal ini menyebabkan kecanduan, sehingga tidak akan pernah bisa lepas dari ketergantungan terhadap obat-obatan tersebut.
- b. Sebab internal
- 1) Faktor keturunan. Beberapa individu memiliki potensi menderita depresi dan orang yang berpenyakit baik, keluarga dan kerabat kemungkinan mengidap penyakit depresi. Namun demikian bukan berarti setiap orang yang depresi akan menularkannya kepada teman dekat atau keturunannya.
 - 2) Penyakit organik. Kekurangan hormon dan juga kekurangan beberapa vitamin seperti vitamin B12, dapat menyebabkan depresi.
 - 3) Tidak terdeteksi penyebab yang jelas. Kadang kala individu mengalami rasa sedih tanpa diketahui penyebabnya yang jelas. Kebanyakan penyakit ini tidak hanya timbul atas satu pengaruh saja, tetapi lantaran adanya reaksi dari beberapa penyebab secara keseluruhan, yaitu yang bisa bersifat eksternal dan internal yang saling

mempengaruhi dan dapat menyebabkan timbulnya depresi.⁵²

Mengenai hal tersebut perspektif munculnya depresi berdasarkan beberapa teori maka, dari hal tersebut juga faktor penyebab depresi diantaranya:

- a. Faktor biologis. Adanya sejumlah jenis kelainan yang ditemukan dalam urin, cairan di otak, dan juga darah. Penyebabnya adalah gangguan yang berhubungan dengan sistem saraf pusat yang heterogen.
- b. Faktor genetik. Pada faktor ini keluarga dalam generasi pertama memiliki risiko 8 s/d 18 kali lebih banyak dibandingkan kontrol subjek normal oleh penderita depresi, pada anak yang kembar homozigot dapat mengalami depresi pada tingkat 50% sedangkan untu kembar dizigot 10-25%.
- c. Faktor psikososial.
 - 1) Kejadian dan tekanan dari lingkungan dalam hidup seseorang dapat berdampak timbulnya kejadian depresi yang kemudian berdampak pada sistem saraf selama jangka waktu yang panjang. Dalam hubungannya dengan onset depresi, stress memiliki peran penting.
 - 2) Faktor kepribadian pramorbid, juga memainkan peran, di mana orang dengan pola kepribadian tertentu seperti dependen, histerionok, dan obsesif-komplusif memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita depresi.
 - 3) Faktor psikoanalisis dan psikodinamika juga berperan, di mana pasien depresi mengalami kemarahan langsung ditujukan kedalam diri sendiri sebagai bentuk identifikasi dengan objek.⁵³

E. Upaya Penanganan Depresi

Dalam pendapat Hawari bentuk penanganan depresi adalah menggunakan terapi dengan sebutan terapi holistik. Bentuk penanganannya bukan sekedar hanya melalui obat dan bukan saja terpaku pada depresinya, namun wujudnya terapi kepada gangguan kejiwaan yang menempel pada aspek-aspek pasien penderita depresi. Seorang sebagai pasien penderita depresi akan ditangani secara menyeluruh, baik pada sisi psikologik, organbiologik, psikososial dan juga spiritualnya sehingga, terapi digunakan kepada pasien secara keseluruhan pada proses

⁵²Said Abdul Azhim, *Cara Islami Mencegah dan Mengobati Gangguan Otak, Stres dan Depresi*,..., hal. 2-5.

⁵³ Harlod.I. Keplan dan Benjamin Sadock, *Sinopsis Psikiatri, terj. Widjaja Kusuma*, Jakarta: Binarupa Aksara, 1997, hal. 780-789.

penyembuhan atau penanganannya. Terapi holistik sejalan dengan bentuk diagnostik yang dianut seorang psikiatri, adalah: *Pertama*, Aksis 1: Jenis Gangguan Jiwa. *Kedua*, Aksis 2: Ciri dan gangguan kepribadian. *Ketiga*, Aksis 3: Kelainan fisik. *Keempat*, Aksis 4: Stressor psikososial. *Kelima*, Aksis 5: Kemampuan adaptasi dalam tahun terakhir.⁵⁴

Keadaan seorang pasien yang menderita depresi menegakkan lima aksis dan ia bisa diberikan mediasi terhadap setiap aksis, lalu dapat dikatakan seorang pasien telah mendapat terapi holistik. Tujuan dari mediasi ini bukan hanya menyingkirkan keluhan pasien akantetapi, lebih luas daripada itu, maka dari itu seorang akan sanggup kembali menjalankan kewajiban pada rutinitasnya. Menurut Hawari, idealnya adalah dengan cara memberikan terapi secara beriringan, sesuai rentetan dan berkesinambungan. Dari berbagai terapi diatas, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:⁵⁵

1. Psikoterapi psikiatrik
Pada bentuk ini terapi dilakukan dengan meyakini asas-asas umum psikiatri. Maksud utama jenis terapi ini yakni memperbaiki kepercayaan diri dan memperkuat fungsi ego.
2. Psikoterapi keagamaan
Pendekatan dalam Islam terdapat ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits yang berisi tentang petunjuk bagaimana menjalani hidup di dunia, agar seseorang terbebas oleh kecemasan, ketegangan, depresi dan lainnya.
3. Psikofarma
Di antara berbagai bentuk pengobatan untuk gangguan afektif, pengobatan psikofarmakologis dengan obat antidepresan adalah opsi utama untuk penderita.
4. Terapi somatik
Terapi ini berarti memberikan segala macam penawar untuk keluhan atau gangguan fisik. Berbagai penyakit atau gangguan fisik, terutama yang didasarkan pada sistem otonom, yang dapat bermanifestasi sebagai rasa cemas atau depresi pada orang dengan gangguan panik atau fobia.
5. Terapi relaksasi

⁵⁴ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1997, hal. 66.

⁵⁵ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*,..., , hal. 67.

perawatan ini diberikan kepada pasien yang mudah menerima nasihat. Biasanya terapis menggunakan metode hipnosis.

6. Terapi perilaku

Selama terapi ini, pasien diharapkan akan mengubah sikap atau perilakunya terhadap objek atau situasi yang ditakutkan. Prinsipnya adalah desensitisasi, yaitu agar pasien tidak lagi sensitif terhadap sesuatu.⁵⁶ Terapi perilaku biasanya berfokus pada membantu klien yang depresi mengembangkan keterampilan sosial atau interpersonal yang lebih efektif dan melibatkan mereka dalam aktivitas yang menyenangkan atau bermanfaat.⁵⁷

Dari sekian uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa berbagai terapi tersebut diberakukan dari beberapa terapi pada berbagai pendekatan atau metode. Sehingga, sebenarnya ada beberapa upaya penanganan depresi jika dikelompokkan dari sekian literatur yang dapat dijelaskan, diantaranya:

1. Terapi Obat

Para ilmuwan telah mengembangkan obat-obatan yang berkerja pada neurotransmitter di otak agar membantu membenahi suasana hati serta proses berpikir. Obat tersebut membantu meringankan gejala gangguan psikologis mulai dari gangguan panik sampai depresi dan skizofrenia.⁵⁸ Pengobatan untuk gangguan depresi adalah pemberian obat antidepresan. Obat ini diklasifikasikan bedasarkan sistem kerjanya yakni: *Pertama, Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI). Kedua, Serotonine Norepinephrine Reuptake Inhibitor (SNRI). Ketiga, Monoamin Oksidase Inhibitor (MAOIs). Keempat, Trisiklik.* Yang dapat dijelaskan diantaranya:

a. *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI)*

Pada obat ini memiliki jenis golongan SSRI yakni, citalopram, fluvoxamine, paroxetine, fluoxetine, sertraline. Efek samping dari SSRI adalah sakit kepala, insomnia, kelelahan, kecemasan, difungisi seksual, peningkatan berat badan. Pada SSRI memberikan intraksi pada sebuah sindrom yakni, kekakuan, tremor, demam, kebingungan atau agitasi.

b. *Serotonine Norepinephrine Reuptake Inhibitor (SNRI)*

⁵⁶ Jamil, "Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya," dalam *Jurnal Al-Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*,..., , hal. 133-134.

⁵⁷ Arrumaisha Fitri, "Penanganan Gangguan Depresi Mayor dengan Terapi Kognitif Perilaku", *Makalah*, Jember: Institut Agama Islam Negeri, 2020, hal. 4.

⁵⁸ Jeffrey S. Nevid, *Metode Terapi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*, terj. M. Chozim, Bandung: Nusamedia, 2021, hal. 51.

SNRI berkerja dengan melakukan pengangkutan norepinefrin secara struktur mirip dengan pengangkutan serotonin. Pengangkutan norepinefrin memiliki afinitas ringan terhadap dopamine. Terdapat beberapa contoh obat yang termasuk ke dalam golongan SNRI adalah, venlafaxine, duloxetine, desvenlafaxine, milnacipran, levomilnacipran.

c. *Monoamin Oksidase Inhibitor*

Pada penggunaan obat ini dalam golongan MAOI sudah sangat jarang dikarenakan efek toksik yang sering terjadi adalah hipotensi dan hipertensi. Obat MAOI adalah isocarboxazid, phenelzine, tranylcypromine, selegiline.

d. *Trisiklik*

Obat ini efektif untuk depresi, akan tetapi penggunaannya mengalami penurunan karena tersedianya obat dengan khasiat terapeutik yang sama, namun dengan dosis yang lebih aman dan dapat ditoleransi. Mekanisme obat golongan trisiklik berkerja adalah dengan menghambat ambilan dari norepinefrin, menghambat adrenergik, kolinergik dan resptor histaminergik.⁵⁹

Antidepressan digunakan untuk mengobati bukan hanya depresi, melainkan sejumlah gangguan lain, yakni bulimia dan gangguan kecemasan seperti gangguan panik, fobia sosial, gangguan stres pascatrauma, gangguan kecemasan umum dan obsesif-kompulsif. Antidepressan mengandung efek yang luas sebab, neurotransmitter, khususnya serotonin, berperan dalam mengatur berbagai keadaan emosi, kecemasan. Serotonin memainkan peran kunci pada mengatur nafsu makan.⁶⁰

2. Terapi Elektrokonvulsif

Jauh sebelum obat antidepressan dikenal luas, depresi berat (sangat parah) diatasi dengan kejutan listrik atau *Electroconvulsive Therapy* (ECT) yang telah dikenal selama 30 tahun lalu. Tujuan dari kejutan listrik adalah untuk menginduksi kejang dengan mengalirkan arus listrik di otak pasien. Meskipun pengobatan ini efektif, namun ini dapat menyebabkan hilangnya ingatan pada pasien. Oleh karena itu, untuk mengurangi efek samping, peneliti

⁵⁹ Ajeng Ratna Ningtyas, *et.al.*, "Review Artikel: Farmakoterapi Depresi Dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Antidepressan", *Farmaka: Suplemen*, Vol. 16, No. 2, Tahun 2018, hal. 195-196.

⁶⁰ Jeffrey S. Nevid, *Metode Terapi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*, terj. M. Chozim,...., hal. 52-53.

terus melakukan pengembangan.⁶¹ Terapi elektrokonvulsif mungkin terdengar kejam. Sengatan listrik diberikan ke kepala, sengatan ini cukup kuat hingga menyebabkan kejang yang mirip dengan kejang tubuh epilepsi. Namun, sengatan ini sering menghasilkan peredaan dramatis dari depresi berat dan bisa menyelamatkan nyawa pasien yang mencoba bunuh diri. Ketika menerima ECT, pasien dibius untuk mencegah rasa sakit dan menerima pengendur otot untuk mencegah cedera akibat hentakan konvulsif. Tak lama sesudahnya orang bersangkutan akan terbangun tanpa ada memori prosedur diatas, ECT biasanya mencakup sekitar enam sampai dua belas kali penanganan selama beberapa minggu. ECT digunakan hampir secara eksklusif dalam perawatan depresi parah, terutama pada kasus yang tidak responsif terhadap bentuk pengobatan lainnya. Meskipun ia bisa membantu meredakan depresi tidak ada yang tahu pasti cara kerjanya. Selanjutnya, ia membantu mengatur kada neurotransmitter di dalam sirkuit otak yang mengendalikan suasana hati.⁶²

Terapi elektrokonvulsif dikenal sebagai ECT sebagai terapi elektroshock. ECT telah menjadi kontroversi juga perhatian publik disbebkan sejumlah alasan. Dahulu ECT telah diterapkan di beragam rumah sakit jiwa untuk beraneka macam masalah kesehatan jiwa, salah satunya skizofrenia. Akan tetapi terapi ini sebagian besar membuahkan hasil yang menguntungkan, dikarenakan ECT adalah pengalaman yang menakutkan bagi pasien, pasien sering tidak bangun setelah arus listrik dialirkan ketubuhnya dan menyebabkan ketidaksadaran sementara, sering terjadi gangguan berpikir dan kehilangan ingatan. Terkadang, kekuatan kejang otot yang berhubungan dengan stroke menyebabkan berbagai cedera fisik. Namun, kini ECT sudah tidak terlalu menyakitkan. Pasien diberikan anestesi ringan dan kemudian disuntik dengan pelemas otot. Arus listrik yang sangat lemah dikirim melalui kedua pelipis ke otak atau pada pelipis yang mengandung belahan otak yang non-dominan.⁶³

⁶¹ Detik Health, "Bagaimana Kejut Listrik Bisa Mengatasi Depresi?", dalam <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-1378640/bagaimana-kejut-listrik-bisa-mengatasi-depresi>. Diakses pada 01 Januari 2022.

⁶² Jeffrey S. Nevid, *Metode Terapi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*, terj. M. Chozim,...., hal. 52-53.

⁶³ Fadhil Aulia, *Buku Pintar Kesehatan Anak*, Yogyakarta: Galangpress, 2010, hal. 56-57.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ECT memicu pertumbuhan pembuluh darah baru di otak yang membantu penanganan depresi. Walaupun pengobatan ini cukup efektif, namun memiliki beberapa efek samping yang cukup mengerikan, mulai kebingungan hingga kehilangan ingatan dalam jangka panjang maupun pendek. Oleh sebab itu, saat ini ECT mulai ditinggalkan untuk mengatasi depresi. Penemuan obat antidepresan trisiklik pada tahun 1950-an membantu mengubah popularitas ECT. Terutama dengan antidepresan yang jauh lebih aman, tak lama kemudian *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors* (SSRI) diperkenalkan. Seiring berjalannya waktu, para peneliti dari Universitas Columbia telah mengembangkan prosedur ECT terbaru, yang dikatakan mampu mengurangi efek samping yang buruk. Sebelumnya, arus listrik ECT biasa berjalan dengan kurun waktu 1,5 milidetik, dalam metode terbaru dipersingkat menjadi 0,3 milidetik. Prosedur terbaru dapat menurunkan risiko kehilangan memori dan 3 kali lebih cepat dalam memberikan waktu pemulihan. Hasil tes awal menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan pengobatan meningkat 73 persen dibandingkan dengan prosedur sederhana.⁶⁴

3. Terapi Psikodinamika

Merupakan terapi psikologis yang awal, terapi ini masih sangat populer di kalangan psikiater dan ahli kesehatan psikologi. Pendekatan psikodinamika melihat dilema psikologis berasal dari pengalaman masa kanak, artinya problem tadi dapat ditangani menggunakan cara mempelajari pengalaman masa kecil, mengingat kembali pada pengalaman traumatis, serta mengetahui bahwa sikap orang dewasa yang dalam penelusurannya dari pengalaman masa kecil. Pada seorang sebagai pasien memberikan pembicaraan pada apa yang muncul dalam pikirannya. Pada dasarnya hal yang sesungguhnya di dalam benak seorang pasien akan muncul dan mengungkapkan kecemasan dan konflik bawah sadar.

Selanjutnya seorang sebagai pasien memberikan pelonggaran hati disebut katarsis. Pada pendekatan psikodinamika bukan memiliki beberapa faktor yang memberikan pengaruh pada kesehatan mental. Yang biasanya, gangguan menta berhubungan dengan kelainan genetika, kemudian faktor psikologis lainnya yang terlibat dalam gangguan mental yakni

⁶⁴ Detik Health, "Bagaimana Kejut Listrik Bisa Mengatasi Depresi?", dalam <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-1378640/bagaimana-kejut-listrik-bisa-mengatasi-depresi>. Diakses pada 01 Januari 2022.

perilaku-perilaku abnormal. Terapi psikodinamika berupa penggalian dan kerap kali terjadi, walaupun berlangsung dalam jangka panjang, intensif dan tidak murah.⁶⁵ Pada terapi psikodinamika memberikan kontribusi penting pada psikologi, diantaranya: *Pertama*, mengenalkan pentingnya alam bawah sadar pada pikiran. *Kedua*, menjabarkan pentingnya pengalaman di masa kecil juga hubungannya dengan orang lain. *Ketiga*, menerangkan masalah yang sulit dan penting. *Keempat*, sebuah terapi dengan pendekatan yang berguna memahami kesehatan mental. *Kelima*, seperangkat terapi dan teknik yang terapeutik yang sangat berguna untuk mengalami derita psikologis.⁶⁶⁷²

4. Terapi psikoanalisis

Sebuah metode terapi berdasar pada konsep yang dicetuskan Freud yang mana, pada tujuannya memberikan kesadaran pada individu yang bertujuan untuk membuat orang sadar akan konflik bawah sadar dan mekanisme pertahanan yang harus digunakan untuk mengelola kecemasan. Hal terpenting dalam terapi Pengobatan ini digunakan bila penderita skizofrenia sedang tidak kumat. Model terapi ini telah disebut sebagai teknik asosiasi bebas. Dalam prakteknya terapi ini mendorong pengidap untuk mengeluarkan pikiran dan perasaannya serta mengatakan apa yang ada di benaknya. Dalam kiat ini, pasien ditopang sambil berbaring di bangku atau sofa dengan keadaan yang rileks secara fisik dan mental. Penderita dinyatakan ketika sudah berada dalam kondisi rileks, maka patut memberikan pengungkapan hal yang dipikirkan secara verbal. Saat pasien tertidur, ia diminta memberikan penyebutan semua pikiran dan emosi yang dipikirkannya maka, pesakit akan mengalami *blocking* sebagai manifestasi dari kondisi adanya tekanan berlebih. Hal tersebut sebagai dorongan vital seperti seksual dan agresi. Adanya *blocking* menyebabkan penyatuan kepribadian menjadi buruk, sebab ada desakan ego yang amat besar, sebagaimana Freud mengatakan bahwa *blocking* dalam proses asosiasi bebas maka penderita akan memberikan analisis. Setelah melakukan analisis pada saat berlangsung *blocking* memberikan tujuan agar penderita sanggup menempatkan konflik lebih proporsional, sehingga penderita mengalami suatu proses yang mengurangi ketegangan dan

⁶⁵ Matt Jarvis, *Psikologi Psikodinamika*, terj. SPA-Teamwork, Bandung: Nusamedia, 2021, hal. 38-40.

⁶⁶ Matt Jarvis, *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern Untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia*, terj. SPA-Teamwork, Bandung: Nusamedia, 2019, hal. 78-79.

penderita lebih toleran terhadap berbagai konflik yang dialaminya. Penderita dengan terapi ini akan memberikan berbagai segala macam pengeluaran permasalahan yang telah dirasakan, sehingga terjadi pengurangan masalah yang memberikan pelibatan emosssi dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.⁶⁷

5. Terapi Perilaku Kognitif

Terapi kognitif memberikan dorongan kepada seorang dalam memberikan pengenalan dan mengubah kesalahan berfikir, disebut distorsi kognitif memberikan suasana hati sehingga menyebabkan hendaknya berperilaku seperti, kecendrungan membesarkan peristiwa negatif dan mengecilkan prestasi diri. Sedangkan terapi perilaku memberikan tujuan pada perubahan perangai yang bisa diamati dan bisa diukur. Pemberian perubahan ini ditentukan sebagai terapi yang bersikap direktif, memberikan seseorang petunjuk yang jelas tentang apa yang perlu dilakukan agar perubahan itu terjadi. Tujuan keseluruhan dari terapi perilaku adalah untuk memberikan hasil perubahan perilaku yang diinginkan melalui pendekatan yang terencana dan konsisten. Terapi perilaku berasumsi bahwa perubahan perasaan dan pikiran secara otomatis akan mengikuti perubahan dalam pemikiran spontan. Ditambahkan bahwa terapi kognitif merupakan sebuah siasat yang memberikan kombinasi pada pelaksanaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu seseorang mengatur suasana hati dan perilaku dengan memberikan perubahan pikiran yang meluluh lantakkan diri. Maka, terapi kognitif dan perilaku dikombinasikan sebagai pengobatan seorang individu untuk dapat merasakan dan berperilaku dengan suatu nilai terhadap peristiwa. Terapi kognitif mempunyai asumsi pada pembentukan sebuah pola fikir dan anggapan untuk mempengaruhi perilaku sehingga, dimunculkan perubahan kognisi ini dapat membentuk perubahan perilaku yang diharapkan.⁶⁸

Terapi kognitif perilaku gejala depresi dapat dikurangi dengan membingkai ulang pikiran yang tidak berfungsi sebagai Langkah pertama. Pada asumsi perubahan pikiran dapat menyebabkan perubahan perasaan atau emosi dan perilaku.

⁶⁷ Fadhil Aulia, *Buku Pintar Kesehatan Anak*,..., , hal. 58-59.

⁶⁸ Mori Vurqaniati, "Penerapan Terapi Perilaku Kognitif/Cognitive Behavior Therapy (CBT) Pada Klien Dengan Gangguan Hipokondriasis Di Rumah Tahanan Pondok Bambu Jakarta Timur", dalam *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, Vol. 6, No. 2, Tahun 2017, hal. 79-80.

Namun tidak jarang gejala depresi akan berkurang ketika intervensi dimulai dari mengatasi perasaan dan sikap. Berkurangnya intensitas emosi negative kemudian mengarah pada pemikiran yang kurang layak. Dikarenakan, langkah dalam upaya pengurangan gejala depresi bisa diawali dari perasaan dan perilaku. Maka, yang dimaksudkan terapi kognitif perilaku memiliki fokus pada tahapan keterangan dan kepribadian yang bersifat memberikan depresi. Kemudian pada aspek yang diintervensi adalah kognisi, pikiran/emosi dan perilaku. Pada bidang kognisi, seorang belajar menerapkan teknik restrukturasi kognitif agar cara berpikinya menjadi lebih logis dan adaptif. Selagi mengidentifikasi dan merestrukturasi pemikiran yang tidak berfungsi, orang harus cakup memeriksa pemikiran otomatis yang muncul sebagai sebuah gejala psikologis dan bukan sebagai fakta atau kenyataan.⁶⁹ Karakteristik dari terapi kognitif perilaku merupakan beberapa teknik yang disatupadukan dan diaplikasikan untuk mencapai sebuah tujuan dari sebuah terapi. Terknik terapi perilaku seperti relaksasi, imageri, atau desensitasi secara sistematis dipadukan dengan terapi kognitif dimanifestasikan pada pencapaian kemajuan dan perkembangan positif, terutama diarahkan untuk memberikan bekal anak dengan seperangkat ketrampilan untuk dapat mengatasi gangguan yang dialaminya sehingga, gangguan tersebut mereda. Melalui terapi ini anak di tingkat kesadaran dalam memahami ketidakfungsian kognitif dan keyakinan irasionalnya. Sehingga, proses tersebut dapat memberikan pengaruh pada suasana hati emosi dan perilaku anak. Dalam program terapi ini mengaplikasikan dan memfasilitasi anak untuk menguasai teknik self-monitoring, kemampuan mengidentifikasi distorsi kognitifnya (menilai kecacuan kognitifnya), menguji logika berpikinya dan restrukturisasi kognitifnya.⁷⁰

6. Terapi Kognitif Berbasis Pola Pikir (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*)

Terapi MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) adalah sebuah intervensi yang dapat mempengaruhi proses kognitif dan melatih individu dengan memberikan arahan perhatian dan kesadaran penuh terhadap situasi yang menakutkan. Pada terapi ini menggabungkan Teknik meditasi dan kognitif

⁶⁹ Tjipto Suasana, "Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan Bagi Penderita Depresi", dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 1, Tahun 2015, hal. 80.

⁷⁰ Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif Untuk Anak*, Yogyakarta: UAD Press, 2021, hal. 17-18.

dengan terapi kognitif. MBCT awalnya diberikan kepada individu yang menderita depresi dan dapat membantu menghadapi kesedihan yang muncul pada penderita depresi. Namun, terapi ini tidak bertujuan untuk menghilangkan perasaan sedih atau emosi negative, melainkan lebih mengarahkan dan mengubah hubungan individu dengan meditasi dan latihan kesadaran. MBCT adalah terapi intervensi psikologi yang memberikan ketrampilan dalam memberikan perhatian dan kesadaran individu dengan fokus pada saat ini tanpa memberikan penilaian. MCBT bertujuan untuk memberikan kondisi sadar pada korban yang mengalami kecemasan sosial dan mampu menerima pengalaman masalah lalu yang tidak menyenangkan. MCBT menekankan pada kesadaran penuh pada hal yang terjadi saat ini dan mengalihkan pengalaman lain tanpa memberikan penilaian yang muncul saat proses ruminasi.⁷¹

Kesadaran penuh atau *Mindfulness* berasal dari ajaran Buddha dan merupakan suatu bentuk ketrampilan yang bisa mendukung individu untuk memiliki kesadaran diri bereaksi secara impulsif terhadap apa yang berjalan pada saat ini. Cara ini untuk memberikan makna pada peristiwa baik yang positif, negatif maupun seimbang, sehingga dapat menghadapi perasaan tertindas dan menciptakan ketentraman dalam perseorangan. *Mindfulness* adalah kesadaran yang muncul ketika seseorang secara sengaja memberikan perhatian kepada pengalaman saat ini tanpa menilai, sehingga dapat memberikan respon dengan penerimaan dan menghindari reaksi yang berlebihan terhadap pengalaman sehari-hari. Dalam definisinya, kesadaran penuh memiliki kemampuan untuk mengamati dan memahami buah pikir, perasaan, kesan dan cerapan. *Describing* memberikan deskripsi dengan ucapan. *Acting with awareness* bertindak dengan penuh kesadaran. *Nonreactivity* bersikap non-reaktif terhadap pengalaman pribadi. *Nonjudge* bersikap tanpa penilaian terhadap pengalaman pribadi.⁷² Teknik terapi ini telah diuji efektivitasnya untuk populasi dengan kasus psikologis tertentu. Pada teknik terapi yang berbasis *mindfulness* itu bisa bersifat

⁷¹ Raden Muhammad Ibnu Ramadhan, *et.al.*, “Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung”, dalam *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, Vol. 4, No. 1, Tahun 2022, hal. 12-13.

⁷² Ega Asnatasia Maharani, “Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud” dalam *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, Vol. 9, No. 2, Tahun 2016, hal. 103.

meditatif atau aktivitas fisik pasif pada nafas, badan dan pikiran serta bersifat aktif secara aktif secara fisik seperti, saat makan dan saat berjalan. *Mindfulness* adalah sebuah terapi meditasi untuk meningkatkan sel yang membuat beberapa prinsip yakni, memusatkan perhatian, kenali kekuatan, dan menyatukan energi untuk penyembuhan.⁷³

7. Terapi Dengan Pelatihan Keterampilan Sosial

Orang dengan penderita depresi bercirikan mengalami kekurangan dalam berinteraksi dengan orang lain. Penangan yang dilakukan memfokuskan untuk membantu penderita memperbaiki hubungan sosialnya. Beberapa penelitian menemukan bahwa berbagai perawatan berdasarkan pelatihan keterampilan sosial efektif untuk memulihkan depresi.

Menurut Kneisl *et.al.*, dalam jurnal milik Mutia kemudian menjelaskan bahwa pelatihan keterampilan sosial dapat diberikan pada penderita depresi serta merupakan salah satu intervensi. Penggunaan teknik modifikasi perilaku yang berbasis kepada prinsip-prinsip bermain peran, praktik dan *feedback* dapat memajukan kesanggupan penderita dalam menanggulangi problematika yang terkait dengan depresi, skizofrenia, gangguan perilaku kesulitan berinteraksi, fobia sosial, dan kecemasan. Menurut Ji-Min, menjelaskan bahwa pelatihan keterampilan sosial bukan hanya meningkatkan perasaan harga diri, tetapi juga efektif dalam memajukan kecakapan beradaptasi sosial, percakapan, interaksi sosial, serta menurunkan gejala kejiwaan, sehingga meminimalisir terjadi kekambuhan.⁷⁴ Keterampilan dalam menghadapi situasi sulit, menurut MqQuaid telah menjelaskan dalam sebuah jurnal yang ditulis oleh Mutia, bahwa keterampilan ini mencakup memberikan komentar dan menyetujui penolakan, bertahan dalam tekanan kelompok dan tidak sungkan meminta maaf. Pendekatan *behavior* berorientasi pada masa depan dalam menyelesaikan masalah (*problem solving*). Inti dari behavioral adalah proses belajar dan lingkungan individu.

Pelatihan keterampilan sosial atau latihan asertif ialah satu dari banyak terapi yang termasuk dalam terapi perilaku. Perilaku asertif adalah perilaku antarperorangan yang menertakan

⁷³ Antoni Eka Fajar, *et.al.*, *Terapi Komplementer Pada Masa Pandemi*, Bandung: Media Sains Indonesia, 2022, hal. 89.

⁷⁴ Mutia Pangesti, "Konseling Behavior dan Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Interaksi Sosial pada Pasien Skizofrenia," dalam *Jurnal Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, Psychology Forum UMM, 2016, hal. 292.

kejujuran dan transparansi dalam pikiran dan perasaan. Perilaku asertif adalah dikenali oleh kesesuaian sosial dan seseorang dalam berperilaku secara asertif dengan memberikan pertimbangan perasaan dan kesejahteraan orang lain. Keterampilan sosial seseorang menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi. Pelatihan keterampilan sosial atau pelatihan asertif adalah metode melatih seseorang untuk mempraktikkan perilaku sosial melalui ekspresi perasaan, sikap, harapan, pendapat dan haknya. Yang mana prosedurnya adalah:

- a. Pelatihan keterampilan, meliputi pengajaran, latihan, dan integrasi perilaku verbal dan nonverbal untuk meniru contoh dengan umpan balik yang sistematis.
- b. Menekan kecemasan yang muncul secara langsung atau tidak langsung, sebagai hasil ekstra dari latihan keterampilan. Pendekatan tradisional untuk mengatasi ini meliputi teknik imajinasi atau praktik pengebalan yang baik.
- c. Memberikan konstruktur kembali pada aspek kognitif, dimana pada nilai, keyakinan, tabiat yang membatasi ekspresi diri pada seorang, diubah menjadi pemahaman dan hal yang dicapai dari perilakunya. Teknik ini untuk melangsungkan sebuah penguraian didaktik tentang hak seseorang, kondisioning sosial, penjabaran nilai dan pemungutan keputusan.⁷⁵

Hal-hal yang terdapat pada pelatihan keterampilan sosial mengarahkan tiga kemampuan sosial, yaitu:

- a. Keterampilan komunikasi mencakup kemampuan memilih gestur yang sesuai, memberi salam, memublikasikan diri, menjawab pertanyaan yang tepat, mengajukan pertanyaan yang tepat dan mampu berbicara dengan baik.
 - b. Keterampilan membangun persahabatan meliputi kemampuan untuk mengikat pertemanan, memberikan dan mendapat ucapan terima kasih, memberi dan memperoleh pujian, melakukan kegiatan bersama, memiliki inisiatif berkegiatan bersama orang lain, serta memberikan dan meminta bantuan kepada orang lain.
8. Terapi Aktivitas Behavioral

Pendekatan pada terapi ini digunakan untuk kepentingan klinis sehingga, pada pendekatannya merupakan upaya dalam mengubah kekeliruan betingkah laku dengan menggunakan

⁷⁵ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2007, Cet. 7, hal. 215-217.

pengawasan atau proses belajar. Secara definitif penyimpangan tingkah laku menunjukkan berbagai aktivitas abnormal yang sukar dirumuskan secara tegas dan tepat. Pendekatan pada terapi ini adalah upaya untuk secara teratur menerapkan pengetahuan teoritis dan empiris yang diperoleh dari pemakaian metode ekperimental dalam ilmu psikologi untuk mengartikan dan mengobati model perilaku yang tidak normal. Yang tujuannya untuk menghilangkan perilaku yang tidak sesuai dan membangun perilaku baru. Pendekatan perilaku dapat dipakai dalam mengobati bermacam gangguan perilaku dari yang sederhana hingga yang kompleks baik individu maupun kelompok. Sebagaimana menurut Corey (1986) yang dikutip oleh Gusman Lesmana menuliskan bahwa, tujuan pendekatan pada pendekatan ini terapi ini sebagai sebuah refleksi masalah dengan cara memberikan konseling, sebagai dasar pemilihan dan penggunaan taktik konseling dan sebagai kerangka untuk mengevaluasi hasil konseling tersebut.⁷⁶

Adapun karakteristik pendekatan ini, diantaranya: *Pertama*, ini berlandaskan teori yang dirumuskan secara benar dan tidak berubah-ubah yang tertuju pada hasil yang dapat diuji. *Kedua*, berdasarkan dari hasil penelaahan eksperimental yang secara eksklusif dapat merencanakan untuk mengukur berbagai teori dan mendapatkan kesimpulannya. *Ketiga*, memperhatikan gejala sebagai sebuah respon bersyarat yang tidak sesuai. *Keempat*, perlakukan gejala sebagai bukti kesalahan dalam hasil belajar. *Kelima*, pengamatan terhadap gejala erilaku ditentukan oleh perbedaan individu yang berkembang pada situasi dan keadaan sesuai dengan lingkungannya. *Keenam*, menganggap penyebuan gangguan terhadap gejala tersebut dengan membentuk berbagai kebiasaan baru. *Ketujuh*, menyembuhkan gejala dengan jalaln menghilangkan respon syarat yang keliru dan membentuk respon syarat yang diharapkan. Menurut Corey (2005) menjelaskan bahwa proses konseling pada terapi pendekatan ini terdiri dari empat hal yakni: *Pertama*, tujuan terapis mengarahkan untuk merumuskan maksud yang spesifik, gamblang, konkrit, dipahami oleh konseli dan konselor. *Kedua*, peran dan fungsi konslor sebagai terapis adalah mengembangkan ketrampilan menyimpulkan refleksi, klarifikasi, dan pertanyaan-pertanyaan terbuka. *Ketiga*, kesadaran konseli sebagai seorang pasien dalam

⁷⁶ Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan Konseling*, Medan: UMSU Press, 2021, hal. 105-106.

pelaksanaan terapi dan keikutsertaan konselor dalam proses terapi membagikan pengalaman terapi yang positif bagi supervisor. *Keempat*, memberikan peluang pada konseli karena memberikan kolaborasi untuk menimbulkan harapan positif sehingga, membuat ikatan terapis dan seorang pasien lebih efektif.⁷⁷

9. Terapi *Expressive Writing*

Merupakan satu jenis terapi yang ditetapkan untuk mengurangi gejala depresi. Terapi ini melibatkan pembicaraan tentang pengalaman yang menakutkan atau traumatis yang terkait dengan emosi tersembunyi untuk mendapatkan pemahaman dan cara mengatasi trauma. Karakteristik terapi meliputi menulis pengalaman traumatis selama 3-4 hari berturut-turut dengan termin 15-30 menit acap kali menulis. Tidak ada *feedback* yang diberikan, sehingga partisipan bebas menulis pengalaman trauma yang pernah dialami. Efek langsung yang dirasa oleh sebagian besar partisipan ketika mengingat pengalaman trauma antara lain menngus atau merasa sangat geram.⁷⁸

Seorang yang melakukan terapi ini akan belajar menghubungkan pikirannya dengan berbagai penganat traumatis yang pernah dialaminya, mengingatnya, memilih hal-hal yang dikomunikasikan secara tertulis dan melatih emosi untuk membiasakan menghadapi peristiwa yang ada. Semakin sering seseorang menulis, diharapkan mereka akan memperoleh gambaran tentang lebih lengkap tentang peristiwa tersebut secara menyeluruh, berpandangan luas dan integrative, serta melangsungkan refleksi diri dan akhirnya memandang peristiwa menyakitkan tersebut dari sudut yang berbeda sehingga dapat mendapatkan solusinya.⁷⁹

F. Depresi Dalam Tinjauan Islam

Gangguan jiwa merupakan sebuah kumpulan dan keadaan yang tidak normal berkaitan pada hubungan fisik maupun mental. Ketidaknormalan disebabkan adanya sakit atau kerusakan bagian anggota tubuh walaupun kadang gejalanya tidak terlihat secara fisik.⁸⁰ Gangguan jiwa juga dapat dikatakan sebagai sebuah kelainan bukan

⁷⁷ Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan Konseling*,..., , hal. 106-107.

⁷⁸ Reyza Dahlia Murti dan Hamidah, "Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya", dalam *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1, No. 02, Tahun 2012, hal. 89.

⁷⁹ Reyza Dahlia Murti dan Hamidah, "Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya",..., hal. 90.

⁸⁰ Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunug Agung, 1995, Cet. 16, hal. 33.

sebagai kelainan fisik pada anggota tubuh atau kerusakan pada sistem anggota tubuh.⁸¹ Pandangan mengenai manusia pada aspek psikologi tidak terlepas pada corak paradigma psikologi yakni, *antroposentrisme* yang meletakkan manusia sebagai pusat sebuah pengalaman dan memiliki relasi serta penentu utama segala peristiwa yang juga menyangkut masalah manusia dan kemanusiaan. Berkembang pada akhir abad XX pada perspektif psikologi terdapat empat aliran besar yakni, *psikoanalisis, behaviorisme, humanistic, transpersonal*. Aliran ini memberikan peninjauan manusia pada berbagai sudut pandang yang berbeda melalui metodologi khusus yang berhasil menentukan dimensi dan landasan kehidupan manusia, selanjutnya membangun berbagai teori dan filsafat yang berhubungan dengan manusia.⁸² Gangguan jiwa merupakan sebuah tantangan yang dihadapi individu karena interaksi dengan orang lain, munculnya pandangan tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri. Terdapat ciri sebuah gangguan jiwa yang secara substansif adalah kecemasan dan ketegangan, ketidakpuasan atas perilaku diri sendiri, memberikan perhatian secara berlebihan terhadap masalah yang dihadapi dan ketidakmampuan untuk secara efektif menangani berbagai permasalahan. Gangguan jiwa menyebabkan ketidakmampuan manusia untuk menghadapi permasalahan dalam diri, tidak terpenuhinya keperluan hidup dan perasaan minim perhatian serta perasaan rendah diri.⁸³

Dalam psikologi gangguan jiwa disebut sebagai mental disorder yang disebabkan oleh faktor saraf dan faktor psikis sebagaimana menurut Maslim macam-macam gangguan jiwa sebagai mental disorder yang dapat dibedakan menjadi gangguan jiwa secara organik adalah sebuah gangguan fungsi jaringan otak yang disebabkan oleh penyakit badaniah mengenai otak atau diluar otak dan *simtomatik* adalah sebuah komponen psikologi yang diikuti fungsi badaniah disebabkan gangguan fungsi alat tubuh yang dikuasai susunan struktur saraf tubuh,⁸⁴ *skizofrenia* adalah bentuk psikosa (gejala) fungsional paling berat dan menimubulkan disorganisasi individu yang terbesar sering dijumpai pada saat jaman dahulu,⁸⁵ gangguan *skizotipal* dan gangguan suasana perasaan, gangguan

⁸¹ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa: Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, terj. Zakiah Dradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977, hal. 58.

⁸² Hanna Jumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi, Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995, hal. 49.

⁸³ Djamiludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008, hal. 91-93.

⁸⁴ Djamin, *Islam Dan Psikosomatik, (Penyakit Jiwa)*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975, hal. 14.

⁸⁵ Moeljono Notoesoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep Dan Penrapan*, Malang: UMM, 2017, hal. 50.

otak, gangguan fisiologis dan faktor fisik.⁸⁶ Pada persepektif Islam tidak disebut sebagai gangguan mental yang sering disebut penyakit hati dalam Al-Quran setidaknya sebelas kali menyebut adanya penyakit hati.⁸⁷ Sebagaimana pada pendapat A.A. Vahab mengatakan bahwa,

“Psychology in applied Islam provides an effort to provide description and explanation of the causes of mental illness or mental disorders on individual or group abnormal behavior and its cure. This branch of psychology provides an overview and explanation causes of mental illness as mental disorders due to abnormal behavior individuals and groups and how to cure them”. Artinya, psikologi dalam terapan Islam memberikan upaya memberikan gambaran dan penjelasan penyebab penyakit mental atau gangguan jiwa atas perilaku abnormal individu atau kelompok serta rehabilitasinya. Cabang keilmuan psikologi ini memberikan gambaran dan penjelasan penyebab penyakit mental sebagai gangguan jiwa atas perilaku abnormal individu dan kelompok serta cara menyembuhkannya.⁸⁸

Dalam *term* bahasa Arab *maradh* adalah suatu yang menyebabkan manusia melampaui batas keseimbangan, menyebabkan gangguan fisik, mental dan bahkan kepada kurangnya amal seseorang. Melewati batas yang artinya memberikan penerapan gerak yang berlebihan dan penerapan gerak ke arah kekurangan.⁸⁹ Dalam persepektif lain gangguan jiwa yang merupakan gangguan yang ditimbulkan secara mental mengakibatkan jiwa jadi terganggu dan mempengaruhi sifat dan perilakunya maka, secara termnya secara bahasa Arab adalah an-nafs secara harfiah diterjemahkan sebagai jiwa. Diberbagai ayat dalam Al-Quran pada penelusurannya terdapat beberapa term yang menggambarkan pada sebuah gangguan jiwa disebut istilah yang dikategorikan sebagai gangguan jiwa yakni, gila, hati yang kotor sebagai kebalikan dari jiwa yang bersih. Persepektif Al-Quran disebut adanya hati dan jiwa serta akal merupakan potensi kemampuan manusia yang saling berintegrasi antara fisik dan jiwa dalam memberikan daya sehat. Jika terjadi ketidakseimbangan diantaranya dapat terjadi gangguan jiwa.⁹⁰ Dan dapat ditemukan juga sebuah perspektif Islam gangguan

⁸⁶ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992, hal. 360.

⁸⁷ Ahmad Mubarak, *Psikologi Islam: Kearifan dan Kecerdasan Hidup*, Jakarta: IIIT dan Wap, 2009, hal. 187

⁸⁸ A.A. Vahab, *An Introduction to Islamic Psychology*, New Delhi: Institute Of Objective Studies, 1996, hal. 7.

⁸⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu’I Atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1995, hal. 189.

⁹⁰ Amin an-Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, terj. Ija Suntana, Bandung Mizan Media Utama, 2004, hal. 18.

kejiwaan berdasarkan pada literatur maka term yang menggambarkan gangguan jiwa seperti, *maradhun*, *majnun* dan *maftun* terkandung dalam Al-Quran dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. *Maradhun*

Gangguan hati yang sakit ini dalam ayat ini berkaitan dengan orang yang mengikari ayat, hukum Allah, orang zalim, dengki atau takut mati dijalan Allah, yang berbunyi sebagai berikut:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ ۖ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَهُمْ عَذَابُ أَلِيمٍ ۗ هٰذَا بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta. (Q.S. Al-Baqarah, (2):10).

يٰۤاَيُّهَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ ۗ اِنَّ اَتَّقِيْنَ ۙ فَلَآ تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ ۙ فَيَطْمَعَ الَّذِيۙ فِيۙ قَلْبِهٖ ۙ مَّرَضٌ ۙ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا ۗ

Wahai istri-istri Nabi! Kamu tidak seperti perempuan-perempuan yang lain, jika kamu bertakwa. Maka janganlah kamu tunduk (melemah lembutkan suara) dalam berbicara sehingga bangkit nafsu orang yang ada penyakit dalam hatinya, dan ucapkanlah perkataan yang baik. (Q.S. Al-Ahzab, (33):32).

Menurut tafsir Al-Mubarakfury mengenai ayat 10 surat Al-Baqarah diatas mengatakan bahwa penyakit di dalam ayat ini adalah: keraguan, dan kemunafikan.⁹¹ Pada pendapat Ibnu Qayyim hati yang dimaksud pada ayat di atas adalah hati yang mengandung penyakit. Dapat dijabarkan juga baha sakitnya hati ialah keluarnya hati dari menuju penyimpangan dari kenormalan. Maka sehatnya hati adalah adanya cinta dan tidak adanya keraguan terhadap Tuhan. Adapun sakitnya terjadi atas keraguan atau menjauh dari Tuhan-Nya. Pada penjelasan inio juga Ibnu Qayyim memberikan keterangan pada penyakit hati disini adalah orang yang munafik dan orang yang durhaka kepada Tuhan-Nya, keraguan dan kebimbangan, kedurhakaan, kesesatan dan nafsu yang berlebihan. Sebagaimana pada ayat kedua menjelaskan Allah melarang istri-istri Nabi untuk tidak melembutkan perkataan mereka, karena hal ini dapat membangkitkan nafsu atau syahwat pada orang yang memiliki kecenderungan tersebut, namun hal ini sering dilakukan oleh wanita pada umumnya. Hati yang mengandung penyakit jiwa juga digambarkan dalam Al-Quran sebagaimana pada pendapat

⁹¹ Safiyurrahman Al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Abu Ihsan Al-Atsari, Bogor: Pustaka Ibnu Katsir, 2006, hal. 139.

Ibnu Qayyim antara lain, Q.S. Muddastsir ayat 31, Q.S. Al-Anfaal ayat 49 dan Q.S. At-Taubah ayat 125.⁹²

Ditambahkan pada pendapat Abdurrahman bin Zaid bin Aslam mengatakan bahwa gangguan hati atau penyakit hati bukanlah penyakit fisik, penyakit itu adalah sebuah keraguan yang mereka masukan ke dalam Islam, beliau berkata bahwa keburukan ditambahkan sebagai kesesatan untuk mereka,⁹³ sebagaimana pada Al-Quran surat At-Taubah ayat 125 yang berbunyi:

وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ

Dan adapun orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit, maka (dengan surah itu) akan menambah kekafiran mereka yang telah ada dan mereka akan mati dalam keadaan kafir. (Q.S. At-Taubah, (9):125).

Pada ayat diatas pada tafsir Quraish Shihab mengatakan bahwa penyakit hati yang dimaksudkan pada ayat diatas adalah penyakit hati milik orang-orang kafir.⁹⁴ Sebagaimana pada .Q.S. Al-Baqarah, ayat 10 pendapat Ibnu Katsir dalam tafsirnya mengatakan bahwa penyakit hati dalam ayat diatas adalah berupa keraguan dan riya. Penyakit keraguan dikarenakan meragukan risalah yang dibawa Rasulullah Saw. kemudian dikatakan riya adalah karena menampakkan keimanan padahal mereka kafir. Maka dilanjutkan dengan kata “Lalu Allah menambah penyakitnya itu”, berupa keraguan dan riya.⁹⁵ Tentang penyakit hati Allah SWT berfirman pada surat Al-Baqarah ayat 2 فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا 2 huruf fa dalam ayat ini adalah huruf penghubung, namun juga memiliki makna sababiyah (menerangkan sebab atau alasan) alasan Allah SWT menambah penyakit di dalam hati mereka. Hal ini disebabkan oleh keinginan mereka untuk kufur yang merupakan sebuah penyakit dalam hati.

Keinginan untuk kufur merupakan sebuah penyakit yang menunjukkan kondisi sehat atau sakitnya hati seseorang. Jika hati seseorang berkeinginan untuk kebaikan, maka hatinya sehat dan selamat. Namun, jika hati seseorang menginginkan keburukan, maka hal ini menunjukkan adanya gangguan pada hatinya. Oleh

⁹² Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *at-Tafsir al-Qayyim*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, t.th, hal. 125

⁹³ Safiyyurrahman Al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir, terj. Abu Ihsan Al-Atsari,....*, hal. 139

⁹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, Vol. 5, hal. 747.

⁹⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Quran al-Azhim*, Beirut: Maktabah al-Nur al-Ilmiyah, 1992, Juz. 1, hal. 47.

karena itu, Allah SWT menambah penyakit di dalam hati mereka, karena adanya keinginan buruk yang ada dalam hati mereka.⁹⁶

b. *Majnun*

Gangguan jiwa pada term ini adalah istilah untuk seseorang yang terganggu mental dan jiwanya, sehingga bersikap tidak normal seperti halnya manusia yang sehat.⁹⁷ Pada kata ini bukan berarti gila yang benar terganggu jiwanya. Pada istilah ini berarti juga olokan atau ejekan karena kesal.

وَقَالُوا يَا أَيُّهَا الَّذِي نُزِّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ ۝

Dan mereka berkata, “Wahai orang yang kepadanya diturunkan Al-Qur’an, sesungguhnya engkau (Muhammad) benar-benar orang gila”. (Q.S. Al-Hijr (15):6).

Pada tafsir Quraish Shihab mengatakan bahwa pada ayat diatas ucapan orang kafir ini kepada Nabi Muhammad dengan sebutan “Wahai orang yang diturunkan kepadanya Al-Quran” dengan tujuan mengejek dan mencela Nabi. Yang dipertegas yang menyebutkan bahwa engkau adalah orang gila. Panggilan seperti itu tidak digunakan Al-Quran untuk Nabi Muhammad Saw.⁹⁸ Dalam tafsir berdasarkan pada literatur kata *majnun* bukan saja berarti gila namun, terdapat dua makna. Pada makna pertama merujuk pada Nabi Muhammad Saw. yang masyarakatnya adalah pemuja sastra maka bermakna kesurupan jin. Masyarakat Arab sebelum Islam percaya pada makhluk gaib contohnya jin, dewa dan lain sebagainya. Kemudian pada makna kedua konteks para rasul selain Nabi Muhammad Saw. bermakna sebagai pengeluaran kata yang tidak dapat dicerna, karena para rasul menyampaikan ajaran tauhid, berita akhir dan pahala amal perbuatan manusia, yang sebelumnya tidak pernah ada dalam pemikiran umatnya. Terdapat sebelas ayat yang didalamnya terdapat pada lafal *majnun* yang berarti atas dua konteks yakni konteks pada Rasulullah Muhammad Saw. dan para Rasul sebelum beliau. Ayat yang ditujukan kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai Rasul diantaranya: Q.S. Al-Hijr ayat 6, Q.S. Ash-Shaffat ayat 36. Q.S. Ath-Thur ayat 29, Q.S. Ad-Dukhan ayat 14, Q.S. Al-Qalam ayat 51 dan ditujukan kepada Nabi Musa a.s. terdapat pada Q.S. Adz-Dzariyat ayat 59, Q.S. At-Asy-

⁹⁶ Safiyurrahman Al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir, terj. Abu Ihsan Al-Atsari,....*, hal. 140.

⁹⁷ Amin Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa, terj. Ija Suntana,....*, hal. 20.

⁹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah,....*, Vol. 7, hal. 93.

Syura ayat 27 sedangkan tentang Nabi Nuh a.s. terdapat dalam Q.S. Al-Qamar ayat 9.⁹⁹

c. *Maftun*

Pada kata *maftun* berarti gila dan kelalaian, dalam Al-Quran kata gila secara langsung menggunakan term *majnun* dan secara tidak langsung menggunakan term *maftun* dalam Q.S. Al-Qalam ayat 6 berbunyi:

بِأَيِّكُمْ الْمَفْتُونُ

Siapa di antara kamu yang gila?. (Q.S. Al-Qalam, (68):6).

Ayat ini mengacu pada kaum musyrikin yang menuduh Nabi Muhammad Saw., gila karena menyampaikan ayat Al-Qur'an yang mengandung rasa takut terhadap keyakinan yang jauh dari kebenaran. Ulama ahli tafsir memberikan penafsiran pada kata *al-maftun*, yang memiliki *isim fa'il* yang berarti orang gila, sebagaimana berdasarkan pada riwayat dari mujtahid yang memaknai dengan *al-majnun*.¹⁰⁰ Dalam term *maftun* diatas diartikan kata tersesat. Al-Qurthubi menafsirkan lafadz ini dengan orang gila yang dibuat oleh syetan.¹⁰¹ Sebagaimana pendapat Quraisy Shihab dalam tafsir Al-Misbah menafsirkan bahwa lafadz *al-maftun* terambil dari kata fitnah yang bermakna gila. Dapat diartikan sebagai orang yang kebingungan dan tidak mengetahui arah yang benar. Ayat ini memperlihatkan betapa bingungnya kaum musyrikin. Mereka menolak ajaran yang benar dan memilih keyakinan yang tidak rasional.¹⁰²

Pada berbagai penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa gangguan jiwa dan mental berawal dari hati dan pikiran otak yang dimunculkan atas perseptif yang bersifat pada perbuatan dan perkataan sehingga, hati berfungsi sebagai penjaga agar tidak terjadi gangguan jiwa. maka, akal yang memiliki ketidaktahuan membawa keraguan dan kebimbangan. Penyakit sebagai sebuah gangguan jiwa bersumber pada berlebihan bisa berwujud, angkuh, benci, dendam, fanatisme, serakah dan kikir. Sedangkan penyakit yang bersumber pada kekurangan yang berwujud pesimis, rendah diri, cemas, takut dan lain sebagainya.¹⁰³ Dari suatu hal

⁹⁹ Amru Khalid, *Khawathir Qur'aniyah, terj. Khozin Abu Faqih*, Jakarta: Al-I'tishom, Cahay Umat, 2011, hal. 307-309.

¹⁰⁰ Abu Ja'far At-Thabari, *Jami'Al-Bayan Fi Ta'will Al-Quran*, al-Maktabah al-Syamillah, Juz. 23, hal. 530.

¹⁰¹ Syeikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2012, Jilid. 19, hal. 76.

¹⁰² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*,..., Vol. 14, hal. 382.

¹⁰³ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran:Tafsir Maudhu'I Atas Berbagai Persoalan Umat*,..., hal. 189.

pada penjelasan diatas maka dapat dikatakan gangguan jiwa (hati) berasal dari hati yang mana, hati terbagi menjadi empat bagian sebagaimana dilansir pada pendapat Atsar Sahih, diantaranya: *Pertama, Qalbun Ajrad* adalah hati yang orang-orang yang beriman, penuh dengan keimanan yang memberikan keselamatan dari kebatilan dan kesesatan. *Kedua, Qalbun aghlaf* adalah hati orang kafir yang fitnahnya tertutup sehingga tidak terkena cahaya ilmu dan iman sebagaimana dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 88. *Ketiga, Qalbun mankus* ini hati orang yang munafik, mengetahui kemudian mengikari dan melihat kemudian buta, sebagaimana dalam Q.S. Al-Nisa ayat 88. *Keempat, Qalbun mutaradid* hati ini didukung oleh dua materi keimanan dan materi kemunafikan, maka hati ini sesuai pada kemenangan dari antara kedua materi tersebut.¹⁰⁴

Gangguan yang menyebabkan berbagai guncangan depresi, stres, dan tekanan maka faktornya adalah *akhlakul karimah* dan tatakrama akan menurunkan tingkat tekanan mental dan memperpanjang usia. Dengan kata lain maka bagian dari nilai kemanusiaan wajib dicari dalam keutamaan moral. Namun, sifat tertinggi kemanusiaan hanya diperoleh melalui penyucian diri serta pendidikan moral dan mental. Maka para psikologi dan guru memberikan perhatian besar untuk upaya preventif terjadinya kerusakan moral dan mendapatkan sifat kemanusiaan. Mereka menekankan pada aspek pendidikan praktis. Gangguan mental terpengaruh secara internal dikarenakan hasil pemikiran manusia sendiri berupa, pola pikir berbuat buruk, berbuat keji, dan pola pikir untuk bertindak syirik. Ketiadaan spiritualitas diri dalam tubuh menjadikan jiwa menjadi lain dan mudah untuk bertindak kejahatan karena spritualitas seorang manusia amat berpengaruh dalam kehidupan sehari-harinya. Jika dicontohkan, manusia yang taat dalam melaksanakan perintah dan mempunyai keimanan maka akan berpengaruh pada aktivitasnya dengan sifat aplikatif pada tutur kata yang santun dan tidak akan sekali-kali meninggalkan kewajibannya sebagai umat beragama. Hausnya jiwa dari spritualitas menjadi sakit mental dalam jiwa manusia, Al-Quran sudah menjabarkan macam-macam faktor sakitnya mental seseorang melalui pencitraan hati yang dijabarkan dengan penyakit hati. Penyakit hati membuat faktor pendorong timbulnya penyakit fisik, maka terdapat hubungan hati dengan badan menjadi keadaan sakit.¹⁰⁵

Akhlaq dan sifat seorang bertumpu pada ragam jiwa yang berhak atas dirinya. Unsur kejiwaan dalam konsepsi tentang manusia, berarti

¹⁰⁴ Ahmad Husain Ali Salim, *Al-Marad Wa Asy-Syifa Fi Al-Quran*, terj. Muhammad Al-Mighwar, *Terapi Al-Quran Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*, Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006, hal. 146.

¹⁰⁵ Muzakkir, *TaSaw.uf dan Kesehatan Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati*, Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2018, hal. 11-13

hakikat zat dan inti kehidupan manusia terletak pada aspek spiritual atau kejiwaan. Segala perilaku yang dimunculkan akan baik jika hatinya sakit perilaku yang buruk akan muncul dari manifestasi hati sebagai untuk wujud perbuatan. Hati yang sehat akan menumbuhkan jiwa yang taat dan meninggalkan segala perbuatan yang menyimpang dan mudah untuk bertindak maksiat mengikuti hawa dan nafsu. Tak ada kedamaian dan ketenangan hingga hati dapat mengenal Tuhan, keagungan, kecintaan serta kepatuhan-Nya sebagaimana dalam Q.S. asy-Syu'araa ayat 88-89. Gangguan jiwa secara dapat dipahami memiliki sebuah pendorong dari penyakit mental pada setiap hati manusia yang mana, hatinya kering dari aktivitas spiritual akan menjelma menjadi jahat, jiwa lebih banyak terpengaruh nafsu yang haus akan nikmat keduniaan. Selanjutnya, otak sangat tergantung pada jiwa dalam hati yang berperan sebagai penyaring darah yang masuk ke otak. Terganggunya peredaran darah di bagian tubuh inilah menyebabkan muncul berbagai penyakit.¹⁰⁶ Ditambahkan dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa agama memiliki penunjang dari kesehatan jiwa yang bersumber dari akibat keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan, serta mempraktikkan berbagai tuntunan keagamaan dalam kehidupan. Tolak ukurnya kesehatan jiwa yang sehat adalah, bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu secara mudah menyesuaikan diri dan menciptakan interpersonal pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan, mengembangkan segala potensi pribadi bagi diri sendiri dan lingkungan masyarakat dan beriman dan bertakwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan agama pada kehidupannya.¹⁰⁷

Pada hal tersebut aspek agama menjadi begitu penting dan sudah semestinya diupayakan dalam setiap kehidupan, unsur kepemilikan iman dan takwa dalam kesehatan mental yang dinyatakan kepamilikan kepribadian menarik, bahagia tampak tenang, jiwanya tenang. Kemudian jika dalam kehidupan kurang nilai keagamaannya memiliki jiwanya akan sakit, hampa stres bahkan depresi walaupun pada kenyataannya tampak hidup sejahtera dan bahagia secara pengelihatan mata. Maka dengan demikian kesehatan mental muncul dalam hati yang terwujudnya melalui, keserasian, keharmonisan dan integritas kepriadian yang baik sebagai potensi manusia secara optimal dan baik serta wajar sesuai norma yang berlaku, sehingga dikatakan sebuah gangguan jiwa berasal dari hati yang menyebabkan berbagai perbuatan akhlak sebagai sebuah faktor akhlak yang muncul. Penderita depresi sebagai sebuah gangguan mental (jiwa) yang menimbulkan berbagai perilaku yang merugikan diri sendiri dan

¹⁰⁶ Muzakkir, *TaSaw.uf dan Kesehatan Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati,....* , hal. 11-13

¹⁰⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997, hal. 133-135.

lingkungan. Depresi sebagai sebuah perbuatan yang memunculkan secara sadar dan tidak sadar, artinya depresi sebagai gangguan mental yang muncul akibat si penderita tidak sadar sebagai faktor internal seperti faktor keturunan dan sebab yang tidak diketahui adapun juga depresi muncul akibat tindakan dari si penderita yakni, menyebabkan adanya dorongan dari luar/eksternal seperti sebab lingkungan, obat-obatan terlarang lainnya. Dari hal tersebut maka jika penyebab depresi dari dorongan internal dalam hadits Rasulullah Saw. yang artinya:

“Pena (untuk mencatat amal perbuatan) diangkat dari tiga hal yaitu, dari anak kecil hingga ia baliig (dewasa), dari orang yang tidur hingga ia bangun dan dari orang yang gila hingga ia sembuh”. (H.R. Al-Bukhari dan Muslim).¹⁰⁸

Dari hadits tersebut karunia Allah kepada para hamba adalah tidak mencatat perbuatan mereka pada waktu mereka salah, lupa, dan dipaksa. Begitu pula kecendrungan, gerakan, perasaan dan perbuatan yang tidak disadari. Semuanya tidak menjadikan hamba di hisab, seperti orang yang mengalami kesempitan dada, meneteskan air mata, ataupun memiliki pikiran atau perasaan yang ada dalam benaknya yang tidak mungkin ia kuasai dan yang tidak bisa di utarakan. Semuanya tidak menjadikan dia di hisab. Adapun perbuatan yang dapat dikendalikan oleh si hamba baik, berupa perkataan maupun perbuatan, maka dimintai pertanggungjawabannya. Misalnya, menampar pipi orang lain, merobek saku orang lain, mengucapkan harapan untuk mati dan tidak mau menerima takdir, meratap ataupun mencoba bunuh diri. Sebagaimana didasarkan pada hadits yang artinya:

“Rasulullah Saw. bersabda, “Sesungguhnya Allah memaafkan umatku atas apa yang bergejolak di dalam dirinya, selama ia belum melakukan atau mengucapkannya”. (H.R. Al-Bukhari dan Muslim).

Hadits Al-Bukhari menyebutkan Rasulullah Saw. pernah bersama dengan para sahabat beliau mengunjungi Sa’ad bi Ubbadah pada waktu sakit. Melihat keadaan Ubbadah bahwa, Rasulullah Saw. menangis, takala orang melihat Rasulullah Saw. menangis, mereka semua kemudian ikut menangis. Kemudian Rasulullah Saw. bersabda *“Tidakkah kalian semua mendengar bahwasannya Allah tidak akan menyiksa lantaran air mata atau kesedihan hati?, akan tetapi Allah akan menyiksa atau mengasihani ini”.* (Sembari menunjukan pada lisan atau mulut beliau).

“Rasulullah Saw. bersabda, “Jangan sekali-kali kalian mengharapkan kematian lantaran adanya bencana yang menimpa. Seandainya harus mengharap kematian, maka hendaknya ia berkata,

¹⁰⁸ Said Abdul Azhim, *Cara Islami Mencegah Dan Mengobati Gangguan Otak, Steres dan Depresi,...*, hal. 5-6

“Ya Allah, berilah aku hidup selama hidup itu baik untukku dan berilah aku mati jika mati itu baik bagiku”. (H.R. Al-Bukhari).

Bagi orang yang bunuh diri yang terdapat dalam hadis tersebut hanyalah bagi orang mukalaf yang sudah balig dan berakal yang melakukan bunuh diri. Adapun sebagian orang yang menderita depresi biasanya tidak berada dalam keadaan sadar, maka sebab itu ia disebabkan dari beban atau dosa atas perbuatan atau bahkan bisa bunuh diri sekalipun yang dikarenakan rasa sakitnya atas beban dan berbagai perbuatannya. Pengobatan gangguan mental (jiwa) hendaknya memaksa orang untuk berobat, karena si penderita tidak berada dalam keadaan sadar, namun ada orang yang dalam keadaan sadar pada atas dorongan dari luar seperti obatan-obatan dan lingkungan maka perlu pengobatan sebelum adanya bunuh diri.¹⁰⁹

G. Pengobatan Depresi Menurut Islam

Setiap penyakit gangguan pasti memiliki solusi, penanganannya (obat). Hal tersebut tertera dalam firman Allah Swt. Qur'an surat Yūnus ayat 67: *“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.”* Adapun ayat lain dalam Qur'an surat al-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra'd, (13):28).

Sebuah pengobatan pada depresi sebagai gangguan mental yang mana pada sebuah literatur mengenai sebuah kesehatan pada mental dari perspektif Islam merupakan bentuk kemampuan seorang dalam mengelola wujudnya keserasian dari berbagai fungsi jiwa dan mampu mengendalikan pada penciptaan penyesuaian atas kontrol diri sendiri, kepada orang lain ataupun lingkungan sekitarnya, secara dinamis berakar dari Al-Quran dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Kesehatan pada mental membutuhkan upaya perjuangan pada aspek keluaran pada kematangan pemikiran, keputusan, emosionalitas dan perilaku sehingga dibutuhkan pembinaan. Langkah pembinaan merupakan sebuah usaha yang sungguh-sungguh untuk melakukan perubahan dan perbaikan yang ditanamkan pada diri seorang yang dimulai pada dengan diri sendiri. Mempererat hubungan dengan

¹⁰⁹ Said Abdul Azhim, *Cara Islami Mencegah Dan Mengobati Gangguan Otak, Steres dan Depresi,...*, hal. 6-7

Tuhan dan manusia sebagai simbolis keseimbangan dalam menjalankan aktivitas beragama sesuai dengan tuntunan agama itu sendiri. Kesehatan mental dilihat dari hubungan baiknya dengan Tuhan maupun hubungannya sesama manusia pada intraksi memberikan komunikasi secara tulus dan terproyeksi sebagai hati yang jernih dan segala perbuatan dilakukan sesuai dengan tuntunan Tuhan.¹¹⁰ Dari hal tersebut memberikan penggambaran dan garis besar pada langkah memberikan pengobatan untuk memuncullkan pada kesehatan jiwa yakni, dengan melakukan pembinaan secara mendalam dan komprehensif dengan memberikan kematangan pemikiran, pengambilan keputusan, pengembangan dan kontrol emosional dari sebuah perilaku yang ditimbulkan, kemudian ditambahkan dimulai dari diri sendiri untuk dapat mengendalikan dirinya secara dinamis atas keserasian pada fungsi-fungsi jiwa yang terproyeksi pada setiap tindakan-tindakan dan perilaku, hal tersebut berdasarkan hubungannya secara vertikal kepada Tuhannya dan horizontal kepada manusia lainnya di lingkungan. Artinya, secara substansi pengobatan berupa sebuah terjalannya dan terlaksananya bimbingan dan pembinaan kepada seseorang yang diberikan untuk mematangkan pemikiran dan perilakunya melalui langkah pembinaan dan pembentukan dengan simbolis terjalannya hubungan dengan Tuhan melalui perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya serta memberikan proyeksi hati melalui perbuatan dan perilaku dari interaksi sosial di lingkungan

Pengobatan dapat dilakukan dengan terapi diterapkan oleh manusia sebagaimana Dadang Hawari membagi terapi dalam beberapa bentuk, yakni: *Pertama*, terapi holistik adalah terapi yang menggunakan obat dan dipusatkan bukan pada gangguan jiwa namun, pada aspek lainnya dari pasien yang bisa diobati secara langsung. *Kedua*, psikoterapi psikiatrik adalah maksud utama terapi ini memberikan pemulihan kembali kepada keyakinan dan merevitalisasi fungsi jiwa. *Ketiga*, psikoterapi keagamaan yaitu terapi yang diberikan dengan kembali memberikan pelajaran serta pengamalan ajaran agama Islam, sebagaimana di ketehui bahwa ajaran Islam memberikan kandungan bagaimana hidup sebagai manusia yang baik tanpa rasa gelisah, tegang, depresi dan lain sebagainya. *Keempat*, terapi ruqyah adalah terapi yang memegang kepala pesien bagian dahi dengan tangan kanannya, kemudian memberikan bacaan ayat-ayat Al-Quran yang termasuk dalam ayat ruqyah secara tartil dan tajwid,

¹¹⁰ Akhmad Shunhaji, *et.al.*, "Pengaruh Pembelajaran Daring dan Kesehatan Mental Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan", dalam *Jurnal Penelitian Tarbawi: Pendidikan Islam dan Isu-Isu Sosial*, Vol. 7, No. 1, Tahun 2022, hal. 57-58.

sebagaimana ayat ruqyah salah satunya Q.S. Al-Fatihah ayat 1-7.¹¹¹ *Kelima*, terapi somatic yaitu terapi dengan pemberian obat yang didasarkan pada keluhan fisik pasien, beberapa keluhan organ tubuh terutama pada syaraf oleh sistem syaraf otonom yang muncul atas manifestasi kecemasan atau depresi akibat panik ataupun phobia. *Keenam*, terapi relaksasi yaitu terapi dengan memberika sugesti (hipnotis). *Ketujuh*, terapi perilaku yang dengan maksud supaya seorang beralih sikap maupun prilaku terhadap objek atas situasi yang menyeramkan.¹¹²

Penyakit jiwa (mental) dari sudut perilaku positif dan negatif, sehingga wujud dari pengobatannya adalah memerlukan terapi perilaku. Dalam hal dapat dikatakan menegakkan akhlak ke lebih baik merupakan kesehatan mental. Sebuah psikoterapi yang dicanangkan oleh Al-Ghazali dikutip oleh Langgulung mengatakan bahwa, melepaskan semua perilaku tercela, yang dapat menodai jiwa manusia, serta melaksanakan perilaku terpuji demi memperbaikinya. Perilaku yang baik sebagai obat dan menyingkirkan serta menghilangkan perilaku yang buruk. Upaya seperti itu menjadikan jiwa manusia suci dan bersih. penggunaan pendekatan agama dapat dilakukan demi memberikan rasa kenyamanan dalam pikiran, kedekatan terhadap Tuhan dan doa-doa yang dipanjatkan akan memberikan pengharapan yang positif.¹¹³ *Goals* dari psikoterapi Islam sendiri adalah demi menyebabkan hidup baik jasmani maupun rohani dan jiwa sehat dalam perspektif yang utuh dan komprehensif, membalikkan jiwa yang suci atau kejalan yang benar. Psikoterapi Islam memberikan penekanan pada upaya peningkatan diri, seperti mensucikan *qalbu*, mengusai pengaruh dukungan, meningkatkan derajat *nafs*, menumbuhkan akhlak karimah serta mengoptimalkan potensi untuk menjalankan amanah sebagai hamba Allah dan utusan di muka bumi. Dalam hal ini terdapat dua metode yakni, metode Ilahiah dan ilmiah. Bentuk psikoterapi Islam yakni, membaca Al-Quran, salat, berbaur dengan orang salih, puasa dan zikir serta doa. Objek dari psikoterapi Islam adalah menjadikan fokus pada penyembuhan dan pengobatan dalam perspektif Islam adalah menjadikan manusia secara komplit yaitu, berkenaan dengan objeknya adalah mental, spritual, akhlak dan fisik. Yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Mental adalah fokus utama objek psikoterapi, berkaitan dengan akal, pikiran dan memori ingatan. Dengan gangguannya sulit mengingat, tidak sanggup berkonsentrasi, enggan berpikir, tidak dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar.

¹¹¹ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*,..., 1995, hal. 66.

¹¹² Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Grafindo, 2004, hal. 182-183.

¹¹³ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*,..., hal. 237-243.

Islam. Bersandarkan konsep tersebut maka psikoterapi Islami merupakan konsep yang diajukan penjelasan oleh ayat-ayat Al-Quran.¹¹⁵ Maka, hal tersebut berkaitan pada ritual dalam Islam memberikan sebuah penjelasan pada empat aspek terapeutik di dalamnya, aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti dan aspek kebersamaan. Penjelasannya sebagai berikut:

1. Aspek olah-raga dalam salat terlihat pada aktivitas fisik, kontraksi otot, tekanan pada bagian otot tertentu yang dapat menimbulkan relaksasi, sehingga mengurangi rasa cemas.
2. Aspek meditasi yang dapat diraih dalam salat yang baik, yang berasumsinya salat yang dilaksanakannya secara khusus mampu menghadirkan hati bermunajat dengan Tuhan, maka dibutukannya konsentrasi.
3. Aspek auto-sugesti terletak pada sugesti dari pujian serta doa dalam salat. Pujian tersebut tentunya memohon sesuatu yang bermakna dan berdampak baik pada diri. Aspek tersebut memberikan sugesti terhadap diri untuk berbuat baik.
4. Aspek solidaritas yang didapatkan dalam salat berjamaah yang selanjutnya dipupuk menjadi terapi kelompok. Paradigma ini dikonstruksi secara bersamaan memberikan kebebasan dari perasaan keterasingan yang menjadi sebab gangguan jiwa (mental).¹¹⁶

Diskus kesehatan mental secara kontemporer telah menemukan suatu jenis penyakit yang disebut dengan psikosomatik. Penyakit ini ditandai dengan berbagai keluhan dan kelainan pada alat tubuh. Gangguan ini disebabkan oleh pemicu emosional melalui saraf otonom. Gangguan emosional ini menyebabkan perubahan struktur anatomi yang tidak dapat dipulihkan. Tanda-tanda dari penyakit ini yaitu, jantung berdebar, tidak ada napas, kelusahan yang sangat hebat, pingsan, sulit tidur, tidak nafsu makan dan lain sebagainya. Berdasarkan pada Ibnu Qayyim al-Jauziyah pada kita Ighatsah al-Lahfan psikoterapi sebagai obat memberikan alternatif pada perbaikan gangguan mental (hati), diantaranya:

1. Psikoterapi *tabi'iyah*, yaitu pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu. Seperti, rasa cemas, khawatir, sedih dan marah. Penyembuhannya dengan menghilangkan sebab tersebut.

¹¹⁵ Fuat Nashori, *Membangun Paradigma Psikologi Islam*, Yogyakarta: SIPRESS, 1994, hal. X.

¹¹⁶ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islam: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008, hal. 98-100.

2. Psikoterapi *syar'iyah* yaitu, pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat dilihat atau dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu. Namun itu adalah tnda bahaya yang dapat merusak hati seseorang. Pengobatannya adalah penanaman syariah yang datang dari Allah Swt sebagai pada firman Allah Swt (Q.S. al-Ana'am, (6):125).

Dalam Islam terdapat beberapa pengobatan yang dapat dikembangkan dalam mengatasi gangguan jiwa (mental) berdasarkan pada Al-Quran dan Hadits dikutip oleh M. Uthman Najati ada 6 macam diantaranya:

1. Keimanan merupakan sebuah kajian terhadap berbagai sejarah agama Islam yang digunakan sebagai bekal peningkatan keimanan kepada Allah dalam memberikan kesembuhan diri dari beragam penyakit, realisasi rasa aman dan tentram dan menjaga dari berbagai kekhawatiran dan penyakit jiwa yang timbul darinya.
2. Ketakwan adalah keimanan kepada Allah yang menimbulkan pada penjagaan diri dari amarah dan adab kepada Allah, dengan menjauhi perbuatan maksiat dan melaksanakan norma yang berlaku dalam Al-Quran dan diperjelas oleh berbagai penjelasan Rasulullah Saw.. Maka ketakwaan mengantarkan kepada kematangan pribadi dan keseimbangan menjadi pengembangan dirinya menjadi manusia yang memiliki kemanusiaan.
3. Berbagai aktivitas ibadah, menunaikan ibadah wajib, seperti salat, menunaikan zakat, berpuasa ataupun berangkat haji yang mampu membersihkan jiwa sebagaimana dalam Q.S. Az-Zumar ayat 22.
4. Kesabaran, yang diserukan oleh Al-Quran menyeru untuk orang beriman untuk menghiasi dengan kesabaran. Dikarenakan manfaat yang besar dalam pendidikan mandiri, memperkuat kepribadian, meningkatkan daya tahan seseorang terhadap berbagai kesulitan.
5. Taubat, Al-Quran memberikan penjelasan pada pembekalan sebuah metode yang unik dan sukses dalam menyembuhkan perasaan berdosa, yakni bertobat.
6. Dzikir, sesungguhnya dengan konsisten pelaksanaan ibadah kepada Allah sebagai sebuah cara mengingat-Nya, bersyukur kepada-Nya disetiap waktu, memohon ampunan dan berdoa kepada-Nya.¹¹⁷

Dalam pendapat Al-Balkhi adalah intelektual muslim yang memberikan perkenalan psikologi Islam dan *neuroscience* yakni,

¹¹⁷ Triyani Pujiastuti, *Psikoterapi Islam*, Cirebon: Cv. Elsi Pro, 2021, hal. 52-54

cabang ilmu pengetahuan yang berkaitan antara perilaku dan pengetahuan, tokoh psikologi kognitif dan medis beliau pertama kali membedakan antara sakit saraf dan sakit jiwa serta memberikan klasifikasi gangguan yang disebabkan saraf dan penemu sebuah terapi kognitif sebagai metode atau pengobatan kelompok gangguan penyakit gangguan jiwa (mental). Psikologi kognitif adalah cabang sebuah keilmuan psikologi yang memberikan penyelidikan proses kejiwaan internal dan psikologi media sebuah rujukan pada keahlian praktek untuk pengobatan secara klinis ahli psikologi. Pada pengobatan terap kognitif adalah pendekatan psikoterapi yang tujuannya memberikan gangguan emosi, perilaku dan kesadaran. Pengobatan ini memiliki 4 gangguan kondisi mental (jiwa) berupa: ketakutan dan gelisah, amarah dan serangan, kesedihan dan depresi, serta obsesi atau gangguan dari fikiran. Pada pendapat Al-Balkhi memberikan penggolongan tiga jenis depresi yang muncul pada beberapa bagian yakni: depresi normal atau kesedihan sebagai faktor internal, depresi berasal dari dalam tubuh faktor internal dan depresi yang berasal dari luar tubuh sebagai faktor eksternal. Seorang sebagai individu sehat adalah mampu menjaga kesehatan mental dan pikiran.¹¹⁸

Pada menurutnya keseimbangan antara pikiran dan tubuh amat dibutuhkan upaya memperoleh kesehatan, jika ada kesenjangan dari kedua hal tersebut menimbulkan penyakit. Jika ada ketimpangan dari salah satunya terdapat pengobatan yang berlawanan. Al-Bakhi dalam kitabnya istilah pengobatan gangguan yang disebabkan fisik dan jiwa yakni pada kitab *ath-Thibb al-Qalb*. Dia beragumen bahwa konstruksi rancangan bangun manusia terdiri dari jasmani dan rohani antara jiwa dan badan. Pemikirannya tentang sebuah kesehatan mental adalah melalui penggalian dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 10. Dalam penulisannya Al-Balkhi menggunakan metode deduktif, kausalitas, terapan, eksperimen dan metode instruksional. Pada penulisannya menggunakan pembahasan yang terhubung pada wahyu, pada hal tersebut Al-Balkhi telah mengusung pemikirannya pada yang terhubung disertai dengan penjelasan faktor kausalitas tentang gangguan jiwa yang sama dengan berbagai karya kontemporer saat ini.¹¹⁹

Al-Quran dapat juga dikatakan sebagai pengobatan terapi paling utama, sebab di dalamnya tercantum resep majarab yang menyembuhkan

¹¹⁸ Jurnal Kajian Islam Al-Insan, *Ilmu Pengetahuan dan Imperialisme*, Jakarta: Lembaga Kajian dan Pengembangan Al-Insan, No. 1, Vol. 3, 2008, hal. 133.

¹¹⁹ Jurnal Kajian Islam Al-Insan, *Ilmu Pengetahuan dan Imperialisme*,..., hal. 134-135.

penyakit jiwa manusia. Sebagaimana pada Q.S. Al-Isra ayat 82, yang berbunyi:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.

Dalam tafsir Al-Qurthubi pada tafsirnya menyebutkan kandungan ayat diatas dipahami term syifa adalah, sebuah terapi bagi jiwa yang dapat memberantas kebodohan dan keraguan dan membuka jiwa yang terkunci serta dapat menyembuhkan jiwa yang sakit. Kemudian terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik. Ditambahkan menurut Faidh al-Kasyani pada tafsirnya menjelaskan bahwa lafal Al-Quran dapat menyembuhkan penyakit fisik sedangkan pemaknaannya dapat menyumbuhkan jiwa. Didukung pada pendapat Ibnu Qayyim al-Jauziah bacaan Al-Quran kapabel mengobati penyakit jiwa dan badan manusia.¹²⁰

¹²⁰ Muzakkir, *TaSaw.uf dan Kesehatan, Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati*,..., hal. 65-66.

BAB III

DEPRESI REMAJA DAN SEKOLAH

A. Hakikat dan Struktur Kepribadian Manusia

Konsep dasar mengenai hakikat kepribadian manusia yang dibangun atas kebenaran aliran-aliran. Sebagaimana hal tersebut manusia termasuk puncak penciptaan dengan tingkat kesempurnaan dari berbagai makhluk lainnya baik secara teologis, sosiologis dan psikologis. Kualitas manusia masih belum selesai atau bahkan setengah jadi membutuhkan penyempurnaan dirinya. Proses penyempurnaan dimungkinkan secara alamiah dikarenakan, manusia pada dasarnya itu, hanif, lurus dan berakal yang dapat membentuk melalui di bergerikan pendidikan atau mendidik. Terlebih lagi, orang beriman masih ditambah pada datangnya para Rasul Allah sebagai pembawa kitab suci yang menjadi petunjuk atas berbagai kehidupan. Secara demikian keseluruhan manusia sebagai makhluk hebat yang diciptakan dan dilahirkan atas keajaiban alam. Kehidupan manusia dalam perjalanannya tidak sepenuhnya diprogram oleh struktur manusia. Pembentukan kehidupan dunia manusia adalah suatu dunia yang harus dibentuk oleh aktivitas manusia itu sendiri. Pembentukan dunia manusia tidak dapat terjadi secara individual, namun persoalan-persoalan dialektis mendasari prosesnya pada berbagai pendukung intraksi antar manusia dalam masyarakat melalui tiga langkah yakni:

1. Eksternalisasi adalah suatu pencurahan diri manusia yang terjadi secara terus-menerus di dunia dalam aktivitas fisik maupun mental.
2. Objektivasi adalah dipandang pada produk aktivitas sebagai sebuah realitas yang berhadapan dalam bentuk kefaktaaan yang dari luar.
3. Internalisasi adalah meresapnya sebuah realitas tersebut oleh manusia dan memberikan perubahan sekali lagi dari struktur dunia yang objektif ke dalam struktur kesadaran subjektif.¹

Dalam pendapat M. Dawam Raharjo manusia dalam konsep Al-Quran diungkapkan pada term *basyar*, *insan*, *unas*, *insiy*, *imru*, *rajul* atau mengandung manusia dengan jenis perempuan seperti, *imra'ah*, *nisa*, atau *niswah* dan dalam ciri personalitasnya seperti *al-atwa*, *al-abrar*, atau *ulul-albab*, juga sebagai kelompok sosial seperti *al-asyqa*, *dzul-qurba*, *al-dhu'afa* atau *al-musta'an*, yang semuanya mengandung petunjuk sebagai manusia yang hakikatnya dan manusia dalam bentuk kongkrit.² Sebagaimana pada pendapat Nawawi untuk memahami penyebutan "manusia" secara umum, ada tiga kata yang sering digunakan dalam Al-Quran untuk merujuk pada makna manusia, yaitu *insan* atau *ins* atau *al-nas* atau *unas* dan kata *basyar* serta kata *bani adam* atau *dzuriyat adam*.² Ketiga term tersebut dapat dijelaskan dengan penekanan khusus dengan pengertian yang berbeda. Yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Penanaman manusia dengan kata *al-basyar* disebutkan dalam Al-Quran sebanyak 36 kali dan tersebar dalam 26 surat.⁴ Secara terminologi *al-basyar* berarti kulit, kepala, atau badan yang menjadi tempat tumbuhnya rambut. *Basyar* mengandung maknafisik atau sesuatu yang tampak. Penggunaan kata *basyar* juga merupakan bentuk kedewasaan hidup manusia yang memikul sebuah tanggung jawab. Dan karena pada kata *basyar* Q.S. al-Hijr ayat 28.⁵ Sebagaimana pada pendapat Musa Asy'arie, manusia dalam pengertian *basyar* bergantung sepenuhnya pada alam,

¹ H.M. Taufik, *Psikologi Agama*, Jakarta: Sanabil, 2020, hal. 13-15

² Dawam Raharjo, *Pandangan Al-Quran Tentang Manusia Dalam Pendidikan dan Perspektif Al-Quran*, Yogyakarta: LPPI, 1999, hal. 18.

² Rif'at Syauqi Nawawi, *Konsep Manusia Menurut Al-Quran Dalam Metodologi Psikologi Islami*, terj. Rendra, Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2000, hal. 5.

⁴ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Mu'jam Al-Mufaras Li Alfazh Al-Quran Al-Karim*, Qahirah: Dar al-hadits, 1988, hal. 153-154.

⁵ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, Medan: Perdana Publishing, 2018, hal. 117

pertumbuhan dan perkembangan fisik tergantung apa yang dikonsumsi.⁶

2. Asal kata *insan* yaitu kata *al-uns*, dinyatakan dalam Al-Quran sebanyak 73 kali dalam 43 surat.⁷ Penggunaan kata *insan* dalam Al-Quran untuk menunjukkan totalitas manusia sebagai makhluk jasmani dan rohani. diperlukan harmonisasi antara kedua aspek tersebut sebagai sebuah potensi yang dimilikinya, mengantarkan manusia sebagai ciptaan Allah yang unik, istimewa dan sempurna, memiliki diferensiasi individual antara satu dengan yang lain dan dinamis, sehingga mampu disebut sebagai sebuah status khalifah Allah dimuka bumi.⁸
3. Kata *dzurriyyah* sebagaimana menurut Ibnu Mandzur dalam Anwar Sutoyo memiliki arti yang berkaitan dengan keturunan.⁹ Bisa disebutkan bahwa *dzurriyyah* identik dengan pembawaan sejak lahir yang diperolehnya dari faktor keturunan orang tua.

Pada berbagai term diatas dapat dikatakan makna manusia dalam A-Quran dengan melihat pada penggunaan *al-basyar*, *al-insan*, *al-nas*, dan *bani adam* memberikan pencerminan ciri dan kesempurnaan penciptaan manusia, bukan hanya sebagai makhluk biologis dan psikologis akan tetapi juga sebagai makhluk religius, bermoral, sosial serta memiliki berbagai budaya yang semuanya memiliki kecerminan kelebihan dan keistimewaan daripada makhluk Tuhan yang lainnya.¹⁰ Manusia memiliki beberapa fasilitas mental-ruhaniah yang bernuansa pada emosional dan rasionalitas, sebagaimana pada penelitian di bidang *neurobiology-neurosains* memberikan penjelasan bahwa secara potensial otak manusia dibedakan menjadi otak kanan yang mengandung irama, kesadaran ruang, imajinasi, terdiam/melamun, berbagai dimensi, inovatif-kreatif. Sedangkan otak kiri mengandung pada sebuah potensi kata, logika, angka, urutan, kelinieran, analisis, daftar dan matematis. Pada sistem kerjanya saling keterkaitan dalam mempengaruhi dan saling merangkul tanpa henti dan memiliki mekanisme yang runut dan canggung membuat otak menghasilkan tiga jenis pikiran yakni: pikiran rasional, pikiran emosional dan pikiran spiritual.¹¹

⁶ Musya Asy'arie, *Manusia Pembentuk Kebudayaan Dalam Al-Quran*, Lembaga Studi Filsafat Islam, 1992, hal. 21.

⁷ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Mu'jam Al-Mufaras Li Alfazh Al-Quran Al-Karim*,..., hal. 895-899.

⁸ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*,..., hal. 117.

⁹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori dan Praktik*, Semarang: Widaya Karya, 2009, Cet.III, hal. 50.

¹⁰ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*,..., hal. 118.

¹¹ Taufiq Pasiak, *Membangun Raksasa Tidur*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004, hal. 2-7.

Sebuah kepribadian dalam perspektif perkembangannya pada aspek psikologi secara Islam merupakan sebuah integrasi sistem kalbu, akal, dan nafsu manusia yang menimbulkan perilaku. Aspek keterpaduan manusia memiliki tiga daya, yakni: *Pertama, fitrah ilahiyah* sebagai aspek kesadaran manusia yang memiliki emosi dan merasakan. *Kedua, fitrah insaniah* sebagai aspek kesadaran manusia yang memiliki daya pikir. *Ketiga, fitrah hayawaniyah* sebagai aspek pra atau bawah kesadaran manusia yang memiliki konasi. *Ketiga*, unsur tersebut akan memiliki berbagai komponen keterpaduan dan kecenderungan untuk mewujudkan suatu perilaku. *Qalbu* memiliki kecenderungan mengatur ruh dan jiwa sedangkan akal mengatur kecenderungan antara ruh dan jasad. Kepribadian manusia memiliki sebuah keterpaduan integrasi dari daya emosi, kognisi, dan konasi yang terwujud pada sebuah tingkah laku maupun sebuah tingkah laku yang ada dalam pikiran dan perasaan serta lain sebagainya.¹²

Realitas kelahiran manusia yang penuh potensi tetapi lemah pada kondisi fisik dan psikis sehingga, membuat menutup-nutupi beagam keutuhan baik jasmaniah maupun ruhaniah. Pada hubungannya corak pandang mengenai kebutuhan manusia dalam kerangka pertahanan dan perbaikan kehidupan. Pada kebutuhan manusia menjadi lima tingkat yakni: *Pertama*, kebutuhan bersifat fisik meliputi sandang, pangan dan papan. *Kedua*, kebutuhan yang bersifat keamanan meliputi jiwa, raga dan harta. *Ketiga*, kebutuhan yang bersifat sosial meliputi rasa ingin diterima, ingin dihormati, ingin maju dan berhasil. *Keempat*, kebutuhan akan penghargaan untuk dihargai dan berharga. *Kelima*, kebutuhan aktualisasi diri. Selanjutnya pada strukturasi kebutuhan manusia pada kebutuhan jiwanya yakni: *Pertama*, kebutuhan rasa aman. *Kedua*, kebutuhan akan kasih sayang. *Ketiga*, kebutuhan penghargaan. *Keempat*, kebutuhan akan perlunya rasa kebebasan. *Kelima*, kebutuhan akan rasa sukses. *Keenam*, kebutuhan akan pembimbingan dan pengendalian diri.¹³ Pada realitasnya studi mengenai faktor yang menentukan kepribadian manusia yang dibahas secara detail terkelompok tiga aliran. Dari sudut pandang psikologi memiliki sebuah uraian sebagai hakikat struktur manusia ditinjau dari berbagai pendekatan membentuk tingkah laku, diantaranya:

1. Berdasarkan lingkungan, yaitu sebuah tinjauan dari pendekatan yang memberikan pandangan pada peranan lingkungan sebagai faktor timbulnya tingkah laku.¹⁴ Pada aspek psikologis yang

¹² Hartati N., *et.al.*, *Islam dan Psikologi*, Jakarta: PT. Raja Grafinda Persada, 2004, hal. 163-164.

¹³ H.M. Taufik, *Psikologi Agama*,..., hal. 40.

¹⁴ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, Jakarta: Rajawali, 1989, hal. 166.

menjadi dasar pendekatan tersebut adalah manusia terlahir dalam keadaan netral, tidak memiliki pembawaan. bagaikan kertas putih yang dapat dituliskan sesuai khendak baik, dari perwujudan kepribadian yang ditentukan dari luar diri seperti lingkungan.¹⁵

2. Berdasarkan keturunan, adalah aliran yang memberikan tinjauan dari pandangannya melalui peranan sifat bawaan dan genetik sebagai penetapan tingkah laku seseorang.¹⁶
3. Berdasarkan penggabungan keduanya, adalah pendekatan yang memberikan penggabungan dua pendekatan diatas, adanya integrasi antara keduanya merupakan sebuah interaksi antara faktor kepribadian atas dorongan keturunan dan lingkungan dalam proses pemunculan tingkah laku.¹⁷

Berbagai struktur yang ada pada manusia memiliki hubungan yang sangat erat sebagai aktualisasi dari proses integrasi berbagai sistem atau aspek yang berbentuk seperti berfikir, berperasaan, bertindak dan lain sebagainya.¹⁸ Dapat dikatakan hakikat manusia terbentuk dari berbagai struktur secara fisik dan jiwa sebagai sebuah kasatuan dan komponen yang menetap dan memiliki pola perkembangan yang dipengaruhi secara aktual terhadap lingkungan dan keturunan serta penggabungan dari keduanya. Sebagaimana pada hal tersebut terdapat pembagian dan pengkelompokan aspek kepribadian dalam berbagai hal, diantaranya:

1. Aspek Jasmaniah

Aspek ini terdiri dari tingkah yang nampak, seperti cara bertindak dan berbicara. Aspek ini merupakan pelaksana tingkah laku manusia.¹⁹

2. Aspek kejiwaan

Pada aspek ini merupakan sesuatu yang tidak terlihat namun tercermin dari luar, seperti cara berpikir, bersikap dan menunjukkan minat.²⁰ Pada aspek ini memberikan penggambaran suasana hati yang memberikan latar belakang seorang merasa gembira, sedih, memiliki semangat yang tinggi dan tidak dalam berkerja, berkemampuan keras dalam mencapai cita-cita dan lain

¹⁵ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rajawali, 1990, hal. 18.

¹⁶ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, ..., hal. 319.

¹⁷ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, ..., hal. 112

¹⁸ Abdul Mujib, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta: PT. Raja Grfindo Persada, 2006, hal. 54.

¹⁹ Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama: Kepribadian Musim Pancasila*, Bandung: Sinar Baru Algesindo, 1995, hal. 69.

²⁰ Ahmad D. Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, Bandung: Al-Ma'arif, 1989, hal. 68.

sebagainya. Aspek ini merupakan didasari atas tenaga kejiwaan yang memunculkan rasa, keinginan dan cipta.²¹

3. Aspek kerohanian

Pada aspek ini mempunyai keunsuran tinggi dalamnya terkandung kecermatan manusia untuk memberkan realisasi pada hal yang fundamental dan sifatnya suci.²² Pada aspek ini merupakan aspek kejiwaan yang lebih tidak terlihat yaitu, falsafah kehidupan dan kepercayaan, sebagai sebuah nilai yang merasuk pada kepribadian, memberkan warna pada seluruh kehidupan individunya.

Dapat ditambahkan struktur dasar kepribadian manusia pada psikologi Islam dapat dipahami terlebih dahulu mengenai konsep nafs, secara term bahasa Arab *nafs* adalah jiwa, inti, roh dan substansi.²³ Terdapat beberapa daya pendorong yang memincu lahirnya perilaku manusia yakni:

1. *Nafs nabati* adalah *nafs* paling dasar yang ada dalam manusia, pada hal ini merupakan sebuah kebutuhan fisik untuk mencari makanan, pertumbuhan, dan reproduksi sebagai sebuah yang esensial dari semua kehidupan.²⁴ Pada *nafs* ini merupakan struktur dasar yang dimiliki makhluk hidup untuk mencukupi berbagai kebutuhan fisiknya.
2. *Nafs hayawani* adalah sebuah struktur kepribadian yang memiliki kemampuan marah atau kekuatan emosional, yaitu keberanian menghadapi risiko, berambisi terhadap kekuasaan, status dan kehormatan.²⁵ Sumber pendorong *nafs hewani* dari dua daya kekuatan yang besar yakni, kekuatan pendorong dan kekuatan persepsi. Dapat dikatakan *nafs hewani* terdiri dari dua tipe dan terbagi atas beberapa kelompok, yakni:
 - a. Kekuatan pendorong (*quwa al-muharikka*)
 - 1) Dorongan sensual (*quwa al-shahwati*) adalah dorongan binatang dan manusia untuk mengejar dan merasakan kenikmatan.
 - 2) Dorongan kemarahan (*quwa al-ghazabi*) adalah dorongan kemarahan, murka, dan agresi.

²¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009, hal. 53.

²² Muhammad Usman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani, Bandung: Pustaka, 1997, hal. 243.

²³ Yusuf Mahmud Muhammad, *Al-Nafsu wa Al-Ruh fi Al-Fikri Al-Insan wa Mauqifu Ibn Al-Qoyyim Minhu*, Qatar: Dar Al-Hikmah, 1993, hal. 87-90.

²⁴ Abi Ali Al-Husain Ibn Abdillah Ibn Sina, *Al-Syifa' fi al-Fanni Al-Sadis Min, Al-Thabiyat*, tt. Al-mujamma' Al-Ilmi, 1956, hal. 41.

²⁵ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*,..., hal. 128.

Kecendrungan melawan dan berlari serta kecendrungan merusak.²⁶

- b. Kekuatan persepsi terbagi menjadi dua tipe:
 - 1) Kesadaran dan persepsi sensoris disebut sebagai *hawass al-zahiri* berarti penginderaan dari luar. Maka berarti apa yang disebut sebagai persepsi sensoris dan kesadaran. Persepsi sensoris berupa rasa, penglihatan, pendengaran, dan persepsi pada apa yang dilihat.
 - 2) Daya kekuatan alam bawah sadar (*quwa al-batina*) merupakan daya kekuatan dari hati. Pada daya kekuatan alam bawah sadar adalah sebuah pendorong dari dalam dan luar.²⁷
3. *Nafs insani* adalah jiwa yang rasional yang memiliki daya pikir dan merupakan fungsi jiwa tertinggi dalam berpikir dan melihat kebenaran.²⁸ Terdapat berbagai komponen utama dalam *nafs insani* adalah kecerdasan dan hati.
 - a. *Aql* merupakan kecerdasan, penalaran, penilaian dan jiwa itu sendiri. Kata *aql* mengacu pada tiga fungsi dasar kecerdasan, yaitu retensi dan pengendalian, pengenalan dan penalaran, yang mencakup sekaligus.²⁹ Kemampuan kecerdasan, penalaran dan menemukan makna pada suatu objek atau tindakan merupakan kualitas khusus dalam hidup manusia, kemudian terdapat dua tipe kecerdasan, adalah:
 - 1) Kecerdasan kerja adalah sebuah model kecerdasan yang berjaitan dengan aspek praktik dalam kehidupan sehari-hari. Fungsinya memberikan pemisahan, penganalisisan, memperhatikan dengan teliti, membedakan serta berpikir secara deduktif.
 - 2) Kecerdasan abstrak dan menyeluruh adalah sebuah kemampuan pikiran untuk memberikan persepsi keseluruhan, kemampuan berpikir induktif, cerdas psikologis dan filosofis, religius dan bernilai

²⁶ Abi Ali Al-Husain Ibn Abdillah Ibn Sina, *Al-Syifa' fi al-Fanni Al-Sadis Min, Al-Thabiyat*,..., hal. 41-42.

²⁷ Mohammad Shafii, *Psikoanalisis dan Sufisme*, terj. Subandi *Freedom From The Self: Sufisme Maditation and Psychoterapy*, Yogyakarta: Campus Press, 2004, hal. 14-15.

²⁸ Ibnu Maskawaih, *Tahdzib Al-Akhlaq Wa Tathhir al-A'raq*, Beirut: Mansyurah Dar al-Maktabah al-Hayat, 1398 H, Cet. II, hal. 62.

²⁹ Mohammad Shafii, *Psikoanalisis dan Sufisme*, terj. Subandi *Freedom From The Self: Sufisme Maditation and Psychoterapy*,..., hal. 36.

estetika. Pada tingkat yang lebih tinggi, ekspresi kreatif dari jiwa manusia dalam berbagai bidang, terutama munculnya jiwa spiritual dan ekspresi mistik dalam bentuk berbagai kecerdasan abstrak.³⁰

- b. Hati, pada aspek ini merupakan tingkat tertinggi dari alam bawah sadar yang mengartikan hati, jiwa, dan ruh. *Qalb* ini berarti pusat alam bawah sadar, yang menyediakan hubungan antara kehidupan manusia dengan realitas umum kehidupan dunia di luar kecerdasan intelektual dan pengetahuan eksternal.³¹ Hati sebagai ikatan antara emosi, efek dan proses berpikir, nilai-nilai agama dan lain sebagainya. Hati ibarat sungai yang bermuara lautan realitas yang universal.³²

B. Tahap Perkembangan Kejiwaan Masa Remaja

Pada kata remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin *adolescere* yang artinya bertumbuh atau menjadi dewasa. Istilah remaja berarti kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Secara psikologi, masa remaja merupakan umasa dimana seorang melebur ke dalam masyarakat dewasa, usia dimana individu tidak lagi merasa berada di bawah orang tuanyam namun setidaknya berada pada derajat yang sama, dalam masalah hak. Lebih spesifiknya peta psikologi remaja dibagi menjadi tiga tahap perkembangannya, adalah:

1. *Fase pueral* adalah masa dimana remaja tidak ingin disebut anak-anak, tetapi juga ingin disebut dewasa. Pada masa ini membuat remaja merasa tidak tenang
2. *Fase negative* berlangsung beberapa bulan dan ditandai dengan sikap ragu-ragu, murung, suka melamun dan lain sebagainya.
3. *Fase pubertas* masa dinamakan dengan masa *Adolescens*.³³

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja biasanya diawali dengan masa pubertas atau pemuahan, yang mengarah kepada kematangan seksual atau fertilisasi, kemampuan untuk bereproduksi. Masa remaja dimulai antara usia 12 s/d 18 tahun atau awal usia dua puluhan, dan periode ini membawa peluang

³⁰ Abi Ali Al-Husain Ibn Abdillah Ibn Sina, *Al-Syifa'fi al-Fanni Al-Sadis Min, Al-Thabiyyat*, tt. Al-mujamma' Al-Ilmi, 1956, hal. 213-216.

³¹ Mohammad Shafii, *Psikoanalisis dan Sufisme*, terj. Subandi *Freedom From The Self: Sufisme Maditation and Psychotherapy*,..., hal. 38.

³² Mohammad Shafii, *Psikoanalisis dan Sufisme*, terj. Subandi *Freedom From The Self: Sufisme Maditation and Psychotherapy*,..., hal. 39

³³ H.M. Taufik, *Psikologi Agama*,..., hal. 89.

untuk berkembang tidak hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam keterampilan kognitif dan psikososial. Secara psikologis, masa remaja adalah masa dimana individu berintegrasi dke dalam masyarakat dewasa, masa dimana generasi muda tidak lagi merasa dibawah dibandingkan dengan orang tua, namun berada pada level yang sama.³⁴ Ciri-ciri remaja di usianya adalah: *Pertama*, masa merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. *Kedua*, masa remaja sebagai masa perubahan. *Ketiga*, masa remaja merupakan masa gelisah yang biasanya tidak teratur dan tidak berperasaan. *Keempat*, masa remaja merupakan usia yang menakutkan. *Kelima*, masa remaja cenderung mendikte apa yang diinginkan *Keenam*, masa remaja sebagai ambang menuju masa dewasa.³⁵

Pada pembahasannya pemeetaan remaja dibagi menjadi empat bagian, diantaranya: *Pertama*, *Preadolescence* usia 11-1 tahun untuk perempuan, dan usia 13-15 tahun untuk laki-laki. *Kedua*, *Early Adolescence* 13-15 tahun untuk perempuan dan 15-17 tahun untuk Laki-Laki. *Ketiga*, *Late Adolescence* 18-21 tahun untuk Perempuan dan 19-21 tahun Laki-Laki.³⁶ Sehingga, pada masa perkembangan atau pertumbuhan terdapat beberapa tahapan di usia remaja, diantaranya:

1. Pertumbuhan fisik

Seorang akan mengalami pertumbuhan fisik yang sangat pesat yang disebut dengan *growth spurt*, yang artinya tahap awal dari perubahan-perubahan yang menuju pada kematangan fisik dan seksual seseorang. Seperti halnya tinggi badan, berat badan juga meningkat, yang lebih sulit diprediksi dibandingkan tinggi badan dan lebih mudah dipengaruhi oleh pola makan, olah raga, dan gaya hidup. Pada usia ini, remaja putri lebih gemuk dibandingkan remaja putra. Selama masa pubertas, lemak tubuh laki-laki turun sekitar 18-19% berat badannya menjadi 11%. Pada saat yang sama, angka tersebut justru meningkat dari sekitar 21% menjadi 26-27%.³⁷ Perubahan fisik merupakan gejala utam pertumbuhan remaja yang memengaruhi perubahan psikologis.³⁸

2. Pertumbuhan Kognitif

Pada pertumbuhan dan perubahan fisik mempengaruhi perubahan emosional tersebut, yang faktanya bahwa seseorang mengalami

³⁴ Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan*, Lampung: Aura Publishing, 2018, hal. 147.

³⁵ Sumanto, *Psikologi Perkembangan: Fungsi dan Teori*, Yogyakarta: CAPS, 2014, hal. 86.

³⁶ H.M. Taufik, *Psikologi Agama*,..., hal. 89-90.

³⁷ Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan*,..., hal. 149.

³⁸ Ririn Nasriati, "Kesehatan Jiwa Remaja", dalam *Jurnal Florence*, Vol. II, No. 4, Tahun 2011, hal. 2

perubahan kognitif. Perubahan kemampuan berpikir sebagai tahapan disebut fungsional formal perkembangan kognitif. Pada tahap yang dimulai pada usia 11/12 tahun, remaja tidak lagi terkekang pada realitas fisik yang kongkrit yang ada, remaja mulai sanggup menghadapi aspek-aspek yang muncul secara abstrak dari sebuah realitas hipotesis. Berdasarkan aturan-aturan yang diberikan oleh orang tua, maka kedudukan remaja dalam kelompok sebaya dan aturan-aturan padanya tidak lagi dianggap sebagai yang tidak dapat berubah. Perkembangan kognitif memberikan kemungkinan orang untuk berpikir secara abstrak, menghasilkan hipotesis dan kontrafaktual, yang pada gilirannya memberikan kesempatan kepada orang untuk memberikan pada imajinasi yang kemungkinan dari berbagai hal. Penimbulkan imajinasi terikat pada kondisi masyarakat, pada diri sendiri, pada aturan orang tua atau pada apa yang dilakukan seseorang dalam hidupnya.³⁹

3. Pertumbuhan Psikososial

Pada perkembangan psikososial remaja mengalami kerancuan peran identitas dan pengalaman, yang terlihat antara usia 12 s/d 20 tahun. Pembentukan identitas pada masa remaja merupakan tugas utama kepribadian yang diharapkan dapat dicapai pada masa remaja akhir. Pada masa remaja ini rasa kesadaran akan sebuah identitas semakin kuat, sehingga ia berusaha mencari jati diri dan kembali memberikan definisi “siapakah” dirinya sekarang dan “siapakah” atau “apakah” dirinya di masa depan. Maka pada perkembangan identitas pada masa remaja sangatlah penting, karena memberikan landasan bagi perkembangan hubungan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa. Sehingga, tahap perkembangannya identitas pada masa remaja adalah:

- a. Tahap diferensiasi (12-14 tahun) karakteristik tahap ini ditandai dengan kesadaran remaja bahwa dirinya secara psikologis berbeda dengan dari orang tuanya. Kesadaran ini membuat ia mempertanyakan dan menolak nilai-nilai dan nasihat orang tuanya.
- b. Tahap praktis (14-15 tahun) ciri-ciri tahap ini adalah generasi muda percaya bahwa mereka mengetahui segalanya dan mampu melakukan segalanya. Mereka memberikan penyangkalan bahwa speringatan atau nasihat, bahkan menantang orang tuanya bila memungkinkan, dan menjalin ikatan komitmen teman-temannya.

³⁹ Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan, Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Yogyakarta: Media Pustaka, 2019, hal. 126-127.

- c. Tahap adaptasi (15-18 tahun) karakteristiknya adalah dikarenakan kesedihan dan kekhawatiran yang dialami memberikan dorongan generasi muda untuk mengambil kembali sebagian otoritas orang tuanya, namun degan syarat. Tingkah laku selalu bergantian dengan eksperimental dan menyesuaikan juga, terkadang menantang dan terkadang berkompromi dan berkerjasama dengan orang tuanya.
 - d. Tahap konsolidasi (18-21 tahun) ditandai dengan kesadaran generasi muda akan identitas individu yang menjadi dasar pemahaman diri sendiri dan orang lain serta menjaga otonomi, kemandirian dan individualitas.⁴⁰
4. Perkembangan emosi cenderung lebih tinggi dibandingkan pada masa anak-anak. Sebab, mereka berada dalam tekanan sosial dan menghadapi keadaan baru. Pada saat yang sama, mereka kurang siap menghadapi kehidupan sosial di masa kanak-kanak. Laki-laki dan perempuan akhirnya menunjukkan kematangan emosi ketika mereka mampu menahan emosinya di hadapan orang lain, namun menunggu saat dan tempat yang paling tepat untuk mengungkapkan kemarahannya dengan cara yang lebih bisa diterima. Kematangan emosi juga terlihat dalam menilai permasalahan yang memberikan penampilan emosi, atau bahkan sebaliknya. Oleh karena itu, remaja memberikan stimulus yang menimbulkan ledakan emosi sehingga selanjutnya dapat menstabilkan emosinya.⁴¹

Sebagaimana pada pendapat John Hill (1983) dikutip oleh Agustiani dalam bukunya mengatakan bahwa, ada tiga komponen utama dalam persoalan siklus transformasi dan perkembangan pada masa remaja, diantaranya: *Pertama*, perubahan fundamental remaja memberikan perubahan pada aspek biologis, kognitif dan sosial. *Kedua*, konteks dari remaja mengalami perubahan yang fundamental bersifat menyeluruh akan tetapi akibatnya pada tiap-tiap individu sangat bervariasi. *Ketiga*, perkembangan psikososial terdapat pada cara mengemukakan dan mengerti siapa dirinya sebagai individu, menentukan rasa yang nyaman sebagai sikap tidak bergantung, membentuk hubungan yang tertutup dan cukup dekat dengan orang lain, memberikan ekspresi perasaan dan merasa gembira adanya sentuhan fisik dengan orang lain, serta memperoleh keberhasilan dan memiliki kemampuan sebagai

⁴⁰ Ririn Nasriati, "Kesehatan Jiwa Remaja", dalam *Jurnal Florence*,..., hal. 2.

⁴¹ Riry Fatmawaty, "Memahami Psikologi Remaja", dalam *Jurnal Reforma*, Vol. VI, No. 2, Tahun 2017, hal 59-60.

anggota masyarakat.⁴² Maka berdasarkan penjelasan diatas faktor berpengaruh terhadap perkembangan jiwa remaja, adalah:

1. Pendidikan Keluarga

Pola asuh otoriter inilah yang membuat remaja menjadi penakut, kurang percaya diri, merasa tidak berharga, dan proses komunikasi menjadi terganggu. Pola asuh permisif memberikan dampak pada penumbuhan sikap ketergantungan dan sulit menyesuaikan diri. Selanjutnya yang baik adalah pola asuh demokratis juga baik untuk menciptakan keseimbangan antara perkembangan individu dan sosial, sehingga anak memiliki kondisi kesehatan mental.

2. Keadaan keluarga

Terjalannya hubungan baik yang harmonis antara orang tua akan mendorong kehidupan emosional yang optimal bagi perkembangan kepribadian.

3. Pendidikan Moral dalam Keluarga

Pendidikan moral dalam keluarga adalah memberikan sebuah pengupayaan menanamkan nilai-nilai akhlak dan budi perkerti kepada anak dirumah. Adanya nilai-nilai keagamaan pada budi perkerti dan akhlak. Maka jika keluarga tidak peduli terhadap pendidikan moral maka akan berdampak negatif terhadap perkembangan jiwa.

4. Lingkungan Sekolah

Iklim sekolah sangat mempengaruhi perkembangan mental generasi muda dan mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan mental generasi muda, yaitu dalam memberikan nilai kedisiplinan, memberikan kebiasaan di sekolah, pembentukan pengendalian dan memberikan bimbingan terhadap anak didiknya.

5. Lingkungan Teman Sebaya

Remaja menghabiskan lebih waktu diluar rumah dengan teman sebayanya, sehingga masuk akal jika sikap, ucapan, minat, penampilan, dan perilaku teman seumurnya lebih berpengaruh dibandingkan keluarga. Teman sebaya atau semuran ada pada lingkungan dimana, dunia tempat remaja melakukan sosialisasi atau komunikasi sehingga dengan menerapkan nilai-nilai yang ditetapkan oleh teman sebayanya.

6. Lingkungan Masyarakat

Pengaruh lingkungan masyarakat terhadap perkembangan jiwa muda adalah sosial budaya dan media massa. Keberadaan pergesaran budaya lokal dan budaya nasional akan merasuki

⁴² Agustiani, *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja)*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2009, hal. 29.

budaya universal sedemikian rupa sehingga terjadinya pergeseran nilai kehidupan. Perubahan nilai ini adalah akan memberikan konflik nilai yang dapat mengakibatkan perilaku menyimpang pada perilaku remaja.⁴³

C. Depresi Di Masa Remaja

Siapa pun bisa mengalami kesehatan mental atau gangguan psikologis. Data Riskesdas (Survei Kesehatan Dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada penduduk berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau 11 juta jiwa. Angka depresi pada usia remaja (15-24 tahun) adalah 6,2%. Depresi berat disertai dengan kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Untuk setiap kasus bunuh diri di Indonesia, mungkin ada 10.000 kasus bunuh diri atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Adapun menurut ahli sudiologit 4.2% siswa di Indonesia pernah pikiran untuk bunuh diri. 6,9% dari kalangan mahasiswa merencanakan bunuh diri, sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri. Banyak faktor yang menjadi penyebab depresi pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti tekanan akademis, *bullying*, faktor keluarga, faktor genetik, biologis, lingkungan dan psikologis dan permasalahan ekonomi. Menurut penelitian *Harvard Health Publication* dalam Ktut, menemukan bahwa banyak kemungkinan penyebab depresi adalah gangguan fungsi otak yang terhubung dengan pengaturan suasana hati, kerentanan genetik, pengalaman hidup penuh tekanan, indikasi medis, dan adanya indikasi medis. Dipercaya bahwa interaksi faktor-faktor ini dapat menyebabkan depresi.⁴⁴ Lebih lagi dengan pemahaman akan kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasangan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah pasang seumur hidup dan 31,5% dipasang 3 bulan terakhir. Selain itu sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani.⁴⁵ Banyak faktor yang menjadi penyebab depresi pada remaja bisa

⁴³ Ririn Nasriati, "Kesehatan Jiwa Remaja", dalam *Jurnal Florence*,..., hal. 4.

⁴⁴ Ktut Dianovinina, "Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya," dalam *Jurnal Psikogenesis*,..., hal. 72.

⁴⁵ Alfina Ayu Rachmawati, "Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja", dalam <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>. Diakses pada 12 Juli 2022.

diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, faktor genetik, biologis, lingkungan dan psikologis dan permasalahan ekonomi.

Selain kriteria di atas, gejala depresi muncul dengan bermacam-macam tingkah laku, misalnya tidak semangat ketika berangkat maupun berada di sekolah, tidak ada keinginan bersosialisasi dengan teman sebaya, menangis tanpa adanya sebab, atau mudah marah dan bersifat sangat sensitif. Pengalaman hidup yang bersifat negatif, seperti terintimidasi, juga dianggap sebagai faktor penyebab depresi. Menurut penelitian Uba dalam jurnal yang ditulis oleh Ktut Dianovinina, terdapat hubungan yang signifikan antara *bullying* dan depresi pada remaja. Selain itu, ditemukan bahwa 75 laporan dari 49 studi *longitudinal* juga menunjukkan hubungan antara perilaku *bullying* yang dialami korban dan depresi di kemudian hari.⁴⁸

Selain faktor-faktor di atas, keadaan keluarga juga bisa menjadi faktor risiko. Terdapat sebuah gejala sebagai identifikasi faktor risiko potensial yang berkaitan dengan proses perkembangan depresi, diantaranya perceraian/perpisahan orang tua, *single parent*, jatuh banggunya keuangan orang tua, permasalahan dengan teman sekelas dalam sekolah, dan ketidakpuasan dengan status keluarga. Reinhez *et.al.*, mengemukakan penelitiannya dengan menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis multivariat, kekerasan dalam keluarga, komposisi keluarga, problematika pada masa remaja, dan kohesi keluarga yang rendah merupakan faktor utama terjadinya depresi.⁴⁹ Blackman menyatakan depresi remaja biasanya tidak terdiagnosis pada tahap awal dan baru diketahui setelah muncul kesulitan serius di sekolah dan penyesuaian dengan teman sebayanya. Menurut Hall dalam jurnal milik Ktut Dianovinina, hal ini diyakini karena beberapa reaksi terhadap depresi tidak jauh berbeda dengan karakteristik keadaan emosi remaja. Masa remaja digambarkan sebagai masa pergolakan emosi. Sehingga sangat sensitif dan karenanya rentan terhadap stres, dan memiliki toleransi stres yang rendah. Inilah sebabnya mengapa masa remaja juga disebut masa badai dan stres, karena keadaan emosi mereka akan naik turun dengan tajam, berfluktuasi dan sangat mudah konflik.⁵⁰ Berikut faktor-faktor penyebab depresi yang berasal dari sekolah serta berkaitan dengan beberapa hal berikut ini:

1. Kurangnya pemahaman pengajar terhadap depresi

Guru memegang peranan penting dengan tujuan keseluruhannya sebagaimana yang tertuang dalam Undang-

⁴⁸ Ktut Dianovinina, "Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya,"..., hal. 71.

⁴⁹ Ktut Dianovinina, "Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya,"..., hal. 72.

⁵⁰ Ktut Dianovinina, "Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya,"..., hal. 71.

Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Tahun 1989, yaitu terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.⁵¹ Agar siswa menjadi pribadi yang mandiri, tenaga pengajar termasuk konselor berperan sebagai pemberi layanan bimbingan dan konseling di sekolah sehingga dapat membantu siswa untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi.⁵² Memahami dan mendukung pertumbuhan dalam konteks pribadi, sosial, akademik, dan persiapan karir masa depan merupakan tantangan paling berkesan yang dihadapi oleh guru dan konselor di sekolah.⁵³

Menurut Tannous dalam jurnal yang ditulis Iga Ayu Saputri menjelaskan guru dapat menjadi penyebab depresi pada anak. Sikap guru yang dapat menimbulkan depresi pada anak berupa diskriminasi, memberikan komentar negatif, mempermalukan anak di depan teman sekelasnya, melarang anak bermain dengan temannya,⁵⁴ Sebagaimana hal tersebut terdapat pada contoh kasus seperti:

- a. Kasus depresi akibat dipermalukan guru pernah terjadi di MTs. Hidayatus Sholihin di Desa Turus, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri. Hadi Maskur Faizul Umam yang akrab disapa Faiz dimarahi gurunya karena dianggap menghambat proses mengajar. Faiz tetiba berdiri dan menyapa temannya di luar kelas saat gurunya masih menjelaskan materi terkait aqidah akhlak. Guru tersebut kemudian memperingatkan Faiz untuk menjaga perilakunya. Selain memarahi, gurunya juga melontarkan kalimat agar Faiz tidak seperti kakaknya yang pernah bermasalah di sekolah. Hal di atas dianggap

⁵¹ Muhammad Mabur Haslan, *et.al.*, “Pola penanganan korban perilaku perundungan (*bullying*) pada siswa SMPN Kecamatan Kediri Kabupaten Lombok Barat,” dalam *Jurnal Teori dan Praksis Pembelajaran IPS*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2021, hal. 34-35.

⁵² Naelul Muna, “Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari,” dalam *Jurnal Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 4 No.1 Tahun 2020, hal. 84.

⁵³ M. Fahli Zatra Hadi, *et.al.*, “Pemahaman Konselor Sekolah Tentang Tugas Perkembangan Siswa dan Layanan yang Diberikan,” dalam *Konselor: Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol. 2 No.1 Tahun 2013, hal. 43.

⁵⁴ Iga Ayu Saputri, *et.al.*, “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur,” dalam *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, Vol. 03, No. 2 Tahun 2020, hal. 54.

sebagai pemicu depresi Faiz akibat malu akan teguran mengenai kakaknya. Setelah kejadian tersebut Faiz sering mengeluh pusing kepada wali kelasnya yang kemudian didiagnosis Meningitis oleh puskesmas setempat.⁵⁵

- b. Kasus lainnya akibat mengalami pencabulan yang dilakukan guru terhadap siswa berinisial TF seorang siswa SMP berusia 13 tahun mengalami trauma berat setelah dicabuli oleh guru olahraga saat korban masih duduk di bangku SD. Terlebih korban selalu dicari oleh tersangka. Disebabkan rasa trauma dan takut, ia mencoba bunuh diri dengan cara mengiris-iris tangannya menggunakan pisau cutter di depan kelas. Kasatreskrim Polres Badung AKP Laorens R. Heselo menuturkan tersangka seorang Guru SD berinisial IGA KW (53). Dua korban adalah TF dan KDAP (12). “Tersangka ini merupakan seorang PNS guru dan merupakan guru olahraga,” kata Laorens R. Heselo di Mapolres Badung, Bali, Rabu (22/1). Peristiwa tersebut terjadi antara bulan Juli 2018 sampai Juli 2019, antara pukul 16.00 WITA hingga pukul 18.00 WITA saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga kriket di dalam kelas sekolah dasar di Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. Kasus ini terbongkar saat TF mencoba bunuh diri. Ketika dia melakukannya, teman-temannya memperhatikan lalu melaporkan kepada gurunya. Korban kemudian mengaku trauma karena saat SD menjadi korban persetubuhan tersangka dari kelas 5 s/d 6.⁵⁶

Pada hal diatas kemudian didukung pada sebuah kekurangan pemahaman guru sebagai depresi sebagaimana pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Riri Yunika, Alizama dan Indah Sukmawati sebagai berikut: *Pertama*, dalam upaya pencegahan perilaku *bullying* guru telah memiliki pemahaman tentang konsep perilaku *bullying*. *Kedua*, pelaksanaan layanan bimbingan yang dilakukan oleh guru dapat dilihat dari layanan orientasi, informasi, penempatan penyaluran dan bimbingan kelompok yang sudah terlaksana. *Ketiga*, kerjasama guru dengan personil sekolah lainnya dapat dilihat dari

⁵⁵ Nanang Masyhari, “Siswa Depresi Diduga Setelah Dimarahi Guru, Begini Tanggapan Sekolah”, dalam <https://beritajatim.com/pendidikan-kesehatan/siswa-depresi-diduga-setelah-dimarahi-guru-begini-tanggapan-sekolah/>. Diakses pada 1 Februari 2022.

⁵⁶ Moh. Kadafi, “Trauma Dicabuli Guru, Murid di Badung Mencoba Bunuh Diri dengan Cara Iris Tangan”, dalam <https://www.merdeka.com/peristiwa/trauma-dicabuli-guru-murid-di-badung-mencoba-bunuh-diri-dengan-cara-iris-tangan.html>. Diakses pada 18 Juli 2022.

kerjasama dengan kepala sekolah dan guru mata pelajaran.⁵⁷ Ditambahkan pada penelitian Muhammad Mabrur Haslan, *et.al.*, mengenai model penanganan korban perilaku *bullying*, gagasan seseorang guru menggandeng siswa dengan menyebutkan nama orang tuanya terkadang dianggap sebagai lelucon, sehingga dianggap sepele. Padahal hal tersebut termasuk perundungan secara verbal, namun berdampak pada psikologi siswa. Sehingga guru harus memberikan informasi tentang *bullying* dan bahaya *bullying*,⁵⁸ terutama di daerah pedesaan di mana guru tidak memiliki akses terhadap era baru teknologi, dan kurangnya pengetahuan.⁵⁹

Faturrochman mengatakan, perundungan juga sering terjadi pada siswa baru atau teman sekelas. Perilaku yang umum (sering terjadi) di kalangan anak muda adalah mengucilkan atau menyudutkan siswa yang baru masuk. Hal ini juga sering dilakukan untuk mengajarkan adik kelas mereka tentang berperilaku sopan santun di dalam sekolah. Banyak sekolah yang tidak memahami masalah tersebut yang sering dilakukan oleh siswa lama, dan terkadang pihak sekolah menormalisasikan karena dulu mereka pernah sebelumnya. Menurut Zakiyah, ketidakpedulian pihak sekolah terhadap permasalahan *bullying* bermula dari siswa tersebut tidak mendapat sanksi tegas, sehingga mereka merasa lebih leluasa melakukan apapun saja walaupun sebenarnya terlarang.⁶⁰

Dari beberapa berbagai penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa berbagai kasus baik, perundungan dan *bullying* dan lain sebagainya menyebabkan depresi namun, sebagaimana Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dan dua sekolah lainnya berada di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia yang dikutip dalam hasil penelitian yang dilakukan Cahyo Setiadi Ramadhan dan Siti Bahiroh, menulis bahwa pemahaman guru terhadap nilai-nilai agama Islam ketika melakukan upaya pengembangan konseling terhadap

⁵⁷ Riri Yunika, *et.al.*, “Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Perilaku Bullying di SMA Negeri Se-Kota Padang,” dalam *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2013, hal. 23-24.

⁵⁸ Muhammad Mabrur Haslan, *et.al.*, “Pola penanganan korban perilaku perundungan (*bullying*) pada siswa SMPN Kecamatan Kediri Kabupaten Lombok Barat,” ..., hal. 42.

⁵⁹ Rina Fataruba, “Peran Tekanan Teman Sebaya terhadap Perilaku Bullying pada Remaja di Sekolah”, dalam *Jurnal PSYCHOLOGY & HUMANITY Psychology Forum UMM*, Tahun 2016, hal. 355.

⁶⁰ Muhammad Mabrur Haslan, *et.al.*, “Pola penanganan korban perilaku perundungan (*bullying*) pada siswa SMPN Kecamatan Kediri Kabupaten Lombok Barat,” ..., hal. 39.

siswa, seluruh informan menunjukkan pengetahuan yang cukup terhadap nilai-nilai agama Islam, terkait dengan aqidah (keyakinan), akhlak (moralitas), dan syariah (aturan ibadah dan hubungan dengan orang lain). Saat diminta menjelaskan hal-hal yang wajib diyakini seorang muslim, seluruh informan menjawab dengan menyebutkan rukun iman.⁶¹

Ditambahkannya, guru sekolah harus benar-benar memahami nilai-nilai religiusitas, karena nilai-nilai tersebut menjadi landasan atau pedoman dalam membimbing anak, meskipun bimbingan juga memerlukan ilmu-ilmu lain, seperti psikologi, sosiologi, dan lain lain. Oleh karena itu, mengingat pengaplikasian nilai-nilai Islam dalam bimbingan konseling di sekolah sangatlah perlu dan bahkan sangat penting.⁶² Hasil wawancara dengan semua informan guru BK baik di Sekolah X, Y, maupun Z menunjukkan bahwa mereka mendapatkan pemahaman mengenai nilai-nilai Islam dari berbagai sumber seperti buku, majalah surat kabar, diskusi, pengajian, workshop, atau pelatihan dan media internet.⁶³

2. Kurangnya pemahaman pelajar terhadap depresi

Penyebab perilaku *bullying* adalah kurangnya pemahaman siswa terhadap dampak negatif dari *bullying*.⁶⁴ Sehingga, diperlukan strategi untuk membantu remaja memperoleh kompetensi depresi yang memadai sehingga mereka dapat mengenali gejalanya dan mencari bantuan profesional sesegera mungkin. Salah satu program yang terkenal untuk meningkatkan literasi depresi adalah *Adolescence Depression Awareness Program* (ADAP). Tidak hanya program yang mereka tawarkan, namun juga media tambahan seperti brosur yang memuat literasi depresi yang dibutuhkan pelajar, seperti pengertian depresi, gejala depresi, penyebab, fakta dan mitos, serta mengenalkan tokoh terkenal yang pernah mengalami depresi. Oleh karena itu,

⁶¹ Cahyo Setiadi Ramadhan dan Siti Bahiroh, "Pemahaman Guru Bimbingan Konseling Tentang Nilai-nilai Religiusitas Islam dan Implementasinya dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok," dalam *Jurnal Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 5 No.1 Tahun 2021, hal. 22.

⁶² Cahyo Setiadi Ramadhan, Siti Bahiroh. "Pemahaman Guru Bimbingan Konseling Tentang Nilai-nilai Religiusitas Islam dan Implementasinya dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok," ..., hal. 28.

⁶³ Cahyo Setiadi Ramadhan, Siti Bahiroh. "Pemahaman Guru Bimbingan Konseling Tentang Nilai-nilai Religiusitas Islam dan Implementasinya dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok," ..., hal. 27.

⁶⁴ Rina Fataruba, "Peran Tekanan Teman Sebaya terhadap Perilaku Bullying pada Remaja di Sekolah", ..., hal. 357.

untuk memaksimalkan literasi depresi remaja, bimbingan dan konseling diperlukan untuk membantu remaja mengembangkan literasi depresi yang baik untuk diri mereka sendiri dan menjadi *care giver* (penjaga) bagi lingkungan mereka.⁶⁵

Akibat lemahnya informasi terkait depresi atau literasi depresi, remaja yang tidak terdeteksi dan tak tertangani dengan baik akan mengalami kemerosotan dalam bidang akademis, hubungan sosial, dan upaya bunuh diri. Literasi depresi mempunyai dampak yang signifikan terhadap seberapa cepat orang mencari bantuan. Jika seseorang mempunyai literasi depresi yang baik, maka sesegera mungkin individu akan mencari pertolongan secepatnya dan depresi akan ditangani pada sedari dini.⁶⁶ Adapun hasil penelitian menunjukkan perbedaan yakni persentase bacaan perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Tetapi, dari hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan, yaitu kemampuan literasi laki-laki lebih tinggi dibandingkan kemampuan literasi perempuan.

Literasi depresi pada remaja di Sri Lanka sangat berbeda dengan remaja di Indonesia dan cenderung lebih tinggi dibandingkan remaja di Sri Lanka. Berdasarkan pengetahuan (informasi) yang didapatkan remaja Indonesia, sehingga terdapat perbedaan nyata dalam kemampuan literasi. Hasil deskripsi yang diperoleh dari pembagian *instrumen depression literacy questionnaire* (D-Lit) menunjukkan bahwa remaja pada umumnya dalam kategori sedang. Remaja membutuhkan pengetahuan yang lebih mendalam tentang depresi, meskipun sebagian dari mereka memiliki pengetahuan dasar seputar depresi. Gambaran hasil literasi depresi ini menunjukkan bahwasiswa memerlukan media untuk meningkatkan literasi depresi mereka.

Hasil literasi depresi pada remaja yang umumnya sedang, tercermin dari kurangnya informasi siswa tentang literasi depresi karena guru tidak memberikan materi literasi depresi pada layanan bimbingan dan konseling sekolah. Hasil dalam dunia bimbingan dan konseling ini sangat penting dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Tidak hanya itu, melalui penelitian ini bimbingan dan konseling

⁶⁵ Hasan Bastomi, "Pemetaan Masalah Belajar", dalam *Jurnal Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 4 No.1 Tahun 2020, hal. 24-25.

⁶⁶ Eka Wahyuni dan Fairuz Nabila, "Literasi Depresi: Gambaran Dan Kebutuhan Self-Help Book Untuk Meningkatkan Pemahaman Depresi", *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 10 No. 1 Tahun 2021, hal. 24.

guru dapat melihat pentingnya literasi depresi dan mengemas materi tersebut ke dalam media yang menarik, salah satunya adalah buku *self-help*. Dari hasil penelitian yang diperoleh, media dapat dijadikan sebagai sebuah alat untuk meningkatkan literasi depresi, buku *self-help* merupakan salah satu pilihan untuk membantu guru bimbingan dan konseling dalam memberi nasihat pemberian layanan di sekolah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan studi eksperimental untuk menguji efektivitas media buku *self-help* sebagai literasi depresi. Salah satunya, pengujian dapat dilakukan dengan melakukan bimbingan kelompok di sekolah.⁶⁷

3. Serangan *Cyberbullying* antar Peserta Didik

Menurut Lin *et al.*, menjelaskan bahwa teman sebaya atau teman dalam satu sekolah juga dapat menyebabkan depresi pada anak.⁶⁸ Biasanya penyebabnya adalah hubungan dengan teman-teman sekelas yang tidak begitu harmonis, baik karena adanya pertengkaran maupun persaingan.⁶⁹ Ketika anak diperlakukan dengan buruk atau mengalami hubungan interpersonal yang buruk, seperti perilaku *bullying* dari teman-teman sebaya atau yang lebih tua, dan lain-lain, anak akan merasa tidak nyaman satu kelas, sedih, seperti sendirian, tidak punya teman, tidak semangat, merasa tertekan hingga benci sekolah. Akibatnya, siswa kurang semangat dalam belajar, sering melamun atau melakukan aktivitas lain yang dapat mengalihkan perhatian, sehingga menjadi sumber stres yang dikaitkan dengan munculnya gejala depresi pada anak.⁷⁰

Bullying adalah salah satu perilaku agresi oleh sekelompok siswa untuk menekan sekaligus menyakiti siswa yang lain secara berulang-ulang. Menurut Tattum, *bullying* adalah keinginan yang disengaja dan disadari untuk menyakiti orang lain dan dengan cara menindas orang lain di bawah tekanan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Olweus yang menyatakan bahwa *bullying* adalah perilaku negatif yang membuat seseorang tidak nyaman atau

⁶⁷ Hasan Bastomi, "Pemetaan Masalah Belajar Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta Dan Penyelesaiannya," dalam *Jurnal Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*,..., hal. 26-27.

⁶⁸ Iga Ayu Saputri, *et.al.*, "Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur,"..., hal. 54.

⁶⁹ Tisyri, "Mengenal Stres Akademik, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasinya," dalam <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>. Diakses pada 3 Maret 2022.

⁷⁰ Iga Ayu Saputri, *et.al.*, "Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur," ..., hal. 54.

bahkan terluka, dan hal ini biasanya terjadi secara berulang-ulang. Olokan, hinaan, dan ancaman seringkali menjadi pemicu yang dapat berujung pada agresi. Rasa sakit hati dan terbawa perasaan yang disebabkan oleh penghinaan akan mengundang reaksi siswa untuk membalas perbuatan tersebut. Penghinaan memiliki tiga manfaat psikologis yang jelas, yang memungkinkan anak-anak melukai tanpa merasa empati, kasihan, ataupun malu, yaitu:

- a. Perasaan berhak. Berkaitan dengan keistimewaan dan hak untuk mengontrol, mendominasi, menundukkan, dan menyiksa orang lain.
- b. Fanatisme pada perbedaan. Perbedaan dipandang sebagai kelemahan sehingga tidak pantas mendapat penghargaan.
- c. Suatu kemerdekaan untuk mengecualikan. Mengambil tindakan untuk menahan, mengisolasi, dan memisahkan seseorang yang dianggap tidak pantas untuk mendapatkan penghargaan.
- d. Meniru tayangan sinetron. Siswa yang terpengaruh oleh sinetron kepada teman sebayanya akan cenderung bersikap egois, dengan melakukan permainan yang meniru adegan-adegan TV, seperti percintaan, tawuran, sindiran, persaingan yang tidak sehat dan perilaku buruk lainnya.⁷¹
- e. Penggunaan media internet. Usia anak-anak dan remaja merupakan usia yang sensitif terhadap informasi. Dimana semua informasi yang diterima mempengaruhi perilaku sehari-hari.⁷²

D. Depresi Pada Remaja Di Sekolah

Siswa yang ditindas biasanya cenderung pasif, mudah takut, terintimidasi, memiliki sedikit teman yang sulit membela, korban biasanya lebih kecil dan lebih muda. Biasanya para siswi pelaku *bullying* mendefi teman perempuannya dengan cara yang kreatif, berkelompok, dan tidak kalah kerasnya dibandingkan para pelaku siswa. Umumnya para siswi yang menjadi korban adalah anak-anak yang cantik, menarik, kaya, kurus dan ringkih, cerdas namun lemah fisiknya dan disayangi oleh gurunya.

⁷¹ Novita Astarini, *et.al.*, “Studi Dampak Tavangan Televisi Terhadap Perkembangan Perilaku Sosial Anak,” dalam *Jurnal Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Usia Dini*, Vol. 8 No. 1 Tahun 2017, hal. 7.

⁷² Faulinda Ely Nastiti, *et.al.*, “Advokasi UU ITE: Peningkatan Kewaspadaan Guru Terhadap Serangan Cyberbullying Antar Peserta Didik di Gugus II Harjuno: Pengabdian Masyarakat pada Gugus II Harjuno Surakarta,” dalam *Jurnal INFORMA Politeknik Indonusa Surakarta*, Vol. 5 No. 3 Tahun 2019, hal. 8.

Dalam jurnal psikologi yang ditulis mahasiswa berdasarkan pendapat Rigby, menjelaskan bahwa setiap perilaku agresif apapun bentuknya, pasti berdampak negatif bagi korbannya. Para ahli mengatakan bahwa intimidasi di sekolah mungkin merupakan bentuk agresi siswa yang memiliki dampak paling negatif terhadap korbannya. Hal ini disebabkan ketimpangan kekuasaan dimana pelaku yang berasal dari kalangan siswa yang merasa senior kepada korban yaitu siswa lebih junior dan mereka merasa tidak berdaya karena tidak dapat melawan. Dalam hal ini, perilaku-perilaku yang terkait dengan *bullying* adalah: *Pertama*, bentuk fisik, seperti memukul, mencubit, menampar, dan memalak (meminta sesuatu dengan paksa yang bukan miliknya). *Kedua*, bentuk verbal seperti mengumpat, bergosip, atau mengejek. *Ketiga*, bentuk psikologis, seperti intimidasi, deterensi, dan diskriminasi.

Dampak lain yang dialami oleh korban *bullying* adalah berbagai gangguan kesejahteraan psikologis yang rendah (*low psychological well-being*) yang membuat korban merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, dan tidak berharga. Penyesuaian sosial yang buruk, di mana korban takut bersekolah bahkan tidak berkemauan sekolah, menarik diri dari masyarakat, prestasi akademik menurun karena sulit berkonsentrasi belajar, bahkan korban mempunyai keinginan yang buruk (bunuh diri) dibandingkan harus menghadapi tekanan-tekanan berupa hinaan dan hukuman.⁷³

Kaitan erat antara kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik membuat korban pendindasan terkadang juga mengalami masalah fisik. Menurut Williams dalam jurnal yang ditulis Djuwita pada tahun 2005 menjelaskan dampak *bullying* terhadap kesehatan fisik korban diwujudkan dalam bentuk sakit kepala. Sementara menurut Wolke dalam jurnal yang ditulis oleh Riauskina ditahun yang sama melanjutkan, nyeri tenggorokan, influenza, dan batuk. Dan pernyataan Rigby dalam jurnal milik Riauskina menambahkan korban mengalami bibir pecah-pecah dan sakit dada. Melihat dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh *bullying* mengingatkan akan pentingnya mengenali perilaku tersebut. Mengeksplorasi kejadian dan dampaknya akan dapat memberikan informasi tentang orang-orang yang berpartisipasi dalam peristiwa tersebut, penampilan mereka, tempat kejadian, dan urutan dari perilaku yang terjadi dalam peristiwa tersebut. Sehingga informasi tersebut dapat dimanfaatkan oleh pihak-pihak yang ingin melakukan intervensi.

Sementara itu, praktik *bullying* terjadi pula di tingkat SD yang menyebabkan kematian pada siswi bernama Fifi Kusriani anak usia 13

⁷³ Siswati dan Costrie Ganes Widayanti, "Fenomena Bullying di Sekolah Dasar Negeri Di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif," dalam *Jurnal Psikologi UNDIP*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2009, hal. 3.

tahun dengan cara bunuh diri pada tanggal 15 Juli 2005. Rasa minder dan frustrasi (kecewa) karena sering diejek sebagai anak penjual bubur oleh teman-teman sekolahnya melatarbelakangi kematian siswi sekolah dasar ini. Diberbagai negara, *bullying* di sekolah mendapat perhatian serius, bahkan di beberapa negara di Asia banyak pembicaraan dan penelitian mengenai fenomena ini. Sebaliknya di Indonesia sendiri topik ini masih sedikit diteliti dan dibahas sehingga belum banyak informasi mengenai dampaknya. Berdasarkan jurnal yang ditulis Riauskina, *et.al.*, mengatakan *school bullying* sering disebut sebagai *peer victimization* dapat terjadi di antara siswa seangkatan. Di Jepang, *school bullying* dikenal sebagai '*ijime*'. Hal ini ditandai dengan gangguan berupa ejekan, perundungan, hingga berakhir dengan tindakan bunuh diri dari korbannya. Menurut penjelasan Roychansyah dalam jurnalnya, menjelaskan kondisi '*ijime*' tergolong serius dengan bekisar 2.5-3.5 % untuk 1000 anak didik di Prefektur Aichi, yang memiliki kasus *ijime* tertinggi, yaitu 3.500 kasus dan terendah di Gunma yaitu 500 kasus. Kecenderungan ini tidak terlalu menonjol di Indonesia, kendatipun tidak menutup kemungkinan pada adanya kasus serupa. Mencermati kondisi tersebut, perilaku *bullying* mempunyai implikasi yang serius. Secara fisik kekerasan ini dapat menimbulkan luka dan luka pada tubuh, seperti memar, sayatan, luka bakar, luka organ dalam seperti perdarahan otak, pecahnya lambung, usus, hati, hingga kondisi koma. *Bullying* secara psikologis menyebabkan rendahnya harga diri ayang berujung pada depresi dan pada jangka panjang menyebabkan trauma. Namun upaya pencegahan untuk mengurangi praktik *bullying* masih sangat terbatas. *Bullying* sering kali diabaikan dan dianggap sebagai urusan interaksi antarpribadi. Pihak sekolah msaih sangat terbatas dalam menyikap dan menangani *bullying*. Pada saat yang sama, tidak banyak yang diketahui tentang *bullying* beserta konsekuensinya.

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Riri Yunika, Alizama dan Indah Sukmawati sebagai berikut: *Pertama*, dalam upaya pencegahan perilaku *bullying* guru telah memiliki pemahaman tentang konsep perilaku *bullying*. Kedua, pelaksanaan layanan yang dilakukan oleh guru dapat dilihat dari layanan orientasi, informasi, penempatan penyaluran dan bimbingan kelompok yang sudah terlaksana. Ketiga, kerjasama guru dengan personil sekolah lainnya dapat dilihat dari kerjasama dengan kepala sekolah dan guru mata pelajaran.⁷⁴ Sebagaimana pada hal diatas maka depresi di sekolah bisa ditangani

⁷⁴ Riri Yunika, *et.al.*, "Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah Perilaku Bullying Di Sma Negeri Se Kota Padang," dalam *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2013, hal. 23-24.

dengan beberapa penyebab depresi yang dapat ditimbulkan oleh sekolah kepada peserta didik/siswa dan siswi, diantaranya:

1. Tuntutan Akademis

Menurut Sinaga berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mufadhal menjelaskan bahwa stres akademik adalah stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Pada pendapat lain, Desmita mengatakan stres akademik adalah stres yang dipicu oleh stresor akademik yang dialami siswa dalam proses pembelajaran atau dalam hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajarnya, misalnya saat mengalami tekanan di kelas, padatnya waktu belajar, mencontek, bertambahnya pekerjaan rumah dari sekolah, mendapat tuntutan terhadap skor ujian yang harus didapat, memilih keputusan besar yang akan berhubungan dengan karir, kecemasan dalam melaksanakan ujian dan pengelolaan stres. Menurut Sayekti dalam jurnal yang ditulisnya, stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. Pada kesempatan lain Nisa dan Nizami menambahkan bahwa *stressor* ini bertanggung jawab atas masalah fisik dan psikologis yang dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan mental, harga diri, konsep diri, dan lainnya di kalangan siswa, yang dapat meningkatkan kemungkinan perilaku antisosial, peningkatan kecemasan, penyalahgunaan narkoba dan bahkan mungkin mengakibatkan bunuh diri.⁷⁶

Namun, menurut Rahmawati dalam jurnal konseling milik Mufadhal, stres akademik adalah suatu kondisi lingkungan belajar yang tidak sesuai dengan sumber daya atau potensi yang dimiliki siswa, sehingga membuat pelajar merasa terbebani oleh tuntutan persaingan akademik. Sementara itu, ketatnya persaingan membuat mereka semakin banyak tekanan yang menuntut. Penjelasan lebih lanjut dalam jurnal yang sama. Bariyyah menyatakan bahwa respon siswa terhadap segala tuntutan dari proses belajar mengajar merupakan penyebab terpicunya stres akademik.⁷⁷

Pada beberapa faktor yang menyebabkan stres akademik. Seperti beban tugas yang terlalu besar, banyaknya materi yang perlu dipahami dan dituntaskan, pemenuhan kebutuhan siswa untuk mencapai prestasi akademik, tingginya ekspektasi orang

⁷⁶ Henny Christine Mamahit, "Stres Akademik Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Siswa Kelas 8 SMP Kolese Kanisius Jakarta," dalam *Jurnal Psiko-Edukasi: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, Vol. 19 No. 2 Tahun 2021, hlm. 197.

⁷⁷ Mufadhal Barseli, *et.al.*, "Konsep Stress Akademik Siswa," dalam *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5 No. 3 Tahun 2017, hal. 144.

tua, serta tuntutan akademik yang diperkuat tekanan sekolah maupun teman sebaya.⁷⁸ Beberapa tahun terakhir, stres semakin mengindikasikan di lingkungan siswa. Terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa bidang akademik menjadi penyebab utama stres yang terjadi pada siswa. Terdapat 1 dari 4 siswa yang mengalami stres tinggi akibat tuntutan akademik.⁷⁹ Siswa sering kali berkeluh kesah merasa jenuh atau lelah saat belajar, dan mengatakan kalau dirinya stres. Sayangnya, kondisi tersebut tidak langsung disadari oleh lingkungan, orang tua, atau guru di sekolah. Kebanyakan mungkin mengira siswa terlalu banyak mengeluh atau malas belajar, dan akhirnya berdampak buruk pada prestasi akademik mereka.

Stres akademik umumnya dominan disebabkan oleh banyaknya tugas sekolah dan ujian yang harus dihadapi, dan kekhawatiran siswa apakah bisa memperoleh nilai yang baik atau sebaliknya. Hal ini menyebabkan banyaknya waktu yang habis terpakai hanya untuk belajar, sehingga dapat membuat siswa merasa tertekan karena kurangnya waktu untuk melakukan hal lain terutama bermain atau bersosialisasi.⁸⁰ Namun, sosial media dan gawai kerap disalahkan sebagai pemicu menurunnya kesehatan mental pada anak-anak dan remaja. Dan ternyata, alasan utama yang membuat remaja memutuskan untuk mengakhiri hidup ialah stres akibat “obsesi” orang tua agar anak-anaknya mencapai nilai tinggi di sekolah.⁸¹ Tuntutan akademis sangat berkaitan dengan orang tua. Tidak ada salahnya apabila orang tua berharap anak bisa mengikuti pelajaran bahkan menetapkan target pencapaian akademik, sehingga setelah pulang sekolah anak masih harus les atau latihan yang berkaitan dengan pelajaran sekolah. Namun perlu ditegaskan bahwa tekanan dari

⁷⁸ Tisyryn, “Mengenal Stres Akademik, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasinya,” dalam <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>. Diakses pada 3 Maret 2022.

⁷⁹ CNN Indonesia, “Tuntutan Akademik, Picu Stres Hingga Bunuh Diri Pada Remaja,” dalam <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190913104019-255-430148/tuntutan-akademik-picu-stres-hingga-bunuh-diri-pada-remaja>. Diakses pada 15 Februari 2022.

⁸⁰ Tisyryn, “Mengenal Stres Akademik, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasinya,” dalam <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>. Diakses pada 3 Maret 2022.

⁸¹ CNN Indonesia, “Tuntutan Akademik, Picu Stres Hingga Bunuh Diri Pada Remaja,” dalam <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190913104019-255-430148/tuntutan-akademik-picu-stres-hingga-bunuh-diri-pada-remaja>. Diakses pada 2 Februari 2022.

keluarga merupakan salah satu faktor penyebab stres, dan berdampak pada prestasi akademik, seperti harapan orang tua terhadap anaknya untuk meraih nilai yang baik, suka membanding-bandingkan, dan konflik dalam keluarga. Selain itu, terkadang keinginan orang tua untuk menunjukkan kepedulian dengan meminta atau menawarkan nasihat dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mempengaruhi siswa untuk menghindari komunikasi dengan orang tua mereka. Apabila hal ini terus berlanjut dilakukan oleh orang tua dengan berlebihan, dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Padahal, anak usia sekolah juga membutuhkan waktu bermain, waktu untuk mengembangkan bakat tanpa harus tertekang oleh orang tua.⁸²

Selain faktor di atas, proses pembelajaran juga sangat mempengaruhi timbulnya stres pada anak. Terlebih di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini, di banyak sekolah masih menerapkan kebijakan pembelajaran jarak jauh yang dikenal sebagai PJJ, salah satunya dilakukan secara daring (dalam jaringan). Mulai dari tingkat SD, SMP, hingga SMA, sekolah daring tetap menjadi solusi atau pilihan utama dalam pembelajaran. Namun, sekolah daring dapat membuat anak mengalami penurunan daya kreativitas akibat ruang dan waktu yang serba terbatas. Hal di atas diungkapkan oleh Seto Mulyadi seorang psikolog sekaligus pemerhati anak yang akrab disapa Kak Seto. Ia mengatakan bahwa turunnya kreativitas yang tanpa disadari yang terjadi selama pembelajaran daring. Hal ini bisa terjadi karena anak terbebani oleh tuntutan akademis (kurikulum). Sehingga proses pembelajaran hanya terfokus pada nilai hasil (akademik) dibandingkan nilai kreativitas anak. Masalah yang dihadapi pelajar pada masa pandemi Covid-19 ini, selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media *online* lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Hal ini mengakibatkan frustrasi bagi siswa/mahasiswa, dan apabila terus berlanjut dapat menimbulkan stress.⁸³

⁸² CNN Indonesia, "Tuntutan Akademik, Picu Stres Hingga Bunuh Diri Pada Remaja", dalam <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190913104019-255-430148/tuntutan-akademik-picu-stres-hingga-bunuh-diri-pada-remaja>. Diakses pada 15 Februari 2022.

⁸³ Mufadhal Barseli, *et.al.*, "Stres Akademik Akibat Covid-19," dalam *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2020, hal. 97.

Hal yang dapat diperhatikan oleh guru apabila siswa mengalami stres akademik yaitu terdapat beberapa hal yang mulai terlihat dan dirasakan oleh siswa, baik secara emosional maupun fisik, diantaranya penjelasannya yakni:

- a. Gejala Emosional. Tanda-tanda yang ditunjukkan oleh siswa yang mengalami stres adalah terlihat gelisah, cemas, sedih, dan depresi. Hal ini muncul karena siswa tersebut tidak mampu memenuhi tuntutan akademik pada dirinya.
- b. Gejala Fisik. Gejala fisik yang dirasakan oleh siswa adalah pusing atau sakit kepala, detak jantung tidak beraturan, mengalami gangguan pola tidur, gangguan dalam buang air seperti diare, serta mudah lelah. Terlebih siswa merasa kehilangan semangat dalam belajar.⁸⁴

2. Kemampuan Memanajemen Waktu Belajar

Menurut Oemar Hamalik, terdapat 4 faktor yang bisa menimbulkan kurangnya manajemen waktu belajar dapat digolongkan sebagai berikut:

- a. Faktor-faktor intern, yaitu faktor yang timbul dari diri siswa itu sendiri yang diantaranya tidak jelasnya tujuan belajar, minat yang berkurang, sering terganggunya kondisi kesehatan, lemahnya kecakapan dalam mengikuti pelajaran, kebiasaan belajar yang kurang baik dan kurangnya penguasaan bahasa.
- b. Faktor-faktor dari lingkungan sekolah, yaitu faktor-faktor yang berasal dari sekolah, misal cara memberikan pelajaran, kurangnya bahan-bahan bacaan, kurangnya alat-alat, bahan pelajaran tidak sesuai dengan kemampuan dan penyelenggaraan pelajaran yang terlalu padat.
- c. Faktor-faktor dari lingkungan keluarga, yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam keluarga siswa, antara lain kemampuan ekonomi keluarga, adanya masalah keluarga, rindu kampung (bagi siswa dari luar daerah), bertamu dan menerima tamu dan kurangnya pengawasan dari keluarga
- d. Faktor-faktor dari lingkungan masyarakat, meliputi gangguan dari jenis kelamin lain, bekerja sambil belajar, aktif berorganisasi, tidak dapat mengatur waktu rekreasi

⁸⁴ Fatia Qanitat, "Mengetahui Stres Akademik, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasinya," dalam <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengetahui-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>. Diakses pada 1 April 2022.

dan waktu senggang dan tidak mempunyai teman belajar bersama.⁸⁵

3. Timbulnya Kecemasan Saat Akan Menghadapi Ujian

Hal ini erat kaitannya dengan tuntutan sekolah atau berbagai pihak agar siswa mampu mendapatkan skor tinggi serta meningkatkan prestasi. Kecemasan dalam menghadapi ujian pada kategori tinggi disebabkan oleh efikasi diri siswa yang rendah. Tentunya ketika kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa tinggi akan berpengaruh pada proses belajar dan hasil ujian pada siswa.⁸⁶

4. Kebutuhan Mendapatkan Skor Tinggi untuk Meningkatkan Prestasi

Tuntutan dan harapan sekolah terhadap siswa⁸⁷ yang berhubungan dengan pengayaan kegiatan belajar mengajar agar mencapai prestasi dan keunggulan dapat dipersepsikan sebagai ancaman dan beban, sehingga menjadikan siswa stres.⁸⁸

5. Harus Menyelesaikan Banyak Tugas dengan Tepat Waktu

Bedasarkan hasil penelitian yang ditinjau dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan bahkan membuat sebagian orang tua melapor kepada pihak Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) karena anak serta orangtua mengalami stres.⁸⁹

6. Menentukan Jurusan yang Sesuai dengan Karir yang Akan Dicapai

Sifat pekerjaan, tingkat persaingan dan banyaknya tekanan merupakan faktor yang harus dipertimbangkan dalam pemilihan karir yang akan dicapai siswa. Dalam pemaparan jurnal yang ditulis Nanang Agus Suyono, Wijayanti mengungkapkan bahwa nilai-nilai sosial dipertimbangkan siswa dalam memilih jurusan yang meliputi: kesempatan berinteraksi, kepuasan pribadi,

⁸⁵ Hasan Bastomi, "Pemetaan Masalah Belajar Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta Dan Penyelesaiannya," dalam *Jurnal Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*,..., hal. 42-43.

⁸⁶ Hara Permana, *et.al.*, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX di Mts Al Hikmah Brebes," dalam *Jurnal Hisbah*, Vol. 13 No. 1 Tahun 2016, hal. 54.

⁸⁷ Uly Gusniarti, "Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus," dalam *Jurnal Psikologika 13*, Tahun 2002, hal. 66.

⁸⁸ Uly Gusniarti, "Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus," ..., hal. 67.

⁸⁹ Tsaniya Zahra Y. W. dan Hetty Krisnani, "Optimalisasi Peran Pengawasan Orang Tua Dalam Pelaksanaan Sekolah Online Di Masa Pandemi Covid-19," dalam *Jurnal Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 7 No. 1 Tahun 2020, hal 56.

kesempatan untuk menjalankan hobi, dan perhatian perilaku individu.⁹⁰

⁹⁰ Nanang Agus Suyono, “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Karir Sebagai Akuntan Publik,” dalam *Jurnal PPKM II*, Tahun 2014, hal. 74.

BAB IV

REVITALISASI PENDIDIKAN KELUARGA MENURUT AL-QURAN

A. Pendidikan Keluarga Terhadap Anak

Terbentuknya sebuah keluarga didasarkan adanya pernikahan atau ikatan perkawinan antara pria dan wanita, kemudian melahirkan anak. Sehingga secara substansi sebuah keluarga yang terdiri dari unit kesatuan terkecil untuk menciptakan sebuah ketentraman, kenyamanan dan keamanan secara keseluruhan. Sebuah keluarga memiliki kewajiban dan hak untuk mengadakan pendidikan bagi seorang anak. Keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak secara makhluk sosial memiliki tempat tinggal. Anak yang merupakan amanat bagi kedua orang tuanya, sehingga jika sejak kecil jika anak dibiasakan, didik dan dilatih dengan berbagai hal yang baik dan berkembang bagi bekal potensi berkehidupan. Maka secara baik menemukan, mendeskripsikan pola pendidikan keluarga yang dilakukan orang tua sehingga menjadi sebuah peran untuk mengatasi depresi anak, sehingga menjadi revitalisasi yang bermanfaat untuk pencegahan depresi.

1. Konsep Keluarga

Keluarga dapat dikatakan sebuah institusi yang paling penting dalam kehidupan seorang, dikarenakan keluarga adalah awal langkah seseorang keluar dan kepada keluarga juga seorang kembali

Di dalam keluarga seorang hidup bersama dengan sekelompok orang secara akrab. Sebab keluarga merupakan kesatuan primer yang paling penting sebagai cerminan keakraban yang relative. Secara etimologis keluarga terdiri dari perkataan “*kawula*” dan “*warga*”, *kawula* berarti *abdi* dan *warga* adalah anggota. Artinya kumpulan individu yang memiliki rasa pengabdian tanpapamrih demi kepentingan seluruh individu yang bernaung di dalamnya. Atau dapat juga terminologi keluarga adalah suatu kelompok sosial yang ditandai oleh tempat tinggal bersama, kerjasama, ekonomi, dan reproduksi yang dipersatukan oleh pertalian perkawinan atau adopsi yang disetujui secara sosial, yang saling berintraksi sesuai dengan peranan sosialnya.¹ Secara literal keluarga adalah unit sosial terkecil yang terdiri dari orang yang berada dalam seisi rumah yang sekurang-kurangnya terdiri dari suami-isteri dan anak. Secara subtansif keluarga adalah kumpulan yang beberapa orang yang terikat oleh suatu ikatan perkawinan, lalu mengerti dan merasa berdiri sebagai suatu gabungan yang khas dan bersama akan memperteguh gabungan itu untuk kebahagiaan, kesejahteraan dan ketentraman semua anggota yang ada di dalam keluarga tersebut.²

Secara lebih lanjut definisi keluarga dapat dilihat secara parsial terjadi pada hubungan yakni: *Pertama*, hubungan darah. *Kedua*, hubungan sosial. Dimensi hubungan darah merupakan suatu kesatuan sosial yang diikat oleh hubungan darah antara satu dan lainnya. Sedangkan dimensi hubungan sosial, keluarga merupakan suatu kesatuan sosial yang diikat oleh adanya saling berhubungan atau berintraksi yang saling mempengaruhi antara satu dan yang lainnya, walaupun tidak terikat dengan darah. Atas dasar dimensi hubungan sosial ini terdapat keluarga psikologis dan keluarga pedagogis. Dalam pengertian psikologis, keluarga adalah sekumpulan orang yang hidup bersama dalam tempat tinggal bersama dan masing-masing saling merasakan adanya pertautan, batin sehingga terjadi saling mempengaruhi, saling memperhatikan dan saling menyerahkan diri. Dalam pengertian pedagogis keluarga suatu persekutuan hidup dalam jalinan kasih sayang antara pasangan dua jenis manusia yang dikukuhkan dengan pernikahan.³ Secara umum keluarga merupakan tempat untuk mendidik anak untuk pintar, berpengalaman, berpengetahuan, berperilaku dengan baik. Orang tua dalam keluarga memberikan pemahaman dengan baik kepada anak,

¹ Roucek S.J. dan Warren L.R., *Pengantar Sosiologi*, Jakarta: Bina Aksara, 1994, hal. 126.

² Murdock, *Sosiologi Keluarga, alih bahasa Laila Hanoum Hasyim*, Jakarta: Bumi Aksara, 1994, hal. 197.

³ Siful Arifin, “Revitalisasi Keluarga Sebagai Lingkungan Pendidikan”, dalam *Jurnal Kariman*, Vol. 5, No. 1, Tahun 2017, hal. 4-5.

orang tua tidak hanya sekedar membangun silaturahmi dan melakukan berbagai tujuan berkeluarga seperti tujuan reproduksi, meneruskan keturunan, menjalin kasih sayang dan lain sebagainya. Tugas keluarga adalah memberikan penciptaan suasana dalam keluarga sebagai proses pendidikan dalam pembelajaran yang berkelanjutan guna melahirkan generasi penurus yang cerdas dan berakhlak, di lingkungan keluarga, dan masyarakat secara sosial.⁴

Dapat ditambahkan berdasarkan beberapa definisi keluarga diatas memberikan gambaran mengenai sebuah konsep keluarga maka, kemudian dapat digaris bawahi mengenai keluarga adalah terdiri dari dua orang atau lebih yang berkaitan dengan kelahiran, pernikahan, atau adaptasi yang tinggal bersama. Maka dengan demikian keluarga dapat terdiri dari dua orang dewasa sebagai pasangan suami-isteri tinggal bersama dengan saudara kandung, orang tua dan anak. Konsep mengenai definisi sebuah keluarga bisa berubah sesuai dengan struktur keluarga yang memberikan pengaruh atas fungsi-fungsi, peran dan hubungan para anggota keluarga dan pada akhirnya mempengaruhi proses komunikasi terhadap anak.⁵ Dari literatur penjelasan diatas sebuah konsep keluarga memberikan sebuah definisi berupa kesatuan dan sekumpulan pasangan suami dan isteri terikat dengan pernikahan lalu menghasilkan seorang anak, menjadi suatu gabungan untuk meraih dan menjadi keluarga sakinah, mawaddah dan warahamah sebagai unit sosial terkecil. Secara simultan dapat dikatakan sebuah keluarga adalah terikat atas hubungan darah dan hubungan sosial. Hubungan darah terkait atas aspek-aspek psikologis, yang dimana anak hidup bersamaan di dalam rumah dan saling mempengaruhi, saling memperhatikan secara bersamaan antara keduanya. Kemudian hubungan secara sosial merupakan keterikatan antara anak dengan orang tua yang tidak terikat oleh hubungan darah namun, terikat atas interaksi antar keduanya.

Maka kemudian keluarga juga memiliki sebuah tempat seorang anak untuk memberikan pendidikan dan bimbingan serta berperilaku baik secara sosial, orang tua memberikan tugas dan kewajibannya untuk memberikan pemahaman atas anak sebagai sebuah proses pembelajaran yang berkelanjutan demi membentuk anak dari awal sampai akhir secara penuh demi penambahan pengetahuan, kepemilikan akhlak dan berguna bagi masyarakat secara sosial. Atau kemudian keluarga merupakan kesatuan kelompok orang yang dipersatukan oleh ikatan pernikahan, yang

⁴ M. Syahrani Jailani, "Teori Pendidikan Keluarga Dan Tanggung Jawab Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini", *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 8, No. 2, Tahun 2014, hal. 91-92.

⁵ Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*, Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2012, hal. 5-6.

kemudian membentuk keluarga yang tinggal dalam satu atap sebagai lokasi terjalinnya intraksi dan komunikasi melalui peran-perannya masing-masing dalam keluarga. Keluarga kemudian menjadi wadah awal bagi terciptanya kehidupan sosial bermasyarakat, pelaksanaan pemenuhan kebutuhan biologis, emosional, pendidikan dan ekonomi. Sebagaimana pada pendapat Misbach keluarga adalah sekelompok orang yang ada hubungan berdasarkan pada pertalian darah dan perkawinan. Maka komposisi keluarga menjadi dua bagian, diantaranya:

- a. Keluarga luas adalah sebuah keluarga inti yang terikat atas hubungan orang tua dan anak serta saudara-saudara kandung dan berada pada suatu tempat tinggal bersama. Yang secara bersama-sama memberikan berbagai fungsi perkembangan, sosialisasi dan mendidik anak.
- b. Keluarga dekat/sekerabat yang secara bersama-sama hidup dalam satu rumah baik, yang berasal dari keluarga suami/isteri.⁶

Dengan demikian sebuah keluarga dalam arti sempit dan luas, dalam arti sempit pengertian keluarga didasarkan hubungan dasar yang terdiri dari ayah, ibu dan anak yang disebut keluarga inti. Sedangkan dalam arti luas semua pihak adanya hubungan dasar sehingga muncul berbagai marga atau klan sebagai budaya, maka setiap orangnya memiliki nama kecil dan nama keluarga atau nama marga. Sementara itu keluarga dalam hubungan sosial adalah berbagai jenis kaitannya dengan wilayah geografis dari mana mereka berasal, kaitannya silsilah, lingkungan kerja, mata pencaharian dan lain sebagainya.⁷ Mengenai berbagai penjelasan diatas maka secara sebuah konsep mengenai keluarga berkaitan hubungan dua orang terikat atas pernikahan yang tinggal bersama dalam rumah. Menunjukkan sesuatu akan penting tentang ikatan kehidupan dan hubungan yang resmi. Kata keluarga mengacu pada orang-orang yang berkomposisi seperti, suami, isteri, saudara, paman, bibi, nenek, kakek, anak, serta termasuk perasaan khusus, cinta dan kasih sayang. Sebuah keluarga digunakan untuk memberikan gambaran hubungan sebgaiian besar terdiri dari beberapa komposisi dan kelompok, yakni: suami dan isteri, orangtua dan anak, saudara laki-laki dan saudara perempuan, kakek-nenek, keponakan, paman, bibi dan lain sebagainya. Secara komprehensif komponen keluarga dapat dipergunakan untuk memberikan gambaran hubungan yang nyata berlandaskan cinta, komitmen, pengorbanan, dan kewajiban. Kata keluarga merujuk membentuk terjadinya rumah tangga, sehingga gambaran garis besar secara konsep

⁶ Misbach Malim, *Keluarga Sakinah: Dalam Perspektif Al-Quran dan As-Sunnah*, Jakarta: Yayasan Birrul Walidain, 2013, hal. 2-3.

⁷ Ulfami, *Keluarga Sakinah Dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kementerian Agama RI, 2011, hal. 20.

keluarga adalah adanya rumah tangga hanya memberikan tekanan kepada adanya orang atau sekelompok orang yang hidup bersama di sebuah tempat tinggal, bisa terdiri dari satu orang yang tinggal sendirian atau banyak orang yang tinggal bersama.⁸

Sementara dari ruang lingkup ilmu sosiologis sebuah keluarga adalah sebuah kelompok sosial/sebuah sistem sosial/sebuah lembaga sosial, sebagaimana pada pendapat Eshlemen sebuah konsep keluarga, mengatakan bahwa:

*“As social group, a collection of persons who recognize one another as family member and interact. As social system has many interdependent components with major differentiations by gender, race, class, age, size, and so forth. As social institution the family meets broads societal goals that center on intimate relationship and reproduction and socialization of children”.*⁹ Artinya, keluarga sebagai kelompok sosial yang mengenali satu sama lain, saling berintraksi dalam berbagai ikatan jaringan seperti sebagai kebutuhan primer. Kemudian keluarga sebagai sistem sosial memiliki berbagai karakteristik komponen yang bergantung atas diferensiasi utama berdasarkan jenis kelamin, ras, kelas, usia, ukuran dan lain sebagainya. Keluarga juga sebagai lembaga sosial yang memberikan pencapaian tujuan atas sosial yang berpusat pada fungsi keluarga yakni, reproduksi dan sosialisasi interaksi memberikan pengajaran pendidikan terhadap anak.

Keluarga merupakan sebuah pranata paling penting pada kehidupan manusia maka, seorang keluarga terdiri suami dan isteri memiliki hak untuk berhubungan sehingga menghasilkan anak serta menerapkan pola pengasuhan anak dan mengorganisasikan berbagai kerja.¹⁰ Dalam hal tersebut maka keluarga merupakan bagian jiwa masyarakat dan tulang punggung menciptakan kesejahteraan lahir dan batin yang dapat dinikmati suatu bangsa. Keluarga merupakan sebuah lembaga sosial skala kecil karena keluarga merupakan kesatuan yang hadir saat kelahirannya, lalu sepanjang waktu akan tetap bertambah dari fase ke fase pertumbuhan dan perkembangannya. Maka kemudian keluarga adalah basis utama yang menjadi pondasi bangunan yang kuat dari kesatuan komunitas dan masyarakat secara sosial. Sehingga, pemberian perhatian, bimbingan, pengajaran dalam lingkungan keluarga harus berjalan secara simultan dan signifikan. Dapat ditambahkan sebuah keluarga terbentuk atas ikatan pernikahan antara laki-laki dan perempuan, sehingga secara perhubungan

⁸ Endry Fatimaningsih, “Memahami Fungsi Keluarga Dalam Perlindungan Anak”, dalam *Jurnal Sosiologi*, Vol. 17, No. 2, Tahun 2015, hal. 105.

⁹ J. Ross Eshleman, *The Family*, USA: Pearson Education Inc, 2003, hal. 3.

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Quran: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan, 1993, hal. 395.

laki dan perempuan untuk menciptakan dan membesarkan anak-anak. Jadi keluarga dalam bentuk kesatuan sosial kecil mempunyai sifat-sifat tertentu. Sebagaimana kemudian keluarga terdiri dari pasangan suami dan isteri serta anak yang lahir dari mereka, sehingga disebut unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari dua orang atau lebih tinggal bersama karena ikatan pernikahan atau darah yakni, ayah, ibu dan anak.

Pada penjelasan tersebut komposisi keluarga terdiri dari bapak, ibu dan anak mempunyai peran penting memberikan pembinaan dan menegakkan keluarga.¹¹ Peranan ibu, pada kebanyakan keluarga ibu adalah yang memegang peranan yang terpenting terhadap pendidikan anaknya. Sejak anak itu dilahirkan, ibulah yang selalu memberikan makan dan minum, memelihara dan selalu berbagul dengan anak-anak. Maka sebabnya kebanyakan anak lebih cinta kepada ibunya dari pada anggota keluarga lainnya. Pada fungsinya tanggung jawab anggota keluarga memberikan penyimpulan bahwa peranan ibu kepada anaknya, adalah: *Pertama*, sumber dan pemberian rasa kasih sayang. *Kedua*, sebagai pengasuh dan pemelihara. *Ketiga*, tempat mencurahkan isi hati. *Keempat*, pengaturan kehidupan dalam rumah tangga. *Kelima*, pembimbing hubungan pribadi. *Keenam*, pendidik dalam segi-segi pembangunan emosional. Peranan ayah, seorang ayan memiliki peranan sebagai kepala keluarga sehingga, memiliki tanggungjawab terhadap perkerjaannya untuk memberikan pengaruh kepada anggota keluarganya baik, isteri dan anak-anaknya.¹² Dapat demikian sebuah keluarga mampu memenuhi fitrah yang terpendam dalam manusia, sehingga keluarga dalam Islam sebagai sebuah sistem yang akan berlangsung secara alamiah dan berbasis fitrah bersumber pada untuk membentuk dan menumbuhkan manusia ke jalan kebenaran.¹³ Secara konsep keluarga merupakan pelaksanaan konsep pengasuhan alami untuk memberikan pembentukan dan pengasuhan alami terhadap anak mulai dari awal, melalui perkembangan fisik, akal dan spiritualitas. Pada naungan keluarga tumbuh perasaan cinta empati dan solidaritas menyatu di setiap anggota keluarganya. Anak kemudian akan memperoleh berbagai petunjuk dan bimbingan arahan dari keluarga agar menyosong hidup, memahami makna dari kehidupan dan tujuan lainnya serta mengetahui aplikatif interaksi secara sosial masyarakat terhadap makhluk hidup lainnya. Yang

¹¹ Haderani, "Peranan Keluarga Dalam Pendidikan Islam", *Ilmu Pendidikan dan Kedakwahan: Jurnal STAI Al-Washliyah Barabai*, Vol. XII, No. 24, Tahun 2019, hal. 26-27.

¹² Hasbi Wahy. "Keluarga Sebagai Basis Pendidikan Pertama dan Utama", dalam *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, Vol. XII, No. 2, Tahun 2012, hal. 250-251.

¹³ Mahmud Muhammad Al-Jauhari dan Muhammad Abdul Hakim Khayyal, *Membangun Keluarga Qur'ani: Panduan Untuk Wanita Muslimah*, Jakarta: Amzah, 2005, hal. 4.

kemudian tidak kalah penting adalah keluarga yang dilakukan terhadap kepada anak adalah memberikan pendidikan sebagai intraksi sosialiasai serta pemenuhan kebutuhan secara materil kepada anaknya sebagai sebuah sumber dan pemberian rasa kasih sayang, pengasuhan dan pemeliharaan.

2. Pendidikan keluarga kepada anak

Sebuah penyelenggaraan pendidikan sebagai sebuah kewajiban dan hak diselenggarakan maka, memberikan beberapa prinsip dan dasar penyelenggaraan pendidikan tersebut, diantaranya: *Pertama*, sebuah penyelenggaraan pendidikan berlangsung seumur hidup yang dimulai sejak manusia di lahirkan dari kandungan ibunya sampai pada tutup usia, sepanjang dia mampu menerima pengaruh dan dapat memberikan pengembangan atas potensi dirinya, sudah sebuah konsekuensi sebuah konsep pendidikan berlangsung sepanjang hayat dan juga tidak identik dengan persekolahan. *Kedua*, sudah menjadi tanggung jawab bahwasannya setiap manusia dapat memperoleh pendidikan atas sesama manusia lainnya baik, orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Yang mana mereka bertanggung jawab agar sebuah rencana yang diinginkan atas penyelenggaraan pendidikan tercapai. *Ketiga*, bagi setiap insan manusia sudah keharusan memperoleh pendidikan agar mampu memiliki pengembangan kemampuan dan kepribadian bermanfaat bagi dirinya sendiri dan secara sosial.¹⁴ Dari penjelasan diatas maka sebuah pendidikan sudah sebuah keharusan diadakan dan diberikan agar setiap proses perkembangan dan pengembangan pribadi seseorang memperoleh kemampuan dan kompetensi secara pengetahuan, sikap dan ketrampilan, atau peningkatan kemampuan secara jasmani dan rohani. Sehingga kemudian penyelenggaraan pendidikan bagi seorang anak adalah menjadi tanggung jawab yang diselenggarakan/diberikan oleh orang dewasa/intansi pemerintah dengan berbagai serangkaian usaha, hal tersebut sebagai esensi memajukan peradaban dan menanamkan nilai-nilai luhur serta sebagai perwujudan pencapaian puncak tujuan yang diinginkan dan dicita-citakan. Dari literatur tersebut menggaris bawahi tanggung jawab penyelenggaraan pendidikan juga diberikan orang tua selaku orang dewasa terhadap anaknya di dalam rumah.

Pendidikan keluarga sebuah dua istilah terdiri dari pendidikan dan keluarga, yang mana kedua istilah tersebut tidak dipisahkan. Sebab dimana sebuah keluarga terbentuk sudah sangat pasti akan ada pendidikan di dalamnya. Sebuah keluarga memiliki tugas dan tanggung jawab sebagai kewajiban untuk mendidik anak, maka secara sadar dan tidak

¹⁴ Uyoh Sadulloh, *Ilmu Pendidikan Islam*, Bandung: Alfabeta, 2003, hal. 56.

sadar akan menerapkan dan mengimplementasikan pendidikan yang diberikan orang tuanya. Sehingga, sebuah pendidikan keluarga merupakan bagian dari jalur pendidikan di luar sekolah yang diselenggarakan di oleh keluarga di dalam rumah dengan memberikan penanaman nilai-nilai atas keyakinan agama, nilai budaya, nilai moral dan ketrampilan.¹⁵ Secara implikatif tempat pendidikan yang dapat membentuk anak menjadi manusia seutuhnya adalah, keluarga, sekolah dan masyarakat. Dikarenakan sebuah rumah tangga yang dibentuk akan menjadi sebuah keluarga sehingga, pasangan suami-isteri harus memperhatikan dasar utama dalam melakukan dan akan membentuk rumah tangga, diantaranya: *Pertama*, aspek keberagaman atas pasangan hidup dalam berumah tangga merupakan faktor penting akan memberikan perwujudan saling pengertian dan mempercayai satu sama lain. *Kedua*, aspek kehormatan sebagai pemeliharaan antar suami dan isteri agar tetap menjaga dan memelihara kesehatan jasmani dan rohani/jiwa guna memberikan keharmonisan antar keduanya, maka kemudian memelihara keturunan mereka. *Ketiga*, aspek bertanggung jawab atas berbagai kebutuhan untuk kemudian dapat menunjang berbagai terwujudnya kebahagiaan dan kesejahteraan keluarga. *Keempat*, aspek pendidikan yang dimiliki suami dan isteri, artinya suami-isteri yang akan membina rumah tangga harus memiliki sebuah pengasaan dasar dan terus mengembangkan kepribadiannya sebagai nilai pengetahuan dan nilai pengalaman dalam memecahkan berbagai masalah yang terjadi pada kehidupan rumah tangga.¹⁶

Dari serangkaian penjelasan diatas maka secara hakikat kemampuan penguasaan dasar dan kepemilikan kepribadian seorang pasangan suami-isteri untuk membina rumah tangga menjadi keluarga adalah penguasaan atas pemahaman dan pengetahuan tentang fungsi adanya keluarga itu sendiri yakni, memberikan tanggung jawab atas terciptanya sebuah keharmonisan dan kerukunan serta penambahan pengetahuan sebagai pendidikan di dalam keluarga, yang diberikan/diperoleh atas dirinya sendiri sebagai suami atau isteri serta kepada seorang anak.

Dengan adanya pernyataan bahwa keluarga sebagai faktor lain dalam memberikan pertumbuhan intelektualitas berupa pengetahuan, mampu memberikan penyesuaian sosial dan meningkatkan kepribadian anak maka, kemudian sebuah lingkungan keluarga adalah lingkungan pertama anak mendapatkan didikan dan bimbingan, dikarenakan sebagian

¹⁵ Chabib Thoha, *Kapita Selektta Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996, hal. 103.

¹⁶ Hasan Basri, *Membina Keluarga Bahagia (Keluarga Sakinah)*, Jakarta: Pustaka Antara, 1991, hal. 17.

besar kehidupan anak adalah di dalam keluarga dan paling banyak berintraksi terhadap keluarga dan tidak menutup kemungkinan intraksi yang komunikatif sebagai pendidikan diberikan kepada anak.¹⁷ Tugas utama keluarga bagi pendidikan anak adalah meletakkan dasar sebagai sebuah pengetahuan mengenai akhlak dan pandangan hidup beragama, dikarenakan stigama yang muncul adalah ceminan perilaku anak adalah diambil dari orang tuanya dan dari anggota keluarga lainnya.¹⁸ Pendidikan keluarga menjadi sangat potensial berakar dari sebuah pergaulan biasa sebagai lapangan persiapan untuk berubah menjadi wilayah dan situasi mendidik yang dilandasi atas nilai-nilai yang dianut orang tuanya. Selama proses pendidikan di dalam rumah orang tua wajib memberikan pengembangan atas segala potensi anak, dikarenakan seorang anak merupakan seorang individu yang dapat diibaratkan sebagai tanah liat yang harus dibentuk sesuka hati oleh orang tuanya. Maka penciptaan kondisi dan susana intraksi dalam menyelenggarakan pendidikan dibangun atas pergaulan antara anak dan orang tua agar membangun pola relasi hubungan antara kesadaran orang tua atas anaknya, yang merupakan tanggung jawab melalui sikap kepedulian dan memperhatikan terhadap proses tumbuh dan perkembangan seorang anak.¹⁹

Dalam kehidupan manusia sebuah keperluan atas hak dan kewajiban mengenai perasaan dan keinginan adalah sebuah pemrolehan hak yang komplek. Sebuah pengetahuan atas intelektual sebagai pendukung tumbuhnya pertumbuhan dan perkembangan diri seorang, maka seorang keluarga dengan orang tua harus menjalankan tugasnya untuk memberikan program pendidikan. Berdasarkan pada pendekatannya sebuah keluarga harus mempunyai setidaknya tujuh fungsi diantaranya adalah pelaksanaan fungsi pendidikan. Dikarenakan setiap anak tidak lepas dari orang tua maka, peran orang tua yang paling mendasar adalah mendidik agama kepada anak-anak melalui pemahaman yang baik dan teladan baik dari orang tuanya. Melalui orang tua anak menerima pendidikan baik, pendidikan umum dan agama.²⁰ Pendidikan keluarga adalah segala usaha yang diberikan orang tua berupa pembiasaan dan improvisasi untuk membantu perkembangan pribadi

¹⁷ Hasbullah, *Dasar-Dasar Ilmu Kependidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1999, hal. 38.

¹⁸ Amir Daien Indrakusuma, *Pengantar Ilmu Pendidikan*, Surabaya: Usaha Nasional, 1973, hal. 109.

¹⁹ Conny Semiawan, *Penerapan Pembelajaran Pada Anak*, Jakarta: PT. Indeks, 2009, hal. 57.

²⁰ M. Arifin, *Hubungan Timbal Balik Pendidikan Agama di Lingkungan Sekolah dan Keluarga*, Jakarta: Bulan Bintang, 1978, hal. 80.

anak. Pendidikan keluarga sebagai usaha yang dilakukan oleh orang tua sebagai orang dewasa yang diberikan tanggung jawab untuk memberikan nilai pengetahuan, akhlak, keteladanan dan kefitrahan seorang anak. Maka kemudian secara definitif pendidikan di dalam keluarga merupakan awal permulaan terjadinya proses pendidikan, karena itu orang tua berkedudukan sebagai penuntun pengganti guru di sekolah dalam mengajarkan, mendidik, membimbing dan sebagai pendidik yang utama diperoleh anak. Hadirnya proses pendidikan dalam keluarga tidak hanya pada tindakan berupa proses, tetapi hadir dalam praktek dan implementasinya, dilaksanakan oleh para orang tua akan nilai-nilai luhur yang dianut keluarga sebagai pendidikan. Didasari pada prakteknya juga keluarga telah menjalankan fungsi keluarga dalam pendidikan anak, karena fungsi keluarga pada hakikatnya adalah sebagai pendidikan budi perkerti, sosial, kewarganegaraan, pembentukan kebiasaan dan pendidikan intelektual anak. Pendidikan anak merupakan sebuah pemberian bimbingan yang diberikan oleh orang dewasa kepada anak-anak, dalam masa pertumbuhannya agar beerguna bagi dirinya sendiri dan masyarakat secara sosial.²¹

Makna sebuah pendidikan tidaklah semata memberikan pengajaran mengikuti sekolah untuk meraih ilmu pengetahuan, namun lebih luas dari hal tersebut, yang akan menjadikan anak tumbuh secara komprehensif agar kelak menjadi manusia berguna bagi masyarakat melalui proses pendidikan, bagi masyarakat secara sosial, bangsa dan negara serta agama. Pendidikan hendaklah dilakukan sejak dini yang dapat dilakukan dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat, demi pencapaian tujuan adalah meliputi berbagai aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.²² Pendidikan terhadap anak dipandang sebagai salah satu aspek yang memiliki peranan pokok sebagai pembentukan manusia menjadi insan yang kamil atau memiliki kepribadian utama.²³ Maka, melalui penjelasan diatas kemudian dapat di garis bawahi sebuah pendidikan di dalam keluarga terjadi atas tindakan orang tua untuk memberikan nilai-nilai sebuah pengetahuan dengan intraksi yang komunikatif baik, sebuah pengetahuan yang dapat menambah intelektualitas sebagai kognitif ataupun berbagai nilai tindakan praktek atau implementasi budi perkerti/akhlak/sikap berbuat baik antar sesama manusia secara sosial, keluarga dan pribadi diri sendiri serta sebuah penambahan berbagai potensi sebagai bekal ketrampilan/psikomotorik yang bermanfaat bagi

²¹ Dindin Jamaludin, *Paradigma Pendidikan Anak Dalam Islam*, Bandung: Pustaka Setia, 2013, hal. 40.

²² Mansur, *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005, hal. 83.

²³ Dindin Jamaludin, *Paradigma Pendidikan Anak Dalam Islam*,..., hal. 40.

kehidupannya. Dalam literatur terdapat sebuah berbagai teori-teori pendidikan keluarga terhadap anak menurut para ahli, diantaranya:

- a. Comenius (1592-1670). Memberikan sebuah pandangan bahwa orang tua harus memberikan pendidikan kepada anak dengan bijaksana, sehingga hal tersebut sebagai perwujudan bahwa anak sebagai makhluk yang harus dijaga, dirawat, dikarenakan anak merupakan karunia dan pemberian Tuhan yang harus dijaga. Maka dengan demikian jika anak diberikan pengetahuan sebagai didikan dalam keluarga diharapkan akan dapat memberikan keselamatan di dunia.²⁴
- b. J.H. Pestolozzi (1746-1827). Pada pendapat lainnya pendidikan sebaiknya mengikuti sifat-sifat bawaan anak. Dasar adanya pendidikan adalah menggunakan metode dengan memberikan perpaduan antara dunia alam terutama alam keluarga dengan pendidikan yang praktis melalui memberikan bimbingan anak secara perlahan-lahan. Sebuah pendidikan memiliki pengaruh atas berbagai panca indera dan melalui pengalaman atas pengembangan potensi-potensi yang menjadi fokus yang dikembangkan. Lingkungan keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu memberikan serangkaian pusat kegiatan bagi para anak, ibu mempunyai tanggung jawab yang terbesar atas pendidikan anak. Maka sebuah pendidikan ibu sebagai pahlawan dalam bidang pendidikan dan pembimbingan anak sehingga, serangkaian belajar sejak awal hidup anak akan tetap berlangsung sampai akhir hayat.
- c. Friedrich Frobel (1782-1852). Dalam pendidikan anak yang digagas oleh Frobel adalah sebuah permainan, bernyanyi dan berbagai macam pekerjaan anak sebagai materi yang diberikan guna menambah pengalaman langsung kepada anak. Maka kemudian menurut Frobel jika anak-anak tidak melakukan pergerakan dan lebih banyak diam maka pertanda anak kurang sehat badan atau jiwanya. Maka sebuah konsep pendidikan keluarga yang diungkapkan oleh Frobel adalah sebuah pengilhaman dalam mewujudkan penciptaan berbagai macam bentuk permainan yang tentunya diharapkan akan melahirkan anak-anak yang sehat baik jasmani maupun jiwanya.
- d. Maria Montessori (1870-1952). Pada konsep pendidikan keluarga yang diberikan oleh Montessori adalah sebuah pendidikan jasmani yang memberikan pengembangan otot dengan cara berkebun dan belajar tentang alam. Dengan pendidikan tentang alam, berkebun

²⁴ M. Syahrani Jailani, "Teori Pendidikan Keluarga Dan Tanggung Jawab Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini",..., hal. 93-94.

agar tetap mengembangkan otot-otot secara jasmani sebagai olah raga maka, kemudian diharapkan anak akan merekam segala yang dilakukan sebagai pengalaman kehidupan dan memiliki fisik yang sehat dan kuat.²⁵

- e. Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali (450H-505H/1058M-1111M). Pada konsep pendidikan keluarga yang dikemukakan oleh beliau adalah sebuah pendidikan agama harus dimulai sejak usia dini. Usia dini anak dalam keadaan siap akan memberikan penerimaan aqidah sebagai pendidikan agama atas dasar iman, tanpa meminta dalil untuk menguatkannya atas menuntut kepastian dan penjelasan. Maka dari itu dalam memberikan pengajaran agama kepada anak hendaknya dimulai dengan memberikan berbagai ajaran agama berupa kaidah-kaidah dan dasar-dasarnya. Setelah itu guru berupa keluarga memberikan penjelasan makna atas pemahaman atas keyakinan dan pembenaran yang dianutnya. Manusia dilahirkan telah membawa agamanya masing-masing sebagaimana agama yang dibawa ibu dan ayah sebagai orang tuanya. Maka dari itu seorang anak akan mengikuti agama orang tuanya sebagai pendidik yang utama menjadi kekuatan dalam diri anak, agar anak dapat tumbuh ke arah akhlak dan jiwa serta bertaqwa terhadap setiap manusia.²⁶
- f. Ki Hajar Dewantara (1889-1959). Pada konsep pendidikan yang dituangkan oleh beliau adalah melalui “*Tri Sentra Pendidikan*” yakni, Sentra Keluarga, Sentra Perguruan, dan Sentra Masyarakat. Kemudian sentra keluarga melahirkan sebuah konsep pendidikan berupa “among” yang dimana memberikan tuntunan kepada orang tua untuk bersikap: *Pertama, ing ngarso sin tolo* artinya menjadi seorang yang memberikan suri tauladan. *Kedua, ing madya mangun kasra* artinya dapat membangun dan membangkitkan semangat. *Ketiga, tut wuri handayani* artinya harus dapat memberikan dorongan moral/perilaku baik dan semangat dalam berkerja. Beliau juga menghimbau agar keluarga dapat memberikan perhatian lebih terhadap anaknya dan mendidik anaknya sejak dini. Maka kemudian beliau mengatakan bahwa keluarga adalah tempat terbaik-baiknya melakukan aktivitas

²⁵ Patmonodewo Soemiarti, *Pendidikan Anak Pra Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2003, hal. 5-10.

²⁶ Fathiyah Hasan Sulaiman, *Alam Pikiran Al-Ghazali Mengenai Pendidikan dan Ilmu*, Bandung: Diponegoro, 1986, hal. 19-22.

pendidikan kesusilaan dan kesosialan guna melangsungkannya pendidikan ke arah kecerdasan emosional.²⁷

Berdasarkan pada berbagai literatur dijelaskan para ahli mengenai sebuah kehadiran atas pendidikan di dalam keluarga secara garis besar dapat memberikan kesimpulan atas urgensinya kehadiran pendidikan di dalam lingkungan keluarga sebagai skala sosial terkecil di lakukan terhadap orang tua terhadap anaknya. Jika digabungkan secara integral sebuah pendidikan keluarga merupakan sebuah pendidikan yang memberikan serangkaian aktivitas baik fisik jasmani dan rohani, peran dan kehadiran orang tua memegang peranan penting dalam pelaksanaan pendidikan di dalam keluarga tersebut, melalui kehadiran pendidikan yang mengupayakan menanamkan nilai-nilai yang dianut oleh keluarga merupakan bentuk perwujudan perawatan, kepedulian dan perhatian serta pengawasan anak terhadap berbagai hal-hal perbuatan yang tidak diinginkan. Maka kemudian sebuah keluarga harus meramu dan merencanakan berbagai sebuah penyelenggaraan internalisasi nilai-nilai kepada anak sebagai proses mendidik, membimbing dan mengarahkan berbagai perbuatan tingkah laku/akhlak/pribadi dan intelektual atas yang dianut oleh orang tuanya, agar dapat secara aplikatif dan implementasi terhadap kehidupan pribadinya dan kehidupan pribadinya untuk masyarakat secara sosial. Dengan demikian seorang orang tua sebagai pendidik di rumah harus memberikan berbagai metode baik berbentuk permainan dan intraksi komunikatif kepada anak secara terus-menerus agar setiap nilai-nilai terekstrack kepada dirinya ditambahkan dengan kehadiran teladan dan aplikatif orang tua sendiri di setiap kehidupan. Dari serangkaian uraian penjelasan diatas dapat dirumuskan sebuah langkah dan upaya pendidikan keluarga adalah sebuah tanggung jawab dan kewajiban yang harus dilakukan oleh orang tua terhadap anak-anaknya, sebagai sebuah konsekuensi ketentuan jika membangun sebuah keluarga. Adapun beberapa ketentuan berupa peran dan tanggung jawab orang tua yang harus diperhatikan terhadap anaknya, bersumber atas berbagai penjelasan diatas yang dapat penulis integrasikan/komperasikan melalui tabel dibawah ini, diantaranya:

Tabel IV.1
Pola Pendidikan Keluarga Melalui Peran dan Tanggung Jawab
Orang Tua Terhadap Anak

No	Peran Orang Tua	Tanggung Jawab Orang Tua
1	Seorang orang tua memiliki peranan penting untuk	Memelihara, melindungi anak atas kesehatan jasmani

²⁷ Ki. Hajar Dewantara, *Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta: Taman Siswa, 1961, hal. 374.

	memberikan pendidikan kepada anak berkaitan pada pembentukan tingkah laku, dikarenakan awal dilahirkan tidak mengenal siapa-siapa kecuali orang tua mereka.	dan rohani terhadap berbagai lingkungan yang dapat membahayakan anak
2	Memberikan pendidikan berupa pengajaran kepada anaknya berdasarkan pada nilai-nilai agama, dengan menerangkan kepada mereka prinsip dan hukum agama serta pelaksanaan ritual ibadah secara baik dan benar. Kemudian menciptakan sebuah kondisi dan situasi secara praktek agar anak dapat memberikan implementasi terhadap pengamalan agama dan akhlak yang didapatkan.	Memberikan pengajaran sebagai pendidikan atas berbagai ilmu pengetahuan dan ketrampilan agar berguna bagi kehidupan anak
3	Memberikan sebuah pengajaran untuk selalu berbuat adil dan kebaikan secara sosial dan terhadap kedua orang tuanya.	Memberikan pendidikan agama sesuai dengan ketentuan agar berguna bagi kehidupan dunia dan akhiratnya kelak.
4	Melakukan tindakan dukungan dengan membolehkan anaknya mengikuti kegiatan yang diinginkan agar anak mencapai pertumbuhan sesuai harapan-harapan orang tuanya atau harapan mereka, maka selanjutnya orang tua berkerjasama kepada lembaga-lembaga lain yang diikuti anak sebagai bentuk kepedulian dan pemeliharaan terhadap anaknya dari segi praktek dan penguasaan pengetahuan dan akhlak, secara aplikatif keilmuwan dan sosial di luar rumah.	Memberikan nasihat berupa anjuran untuk menyuruh berbuat kebaikan dan menjauhi kemungkaran.
5	Orang tua diharapkan menjadi suri teladan anak di dalam rumah atau bahkan di luar rumah, agar	Orang tua memiliki tanggung jawab untuk menempatkan dirinya

	dapat menjadi contoh teladan yang baik atas segala yang diajarkannya.	menjadi pribadi suri teladan terhadap anak-anaknya, kemudian disertai dengan sebuah bimbingan secara terus-menerus kepada anaknya.
--	---	--

Dari hal tersebut sebagaimana menurut Ivan Nye dikutip dalam jurnal sebuah keluarga merupakan lingkungan yang menjadikan suami-istri pusat untuk memainkan peran dan kompetensi yang lebih kecil pada cakupan keluarga dan lebih luas pada kelompok masyarakat. Dapat dijabarkan suami dalam berkeluarga untuk memberikan pengupayaan pemberian nafkah materi anak dan isterinya. Peran tersebut memberikan tanggung jawab moral yang relatif, tergantung pada kemampuan masing-masing suami atau isteri. Maka kemudian kehadiran anak dalam keluarga merupakan buah hati yang menyejukkan dan perhiasan hidup kehidupan dunia.²⁸ Berdasarkan dari hal tersebut sebuah pola pendidikan keluarga sebagai bentuk peran dan tanggung jawab sebuah orang tua diatas, maka kemudian secara komprehensif memberikan sebuah rancangan mengenai kedudukan orang tua sebagai guru memberikan pengajaran dan memberikan suri teladan, disebabkan orang tua adalah sebuah makhluk pedagogis yang senantiasa memberikan perlakuan usaha untuk kemajuan anak-anaknya. Selanjutnya kemudian orang tua sebagai pengajar maka, seorang pengajar juga memiliki pengetahuan mendapatkan kecakapan dan kepandaian berdasarkan kemampuan pengetahuan yang dimilikinya namun, hasilnya dari pengajaran tersebut secara kompetensi tidak akan mencapai pencapaian yang diinginkan kemudian harus didukung adanya penyelenggaraan pendidikan formal setelah pendidikan informal yang dilakukan orang tua di rumah. Maka kemudian orang tua berperan dan bertanggung jawab sebagai aktor dominan penyelenggaraan pendidikan sedangkan peran guru di dalam sekolah hanya sebagai penyokong apa yang dilakukan orang tua. Ditambahkan kembali bahwa orang tua harus memiliki peran dan tanggung jawab atas pemberian contoh/teladan. Dengan begitu maka keluarga sesungguhnya sebagai pusat pendidikan yang diaplikasikan secara sosial dan simultan serta didukung atas pelaksanaan pendidikan dan pengajaran bersama-sama guru di dalam sekolah.²⁹

²⁸ Umar Faruq Thohir, "Konsep Keluarga Dalam Al-Quran: Pendekatan Linguistik Dalam Hukum Perkawinan Islam", *Isti'dal: Jurnal Studi Hukum Islam*, Vol. 2, No.1, Tahun 2015, hal. 6.

²⁹ Sarnia Amaliyah, "Konsep Pendidikan Keluarga Menurut Ki Hadjar Dewantara", dalam *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 5, No. 1, Tahun 2021, hal. 1769-1770.

B. Pola Pendidikan Keluarga Perspektif Al-Quran

Islam menganggap pendidikan sebagai salah satu hak anak, jika kedua orang tua melalaikannya tugasnya dan akan dimintai pertanggungjawaban di akhirat kelak. Dikarenakan keluarga yang terdiri beberapa komponen utama seperti suami dan isteri merupakan pemimpin dan penanggung jawab atas tugas dan kewajibannya di dalam rumah dan terhadap anak-anaknya.³⁰ Maka dari hal tersebut masing-masing anggota keluarga terdiri dari suami dan isteri memiliki peranan penting atas tanggung jawab pertumbuhan dan perkembangan anak, dikarenakan keluarga merupakan tempat awal mereka bertumbuh dan berkembang, sehingga sebuah proses internalisasi berbagai hal-hal penting harus diberikan sebagai pendidikan yang terjadi di lingkungan keluarga. Disetiap tahun-tahun dan secara terus-menerus interaksi dan komunikasi terhadap anak akan membekas sehingga menjadi sebuah harapan aplikatif di berbagai segi kehidupan sang anak.³¹ Dengan demikian dapat diutarakan sebuah keluarga memiliki sebuah peranan penting hubungannya dengan sang anak dikarenakan, berbagai perkembangan dan pertumbuhan individu dimulai awalnya dari keluarga atas berbagai intraksi dan komunikasi serta perilaku, yang secara sadar dan tidak sadar akan memperoleh berbagai pengetahuan, ketrampilan, minat dan sikap dalam berkehidupan.³² Berdasarkan pada hal tersebut maka secara eksplisit memberikan penjelasan akan sebuah peranan dan fungsi keluarga atas tanggung jawabnya seorang pasangan suami-isteri untuk mendidik atau memberikan pendidikan kepada anak sehingga, kemudian terdapat beberapa sebuah penjelasan mengenai pendidikan keluarga dan pola pendidikan keluarga berdasarkan perspektif Al-Quran, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Pendidikan Keluarga Perspektif Al-Quran

Pendidikan keluarga mempunyai pengaruh yang penting untuk mendidik anak, hal tersebut mempunyai pengaruh yang positif dimana lingkungan keluarga memberikan dorongan atau memberikan motivasi dan rangsangan untuk menerima, memahami, menyakni serta mengamalkan ajaran Islam. Dalam keluarga hendaknya dapat direalisasikan tujuan pendidikan agama Islam. Keluarga merupakan

³⁰ Ibrahim Amini, *Agar Tidak Salah Mendidik Anak*, Jakarta: Al-Huda, 2006, hal. 107-108.

³¹ Muhammad Yusuf Al-Hasan, *Pendidikan Anak Dalam Islam*, Jakarta: Daril Haq, 1998, hal. 10.

³² Ramayulis, *Pendidikan Islam Dalam Rumah Tangga*, Jakarta: Ilmu Kalam Mulia, 1987, hal. 10-11.

sebuah struktur masyarakat yang dibangun atas pernikahan, yang kemudian memiliki komposisi atas ayah, ibu dan anak. Setiap komponen dan komposisi keluarga memiliki peranan penting maka, ajaran agama anak merupakan amanat Allah sehingga, amanat tersebut wajib dipertanggung jawabkan. Yang secara substansi penyelenggaraan pendidikan bagi anak dalam rumah tangga merupakan sebuah tanggung jawab orang tua sebagai peran orang tua sebagai kontribusinya bagi kemajuan dan perkembangan anak. Dengan demikian sebuah keluarga memiliki nilai-nilai yang dianut secara bersamaan sebagai kepehaman bersama dari sisi nilai norma, adat dan bahkan agama yang harus di internalisasikan kepada setiap anggota keluarganya termasuk anak. Sebagaimana pada term bahasa Arab keluarga diartikan *ahlun*, kemudian kata *ahlun* memiliki persamaan atas kata *aali*, *asyirah*, dan *qurbaa*. Kata *ahlun* berasal dari kata *ahila* yang berarti senang, suka atau ramah. Kemudian pada pendapat lain kata *ahlun* berasal dari *ahala* yang berarti menikah.³³

Pada hal diatas menunjukkan hubungan keluarga pada sistem keluarga yaitu, salah satu prinsip mendasar untuk memberikan pengkelompokan tiap orang ke dalam berbagai kelompok sosial, peran, kategori, dan silsilah. Hubungan keluarga kemudian dapat dihadirkan dengan tindakan intraksi tanpa adanya perikatan darah seperti, bapak, ibu dan saudara secara gambaran seperti hanya hubungan keakraban. Pada beberapa ayat Al-Quran yang menjelaskan dan mengisyaratkan mengenai keluarga berdasarkan beberapa term ayat Al-Quran. Keluarga sekurang-kurangnya terdiri dari suami-isteri, anak, adalah bagian dari keluarga itu sendiri kemudian berdasarkan pada isyarat dan gambaran ayat Al-Quran diatas berkaitan mengenai tujuan terciptanya keluarga, peran dan tugas dari suami dan isteri, hak dan kewajibannya, sehingga terciptanya keluarga yang berkualitas yang dapat menopang tugasnya dalam membina putera dan puteri dalam keluarga yang dimaksudkan. Berdasarkan berbagai term dalam Al-Quran mengenai keluarga maka kemudian dapat dibagi beberapa bentuk dan kategori keluarga. Term Al-Quran kata *ahlun* disebutkan sebanyak 227 kali. Maka pada penyebutannya kata *ahlun* memiliki tiga pengertian sebagaimana dikutip pada pendapat Ghafur, yakni:

- a. Kata *ahlun* merujuk pada manusia sebagai keluarga yang terikat pada pertalian darah atau pernikahan.

³³ Anung Al-Hamat, "Representasi Keluarga Dalam Konteks Hukum Islam", *Yudisia: Jurnal Pemikiran Hukum dan Hukum Islam*, Vol. 8, No. 1, Tahun 2017, hal. 140.

- b. Kata *ahlun* menunjuk pada suatu penduduk yang mempunyai wilayah-geografis atau tempat tinggal.
- c. Kata *ahlun* menunjuk pada status manusia secara teologis, seperti *ahlu al-dzikir*, *ahlu al-kitab*, *ahlu al-nar*, *ahlu al-jannah*.³⁴

Berkenaan pada hal mengenai term tersebut maka sebuah hubungan keluarga berdasarkan term-term dalam Al-Quran menyebutkan keluarga dengan berbagai lafal, antara lain:

- a. *Ahlun*. Dalam al-quran menyebutkan kata *ahlun* ada dua yakni: *ahlu al-rajul* dan *ahlu al-Islam* adalah keluarga yang senasab seketurunan, mereka berkumpul dalam satu tempat tinggal. Sebagaimana pada ayat yang berbunyi:

فُؤَا اَنْفُسِكُمْ وَاَهْلِيكُمْ نَارًا

Jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka. (Q.S. At-Tahrim, (66):6.

Pada ayat ini menyebutkan ahli tersebut adalah istri dan anak serta yang dikaitkan dengan keduanya. Adapun term lain *ahlul Islam* adalah keluarga seagama, sebagaimana dalam ayat dalam Al-Quran yang berbunyi:

قُلْنَا اِحْمِلْ فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجَيْنِ اُنْثَيْنِ وَاَهْلَكَ

Kami berfirman, "Muatkanlah ke dalamnya (bahtera itu) dari masing-masing (jenis hewan) sepasang-sepasang (jantan dan betina), keluargamu kecuali orang yang telah terkena ketetapan terdahulu. (Q.S. Hud, (11):40).

Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa keluarga yang dimaksudkan ialah seorang istri yang beriman bernama Aminah dan anak-anaknya yang beriman, sementara ada seorang istri lain yang kafir dan anaknya yang kafir.³⁵ Kata *al-ahl* merupakan kata yang sesuai dengan kata keluarga diulang sebanyak 113 kali. Dari 113 kata *al-ahl* ada yang berarti penduduk, pemilik dan keluarga.³⁶

- b. Kata *al-qurba* memiliki kecendrungan makan atas kerabat atau keluarga besar sedangkan keluarga disini adalah keluarga inti. Pengulangan kata *al-qurba* dan *dzaw al-qurba* dalam al-Quran

³⁴ Waryono Abdul Ghafur, *Hidup Dalam Al-Quran*, Yogyakarta: Rihlah, 2006, hal. 320.

³⁵ Anung Al-Hamat, "Representasi Keluarga Dalam Konteks Hukum Islam,....", hal. 143

³⁶ N.A. Baiquni, *et.al.*, *Indeks Al-Quran: Cara Mencari Ayat Al-Quran*, Surabaya: Arkola, 1996, hal. 157.

sebanyak 15 kali.³⁷ *Qurbaa*, menyebutkan bahwa *qurbaa* adalah keluarga yang ada hubungan kekerabatan baik yang termasuk ahli waris maupun yang tidak termasuk yang tidak mendapatkan waris, namun masih menjadi kerabat keluarga seperti pada ayat Al-Quran yang berbunyi:

وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ

Apabila (saat) pembagian itu hadir beberapa kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin. (Q.S. An-Nisa, (4):8.

- c. *Asyirah*, sebuah keluarga seketurunan yang berjumlah banyak, hal itu berasal yang berjumlah banyak, dan kata *asyirah* menunjukkan bilangan yang banyak seperti dalam ayat Al-Quran, berbunyi:³⁸

وَإِزْوَاجِكُمْ وَعَشِيرَتِكُمْ

Pasangan-pasanganmu, keluargamu. (Q.S. At-Taubah, (9):24).

Dengan berbagai penjelasan term mengenai keluarga diatas terjadi menggambarkan dan mengisyaratkan mengenai konsep dan fungsi keluarga, yang mana sebuah keluarga terbentuk atas dasar terjadinya pernikahan dan terbangun atas dasar pernikahan maka kemudian menghasilkan seorang anak, maka muncullah berbagai fungsi orangtua terhadap anaknya. Dari sini maka kemudian terlihat Islam memberikan isyarat atas pendidikan keluarga yang memberikan keberfungsian orang tua terhadap anaknya, sehingga kemudian secara hubungan fungsi agama terhadap penyelenggaraan pendidikan keluarga, diantaranya:

- a. Fungsi sebagai penumpuk solidaritas. Agama dalam keluarga berfungsi sebagai pemupuk rasa solidaritas antar anggota keluarga, sehingga rasa persaudaraan harus dilandasi dengan berbagai perilaku yang mengarahkan pada kebaikan.
- b. Fungsi memberikan pengajaran. Agama memberikan fungsi untuk memberikan pelaksanaan perintah dan menjauhi larangan sehingga, membimbing seroang menjadi baik dan terbiasa melaksanakan kebaikan menurut ajaran agama Islam. Dikarenakan orang tua harus memberikan arahan berupa himbuan sebuah perintah dan larangan mengarahkan pribadi

³⁷ Umar Faruq Thohir, "Konsep Keluarga Dalam Al-Quran: Pendekatan Linguistik Dalam Hukum Perkawinan Islam",..., hal. 4.

³⁸ Anung Al-Hamat, "Representasi Keluarga Dalam Konteks Hukum Islam,...., hal.

anak-anaknya menjadi pribadi yang insan kamil dan terbiasa melakukan kebaikan dalam kehidupan sehari-harinya.

- c. Fungsi untuk menyelamatkan. Fungsi agama sebagai penyelamat yang kaitannya membangun dan membimbing serta mendidik anaknya atas kepemilikan norma dan tingkah laku sesuai aturan dan ketentuan agama Islam, agar mendapatkan keselamatan dunia dan akhirat.
- d. Fungsi kontrol sosial. Agama Islam memberikan sebuah ketentuan atas norma dan aturan-aturan sehingga, setiap manusia harus memiliki kontrol agama berdasarkan ajaran dan nilai agama Islam yang dapat diaplikasikan secara individu kepada masyarakat di lingkungan.
- e. Fungsi memberikan ketrampilan. Islam memberikan dorongan dan mengajak para penganutnya untuk memiliki potensi yang produktif demi kemajuan dirinya sendiri dan kepentingan orang lain. Dikarenakan, sebuah pendidikan pada dasarnya memberikan sebuah pengembangan potensi berupa ketrampilan sebuah inovasi dan berbagai penemuan baru sehingga, sebuah pendidikan hadir sebagai pola kepada anak berupa pengembangan kemampuan ketrampilan berupa perilaku yang lebih baik atau pengetahuan/pemahaman secara aplikatif untuk orang lain masyarakat.
- f. Fungsi sebagai pendamai. Anak dala usia yang relatif muda akan memiliki kepekaan terhadap pendidikan maka, perlu diperhatikan bahwa keluarga harus memberikan pola asuk yang baik ditampilkan oleh suami dan isteri melalui intraksi dan komunikasi. Maka kemudian memberikan sebuah penggambaran sebuah teladan harus dimunculkan orang tua yang kemudian menjadi gambaran atas keharmonisan keluarga dan menjadi acuan atas berbagai tindakan, cara bicara dan lain sebagainya dimunculkan seorang anak.³⁹

Dengan berbagai penjelasan fungsi agama terhadap pendidikan keluarga diatas terjadi atas pembangunan dan munculnya pola intraksi dan komunikasi. Sebuah intraksi dan komunikatif terjadi sebagai proses dan pola pendidikan untuk internalisasi berbagai hal pengetahuan dan pemahaman serta nilai-nilai yang dianut orang tua. Maka kemudian di sinilah fungsi-fungsi agama berhubungan dan harus diadakan pada pendidikan keluarga dalam rangka mendidik dan membimbing anak, melalui harus mengandung berbagai unsur-unsur agama dalam aplikatifnya dan pengetahuan/pemahaman, maka

³⁹ Chabib Thoha, *Kapita Selakta Pendidikan Islam,...*, hal. 103

kemudian dalam Al-Quran terdapat sebuah pengkelompokan fungsi keluarga, dari berbagai literatur tersirat dalam Al-Quran, diantaranya:

- a. Fungsi agama, keluarga berkewajiban memberikan pengajaran melalui penanaman nilai-nilai agama berdasarkan pengetahuan, pemahaman, kesadaran dan implikatif di kehidupan sehari-hari. Menanamkan nilai-nilai agama mengenai halal dan haram, kewajiban dan larangan dalam beragama. Pada fungsi inilah yang dimaksud dalam Q.S. At-Tahrim ayat 6 dalam menjaga keluarga dari api neraka. Maka pada tersebut jika seorang anak melakukan kemungkaran dan perbuatan tercela wajib memberikan peringatan agar kembali kejalan kebaikan, begitu sebaliknya jika seorang orang tua melakukan perbuatan menyalahi aturan agama maka sebagai seorang anak harus memberikan teguran/peringatan, dengan penggunaan bahasa yang baik dan sopan dalam memberikan peringatan dan teguran baik, untuk orang tua atau untuk seorang anak.⁴⁰ Sebagaimana kemudian pada Al-Quran surat Luqman, yang berbunyi:

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ ۖ وَهُوَ يَعِظُهُ ۖ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ ۚ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

(Ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, saat dia menasihatinya, “Wahai anakku, janganlah mempersekutukan Allah! Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) itu benar-benar kezaliman yang besar.”(Q.S. Luqman, (31):13).

Dalam tafsir Al-Misbah karangan Quraish Shihab kata *يَعِظُهُ* terambil dari kata *wa'zh* yaitu sebuah nasihat yang menyangkut berbagai kebaikan dengan cara penyampaian yang sejuk menyentuh hati. Kemudian ada juga yang mengartikan sebagai ucapan yang mengandung pengertian dan ancaman. Pada penggunaan kata kalimat “*dia berkata*” memberikan pengertian dan isyarat bahwa bagaimana Luqman menyampaikan perkataannya dengan penuh kasih sebagaimana dipahami panggilan mesranya kepada anak. Kata ini juga memberikan isyarat bahwa nasihat harus dilakukan dan diberikan kemudian dapat dipahami maksudnya terlihat dari penggunaan kata kerja masa kini dan masa depan yakni, *يَعِظُهُ*.⁴¹ Sehingga pada ayat ini memberikan sebuah substansi bahwa fungsi keluarga dengan orang tua terhadap seorang anak adalah memberikan

⁴⁰ Mufidah, *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*, Malang: UIN Malang Press, 2008, Cet.1, hal. 42.

⁴¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2009, Vol. 10, hal. 298.

penciptaan iklim, suasana dan lingkungan keagamaan, dengan memberikan berbagai nasihat dan peringatan sebagai pengetahuan dan praktek untuk dapat bermanfaat bagi pribadi dan kehidupan bersosialnya. Maka kemudian keluarga merupakan pondasi awal menjadikan seorang mengenal siapa dirinya dan siapa Tuhan-Nya. Pemberian penanaman akidah, ibadah dan akhlak serta hukum Islam sebagai suatu penanaman kebaikan untuk mencegah berbagai hal-hal yang dilarang oleh agama khususnya Islam.

- b. Fungsi biologis, adalah sebuah keluarga merupakan tempat untuk dapat pemenuhan kebutuhan reproduksi demi melanjutkan dan melahirkan generasi penerus yang unggul disertai nilai-nilai Islam berguna dan bermanfaat.⁴² Sebagaimana surat dalam Al-Quran yang berbunyi:

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۗ إِنَّ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْزِمُهُمُ اللَّهُ
مَنْ فَضَّلَهُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Nikahkanlah orang-orang yang masih membujang di antara kamu dan juga orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu, baik laki-laki maupun perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Allah Mahaluas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui. (Q.S. An-Nur, (24): 32).

Pada ayat tersebut berdasarkan menurut Quraish Shihab mengatakan bahwa, kaum muslimin, perhatikanlah siapa yang berada di sekeliling kamu dan kawinkanlah serta bantulah agar dapat kawin, hal tersebut dilakukan agar terhindar dari perbuatan zina dan yang haram lainnya. Dan demikian juga orang layak membina rumah tangganya dari kaum laki-laki dan perempuan. Sehingga, manusia perlu menyalurkan kebutuhan seksualnya. Maka Allah SWT menyediakan sebuah kemudahan hidup dengan baik, namun jika mereka miskin Allah SWT memampukan mereka yang ingin menikah dengan karunia-Nya. Dan Allah SWT Maha Luas Pemberiannya dan Maha Mengetahui Segala-Nya. Pada penggunaan kata *shalihin* dapat dipahami oleh banyak ulama dalam arti yang layak yakni perkawinan, mampu secara mental dan spiritual untuk membina rumah tangga, bukan dalam arti taat beragama. Pada ayat ini

⁴² Muhammad Tholhah Hasan, *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Keluarga*, Jakarta: Mitra Abdi Press, 2009, hal. 8

mengungkapkan bahwa jangan sampai kesalehan dan ketaatan mereka beragama menghalangi kamu untuk tidak melaksanakan perkawinan dengan asumsi bahwa mereka dapat memelihara diri dari perbuatan dosa.⁴³ Berdasarkan pada ayat diatas kemudian dapat di garis bawahi bahwa sebuah fungsi keluarga terbentuk dikarenakan adanya keinginan memperoleh keturunan melalui ikatan pernikahan secara sah tercatat atas agama dan negara, maka kemudian pernikahan sebagai pemenuhan fungsi biologis untuk menyalurkan kebutuhan seksualnya secara baik dan sah demi memperoleh keturunan yang baik, menjaga martabat dan akal manusia serta menjadikan terhormat dan beradab sebagai manusia.

- c. Fungsi ekonomi, adalah mengandung makna aspek materill yang dapat memberikan pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga sekaligus memberikan pengajaran cara hidup efisien, ekonomi dan rasional. Pada fungsi ini memberikan pengaturan atas hasil yang diperoleh untuk memnuhi kebutuhan dalam keluarga..⁴⁴ Sebagaimana dalam Al-Quran yang berbunyi:

إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ ۖ وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَصْحَىٰ

Sesungguhnya (ada jaminan) untukmu bahwa di sana engkau tidak akan kelaparan dan tidak akan telanjang. Sesungguhnya di sana pun engkau tidak akan merasa dahaga dan tidak akan ditimpa terik matahari.(Q.S. Taha (20):118-119).

Berdasarkan pada ayat diatas melalui terjemahan tafsir Al-Maraghi menuliskan bahwa, penggambaran hidup dengan kesejahteraan mencakup pada penjaminan sandang, pangan dan papan, dengan tidak terjadinya kelaparan, tidak merasa dahaga, tidak telanjang, dan tidak kepanasan sinar matahari. Sedangkan sebaliknya kehidupan yang sempit, jauh dari tentram dan tenang, selalu tidak puas, dadanya sesak dan gelisah, walaupun lahrinya tampak mewah, serba ada, cukup pakaian dan adanya tempat tinggal.⁴⁵ Dapat ditambahkan dalam pendapat Quraish Shihab menuliskan bahwa, cakupan ayat diatas memberikan sebuah maksud mengenai adanya bersusah payah untuk berkerja untuk memenuhi kebutuhan di

⁴³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*,..., hal. 535-536.

⁴⁴ Uyoh Sadullah, *Pedagogik (Ilmu Mendidik)*, Bandung: Alfa Beta, 2011, hal. 190. .

⁴⁵ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Semarang: CV. Toha Putra Semanggi, 1992, hal. 175.

dunia yang tidak diperoleh tanpa berkerja di surga yang sudah tersedia. Mencakupi sebuah kebutuhan mendapatkan pangan dalam bahasa ayat ini “tidak lapar dan tidak dahaga”. Sandang di isyaratkan “tidak telanjang”, sedangkan papan di isyaratkan “tidak tersengat panasnya matahari”.⁴⁶ Maka berdasarkan pada ayat Al-Quran dan tafsirnya memberikan sebuah penggambaran dan isyarat adanya sebuah pengupayaan dan usaha manusia untuk memperoleh atau mendapatkan kecukupan pemenuhan kebutuhan untuk kehidupannya, secara pangan, sandang dan papan. Sehingga, kemudian dapat di kolerasikan bahwa sebuah keluarga harus melakukan aktifitas ekonomi dengan berkerja/berusaha demi mendapatkan materil berupa penghasilan demi memberikan keberlangsungan kehidupan atau kebutuhan keluarganya paling tidak suami, isteri dan anak-anaknya.

- d. Fungsi perlindungan, setiap anggota keluarga berhak mendapatkan perlindungan dari anggota lainnya. Sehingga seorang kepala keluarga hendaknya melindungi anak dan isterinya dari ancaman yang merugikan dunia dan akhirat. Sebagaimana dalam Al-Quran yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka. (Q.S. At-Tahrim, (66):6).

Berdasarkan pada penafsiran Quraish Shihab menuliskan bahwa yang dimaksudkan adalah, “*Wahai Orang-Orang Yang Beriman, Jagalah Dirimu*” dengan meneladani Nabi “*dan*” pelihara juga “*keluarga kamu*” yakni, isteri, anak-anak, dan seluruh yang berada di bawah tanggung jawab kamu, dengan memberikan bimbingan dan pendidikan agar kamu sekalian semua terhindar “*dari api neraka*”. Kemudian perincian lanjutannya pada tafsir Al-Misbah karangan Quraish Shihab memberikan penggambaran bahwa ayat ini tertuju pada ayah dan ibu sebagai laki-laki dan perempuan maka, berarti orang tua bertanggung jawab menjaga dan memberikan perlindungan terhadap masing-masing anak-anaknya sebagaimana kemudian bertanggungjawab atas kelakuannya. Ayah dan ibu sebagai orang tua tidak cukup memberikan penciptaan rumah tangga

⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran*, Bandung: Pustaka Mizan, 2014, hal. 538.

yang diliputi oleh nilai agama namun, juga memberikan penciptaan hubungan yang harmonis.⁴⁷

- e. Fungsi sosialisasi dan pendidikan sebagai sebuah tempat utama dalam memberikan pendidikan kepada semua anak untuk bekal di masa depan. Pendidikan diberikan kepada keluarga memberikan cakupan kepada untuk mencerdaskan dan membentuk karakter anak. Kemudian fungsi sosialisasi dan pendidikan memiliki makna bahwa keluarga sebagai tempat untuk mengembangkan proses intraksi dan tempat untuk belajar bersosialisasi serta berkomunikasi secara baik. Proses intraksi terjadi secara intensif dalam keluarga maka sebuah proses pendidikan akan bermobilisasi secara terus-menerus. Keluarga akan memberikan sosialisasi kepada anak dalam menanamkan nilai pendidikan tentang norma dan cara berkomunikasi kepada orang lain serta berbagai hal-hal baik dan buruk serta berbagai hal pengetahuan lainnya.⁴⁸ Keluarga merupakan lingkungan berskala kecil, namun dalam lingkungan keluarga, seseorang dapat menerima segala kebiasaan mengenai berbagai dasar-dasar sosial, kebiasaan hidup bermasyarakat, keagamaan, kesenian, ilmu pengetahuan dan lain sebagainya. Keluarga memiliki fungsi salah satu tri pusat pendidikan yang mempunyai peranan besar. Pusat pendidikan tumbuh utama dan pertama yang dapat memberikan pengaruh tumbuh-kembang anak baik dalam berbagai segi karakter, budi perkerti maupun cara berpikir. Oleh karena itu, keluarga juga mempunyai tugas untuk melaksanakan pendidikan bagi anggota keluarganya, terutama anak mereka. Pendidikan yang diperoleh dalam keluarga dapat menentukan pendidikan anak selanjutnya, baik di sekolah maupun dalam masyarakat. Pendidikan yang diberikan keluarga tak terlepas dari peran orang tua. Maka, orang tua harus membimbing, mengasuh dan memberikan teladan yang baik bagi anak.⁴⁹

Berdasarkan pada penjelasan tersebut sebuah fungsi pendidikan harus terselenggara terjadi di lingkungan keluarga, maka pilar pertama dan utama terjadi pendidikan anak adalah sebuah keluarga. Anak dilahirkan pada keadaan suci dengan demikian kedua orang tualah yang memberikan tanggung jawab akan dibawa kemana

⁴⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*,..., hal. 176-178.

⁴⁸ BKKBN Pusat, *Buku Pegangan Kader BKB dan Orang Tua*, Jakarta: 2017, hal. 54.

⁴⁹ Sarnia Amaliyah, "Konsep Pendidikan Keluarga Menurut Ki Hadjar Dewantara", dalam *Jurnal Pendidikan Tambusai*,..., hal. 1769.

anaknya, apakah akan menjadi anak saleh, baik budi atau menjadi orang yang membuat kerusakan.⁵⁰ Maka kemudian pendidikan keluarga memberikan isyarat pada pelaksanaan sebuah cara pembiasaan, suri teladan, nasihat serta sebuah interaksi unik dan mengesankan, secara realisasi dan aktual akan dapat diaplikatifkan di setiap kehidupan anak terus-menerus.⁵¹ Pendidikan keluarga adalah suatu pendidikan memiliki peran besar dalam memberikan pengajaran untuk mendidik dan mempengaruhi anak serta disinilah orang tua hadirnya sangat dibutuhkan dalam rangka memberikan internalisasi nilai-nilai di setiap kehidupan anak, agar arah kehidupan anak sesuai pada tujuan dan cita-cita orang tua inginkan/kejalan kebaikan tanpa berbuat kerusakan.⁵² Selanjutnya kemudian sebuah fungsi keluarga salah satunya pelaksanaan pendidikan dilakukan orang tua kepada anaknya sebagaimana pada berbagai isyarat dan kandungan Al-Quran juga memberikan sebuah pandangan mengenai keluarga memiliki berbagai fungsi terhadap anaknya di dalam selain memberikan fungsi pendidikan. Fungsi pendidikan memiliki sebuah pokok dan landasan termaktub dalam Al-Quran sebagai pandangan melakukan aktivitas penyelenggaraan pendidikan.

Dalam menetapkan landasan dasar merupakan tujuan dari suatu aktivitas maka manusia harus berorientasi kepada pandangan hidup melalui dasar tersebut sebagai hukum yang dianut disetiap mobilisasi kehidupannya. Maka sudah sewajarnya agama menjadi pandangan hidup manusia dengan demikian pendidikan di dalam keluarga identik atas ajaran yang bersumber atas dasar/sumber tersebut seperti, Al-Quran dan Al-Hadits.⁵³ Sebagaimana hal tersebut maka adapun berbagai sumber yang menyatakan sebagai isyarat pentingnya sebuah penyelenggaraan pendidikan melalui dasar Al-Quran baik, diselenggarakan pada lingkungan keluarga ataupun di lingkungan masyarakat diberbagai intitusi dan lembaga sekolah. Di dalam Al-Quran bukan hanya membicarakan mengenai soal-soal keagamaan tetapi juga memperhatikan salah satunya pentingnya pelaksanaan pendidikan dan pengajaran terhadap orang lain. Sebagaimana dapat dikatakan perintah pertama yang diterima Rasulullah Saw. adalah sebuah perintah belajar untuk memberikan kephahaman dan pengetahuan atas segala macam keilmuwan baik,

⁵⁰ H.M. Farid Nasution, *Pendidikan Anak Bangsa*, Bandung: Citapustaka, 2009, hal. 123.

⁵¹ Safruddin Aziz dan Nisa Islami, *Pendidikan Keluarga: Konsep dan Strategi*, Yogyakarta: Gava Media, 2015, hal. 20.

⁵² Nur Hakim, *Petunjuk Mendidik Anak*, Jakarta: PT. Serambi Ilmu, 2007, hal. 45.

⁵³ Syafaruddin, *et.al.*, *Ilmu Pendidikan*, Jakarta: Hijri Pustaka Utama, hal. 31.

perintah untuk membaca dan belajar bersama para pendidik. Sebagaimana firman Allah SWT yang berbunyi:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۚ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۚ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۚ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۚ

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan!. Dia menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah! Tuhanmulah Yang Mahamulia, yang mengajar (manusia) dengan pena.(Q.S. Al-Alaq, (96):1-4).

Pada mengenai ayat Al-Quran diatas memberikan sebuah penafsiran sebagai isyarat dan dasar sebagai arah pelaksanaan pencapaian pada pendidikan untuk keluarga. Sebagaimana dapat diuraikan dan dikelompokkan sebagai berikut:

a. Nilai pendidikan ketrampilan.

Pada pendapat Quraish Shihab memberikan sebagai mufassir menuliskan bahwa, ayat yang termaktub dalam surat Al-Alaq memberikan kandungan nilai-nilai ketrampilan bagi manusia itu sendiri. Maka memuat sebuah materi-materi dasar mengenai ketrampilan dalam pendidikan, yang mana kemudian akan dikembangkan oleh perkembangan jiwa dan pertumbuhan daya serap seseorang yang menerimanya. Adapun berbagai nilai pendidikan ketrampilan mencakup pada ayat 1 dan 3 surat al-alaq mengenai aktivitas membaca, ayat 4 mengenai aktivitas menulis dan ayat 2 mengenai sebuah proses penciptaan manusia sebagai sebuah proses biologis harus disadari oleh setiap manusia.⁵⁴ Sebagaimana pada hal tersebut memberikan sebuah pandangan atas kehadiran pendidikan kepada setiap manusia yang diawali dengan memberikan kepehaman atas berbagai huruf, dengan mengenal berbagai huruf baik melalui aktivitas pendengaran dan pengelihatian yang diajarkan kepadanya membuat sebuah keilmuan dan pengetahuan menjadi kepehaman membuat manusia menjadi pribadi memiliki ketrampilan. Kemudian pelajaran akan menulis memberikan sebuah aktivitas pendidikan dengan maksud memberikan nilai praktek kepada manusia atas berbagai pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh dari aktivitas membaca, dengan aktivitas menulis maka setiap huruf yang dibaca memberikan aplikatif

⁵⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*,..., Vol. 15, hal. 260

- penggunaannya sebagai nilai ketrampilan. Maka di ayat 2 memberikan aktivitas ketrampilan atas kesadaran isyarat berupa penciptaan dan pertumbuhan manusia secara biologis sehingga, menjadikan nilai ketrampilan atas kesadaran untuk tetap mempelajari sesuatu secara lebih lanjut.
- b. Nilai pendidikan ketuhanan
Menurut Nasib Ar-Rifa'i pada bukunya ringkasan tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa pada ayat pertama surat al-alaq memberikan sebuah isyarat akan memberikan aplikatif pendidikan kepada penerapan kehidupan individu, keluarga dan masyarakat melalui penanaman aqidah, dilakukan bukan hanya kepada terbatas orang dewasa tetapi juga terhadap anak-anak bahkan sejak lahir mereka diberikan pendidikan tauhid.⁵⁵ Sebagaimana pada hal tersebut pemberian pendidikan diselenggarakan untuk memberikan penanaman nilai-nilai akidah yang sehingga, mempengaruhi kehidupannya untuk kebaikan. Akidah merupakan aspek ke-Islaman yang terpenting bagi setiap manusia maka, sebuah penanaman akidah ke-Islaman sebagai kesadaran seorang manusia terhadap Tuhan-Nya disertai dengan kewajiban yang harus dilakukan oleh seorang manusia merupakan sebuah aplikatif berupa perbuatan-perbuatan kebaikan menjalankan perintahnya dan menjauhi larangannya. Isyarat pada ayat diatas memberikan penggambaran pendidikan di dalam keluarga adalah memberikan kesadaran dan kepahaman seseorang anak mengenai dirinya sebagai seorang Muslim harus menjalankan berbagai perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya disetiap perilaku tindakan bagi dirinya sendiri dan untuk masyarakat secara sosial.
- c. Nilai pendidikan akal
Berdasarkan pada surat al-alaq ayat 1, 3 dan 4 memberikan sebuah isyarat akan adanya sebuah pendidikan untuk menambah pengetahuan kecerdasan dan kepandaian sebagai pengetahuan bagi manusia. Sebagaimana dalam tafsir Al-Misbah karangan Quraish Shihab menuliskan bahwa, tujuan penyelenggaraan pendidikan adalah menjadikan sebuah perkembangan secara intelegensi yang memberikan pengarahan manusia sebagai individu agar dapat memahami dan menemukan berbagai realitas berupa kebenaran yang

⁵⁵ Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Gema Insani, 2012, Jilid. 4, hal. 771-772

sesungguhnya dengan pemahaman sehingga, membuat pencerahan diri nya atas berbagai pesan ayat-ayat Al-Quran mengarahkan kepada keimanan kepada Sang Pencipta. Maka penyelenggaraan pendidikan membantu tercapainya pencapaian akal dan pengembangan intelektualitas berupa pengetahuan atas berbagai hal yang telah dipelajari.⁵⁶ Pada kaitan ayat al-alaq ayat 1, 3 dan 4 memberikan sebuah isyarat akan adanya pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan berupa akal dikarenakan, berbagai manusia memiliki berbagai potensi yang dapat memberikan peningkatan dari segala sisi salah satunya adalah memberikan peningkatan atas pemahaman/akal pada diri manusia dari apa yang dipelajarinya. Ketika manusia mendapatkan berbagai stimulus berupa pelajaran yang didapatkan oleh seseorang termasuk orang tua mereka maka, secara otomatis akan ditangkap oleh otak untuk menggunakan akalnya, lebih lanjut lagi akan menjadi sebuah pemahaman dan pengetahuan secara intelektualitas bermanfaat bagi dirinya sendiri dan aplikatif secara sosial dan masyarakat.

Berdasarkan pada penjabaran diatas mengenai sebuah pendidikan keluarga yang terkonsep melalui surat Al-Alaq 1-4 memberikan isyarat mengenai arah aplikatif pendidikan baik, untuk keluarga terhadap anak, guru terhadap peserta didik atau masyarakat. Kemudian pada ayat diatas menjadikan sebuah dasar atas adanya pelaksanaan pendidikan disetiap lapisan kehidupan termasuk di dalam keluarga dengan begitu sebuah pencapaian tujuan perkembangan dan pertumbuhan seorang manusia akan terjadi secara stimultan/secara terus menerus. Artinya kemudian sebuah dasar dalam pelaksanaan pendidikan pada ayat Al-Quran diatas dapat dijadikan sebuah aplikatif bagi penyelenggaraan pendidikan di dalam keluarga bagi para orang tua. Sebagaimana memberikan sebuah atas isyarat dalam ayat al-Alaq diatas memberikan sebuah kandungan yang dapat digaris bawahi sebagai dasar pelaksanaan pendidikan dalam keluarga dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Memberikan pengalaman kepada anak. Di dalam keluarga sebuah penyelenggaraan pendidikan sebagai faktor penting memberikan perkembangan kepribadian anak. Pendidikan keluarga adalah sebuah pendidikan pertama yang diterima anak, dikarenakan kehadiran anak

⁵⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*,..., Vol. 15, hal. 152-159.

di dunia disebabkan adanya hubungan kedua orang tuanya sebagai orang dewasa sehingga, mereka juga harus bertanggung jawab atas anaknya. Dalam artian anak yang baru lahir adalah seorang manusia yang tidak berdaya dan penuh ketergantungan terhadap orang lain. Maka pada perkembangan selanjutnya keluarganya yang memegang kendali penuh terhadap pertumbuhan dan perkembangan seorang anak serta di dalam keluarganya waktu-waktu yang banyak dilalui seorang anak. Sebagai penanggung jawab pertama orang tua sebagai keluarga sang anak harus memberikan nilai-nilai aplikatif berupa ketrampilan sebagai upaya membina, membimbing, mengajarkan, mengarahkan kepada berbagai potensi dan kemampuan serta keinginan anak bermanfaat bagi setiap kehidupan anak.

- b. Memberikan perkembangan atas emosional anak. Berdasarkan literatur diatas memberikan sebuah konsensus bahwa pendidikan keluarga adalah sebuah pemenuhan kebutuhan emosional anak dengan pemberian rasa kasih sayang. Dikarenakan rasa kasih sayang muncul dan tumbuh atas hubungan darah antara anak dan orang tua. Dengan demikian sebuah penciptaan emosi yang sehat dalam suatu keluarga harus diperhatikan untuk memberikan pemenuhan kebutuhan jiwa seorang anak. Artinya dengan pemberian rasa kasih sayang menjadikan dasar sebuah tindakan pendidikan keluarga yang dilakukan orang tua ke arah nilai pendidikan akal dan ketrampilan, dikarenakan melalui pemeliharaan atas perkembangan emosional anak menjadikan anak bisa mempergunakan akalnya untuk kemudian berfikir atas berbagai nasihat dan arahan orang tuanya sehingga, memberikan tindakan aplikatif bagi ketrampilannya dalam melakukan segala perbuatan dan tingkah lakunya di setiap kehidupannya, perihal tersebut maka cerminan sebuah pertumbuhan emosional ke arah baik didasari atas rasa kasih sayang seorang orang tua, jika kadar rasa kasih sayang seorang orang tua terhadap anak tercukupi dan berlangsung secara terus menerus akan memberikan pengaruh atas ketrampilan berupa perilaku dan akalnya di setiap perbuatannya akan menjadi baik namun, jika kadar kasih sayang seorang anak tidak tercukup akan membuat akal dan ketrampilan seorang anak akan menjadi buruk, sebagaimana menurut penulis rasa kasih sayang seorang anak akan berlangsung terus-menerus namun sebuah bentuk rasa kasih sayangnya memiliki perbedaan seperti, jika diwaktu kecil seorang anak akan dilarang melakukan sesuatu oleh orang tuanya maka, orang tuanya akan bertindak dan didampingi sebuah nasihat/perkataaan. Namun, kemudian jika seorang anak yang memasuki usia remaja/dewasa maka sebuah bentuk rasa kasih sayang orang tua memiliki perbedaan saat masih kecil hanya berbentuk

sebuah nasihat sebagai saran baik yang diutarakan orang tua, hal tersebut dikarenakan seorang anak sudah memasuki usia yang bisa menggunakan akal pikirannya secara sehat untuk menyaring berbagai masukan yang baik untuk dirinya. Sebagaimana pada pendapat Zakiah Daradjat bahwa rasa kasih sayang memiliki pengaruh atas jiwa seorang anak, artinya seorang anak yang merasa kurang disayangi oleh orang tuanya akan menderita batinnya, terganggu kesehatan badannya dan kurang kecerdasan dan mempengaruhi pribadi seorang anak seperti nakal dan keras kepala.⁵⁷

- c. Penanaman dasar pendidikan moral dan sosial. Dalam keluarga harus memberikan pembiasaan kepada anak kepada sifat-sifat yang baik namun, pembiasaan sifat baik tersebut harus dibarengi pengalaman langsung yang dirasakan oleh anak dalam kehidupannya. Maka dengan demikian pendidikan keluarga dalam memberikan sebuah penanaman moral merupakan sebuah nilai pendidikan ketuhanan/agama dan ketrampilan, artinya sebuah pendidikan ketuhanan/agama merupakan sumber dari pendidikan moral yang harus di internalisasi saat masih kecil atas berbagai pembiasaan sehingga, menghasilkan sebuah ketrampilan diharapkan dapat diaplikatifkan terhadap dirinya sendiri untuk kehidupan sosial dimasyarakat.
- d. Meletakkan dasar-dasar keagamaan. Pada masa anak adalah masa penanaman untuk menerapkan dasar-dasar kehidupan beragama. Maka pada keluarga untuk membangun kesadaran beragama baik pembiasaan secara aplikatif dan pengetahuan berupa pemahaman untuk melaksanakan perintah agama. Tugas keagamaan harus dipupuk secara terus-menerus dari anak-anak, remaja dan dewasa sehingga segala nilai-nilai keagamaan masuk ke dalam jiwanya. Maka sebuah peletakan dasar keagamaan pada anak harus tercerminkan sebagai suri teladan orang tuanya baik secara aplikatif perbuatannya yang menggambarkan nilai-nilai keagamaan menjalankan perintah-Nya, tolong-menolong sesama manusia diamalkan dan kemudian memiliki pengetahuan intelektual agama orang tuanya, dan di ajarkan dan ditiru anaknya. Dari hal tersebut maka nilai pendidikan pada akal dan ketuhanan/keagamaan terjadi dalam keluarga adalah memberikan sebuah pelatakan dasar-dasar keagamaan agar memberikan sebuah peningkatan secara intelektualitas pengetahuan dan praktek implementasi keagamaan dengan menjalankan berbagai perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

⁵⁷ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Haji Masaagung, 1994, hal. 37.

Dengan demikian berdasarkan pada penjelasan diatas memberikan sebuah penjelasan keluarga adalah sebuah wahana yang mampu memberikan penyediaan kebutuhan seorang anak dengan memberikan pendidikan sehingga menghasilkan pribadi yang dapat hidup dalam masyarakat atas berbagai aplikatif warisan yang diterima orang tuanya. Sehingga, keluarga juga harus memberikan langkah pendidikan agar menjadi sebuah langkah pencapaian berbagai tingkatan perkembangan seorang anak sampai masa dewasa dan kemudian diaplikasikan saat memasuki dunia. Dikarenakan setiap anggota keluarga harus diselamatkan dan terjaga melalui keberlangsungan pendidikan keluarga terhadap anak dan seluruh anggota keluarga.⁵⁸ Dari berbagai penjelasan diatas merupakan sebuah dasar urgensinya pelaksanaan pendidikan bukan hanya dalam keluarga, lembaga pendidikan dan lingkungan masyarakat. Perihal penjelasan diatas juga sebuah arah pencapaian yang harus dilakukan di setiap pelaksanaan pendidikan sehingga, kemudian bisa dikatakan dasar arah pendidikan keluarga juga berkaitan mengenai nilai-nilai pendidikan yang terinternalisasi kepada seorang anak. Maka kemudian terdapat pandangan Al-Quran mengenai pendidikan keluarga sebagai sebuah dasar pelaksanaan yang harus dilakukan orang tua, sebagaimana dalam Al-Quran yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.(Q.S. At-Tahrim, (66):6)

Pada ayat diatas menjadikan sebuah dasar dan hakikat harus memberikan pendidikan keluarga sebagai tindakan untuk menjaga anggota keluarganya dari berbagai perbuatan buruk, sebagaimana pada ikhtisar tafsir Ibnu Katsir karangan Muhammadf Nasib Ar-Rifa'i menuliskan bahwa, pada kata *wa ahlikum* adalah keluargamu yang terdiri dari isteri, anak, saudara, kerabat memberikan penjagaan kepada mereka dengan memberikan berbagai bimbingan, nasihat dan pelaksanaan pendidikan kepada mereka. Memberikan perintah kepada mereka untuk melaksanakan secara aplikatif berbagai perbuatan

⁵⁸ Srifariyati, "Pendidikan Keluarga Dalam Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik)", dalam *Jurnal Madaniyah*, Vol. 2, Edisi XI, Tahun 2016, hal. 230.

kebaikan dan bila melihat ada berbagai perbuatan maksiat kepada Allah maka cegah dan laranglah mereka. Hal ini kemudian menjadi kewajiban dan tanggung jawab seorang muslim memberikan pengajaran sebagai pendidikan kepada setiap manusia/orang yang berada di bawah tanggung jawabnya atas pelaksanaan segala sesuatu pengetahuan keagamaan yang diwajibkan dan dilarang oleh Allah Swt..⁵⁹ Maka selanjutnya ayat diatas sebuah landasan dasar harus mengadakan sebuah pengajaran sebagai sebuah adanya pelaksanaan pendidikan terhadap setiap anggota keluarganya paling tidak isteri dan anak, dikarenakan setiap manusia harus memiliki kewajiban masing-masing terhadap berbagai tanggung jawab yang sudah di miliknya seperti, sebagai manusia memiliki tanggung jawab atas kewajibannya terhadap Allah Swt yakni menjalankan segala perintah agama-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Dengan demikian sebuah konsep dan kerangka mengenai sebuah pendidikan keluarga berdasarkan telaah Al-Quran diberbagai literatur diatas, dapat dijabarkan dikelompokkann tiga periodesasi sebagai proses pendidikan keluarga, diantaranya:

- a. Periode Konsepsi. Sebuah proses pendidikan keluarga akan sangat bergantung pada kualitas dari suami dan isteri serta sebuah pola yang dibentuk dan terbangun di dalamnya. Maka hal inilah yang menjadikan sebuah periode konsepsi dalam pemilihan pasangan hidup menjadi bagian yang turut menentukan kualitas keluarga yang nantinya akan terbentuk. Dalam Islam berdasarkan pada tuntunan Al-Quran memberikan sebuah perhatian penuh untuk menciptakan sebuah konsepsi pendidikan keluarga terhadap anak melalui proses pemilihan pasangan baik, memilih suami, memilih isteri yang memiliki karakteristik konsepsi kerangka pemikiran untuk membina dan membangun rumah tangga yang baik, sakinah dan mawaddah.
- b. Periode Prenatal. Pada periode ini merupakan sebuah masa dimana seorang suami dan isteri yang akan memiliki anak akan menentukan bagi kehidupan masa depan anak. Pada periode ini sebuah rencana pendidikan keluarga kepada anak yang kemudian akan diaplikatifkan setelah anak lahir. Yang mana, pendidikan keluarga terhadap anak akan secara aktif akan dimulai dan dilaksanakan saat isteri mengandung terutama saat bayi yang dalam kandungannya telah dapat bergerak. Hal inilah kemudian menjadi dasar bahwa anak yang berada dalam kandungan sudah dapat didik, dikarenakan sudah ditiupnya ruh

⁵⁹ Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*,..., hal. 752.

dari Allah Swt ditandai adanya respon dari yang bayi akibat berbagai rangsangan. Maka sebuah pendidikan keluarga kepada anak merupakan turut menentukan atas berbagai pengetahuan, ketrampilan dan sikap seorang anak.

- c. Periode Post Natal. Pada proses ini sebuah pola pendidikan keluarga yang dilakukan setelah anak lahir ke dunia, sehingga pendidikan keluarga pada periode ini adalah sebuah aplikatif yang dilakukan suami/isteri secara aktif terhadap anak. Pendidikan keluarga sesungguhnya sebuah proses terjadinya pendidikan yang dilakukan kepada semua pihak melalui berbagai penggunaan komponen tersebut. Maka sebuah komponen tersebut merupakan adalah orang tua yang memberikan titik berat pada tugas dan tanggung jawab serta peran ayah dan ibu terkait hubungannya dengan anak-anaknya. Hal ini penting dikarenakan orang tua merupakan sumber keteladanan bagi anak-anaknya sehingga, peran orang tua dalam keluarga turut menjadi penentu atas kualitas keluaran sang anak. Sehingga, kemudian pendidikan keluarga dalam konteksnya merupakan pendidikan untuk anak sebagai pengupayaan orang tua dalam menanamkan nilai-nilai kebaikan, keluarannya pendidikan keluarga kepada anak melahirkan anak yang shalih dan shalihah dalam keluarga.⁶⁰
- d.⁶⁰

2. Pola Pendidikan Keluarga Perspektif Al-Quran

Perkembangan anak dari masa kecil, remaja dan dewasa selama masa hidupnya telah menerima pengaruh dari sekelompok manusia/orang lainnya melalui proses aktivitas pendidikan. Maka seorang anak secara pribadi masa kecil, remaja dan dewasa sebagai anak didik dalam aktivitas pengajaran yang dilakukan seorang pendidik merupakan tanggung jawab dilakukan oleh orang pendidik⁶¹ baik, orang tua dan guru. Dari hal tersebut maka pada hakikatnya seorang anak dalam keluarga harus diberikan pendidikan sebagai bentuk peran dan tanggung jawab orang tua, dikatakan seorang anak dalam keluarga harus diberikan pendidikan oleh orang tuanya, adalah: *Pertama*, anak akan mengalami proses periodisasi perkembangan dan petumbuhan. *Kedua*, anak harus memiliki

⁶⁰ Syahril Labaso, "Konsep Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Al-Quran dan Hadis, dalam *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. XV, No. 1, Tahun 2018, 62-67

⁶⁰ Syahril Labaso, "Konsep Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Al-Quran dan Hadis, dalam *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. XV, No. 1, Tahun 2018, 62-67

⁶¹ Habullah, *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grasindo, 2005, hal.

sebuah kebutuhan penemenuhan atas jasmani dan rohani yang harus dipenuhi. *Ketiga*, anak memiliki faktor yang mempengaruhi atas lingkungan dimana dia berada. *Keempat*, anak didik merupakan sebuah manusia memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan secara terus-menerus dan dinamis.⁶² Maka kemudian sebuah pengetahuan harus diberikan kepada orang tua dalam proses mendidik anak hal tersebut melaksanakan pendidikan kepada anak sesuai dengan berbagai tahapan perkembangan sang anak. Sebuah orang tua memberikan anak melakukan pembinaan dan bimbingan atas pengetahuan yang dimiliki orang tua atau berdasarkan sumber-sumber tersedia. Dengan demikian juga kemudian sebuah penyelenggaraan pendidikan keluarga terdiri dari satu kesatuan yang membentuk sebuah sistem terdiri dari beberapa komponen dan membentuk sebuah pola khusus pelaksanaannya kepada anak diberbagai masa perkembangan sang anak baik, saat usia kecil, remaja dan dewasa, maka berbagai kompoenen tersebut merupakan sebuah konsep, peran dan tanggung jawab orang tua, tujuan pencapaian yang diinginkan dan berbagai materi yang akan diberikan.

Sebagaimana pada pendapat Ibnu Musthafa sebuah pendidikan keluarga merupakan sebuah implementasi pendidikan Islam yang harus diberikan secara konsep dan ajaran Islam, diantaranya: *Pertama*, mengenai pendidikan keagamaan/ketuhanan yang memberikan kesadaran atas hakikat kekuasaan Tuhan serta meliputi berbagai sifat-sifat Allah Swt dan tanda-tanda kekuasaannya ditanamkan kepada keluarga seorang Muslim sesuai dengan tingkatan umurnya. *Kedua*, pendidikan akhlak sebuah pemberian pengetahuan dan pemahaman serta aplikatif tentang perintah dan larangan Allah dalam hubungan masyarakat, dengan harapan mengahdirkan insan kamil atas kepemilikan akhlak mulai pada segala perkataan dan perbuatannya sesuai dengan perintah-Nya.⁶³ Pada pandangan diatas memberikan sebuah gambaran yang dapat di garis bawahi adalah sebuah kerangka mengenai pendidikan keluarga yang membentuk sebuah pola terdiri atas, konsep, peran dan tanggung jawab, tujuan pencapaian dan materi yang akan diberikan kepada keluarga salah satunya terhadap anak, maka kemudian pada pendapat diatas termasuk sebuah konsep dan tujuan pencapaian yang dihadirkan pada pendidikan keluarga. Namun, berbeda pada sudut pandang diatas mengenai sebuah konsep, isyarat tujuan pencapaian dan materi yang diberikan oleh orang tua terhadap pelaksanaan pendidikan keluarga, hal itu kemudian digunakan dan dianut peneliti untuk menyatakan mengenai gambaran

⁶² Djamarah, *Pola Asuh Orang Tua dan Kmunikasi Dalam Keluarga: Upaya Membangun Citra Membentuk Pribadi Anak*, Jakarta: Rinerka Cipta, 2014, hal. 171.

⁶³ Ibnu Musthafa, *Keluarga Islam Menyongsong Abad 21*, Bandung: Al-Bayan, 1993, hal. 95.

adanya kerangka mengenai pola pendidikan dalam keluarga yang dilakukan oleh orang tua dalam mendidik anak, diantaranya:

Pertama, mendidik dengan memberikan ketauladanan, dikarenakan pendidikan merupakan bagian dari sejumlah serangkaian metode yang paling efektif dalam memberikan persiapan atas pembentukan moral, spiritual dan sosial. *Kedua*, mendidik dengan adab pembiasaan dan latihan dikarenakan setiap anak dilahirkan dalam keadaan suci sehingga kewajiban orang tua untuk memulai dan menerapkan kebiasaan, pengajaran dan pendidikan serta menumbuhkan dan mengajak anak ke dalam tauhid murni dan akhlak mulia. *Ketiga*, mendidik dengan memberikan nasihat sebagai usaha membentuk keimanan, mempersiapkan moral, psikis dan sosial agar dapat membukakan mata anak-anak tentang hakikat sesuatu dan mendorongnya menuju situasi luhur dan memberikan menghiasinya dengan akhlak mulia sebagai bekal menerapkan prinsip Islam.⁶⁴ *Keempat*, mendidik dengan pengawasan adalah memberikan tindakan pendampingan anak dalam upaya membentuk akidah dan moral serta memberikan persiapan secara psikis dan sosial secara terus-menerus.⁶⁵ Dari berbagai penjelasan diatas sebuah terlihat mengenai sebuah pola mengenai materi dan penggambaran/isyarat metode pendidikan keluarga yang diberikan oleh anak di berbagai masa perkembangan dan pertumbuhannya. Dikarenakan kondisi psikologi pertumbuhan dan perkembangan seorang anak memiliki fase/periode maka akan mengalami perubahan yang dinamis sehingga, perlunya tetap melakukan pembinaan dan pengarahan serta pengajaran sebagai proses pendidikan untuk pemahaman dan pengetahuan secara aplikatif pribadi individu serta secara masyarakat di lingkungan. Dengan demikian sebuah berbagai komponen dan karakteristik untuk membentuk sebuah pola pendidikan dalam keluarga dimunculkan sebagai peran dan tanggung jawab, konsep, tujuan pencapaian yang diinginkan, materi dan metode yang digunakan terhadap sang anak. Atas hal tersebut sebuah konsep merupakan sebuah hakikat adanya perubahan yang terjadi kepada anak dari pertumbuhan dan perkembangan di setiap fase dan periode anak melalui kesadaran atas peran dan tanggung jawab orang tua, demi pencapaian tujuan yang diinginkan namun, tetap harus menganut materi dan metode disetiap pengajaran pendidikan keluarga kepada sang anak, agar setiap pengetahuan, sikap dan ketrampilan sebagai nilai-nilai yang diinginkan oleh orang tua dapat terinternalisasi terhadap anak diawali atas berbagai intraksi komunikasi dan sosialisasi kepada anak di dalam rumah.

⁶⁴ Abdullah Nashih Ulwan, *Kaidah-Kaidah Dasar (Pendidikan Anak Menurut Islam)*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992, hal. 65-66.

⁶⁵ Haderani, "Peranan Keluarga Dalam Pendidikan Islam", ..., hal. 35

Dari hal penjelasan diatas mengenai berbagai terapan perkembangan dan pertumbuhan melalui proses pendidikan maka, berdasarkan teori berikutnya sebuah pola pendidikan keluarga adalah memberikan pencetakan kader yang baik bermanfaat bagi kehidupan dirinya sendiri dan lingkungan masyarakat secara sosial. Sehingga, sebuah pendidikan keluarga memberikan fokus berupa pola-pola sebagai tahapan secara sistematis dan detail, sebagaimana hasil penelitian dalam jurnal, diantaranya:

- a. Memberikan pendidikan mengantarkan pada aplikatif atas seluruh ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana Nabi Ibrahim mengantarkan Ismail dan putranya mengikuti ajaran Islam secara totalitas agar diterapkan secara aplikatif di dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Mengadakan sebuah pendidikan yang memberikan pertimbangan atas perkembangan dan pertumbuhan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Sebagaimana sebuah aspek pendidikan keluarga meliputi aspek-aspek kebutuhan dasar manusia dikembangkan melalui, *tilawah* untuk pencerahan intelektual, *tazkiyah* untuk penguatan spiritual dan *ta'lim* untuk memberikan pengembangan keilmuan dan hikmah bsebagai panduan operasional atas aplikatif amal-amal kebaikan.
- c. Penciptaan dan penanaman akidah dan akhlak melalui teladan dan aplikatif implementasi atas kepemilikan perilaku secara sosial di masyarakat, dikarenakan berbagai faktor lingkungan sangat berpengaruh atas perkembangan kejiwaan anak maka kemudian membutuhkan internalisasi berupa akidah dan akhlak agar dapat diterapkan di berbagai tempat.⁶⁶

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan kemudian sebuah fokus pelaksanaan pendidikan keluarga adalah terkait pada pendidikan akidah/ketuhanan, pendidikan keagamaan, pendidikan akhlak, pendidikan terkait untuk pengembangan kognitif, afektif dan psikomotorik, serta pemberian aspek-aspek aplikatif kepada anak melalui teladan/contoh diberikan kepada orang tua atau penciptaan kondisi agar anak dapat memberikan aplikatif yang diajarkan melalui masyarakat secara sosial. Maka kemudian dari hasil penelitian jika dihubungkan dapat ditemukan sebuah fokus pendidikan keluarga juga termaktub pada isyarat Al-Quran yang kemudian dapat dijadikan materi pendidikan keluarga dalam melaksanakan intraksi sosialisasi dan komunikasi untuk mendidik, membina dan mengarahkan kepada anak, diantaranya:

⁶⁶ Srifariyati, "Pendidikan Keluarga Dalam Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik),..., hal. 244-246

a. Pendidikan aqidah

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

(Ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, saat dia menasihatinya, “Wahai anakku, janganlah mempersekutukan Allah! Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) itu benar-benar kezaliman yang besar.” (Q.S. Luqman, (31):13).

Pada ayat diatas berdasarkan *Tafsir Fi Zhailalil Al-Quran* karangan Sayid Quthb menuliskan bahwa, ayat diatas berisikan nasihan Luqman kepada anaknya, dengan nasihat tidak menggurui dan tidak mengandung tuduhan, karena orang tua tidak menginginkan kecuali kebaikan, dan orang tua hanya menjadi pemberi nasihat bagi anaknya. Luqman melarang anaknya untuk melakukan perbuatan syirik, dia juga memberikan alasan atas larangan berbuat musyrik sebagai kedhaliman yang besar. Pernyataan Luqman tersebut diberikan tekanan, dengan penggunaan huruf *inna* yang berarti sesungguhnya dan huruf *la* yang bermakna benar-benar.⁶⁷ Dengan mengajarkan anak sebuah pendidikan akidah sebuah sikap untuk mengenal dan mengesakan Tuhan. Melalui pengajaran beragama yang baik, secara tidak langsung memerintahkan anak untuk berbuat kebaikan.⁶⁸

b. Pendidikan akhlak

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Kami mewasiatkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun. (Wasiat Kami,) “Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu.” Hanya kepada-Ku (kamu) kembali. Selambat-lambat waktu menyapih ialah sampai anak berumur 2 tahun. (Q.S. Luqman, (31):14).

⁶⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhailalil-Quran: Dibawah Naungan Al-Quran*, Jakarta: Gema Insani Press, Jilid. 9, 2004, hal. 173.

⁶⁸ Muh. Anis, *Sukses Mendidik Anak Perspektif Al-Quran dan Hadits*, Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2009, hal. 170.

Pada ayat diatas berdasarkan pada Tafsir Al-Maraghi karangan Al-Maraghi menuliskan bahwa, Allah SWT memerintahkan kepada semua manusia untuk berbakti kepada orang tuanya serta memenuhi hak-hak keduanya.⁶⁹ Kemudian dalam tafsir Al-Misbah karangan Quraish Shihab memberikan penjelasan bahwa, Allah SWT menyebutkan jasa seorang ibu yang mengalami berbagai penderitaan dan kesulitan serta pengorbanan yang dilakukan. Kesulitan saat mengandung dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dari waktu ke waktu, melahirkan dengan susah payah dan memelihara melalui menyusukan anaknya setiap saat. Maka kemudian dalam tafsir tersebut Allah SWT memerintahkan untuk bersyukur kepada-Nya dan kepada kedua orang tuanya, karena keduanya merupakan sebab keberadaan kita. Allah SWT yang memberikan penciptaan kita dan menyediakan semua sarana kebahagiaan. Dan berterimakasih kepada ibu dan bapak kita karena mereka yang Allah jadikan prantara kehadiran kita di muka bumi.⁷⁰ Pada ayat ini memberikan sebuah isyarat mengenai sebuah pendidikan yang dihadirkan melalui sebuah intraksi yang terjadi di keluarga adalah menanamkan nilai dan pengajaran mengenai untuk berbakti kepada orang tua, yang sudah memberikan segala kebaikan kepada anak sehingga, agar dapat berbakti kepada orang tua yang sudah melahirkan mereka sebagai anak. Adapun ayat lain mengenai sebuah pendidikan akhlak, yakni:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۚ وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ ۚ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ

Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri. Berlakulah wajar dalam berjalan dan lembutkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara

⁶⁹ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Beirut: Dar Kutub al-‘Ilmiyyah, 2006, Juz 19-20, hal. 306-307.

⁷⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*,..., Vol. 11, hal. 129.

keledai.” Ketika berjalan, janganlah terlampau cepat dan jangan pula terlalu lambat. (Q,S. Luqman, (31):18-19).

Melalui tafsir Al-Misbah karangan Quraish Shihab menuliskan bahwa, ayat diatas berhubungan dengan akhlak, sopan santun dalam berintraksi dengan sesama manusia. Sebagaimana pada ayat “*Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong)*” maksudnya adalah mukamu dari manusia siapapun dia didorong oleh penghinaan dan kesombongan. Namun, tampillah pada setiap manusia dengan wajah berseri dengan penuh dan rendah hati. “*dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh*”, namun berjalanlah dengan lemah lembut penuh wibawa. “*Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri*” maksudnya adalah sesungguhnya Allah tidak menyukai dengan tidak melimpahkan anugerah kasih sayang-Nya kepada orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri. “*Berlakulah wajar dalam berjalan dan lembutkanlah suaramu*” maksudnya adalah dan bersikap sederhanalah dalam berjalanmu yakni jangan membusukan dada dan jangan pula merunduk bagikan orang sakit. Jangan berlari tergesa-gesa dan jangan dengan perlahan-lahan menghabiskan waktu. Dan lunakkan suaramu sehingga, tidak terdengar kasar bagikan teriakan keledai. Sesungguhnya seburuk-buruknya suara adalah keledai karena awalnya siulan yang tidak menarik dan akhirnya tarikan nafas yang buruk. Pada penggunaan kata *fil ardh* disebut ayat diatas untuk memberikan isyarat bahwa asal kejadian manusia dari tanah sehingga, dia hendaknya jangan menyombongkan diri dan melangkah angkuh, karena bumi adalah tempat berjalan semua orang yang kuat ataupun lemah baik, kaya atau miskin, pengasa dan rakyat.⁷¹

Berdasarkan pada ayat tersebut memberikan penjelasan bahwa fungsi pendidikan diawali dengan intraksi sosialisasi kepada anak melatih, membimbing dan memberikan teladan baik sebagai sebuah aspek aplikatif dan komunikatif untuk memberikan sikap dan akhlak kepada setiap manusia lain baik, yang lebih tua atau yang seumurannya.

⁷¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*,..., Vol. 10, hal. 312.

c. Pendidikan keimanan

يُيَسِّرُ إِلَهُهَا ۖ إِنَّ تِلْكَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِيَّ صَخْرَةً أَوْ فِي السَّمَوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ

(Luqman berkata,) “Wahai anakku, sesungguhnya jika ada (suatu perbuatan) seberat biji Saw.i dan berada dalam batu, di langit, atau di bumi, niscaya Allah akan menghadirkannya (untuk diberi balasan). Sesungguhnya Allah Mahalembut lagi Mahateliti. Allah Mahalembut artinya ialah ilmu Allah itu meliputi segala sesuatu, betapapun kecilnya. (Q,S. Luqman, (31):16).

Pada ayat ini menurut Sayid Qutb pada tafsirnya menuliskan mengenai keluasan ilmu Allah SWT dan perkara akhirat yakni, perhitungan yang teliti dengan timbangan keadilan dan balasan yang adil di dalamnya. Selanjutnya pada kata “khardal” kecil, remeh dan tidak memiliki nilai dan harga, dikarenakan ilmu Allah SWT meliputi segala sesuatu termasuk dalam hitungannya. Ayat ini menunjukkan pada kekuasaan Allah mencakup apa yang ada di dalam batu, dan apa yang ada dilangit dan di bumi yang tidak tampak dan tidak memungkinkan untuk sampai dan menemukannya.⁷² Pada ayat ini memberikan isyarat atas adanya sebuah proses pendidikan dan sosialisasi sebagai nasihat sebagai pengetahuan dan penanaman dalam jiwa untuk tetap beriman kepada Allah SWT dengan segala janjinya atas berbagai perbuatan baik yang dilakukan.

d. Pendidikan keagamaan

يُيَسِّرُ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا آصَابَكَ ۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan. (Q,S. Luqman, (31):17).

Melalui ayat diatas berdasarkan pada pendapat Sayyid Qutb pada tafsirnya menjelaskan bahwa, Luqman meneruskan beban aqidah sebagai perintah amar makruf nahi munkar dan bersabar atas segala cobaan. Bersamaan dengan menegakkan amar makruf nahi munkar merupakan

⁷² Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhailalil-Quran: Dibawah Naungan Al-Quran*,..., hal. 176.

sebuah konsekuensi untuk bersabar atas berbagai resiko yang harus dihadapinya terhadap dirinya. Maka seorang harus memiliki adab untuk menyerukan untuk melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Kemudian agar tidak merusak perkataan baiknya dengan perbuatan buruknya yang dilakukannya.⁷³ Sebagaimana pada ayat tersebut memberikan garis besar bahwa fungsi keluarga adalah memberikan penanaman nilai pendidikan melalui intraksi dengan memberikan berbagai anjuran untuk berbuat baik dan melaksanakan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya. Sehinagga, menjadi nilai ibadah bagi mereka berupa menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Berdasarkan pada isyarat Al-Quran diatas memberikan sebuah mengenai sebuah materi yang harus diberikan dalam rangka menjalankan pendidikan keluarga terhadap anak di setiap fasa atau periode perkembangan dan pertumbuhan sang anak. Melalui Al-Quran memberikan sebuah penjelasan bahwa sebuah pendidikan keluarga harus setidaknya atau harus memberikan kandungan sebagaimana penjelasan diatas, maka kemudian terdapat beberapa alasan mengenai penjelasan hubungan ayat-ayat tersebut terhadap materi pelaksanaan pendidikan keluarga, diantaranya:

- a. Pada pendidikan aqidah/tauhid dan keimanan dapat dijelaskan bahwa, yang mana sebuah tauhid dalam bentuk merupakan sebuah akidah sebagai keyakinan yang kuat dalam jiwa sebagai ciri aplikatif seseorang dalam berbuat.⁷⁴ Maka seorang sejak masih kecil harus diberikan pendidikan aqidah/tauhid sebagai sebuah pembentukan keimanan telah berlangsung sejak masih kecil dalam janin dalam kandungan telah mendapatkan keadaan, sikap dan emosi ibu sebagai orang tua yang mengandungnya. Selanjutnya sebuah pendidikan aqidah/tauhid dan keimanan merupakan memupuk keyakinan dan keimanan pada anak dilakukan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak yang dimulai dari teladan/ccontoh yang dilakukan orang tua pada kehidupannya sehari-hari. Dikarenakan sebuah pendidikan aqidah/tauhid dan keimanan sebagai perwujudan memperkuat keimanan dilalui dengan pembinaan, pendidikan pada anak tidak selalu dilakukan hanya kata-kata secara verbal namun,

⁷³ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhailalil-Quran: Dibawah Naungan Al-Quran*,..., hal. 164-165.

⁷⁴ Herlina Hasan Khalida, *Membangun Pendidikan Islami Di Rumah*, Jakarta: Niaga Swadaya, 2014, hal. 63.

harus diberlakukan secara contoh/teladan yang dimunculkan orang tua.⁷⁵ Dengan demikian pemberian pengajaran aqidah/tauhid merupakan aplikatif atas keimanan pada anak sudah dimulai melalui perkataan orang tua pada saat anak berusia enam tahun, yang dimulai hal-hal mendasar seperti, mengenal Allah Swt sebagai Tuhan alam yang telah menciptakan segalanya di bumi dan langit. Kemudian juga disertai dengan teladan/ccontoh yang diberikan orang tua secara aplikatif seperti melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya, berdoa dengan mengharapkan ridha-Nya serta yakin atas ketentuan Allah, seperti keyakinan atas kehidupan akhirat, dan percaya adanya hari pembalasan terhadap setiap perbuatan yang dia lakukan.

- b. Dari pendidikan keagamaan merupakan pengajaran kepada anak dilakukan keluarga berdasarkan pada berbagai tahapan, diantaranya: *Pertama*, tahap meniru/mencontoh yang memerlukan contoh konkret dan teladan orang tua, disebabkan sebuah internalisasi pengajaran pada pendidikan anak akan lebih efektif jika seorang dewasa terlibat secara langsung.⁷⁶ Sebagaimana Nabi Muhammad Saw. memberikan aspek praktek sebagai latihan secara langsung kepada sahabatnya dan keluarganya.⁷⁷ *Kedua*, tahap pembelajaran/pengajaran melalui fase ini anak akan diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai praktek-praktek keagamaan seperti, bacaan salat, jumlah rakaat sholat di setiap sholat fardhu dan lain sebagainya mengenai nilai-nilai pengetahuan agama Islam. Maka kemudian dari pendidikan keagamaan memberikan aspek penambahan pengetahuan dan pemahaman serta aspek aplikatif menjadikan anak akan selalu mengingat dan menjalankannya secara otomatis baik, sadar dan tidak sadar secara terus-menerus untuk pribadi dirinya sendiri.⁷⁸
- c. Melalui pendidikan akhlak merupakan sebuah sifat aplikatif kewajiban kepada setiap manusia. Maka aspek pendidikan akhlak tercantum pada Al-Quran memberikan penunturan atas sifat aplikatif yang tertanam kokoh dalam nurani setiap muslim.

⁷⁵ Zakiyah Darajat, *et.al.*, *Keluarga Muslim Dalam Masyarakat Modern*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1993, hal. 60-61.

⁷⁶ Nurul Chomaria, *Become The Best Parent*, Depok: Gema Insani, 2010, hal. 38.

⁷⁷ Musthafa Abdul Mu'athi, *Kaifa Nurabbi Auladana 'Ala As-Shalah*, terj. Kamran As'at Iryady, Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2007, hal. 78.

⁷⁸ M. Quraish Shihab, *Al-Lubab: Makna, Tujuan dan Pelajaran Dari Surah-Surah Al-Quran*, Tangerang: Lentera Hati, 2012, Cet. 1, hal 176.

Maka akhlak harus diterapkan secara baik kepada setiap manusia baik, yang lebih dewasa dan seumuran termasuk orang tuanya hal tersebut sebagai perilaku kebaikan pada diri anak. Dengan melalui pengucapan kata-kata yang baik dan sopan sebagai kesan penghormatan atas dia yang lebih dewasa atau lebih tua atau yang seumuran, dengan begitu pula sebagai aplikatif perilaku kebaikan dan rasa kasih sayang/persaudaraan serta kerendahan hati mereka. Selanjutnya pada pendidikan akhlak yang diaplikasikan terhadap manusia lainnya secara sosial. Manusia sebagai makhluk sosial tidak akan dapat hidup sendiran. Maka kemudian setiap manusia dituntut untuk dapat berperilaku baik terhadap sesama manusia, maka dalam menjalin hubungan dengan orang lain diperlukan akhlak agar tercipta hubungan yang harmonis. Pendidikan keluarga terhadap anak agar tampil di depan manusia dan penuh keakraban saat berintraksi dengan mereka, walaupun orang yang diajak berbicara lebih kecil umurnya atau berstatus sosial rendah. Berbagai penampilan akhlak bisa diwujudkan secara sosial adalah merendahkan suara secara lembut sesuai kebutuhan tidak kasar, tidak sombong, angkuh dan membanggakan diri. Secara aplikatif pendidikan keluarga pada pembangunan dan pembinaan serta pengajaran akhlak harus diberikan secara praktek dan nasihat ataupun himbauan atas intraksi dengan orang lain secara sosial masyarakat. Hal tersebut sebagai sebuah perbuatan *amar ma'ruf nahi munkar* secara aplikatif terhadap kehidupan sosial bahkan untuk dimiliki bermanfaat bagi individu dirinya sendiri.

Dari berbagai penjelasan diatas mengenai hubungan sebuah materi pendidikan keluarga melalui Al-Quran terlihat sebuah penjelasan secara konseptual mengenai cara/metode pendidikan keluarga terhadap anak yang sesuai dengan fase perkembangan periode sang anak. Secara hubungan mengenai isyarat Al-Quran dan pendidikan keluarga adalah sebuah konsep yang memberikan tujuan pencapaian yang diinginkan orang tua secara aplikatif dan pengetahuan/pemahaman dilalui intraksi komunikatif dan sosialisasi anak dan orang tua, melalui penggunaan metode yang tersirat dari penjelasan diatas dan Al-Quran. Maka sebuah metode dan program pendidikan keluarga menurut Islam, diantaranya:

- a. Metode keteladanan sebagai program peneladanan dan motivasi kepada anak

Sebuah metode keteladanan yang memberikan pengaruh kepada anak atas contoh berbagai ucapan dan perbuatan orang tua. Dalam hal ini orang tua dikondisikan sebagai pendidik harus

memberikan contoh atas segala hal-hal yang baik terhadap sang anak bukan kepada hanya perintah atau himbauan saja namun, harus dibarengi aplikatif dari orang tua.⁷⁹ Pada proses kehadiran keteladanan memberikan sebuah dorongan atas menggerakkan berbagai perbuatan yang dilihatnya/ditirunya, maka dalam konteks pendidikan keluarga sebuah motivasi dapat memberikan pemaknaan atas pengupayaan menggerakkan anak atas aplikatif nilai-nilai kebaikan yang dilihatnya, sehingga kemudian orang tua dituntut untuk menjadi teladan yang memberikan motivasi bagi anak-anaknya, untuk melakukan berbagai perbuatan yang baik yang dilakukan orang tuanya.⁸⁰

Program peneladanan sebuah konsep mengenai pendidikan keluarga terhadap seorang anak dipengaruhi oleh orang tuanya, dikarenakan anak sejak usia dini telah mendengarkan, mengenal dan mempelajari berbagai hal yang disekitarnya. Maka mereka secara otomatis mengikuti pada apa yang dikerjakan dan diajarkan orang tua mereka mengenai berbagai hal. Dalam kehidupan perilaku seorang anak lebih banyak diperoleh dengan cara meniru. Orang tua telah diamanati seorang anak maka sudah sepatutnya menjadi figur teladan untuk mereka.⁸¹

- b. Metode pembiasaan dan internalisasi sebagai program pembiasaan terhadap anak

Sebuah penciptaan kebiasaan yang secara psikologi diberikan secara terus-menerus dilakukan, seperti memberikan kebiasaan akan perilaku akhlak yang baik terhadap kewajibannya kepada Allah menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya. Maka sebuah pembiasaan memberikan internalisasi diupayakan secara sadar untuk *learning to know*, *learning to do*, dan *learning to be* atas pencapaian konsep yang direncanakan.⁸²

Dalam melakukan pendidikan dalam keluarga terhadap akhlak adalah membentuk sebuah program pembiasaan bagi anak, sehingga orang tua harus memiliki peran sebagai pembimbing anak dalam memberikan arahan dan contoh teladan sebagai penuntun anak atas kepemilikan akhlak sehingga, kemudian anak diharapkan berada pada jalan kebaikan. Maka dalam hal ini program pendidikan keluarga adalah memberikan pembinaan

⁷⁹ Helmawati, *Pendidikan Keluarga*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016, hal. 60.

⁸⁰ Amirulloh Syarbini, *Model Pendidikan Karakter Dalam Keluarga*, Jakarta: Gramedia, 2014, hal. 81.

⁸¹ Amirulloh Syarbini, *Model Pendidikan Karakter Dalam Keluarga*,..., hal. 88.

⁸² Helmawati, *Pendidikan Keluarga*,..., hal. 60 dan 70.

atas berbagai pola-pola pembiasaan terhadap anak melalui sebagai sebuah contoh/teladan sehingga, diharapkan memberikan anak bekal menuju kematangan kedewasaan, pengendalian diri serta mampu menyelesaikan persoalan dalam hidupnya secara baik dan benar.

c. Metode pembinaan sebagai program pengajaran

Program pengajaran melalui pendidikan keluarga sebuah kehadiran pengajaran diupayakan dilakukan orang tua untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman terhadap anak melalui bimbingan dan pengarahan terhadap aplikatifnya bagi kehidupan sehari-hari. Sebuah pengajaran diberikan untuk memberikan pengaruh, mengubah, dan mengembangkan intelektualitas dan kepribadian aplikatif kepada anak.⁸³

Sebuah metode pembinaan merupakan bentuk arahan dan bimbingan secara berkala sehingga akan berkembang sebagai pengetahuan dan pemahaman mendala atas kesadaran untuk berperilaku sesuai dengan bimbingan yang diberikan. Sebuah pembinaan dilakukan terkait mengenai akidah, akhlak/tingkah laku, sosial, psikologi, jasmani intelektual dan lain sebagainya.

d. Metode dialog

Sebuah proses intraksi melalui komunikasi yang harus terjaga dalam terjadi secara bertukar pikiran antara orang tua dan anak bertujuan memberikan nasihat atas penyelesaian masalah yang dihadapi anak/berbagai pesan-pesan yang berguna bagi anak dalam kehidupannya.⁸⁴

Sebagaimana pada penjelasan diatas secara komprehensif memberikan penjelasan jika bahwa sebuah pendidikan keluarga merupakan hakikat harus diberikan dalam isyarat di dalam Al-Quran dalam surat At-Tahrim ayat 6 dan surat Al-Alaq 1-4 yang mengisyaratkan atas penyelenggaraan pendidikan secara universal kepada setiap manusia. Berbagai penjelasan diatas memberikan sebuah gambaran secara deskripsi bahwa pendidikan keluarga perspektif Al-Quran memberikan sebuah berbagai nilai-nilai keislaman melalui pola asuh orang tua terhadap anak, untuk memberikan peran dan tanggung jawabnya dengan berbagai aplikatif fungsinya sebagai orang tua. Fungsi orang tua terhadap anak salah satunya memberikan fungsi pendidikan memberikan pembinaan, pengajaran dan pengarahan serta teladan/contoh yang baik bagi setiap periode atau fase perkembangan anak secara terus-menerus, dikarenakan setiap calon pasangan suami/isteri akan melakukan berbagai

⁸³ Amirulloh Syarbini, *Model Pendidikan Karakter Dalam Keluarga,....*, hal. 90

⁸⁴ Helmawati, *Pendidikan Keluarga,....*, hal. 65-66.

pemilihan sebelum akan melaksanakan pernikahan sebagai pasangan hidupnya sehingga, diharapkan dengan memiliki pasangan suami/isteri akan tercipta rumah tangga dengan orang tua yang baik sebagai keluarga sakinah dan mawaddah maka sebab itu, ketika anak yang dilahirkan ataupun yang akan dilahirkan oleh pasangan suami-isteri secara otomatis akan menjadikan mereka orang tua atas berbagai peran dan tanggung jawabnya terhadap sang anak yang sudah terencana dan terkonsep sebagai sebuah pola asuh sebagai aktivitas memberikan pendidikan berupa bimbingan, arahan, nasihat, teladan/ccontoh dan lain sebagainya sebagai metode pendidikan terhadap anak. Fungsi keluarga terhadap anak dilaksanakan oleh orang tua untuk memberikan berbagai hal nilai-nilai demi kepemilikan peningkatan dan pertumbuhan pribadi anak untuk dirinya sendiri dan aplikatif kepada sosial di lingkungan masyarakat, sehingga sebuah peningkatan dan pertumbuhan fokus kepada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik sang anak. Berdasarkan pada uraian diatas sebuah kerangka peningkatan demi menciptakan pertumbuhan anak harus memiliki sebuah nilai di setiap penyelenggaraan pendidikan terhadap anak diantaranya: *Pertama*, nilai pendidikan ketrampilan sebuah pemberian pendidikan untuk penambahan, peningkatan serta pertumbuhan aspek kognitif dan psikomotorik sang anak yang dapat dimiliki dan dipraktikkan di setiap kehidupan. *Kedua*, nilai pendidikan ketuhanan sebagai pendidikan keagamaan untuk peningkatan dan pertumbuhan serta penambahan aspek afektif dan kognitif anak dikarenakan kepemilikan ilmu keagamaan yang memberikan kesadaran akan pengetahuan agama serta realitas Tuhan sebagai pencipta alam semesta memberikan anjuran atas pelaksanaan perintah dan menjauhi larangannya, sehingga dari sekian pemberian nilai-nilai ketuhanan sebagai wujud memberikan penanaman nilai aspek keagamaan untuk secara pengetahuan dan aplikatif akan diterapkan seroang anak di setiap kehidupannya. *Ketiga*, pendidikan diberikan untuk memberikan penambahan dan pengetahuan atas berbagai keilmuawan untuk perkembangan daya fikir/akalnya sebagai pembangunan intelektualitas anak yang dapat digunakan dan bekal anak di setiap kehidupannya.

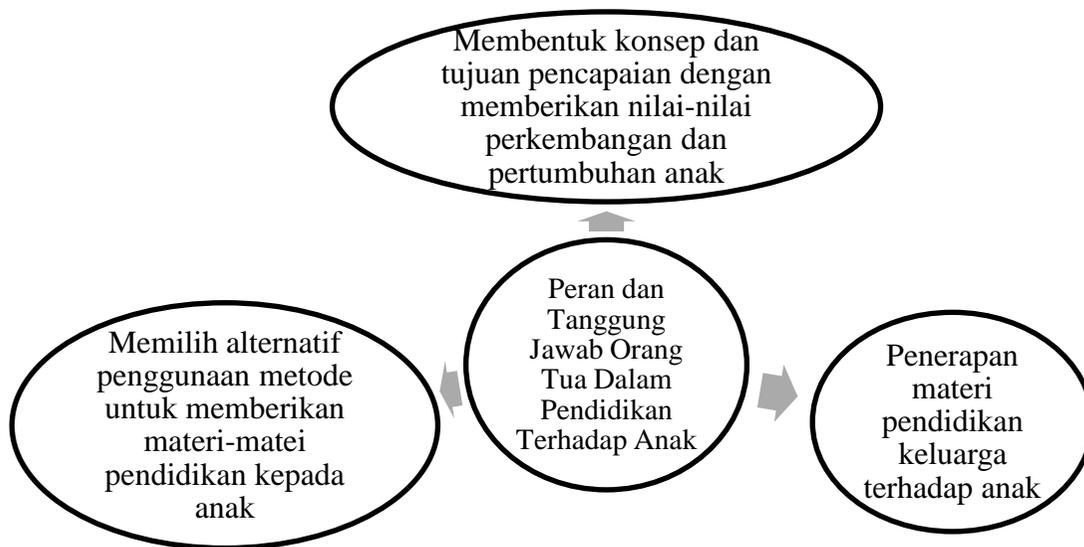
Atas berbagai nilai yang digunakan tersebut tersirat dalam Al-Quran surat al-alaq 1-4 untuk diterapkan disetiap penyelenggaraan pendidikan termasuk pendidikan keluarga, maka kemudian sebuah konsepi tersebut terbentuk demi tujuan pencapaian yang diinginkan, maka secara subtansif jika pada penerapan nilai-nilai tersebut sebagai pendidikan keluarga dapat memberikan sebuah pola pelaksanaan materi terhadap anak, sebagaimana tersirat dalam surat Luqman ayat 13, 14, 16, 17 dan 19 didapatkan diantaranya: *Pertama*, materi pendidikan aqidah dengan memberikan pengenalan dan mengesakan Allah Swt yang secara

otomatis akan menyadari berbagai perbuatan yang di perintahkan-Nya dan larangan-Nya. *Kedua*, materi pendidikan akhlak digunakan sebagai sebuah pengendalian diri dan bersikap untuk dihadirkan secara aplikatif kepada setiap kehidupan pribadi anak, artinya materi pendidikan akhlak memberikan pengendalian diri untuk tetap bersikap baik secara ucapan dan perbuatan kepada setiap lapisan sosial masyarakat baik, kepada orang tua, orang yang lebih tua, teman sebaya dan bahkan terhadap dirinya sendiri, agar tidak memberikan kerusakan, kejahatan dan keburukan dalam bersikap secara pribadi dan sosial masyarakat. *Ketiga*, materi pendidikan keimanan dan keagamaan yang jika digabungkan memberikan penanaman atas realitas berbagai aturan dan ketentuan yang ada dalam agama khususnya Islam, maka sebuah materi pendidikan keimanan merupakan penanaman kepada anak untuk beriman kepada Allah Swt dengan mempercayai berbagai ketentuan dan anjuran sebagai aturan yang sudah ditentukan, kemudian akan teraplikasi untuk melakukan segala perbuatan baik di setiap masa kehidupannya, jika kemudian pendidikan keagamaan sebagai realisasi berupa pengetahuan agama terkait berbagai perintah dan larangan Allah Swt. Secara penggabungan dapat diasumsikan pendidikan keimanan sebagai kepercayaan atas berbagai ketentuan yang Allah Swt dibarengi dengan pengetahuan agama untuk tetap menjaga dirinya dalam keimanan atas berbagai menjalankan ketentuan tercantum sebagai perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Selanjutnya, berdasarkan hal materi terdapat beberapa metode untuk merealisasikannya sebagai alternatif yang diberikan kepada orang tua sebagai aktor terdapat memberikan pendidikan terhadap anak, diantaranya: Pertama, memberikan sebuah metode teladan/ccontoh kepada anak yang dilakukan orang tua pada hal ini sebagai sebuah program untuk memberikan aspek aplikatif selain memberikan sebuah anjuran/perintah kepada anak namun, dibarengi oleh contoh orang tua di setiap aktivitas kegiatan pendidikan untuk anak di dalam lingkungan keluarga, sehingga secara otomatis anak akan meniru yang terlihat dekat dan lingkungan dekat mereka, salah satunya mereka orang tua sebagai lingkungan keluarga terdekat sang anak. Kedua, sebuah pendidikan keluarga dengan memberikan metode pembiasaan untuk memberikan internalisasi nilai-nilai yang diinginkan orang tua sehingga, dalam hal ini sebuah metode ini digunakan untuk memberikan sebuah rencana untuk diterapkan secara pembiasaan demi memberikan internalisasi nilai-nilai materi pendidikan yang dianut keluarga, baik melalui aktivitas keseharian ataupun lain sebagainya. Pada program metode pembiasaan ini memberikan sebuah akitivitas yang dibiasakan untuk sang anak dari sisi untuk internalisasi nilai-nilai yang dianut keluarga pada materi pendidikan keimanan, akhlak dan keagamaan hal tersebut sebagai sebuah pengendalian diri,

menjalankan berbagai perintah Allah Swt dan menjauh larangan-Nya. Ketiga, sebuah metode pembinaan digunakan sebagai program memberikan pengajaran atas berbagai hal yang diinginkan ditanamkan kepada sang anak, terkait hal ini sebuah metode pembinaan untuk memberikan sebuah aktivitas program pengajaran kepada anak yang memberikan pertumbuhan dan perkembangan secara kognitif, afektif dan psikomotorik, hal kemudian orang tua memberikan metode pembinaan sebagai program pengajaran dengan menggunakan sebuah arahan dan bimbingan secara berkala demi menumbuhkan berbagai perkembangan dan pertumbuhan kepada sang anak kearah pemahaman dan pengetahuan yang mendalam sehingga, menambah intelektualitas/akhlak/dan kejiwaan seorang anak. Keempat, memberikan sebuah aktivitas dialog dari orang tua kepada anak hal tersebut digunakan sebagai pemberian nasihat-nasihat baik sebagai pesan yang diharapkan diterapkan dan diaplikasikan secara pribadi dan sosial di lingkungan masyarakat, maka kemudian hal pada metode ini juga berguna atas berbagai intraksi komunikatif orang tua dan anak secara bertukar pikiran, yang berujung orang tua memberikan nasihat atas sebuah pengetahuan dan penambahan pemahaman atau memberikan penyelesaian masalah yang dialami sang anak.

Dengan demikian secara penjabaran dan penjelasan telah menghasilkan sebuah garis besar bahwa sebuah pendidikan keluarga terhadap anak di setiap fase pertumbuhan atau periode perkembangan sang anak adalah memberikan pembentukan sebuah pola asuh sebagai tindakan peran dan tanggung jawabnya terhadap anak dengan memberikan berbagai fungsinya salah satunya fungsi pendidikan, dengan memberikan sebuah konsep yang terencana demi mencapai tujuan memberikan nilai-nilai yang dianut orang tua untuk pertumbuhan dan perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik sang anak. Maka kemudian sebuah anak harus diberikan sebuah penerapan pendidikan untuk memberikan materi yang berhubungan pada nilai-nilai yang dianut orang tuanya melalui berbagai metode sebagai alternatif yang dapat digunakan. Selanjutnya jika digambarkan secara proses sebagai kerangka konseptual untuk pola pendidikan keluarga terhadap anak yang dilakukan orang tua melalui prespektif Islam/Al-Quran adalah:



Gambar 1.4
Pola Pendidikan Keluarga Terhadap Anak Perspektif Al-Quran⁸⁵

C. Pendidikan Keluarga Atas Pencegahan Depresi

Pendidikan keluarga sebagaimana skema konseptual diatas bergantung pada peran dan tanggung jawab orang tua terhadap anak, yang secara substansif dengan memberikan kontribusinya untuk membentuk sebuah konsep mengandung nilai-nilai demi tercapainya tujuan pencapaian diinginkan orang tua semua hal tersebut, kemudian didukung materi pendidikan yang akan diberikan dan metode penyampaiannya terhadap anak. Maka seorang orang tua telah memberikan berbagai pola pendidikan sebagai fungsi keluarga terhadap anak, atau bagian dari pola asuh demi pada tujuan pencapaian yang baik atas pertumbuhan dan perkembangan sang anak dalam setiap kehidupan. Berdasarkan literatur jika di tarik garis besar pencapaian adalah untuk perkembangan dan pertumbuhan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik sang anak sebagai bekal untuk memberikan pengendalian diri, kemanfaatan diri terhadap sosial dan kepemilikan potensi yang bermanfaat bagi kehidupan pribadi anak. Setiap proses pendidikan keluarga untuk seorang anak dilakukan orang tua adalah terkonsep dan terencana atas apa yang dianut orang tuanya serta orang tua juga memberikan aspek psikologi terhadap anak berupa kasih sayang terhadap anak.

⁸⁵ Sebuah kerangka konseptual berdasarkan pada berbagai penjelasan, Tentang Pola Pendidikan Keluarga Terhadap Anak Perspektif Al-Quran.

Sebagaimana pada pendapat mengatakan bahwa keluarga memiliki pengaruh aspek psikologi terhadap anak dikarenakan, pernikahan terbentuk atas dua orang yang berjanji hidup bersama atas dasar cinta, kemudian melahirkan ikatan batin atas hubungan pernikahan yang kemudian melahirkan ikatan sedarah seorang anak, maka terdapat nilai-nilai kesepahaman, watak/kepribadian yang mempengaruhi satu sama lain dengan menganut norma, adat, nilai yang diyakni.⁸⁵ Maka dari hal tersebut memberikan sebuah penjelasan bahwa orang tua merupakan aktor terdepan dalam memberikan perkembangan dan pertumbuhan aspek psikologi anak melalui peran dan tanggung jawab orang tua untuk memberikan pengawasan sehingga, kemudian memberikan nilai-nilai yang bermanfaat untuk anak sebagai sebuah materi pendidikan melalui berbagai metode penyampaian/interaksi yang digunakan orang tua. Penerapan pendidikan keluarga sebagai bentuk peran dan tanggung jawab orang tua terhadap anak memberikan sebuah garis besar atas perhatian dan pembangunan serta pertumbuhan psikologi anak agar setiap anak memiliki nilai-nilai yang bermanfaat sebagai bekal pengendalian diri dan pemahaman intelektualias bagi setiap ranah kehidupannya. Jika dihubungkan dengan pendidikan keluarga perspektif Al-Quran tersebut sebuah nilai dan materi yang akan dipergunakan adalah, nilai pendidikan ketrampilan, ketuhanan/keagamaan dan akal/pengetahuan dan pemahaman yang dbarengi dengan materi pendidikan akhlak, keagamaan dan keimanan, dikarenakan hal tersebut sebuah realitas bahwa seseorang yang memiliki akhlak, pengetahuan agama dan keyakinan/kesadaran keimanan membuat seseorang dapat secara dasar aplikatif untuk belaku baik, menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya sebagai upaya mengendalikan diri yang membuat kerugian atas dirinya sendiri dan orang lain.

Dengan demikian eksistensi sebuah keluarga dengan orang tua memberikan hubungan transaksional dan interaksional ialah membangun berbagai perilaku yang memunculkan rasa identitas sebagai keluarga dengan sebagai cita-cita masa depan, dengan memberikan kefokuskan kepada bagaimana keluarga melaksanakan fungsinya.⁸⁶ Maka dari hal tersebut adanya pemberian tindakan sebuah intraksi di setiap penyelenggaraan pendidikan keluarga terhadap anak, dikarenakan sebuah pendidikan tidak akan tersampaikan selain melalui pembangunan intraksi komunikatif orang tua terhadap anaknya. Melalui hal tersebut sebuah interaksi dan komunikasi kepada anak sebagai sebuah jalan memberikan dan memulai melakukan suatu pendidikan terhadap anak, sebagaimana

⁸⁵ Mufidah, *Psikologi Keluarga*, Yogyakarta: UIN Malang Press, 2008, hal. 38.

⁸⁶ Sri Lestari, *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai Dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*,..., hal. 5.

pada pandangan yang mengungkapkan bahwa dalam melakukan interaksi antar orang tua dan anak dipengaruhi karakteristik orang tua dengan menentukan bagaimana orang tua memperlakukan anak yang selanjutnya membentuk karakter anak. Maka kemudian sebuah pola pengasuhan anak dalam rangka menjalankan fungsi pendidikan terhadap anak, diantaranya:

1. Pola asuh anak dengan memperlakukan pembentukan karakter anak
 - a. Pola asuh anak dengan orang tua dilakukan secara otoriter membuat anak akan periang, memiliki rasa tanggung jawab sosial, percaya diri, orientasi pada prestasi dan lebih kooperatif atau dapat dikatakan dalam penemuan lainnya pola asuh anak dengan orang tua dilakukan secara otoriter membuat anak akan cenderung moody, kurang bahagia, mudah tersinggung, kurang memiliki tujuan dan tidak bersahabat.
 - b. Pola asuh anak dengan orang tua yang permisif membuat anak akan cenderung impulsif, agresif, kurang kontrol diri, kurang mandiri dan kurang berorientasi prestasi.
2. Pada pendapat lain pola asuh yang muncul dari tergantung pada perilaku sang anak, pada interaksi ini orang tua dipandang lebih adaptif dan perilaku kepada anak merupakan reaksi terhadap perilaku anak tersebut. Yang dapat dicontohkan jika anak sangat bandel dan impulsif akan mendorong orang tua untuk bersikap keras, membuat orang tua merasa kehabisan akal dan kurang efektif.

Melalui penjelasan diatas memberikan sebenarnya sebuah kenyataan bahwa seorang anak akan tumbuh dalam asuhan orang tuanya, dengan memberlakukan dan menerapkan perilaku dalam asuhannya. Artinya perilaku orang tua akan mempengaruhi perilaku anak dan sebaliknya perilaku anak akan mempengaruhi respon pola asuh perilaku orang tuanya. Sehingga, dari penjelasan diatas sebagai sebuah pandangan bahwa hubungan orang tua dan anak bersifat intrasaksional dan transaksional. Namun, pada kajian lainnya secara etiologis terhadap sebuah pola asuh anak dilakukan orang tua yang menyatakan bahwa, sebuah pola asuh anak terjadi secara langsung dipengaruhi oleh kepribadian orang tua, karakteristik anak, dan berbagi konteks sosial yang melingkupi hubungan orang tua-anak. Dari hal tersebut terjadi sebuah pola asuh sebagai bentuk pelaksanaan pendidikan terhadap anak di dalam keluarga yang dipengaruhi atas kepribadian orang tua, karakteristik anak dan konteks sosial dari seorang anak atau orang tua.

Maka kemudian sebuah kontrol dan pemantauan, secara spesifik dilakukan sebagai tindakan atas kontrol psikologis dan kontrol perilaku.

Sebuah kontrol psikologis adalah sebuah pengupayaan yang diberikan kepada orang tua kepada anak dengan memberikan perkembangan psikologis dengan pengendalian diri, proses berfikir, pengukapan diri, ekspresi emosi dan kelekatan kepada orang tua. Sedangkan kontrol perilaku adalah pengupayaan yang dilakukan orang tua untuk mengatur dan mengelola perilaku sang anak, yang mana pada kontrol perilaku memberikan sebuah tindakan berisikan penjelasan atas berbagai perbuatan negatif yang memiliki konsenkuensi negatif. Dengan hal tersebut seorang anak membutuhkan sebuah aturan, petunjuk dan rambu-rambu demi pertumbuhan mereka, dikarenakan dengan melakukan aktivitas pemantauan dan kontrol orang tua akan mengetahui berbagai aktivitas yang dilakukan seorang anak. Secara artinya semakin tinggi pengetahuan orang tua mengenai perilaku anaknya akan memberikan rendahnya tingkat keburukan sang anak, begitu juga sebaliknya jika seorang orang tua memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terhadap perilaku anaknya maka, memberikan pengaruh yang tinggi adanya sikap keburukan pada anaknya.⁸⁷

Dalam penjelasan diatas kemudian dapat digaris bawahi bahwa pola pendidikan keluarga yang terbentuk atas hubungan transaksional dan interaksional sebagai kesadaran orang tua melaksanakan berbagai fungsinya terhadap anak, yang dipengaruhi atas kepribadian orang tua, karakteristik anak dan konteks sosial dari seorang anak atau orang tua dalam melaksanakan fungsi pendidikan kepada anak, hal tersebut sebagai peran dan tanggung jawabnya orang tua atas pengembangan dan pertumbuhan anak dari berbagai sisi termasuk psikologi/kejiwaan sang anak di setiap berbagai perilaku dan tindakannya. Maka berdasarkan hal tersebut kemudian sebuah pola asuh yang difungsikan sebagai penyelenggaraan pendidikan keluarga terhadap sang anak adalah melakukan berbagai tindakan, kontrol dan pemantuan. Sehingga dapat digaris bawahi bahwa terlihat sebuah pendidikan keluarga diberikan sebagai bentuk peran dan tanggung jawab orang tua dalam memberikan pola asuh dan sebagai pelaksanaan fungsi-fungsi keluarga terhadap anak sehingga, memberikan sebuah perhatian berupa pemantauan dan kontrol adalah sebuah konsekuensi orang tua yang harus dilakukan demi terjaga dan terkontrolnya berbagai perkembangan dan pertumbuhan perilaku sang anak.

Secara eksistensi pada penjalasan diatas mengandung sebuah unsur bahwasannya anak merupakan manusia yang awalnya dilahirkan dalam keadaan lemah, fisik dan psikis sehingga, anak memiliki sebuah potensi

⁸⁷ Sri Lestari, *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai Dan Penanganan Konflik Dalalm Keluarga*,..., hal. 50-58.

bawaan yang perlu dikembangkan melalui bimbingan dan pembinaan. Maka secara prinsip perkembangan dan pertumbuhannya seorang anak akan menjadi dewasa memerlukan bimbingan dan pembinaan dengan berbagai prinsip yang dimilikinya, diantaranya: *Pertama*, prinsip biologis secara fisik anak baru dilahirkan dalam keadaan lemah maka memerlukan bantuan orang dewasa untuk memunculkan potensi secara maksimal. *Kedua*, prinsip tanpa daya memberikan penjelasan bahwa berbagai pertumbuhan fisik dan psikisnya anak yang baru dilahirkan belum sempurna hingga saat menginjaknya usia dewasa atas bantuan dari orang tuanya. *Ketiga*, prinsip eksplorasi adalah manusia memiliki potensi pada perkembangan yang dimunculkan sebagai bawaan sejak lahir baik jasmani dan rohani maka memerlukan pengembangan dan pemeliharaan serta berbagai pembinaan.⁸⁸ Dari hal tersebut kemudian terlihat secara garis besar sebuah anak pada dasarnya memiliki berbagai potensi yang harus dikembangkan dan ditumbuhkan sehingga, sebuah pengembangan dan pertumbuhan tersebut membutuhkan peran dan tanggung jawab orang tua dalam melakukan pembinaan dan bimbingan terhadap berbagai potensial yang ada dalam diri anak namun, jika sebuah potensi jasmani dan rohani/fisik dan psikis tidak dikembangkan kearah baik maka bisa menimbulkan berbagai permasalahan bagi kehidupan sang anak.

Ditambahkan sebuah perkembangan dan pertumbuhan bukan terbatas hanya pada fisik yang semakin besar namun, melainkan pertumbuhan dan perkembangan perbuahan yang terjadi secara terus-menerus dan bersifat tetap secara jasmaniah dan rohaniah pada diri seseorang melalui pembinaan dan pengajaran yang matang Secara esensi perkembangan dan pertumbuhan memberikan hasil ke arah bentuk dan ciri kemampuan baru sebagai potensi yang berlangsung dari tahap aktivitas sederhana ke tahap yang lebih tinggi. Yang mana, perkembangan tersebut bergerak secara berangsur-angsur dan ke berbagai bentuk dan tahapan satu ke yang lainnya, yang ditandai kian hari akan kian bertambah maju, mulai masa pertumbuhan dan perkembangan tersebut berakhir dengan kematian.⁸⁹ Pada hal tersebut kemudian perkembangan memberikan pertumbuhan ke arah perubahan-perubahan yang baik dan ke arah kemajuan, sehingga dalam rangka membentuk perkembangan tersebut berkaitan atas berbagai pola asuh sebagai pelaksanaan fungsi pendidikan keluarga untuk setiap anak yang memiliki masa atau waktu tertentu dalam rangka pengembangan berbagai potensi kemampuan secara jasmani dan rohaniah/secara fisik dan psikisnya.

⁸⁸ Yusron Masduki dan Idi Warsah, *Psikologi Agama*, Palembang: CV. Tunas Gemilang Press, hal. 176-177.

⁸⁹ Lamirin, *Monograf Dampak Penceraian Dalam Keluarga Buddhis Terhadap Perkembangan Psikologi Anak*, Medan: CV. Insan Cendikia Mandiri, 2021, hal. 21.

Sebagaimana hal tersebut perkembangan kejiwaan/rohani/psikis anak menjadi sebuah urgensi untuk dikembangkan dari masa-masa agar kemudian seorang anak menampilkan perilaku di setiap fase-fase perkembangan dan pertumbuhannya. Maka dengan hal tersebut memberikan pandangan bahwa sebuah perilaku timbul berdasarkan dorongan yang mempengaruhi aspek kognitif dan afektif terhadap seorang anak sesuai dengan standar perilaku yang sudah diberlakukan, artinya sebuah anak akan berkembang melalui langkah-langkah mempelajari perilaku yang diharapkan, merepresentasikan standar perilaku dan sensitivitas pada standar. Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Mempelajari perilaku yang diharapkan. Anak dengan cepat memberikan pelajaran bahwa beberapa perilaku tertentu secara rutin, artinya seorang anak akan melakukan berbagai perilaku dari mengamati orang lain sebagai pembelajaran imitatif (meniru) dan adanya penerimaan penghargaan serta hukuman. Maka dari sana pengembangan moral dan perilaku belum cukup kuat jika tidak didukung memotivasi atas munculnya perilaku tersebut.
2. Membentuk mental berdasarkan standar perilaku. Seorang anak akan memiliki sebuah pengalaman dalam konsteksnya anak berhadapan dengan berbagai aturan dan nilai yang dikomunikasikan orang tua mereka. Artinya, sebuah proses untuk membentuk mental tergantung pada standar perilaku yang diberlakukan orang tua, dalam rangka memberikan internalisasi nilai-nilai secara aplikatif yang dilakukan orang tua, jika dapat dikatakan efektivitas proses internalisasi nilai tersebut adalah: *Pertama*, sebuah aturan dilakukan orang tua sebagai tindakan yang terfokus berdasarkan persepsi mereka. *Kedua*, adanya kejelasan pesan yang disampaikan oleh orang tua, dan dampak emosional dari sang anak yang ditunjukkan orang tua kearah positif untuk perkembangan dan pertumbuhan mental. *Ketiga*, sebuah kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Adanya berbagai standar perilaku yang diterapkan oleh orang tua mencakup sebuah kewajiban, peraturan, dan harapan ke depan memiliki arti penting bagi anak sebagai bagian dari pemahaman untuk mengaplikasikan berbagai aturan penting tersebut secara konsisten dalam berperilaku untuk menolak godaan yang melanggar aturan demi memuaskan keinginannya. Gambaran mental akan terbentuk atas berbagai standar perilaku yang dibentuk dan dikembangkan kepada anak yang menyatu sebagai prototipe sistem pengetahuan dan dimunculkan sebagai

hasil suatu pengalaman. Sebuah standar perilaku sebagai sebuah prototipe membentuk sebuah pondasi mental agar menjadikan pengalaman tentang suatu peristiwa yang memungkinkan anak untuk jatuhnya mental atas suatu kejadian terintegrasikan pada pengetahuan lainnya yang sudah ada sebelumnya. Banyaknya sebuah standar perilaku yang diberlakukan sebagai pembentukan moral atau tingkah laku yang memberikan pengaruh terhadap anak terkait dengan berbagai peristiwa ruitn yang terjadi sehari-hari termasuk dalam konteks membentuk mental sang anak, sebuah harapan berbagai standar perilaku pada akhirnya akan bersatu menjadi sebuah prototipe sebuah sistem pengetahuan anak dan akhirnya diasumsikan sebagai nilai normatif.

3. Kepekaan pada standar perilaku, artinya pada periode ini anak sudah memberikan aplikatif dengan melaksanakan dan memperhatikan agar tidak melanggar standar-standar melalui respon yang mereka perhatikan terhadap segala sesuatu gejala yang merusak dirinya. Sehingga, anak pada tahap ini sudah membangun norma sebagai perilaku yang tergeneralisir dari standar spesifik yang diajarkan orang tua. Pada tahapan ini anak bukan hanya memberikan perkembangan kesadaran diri namun, berkontribusi pada perkembangan anak sebagai makhluk bermoral. Dengan begitu munculnya sebuah perilaku terpengaruh atas tingkat emosional sebagai respon verbal sehingga, membuat suatu hubungan menjadi lebih nyata, dengan memberikan sebuah proses sosialisasi moral dan emosional dari orang tua terhadap anak, sebagai proses internalisasi nilai-nilai moral. Perihal tersebut kemudian sebuah peran dan tanggung jawab orangtua memberikan sebuah pesan kuat untuk membentuk pemahaman sang anak mengenai konsekuensi perilaku dan emosi moral sebagai pengalaman yang tidak terlupakan bagi anak.

Pada berbagai penjelasan diatas memberikan sebuah keterkaitan antara pengembangan dan pertumbuhan perilaku sebagai moral yang tersadarkan melalui hubungannya dengan orang tua. Maka orang tua sebagai sebuah figur utama dalam mengembangkan dunia moral anak, mereka pula yang memberikan penjelasan standar perilaku, berbagai konsekuensi akibat dan tanggung jawab untuk berbagai perilaku yang tidak tepat, dan sebuah pemicu munculnya emosi moral atas berbagai tindakan perilaku yang menyimpang serta orang tua menyidiakan berbagai rangsangan untuk kepatuhan atas standar dan norma perilaku yang diharapkan. Maka orang tua pada pembentukan perkembangan dan

pertumbuhan moral setidaknya terjadi atas hubungan antara orang tua dan anak serta sebagai peran dan tanggung jawabnya orang tua untuk menumbuhkan perilaku dengan berbagai upaya sebagai respon memberikan standar perilaku untuk sang anak.⁹⁰ Sebagaimana hal tersebut maka sebuah keluarga sebagai eksistensi yang hadir untuk memberikan sebuah perkembangan dan pertumbuhan moral sebagai proses pendidikan yang dihadirkan sebagai materi memberikan nilai-nilai yang bermanfaat bagi anak di kehidupannya dilakukan oleh orang tua. Terjadinya berbagai perubahan dan ketetapan aspek moral berlaku ketika sebuah orang tua menetapkan standar perilaku kepada anak, hal tersebut dilakukan untuk membentuk kesadaran moral/perilaku yang membangun mental kuat sang anak.

Dari serangkaian penjelasan diatas juga dapat digaris bawahi sebuah kebutuhan pengembangan kejiwaan anak adalah pembangunan mental sang anak, artinya jika dijabarkan sebuah perilaku pada anak terbentuk awalnya kelahirannya akan tercipta dengan meniru orang lain yang dilihat pertama kali hal tersebut, didukung dengan intraksi dan komunikasi orang tua untuk mensosialisasikan dan menginternalisasi berbagai nilai-nilai dan aturan melalui standar perilaku sebagai pesan dalam meningkatkan dampak moral dan emosional ke arah positif. Sebuah adanya penetapan akan adanya sebuah standar perilaku yang harus dimiliki sang anak merupakan sebuah pengharapan orang tua untuk membentuk sebuah perilaku moral dengan dampak emosional/perasaan yang positif, sebagaimana hal tersebut maka sebuah standar sebagai penetapan perilaku merupakan sebuah prototipe atas pendidikan keluarga yang dikembangkan ke arah pengembangan dan pertumbuhan moral sebagai sebuah standar perilaku yang menghasilkan emosional yang positif sehingga, jika adanya berbagai peristiwa yang menimpa sang anak membuat mental mereka kuat dengan secara otomatis membentuk norma-norma sebagai perilaku terhadap berbagai permasalahan yang terjadi pada sang anak di kehidupannya. Dari sana kemudian terlihat bahwa sebuah peran dan tanggung keluarga dalam memberikan pola asuh yang mendidik sang anak untuk menumbuhkan kesehatan mental harus dilaksanakan dengan diawali membentuk perilaku-perilaku positif sebagai standar yang harus dimiliki anak sehingga, kemudian membentuk emosional ke arah positif sebagai kepemilikan sikap yang kuat sebagai pencerminan mental kuat dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.

⁹⁰ Achmad Fuady, *Perkembangan Psikologi Anak: Panduan Praktis Pengasuhan dan Pendidikan Anak dari Sudut Pandang Psikologi*, Tangerang: PT. Human Persona Indonesia, 2022, hal. 192-203

Sebuah pengoptimalan moral untuk memberikan perkembangan moral anak sebagaimana dalam teori yang diungkapkan oleh Duska dan Whelan (1975) yang dikutip oleh Achamd Fuady yang didapatkan melalui kajian mendalam terhadap berbagai teori perkembangan moral yang relevan dapat digunakan oleh orang tua, diantaranya: *Pertama*, melakukan tindakan diskusi atas berbagai dampak kesalahan yang ia lakukan terhadap berbagai anggota keluarga atau kelompok sosial. *Kedua*, memberikan bantuan kepada anak terhadap berbagai keputusan moral yang akan dia buat atas perasaannya terhadap orang lain menerima dampak dari keputusan tersebut. *Ketiga*, melakukan diskusi kepada anak atas berbagai pengalaman dan perasaan ketika ada suatu permasalahan yang mempengaruhinya. *Keempat*, memberikan bantuan kepada untuk dapat diklasifikasikan sebagai sebuah perasaan yang akan dilakukan ketika menghadapi suatu masalah yang mempengaruhinya. *Kelima*, mengakui dan mendiskusikan dengan anak atas waktu dan situasi dimana perilaku dengan cerminan emosi kebahagiaan, kesenangan, dan lain sebagainya.⁹¹ Dari literatur diatas memberikan cerminan atau gambaran mengenai sebuah pentingnya pembangunan sebuah perkembangan moral agar seorang anak dapat memberikan aplikatif secara emosional yang mengarahkan kepada sikap positif disetiap berbagai permasalahan yang dihadapi sehingga, sebuah pengawasan dan pemantauan dilakukan orang tua diperlukan sebagai pembentukan pertumbuhan dan pengembangan sikap sang anak atau dapat agar memberikan berbagai jalan keluar berbagai permasalahan yang melatarbelakangi sikap dan emosional sang anak maka, hal tersebut kemudian memberikan penanaman nilai-nilai sebagai kepemilikan dan perbaikan menggunakan berbagai metode secara komunikatif/interaksi agar setiap sikap moral yang tercemin dari emosi anak mengarah kepada positif. Dengan demikian hal tersebut juga sebagai fungsi keluarga memberikan pendidikan kepada anak adalah memberikan perhatian dan pemantauan yang dilalui komunikasi dan intraksi dengan menggunakan berbagai pendekatan sebagai metode menyampaikan berbagai nilai-nilai materi yang akan disampaikan terkait berbagai kepemilikan dan kesadaran moral yang tercemin dari kepemilikan emosi/perasaan sang anak dari berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Sebagaimana hal tersebut kemudian sebuah komunikasi dalam keluarga adalah sebuah intraksi yang terjadi diantara orang tua dengan anaknya dalam rangka memberrikan sarana bertukar pikiran, memberikan nilai-nilai kepribadian kepada anaknya dan penyampaian segala persoalan atau keluh kesah dari anak kepada kedua orang tuanya. Dikarenakan bagi

⁹¹ Achmad Fuady, *Perkembangan Psikologi Anak: Panduan Praktis Pengasuhan dan Pendidikan Anak dari Sudut Pandang Psikologi*,..., hal. 216-217.

seorang anak sebuah komunikasi dalam keluarga adalah sebuah pengalaman pertama yang dijadikan bekal dalam memposisikan atau menempatkan dirinya dalam masyarakat. Maka kemudian orang tua dalam sebuah keluarga menjadi sebuah figur bagi anak untuk bersikap, berperilaku, berbicara yang terbentuk karena peran dan tanggung jawab orang tua. Dari hal ini kemudian penting sekiranya memberikan berbagai pola komunikasi, seperti pola komunikasi persamaan dengan memberikan kesempatan komunikasi secara merata dan seimbang kepada tiap orang bebas mengemukakan ide, opini dan kepercayaannya, pola komunikasi seimbang terpisah dengan memberikan sebuah hubungan yang tetap terjaga dan terpelihara dengan setiap anggotanya memiliki pengetahuan yang sama untuk diberikan seperti pengetahuan agama, kesehatan dan lain sebagainya, pola komunikasi tak seimbang terpisah yang mana seseorang memberikan kontrol sebagai dominasi karena lebih cerdas, berpengetahuan dan berpengalaman serta terakhir adalah pola komunikasi monopoli adalah seseorang akan dipandang memiliki kekuasaan yang dapat memberikan pesan-pesan komunikatif sebagai wejangan terhadap pendengar dan memberikan umpan balik.⁹² Dengan penjelasan diatas dengan demikian sebuah komunikasi sebagai intraksi antara orang tua dan anak menjadi hal yang harus dilakukan, mengingat masa pertumbuhan dan pengembangan anak harus tetap terkontrol dan terawasi secara baik dengan memberikan perhatian secara komunikatif dengan melakukan intraksi terus-menerus kepada anak dilakukan orang tua, agar setiap permasalahan yang dihadapi oleh anak akan diketahui dengan memberikan berbagai solusi, atas hal tersebut kemudian kepemilikan moral bekal terbangun atas standar perilaku dilakukan orang tua yang dikomunikasikan melalui intraksi terjadi secara dialog dan diskusi yang menganut nilai-nilai luhur baik, agama atau sebuah adat yang dianut orang tua sehingga, meresap sebagai persepsi dan mengkristal menjadi norma-norma berperilaku untuk membuat keputusan-keputusan moral dan puncaknya akan menjadi kecerdasan emosional dalam bertindak terhadap mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi pada dirinya.

Dari penjelasan diatas maka lingkungan keluarga meliputi sebuah struktur keluarga untuk membentuk sebuah pola asuh sebagai fungsi adanya keluarga untuk mengatasi berbagai permasalahan anak salah satunya depresi, maka sebuah pola asuh untuk menunjukkan fungsi bisa terjadi kesalahan. Maka dari itu orang tua yang memberikan pengabdian untuk menjalankan fungsi keluarga untuk mendidik anak merupakan memberikan perhatian atas kebutuhan emosional anak agar

⁹² Ulfiah, *Psikologi Keluarga, Pemahaman Hakikat Keluarga dan Penanganan Problematika Rumah Tangga*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2016, hal. 123-131.

memberikan sebuah dampak positif terhadap anak secara aplikatif di setiap kehidupannya. Sebagaimana hal tersebut pembangunan kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor penting mengatasi depresi sebagaimana dalam fokus penelitian ini maka, seorang individu dengan kepemilikan kecerdasan emosional yang lebih tinggi dapat mengurangi risiko timbulnya depresi. Kecerdasan emosional dinilai mampu memberikan pengelolaan untuk memberikan ekspresi atas munculnya emosi sebagai kepemilikan pengendalian diri secara sosial yang baik. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik atas memberikan pemecahan masalah melalui pengendalian emosi yang negatif. Melalui berbagai perkembangan kognitif seorang anak di masa usia sekolah akan mulai melakukan berpikir logis atas kejadian yang terjadi atau mulai menyimpulkan informasi-informasi yang diterima sehingga, dengan kepemilikan kecerdasan emosional anak yang baik maka akan mampu melewati tugas perkembangan kognitifnya. Selain itu dengan kecerdasan emosional yang baik membuat anak mampu memberikan pertumbuhan dan perkembangan afektif yang toleran atas berbagai tindakan negatif seperti stress. Seorang individu yang mampu mengatasi stressnya dengan pengendalian diri dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat mengurangi kemungkinan terjadinya depresi.⁹³

Pada fokus penelitian ini memberikan sebuah permasalahan atas depresi yang terjadi pada anak di usia remaja atas berbagai perkerjaannya disekolah, sebagaimana pada hasil penelitian menuliskan bahwa sebuah depresi terjadi pada perkerjaan anak bisa menimbulkan trauma sehingga, mereka menggunakan berbagai cara untuk mengatasi trauma tersebut. Berbagai depresi yang timbul atas perkerjaannya dapat terjadi ditandai disebabkan kurangnya pergaulan, anti sosial, sulit berkomunikasi, permurung, cepat marah, agresif, kurang perhatian terhadap berbagai peristiwa yang terjadi di sekolah.⁹⁴ Dalam hal tersebut kemudian sebuah potensi adanya depresi terjadi atas berbagai perkerjaan yang diberikan sang anak, salah satunya berbagai peristiwa di sekolah sebagai sebuah perkerjaan, sehingga sebuah tugas yang diberikan di masa sekolah sang anak dapat memberikan sebuah dampak negatif berupa depresi maka sekiranya perlu sebuah langkah perbaikan sebagai bantuan untuk memberikan perhatian secara komunikatif dan intraksi kepada sang anak, agar seorang anak dapat memberikan segala keluh kesahnya atas berbagai

⁹³ Iga Ayu Saputri dan Artika Nurrahima, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah:Kajian Literatur, dalam *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, Vol. 3, No. 2, Tahun 2020, hal. 53 dan 56.

⁹⁴ Farihal Nurhayati dan Tantri Widyarti Utami, "Hubungan Kecemasan dan Depresi Pada Perkerja Anak", dalam *Jurnal Community of Publishing in Nursing*, Vol. 6, No.1 Tahun 2018, hal. 50.

perkerjaan sekolah yang di bebankan oleh sekolah. Dari hal kemudian dapat digaris bawahi bahwa terdapat sebuah solusi untuk memutuskan dan mencegah terjadinya gangguan kejiwaan/mental berupa depresi tersebut.

Sebuah kesehatan mental terwujud atas harmonisnya jiwa sebagai kepemilikan mental agar dapat sanggup menghadapi berbagai permasalahan yang biasa terjadi serta terhindar dari kegelisahan dan berbagai pertentangan batin. Sehingga, sebuah solusi dalam mencapai keharmonisan jiwa tersebut dengan memberikan ajaran Islam untuk menumbuhkan keyakinan, keteguhan atas segala norma, hukum, perilaku dan lain sebagainya. Sebagaimana berdasarkan hal tersebut maka memasuki berbagai unsur agama dalam menginternalisasikan nilai-nilai, agar dapat dimiliki untuk mencapai ke arah positif sesuai aturan dan ketentuan agama di setiap perjalanan kehidupan. Dalam hal tersebut sebuah keharmonisan dan keserasian untuk memfungsikan jiwa ketika adanya berbagai pertentangan atas berbagai dorongan yang berlainan dan berlawanan terhadap dirinya.⁹⁵ Dengan hal tersebut maka dapat diasumsikan bahwa sebuah adanya berbagai perkembangan yang ada di dunia memberikan potensi untuk mengembangkan berbagai aspek kehidupan sehingga, sering kali adanya berbagai penyakit yang mengganggu mental seperti stress ataupun depresi, Maka agar seseorang memiliki kesehatan mental yang baik adalah memberikan pemahaman ajaran agama dengan baik, dikarenakan di setiap agama mengandung nilai-nilai yang menuntun seseorang untuk berpikir, bertindak, berkata, termasuk menyelesaikan berbagai permasalahan dalam kehidupan.

Sebagaimana pada hal tersebut maka peranan sebuah pendidikan Islam atas mendidik seorang anak di lingkungan keluarga diantaranya: *Pertama*, memberikan bimbingan dalam memberikan kendali kehidupan atas kepemilikan kepribadian yang meliputi unsur-unsur pengalaman. *Kedua*, agama Islam memberikan ketenangan hati atas berbagai ritual keagamaan dan lain sebagainya sehingga, secara keluarannya seorang akan mampu memberikan analisa faktor-faktor penyebab kekecewaan dan menghindari diri dari gangguan perasaan dari efek kekecewaan tersebut. *Ketiga*, agama Islam memberikan ketentraman hati dikarenakan, Islam memberikan jalan untuk menyejukan hati melalui pelaksanaan ajaran berbagai perintah agama Islam. *Keempat*, pengendalian moral dalam agama Islam diatur dan dijelaskan sebagai kepemilikan nilai melalui berbagai ajaran sebagai pelaksanaan perintah dan larangannya, dikarenakan ajaran agama Islam terdapat nilai-nilai yang baik dan

⁹⁵ Muh. Mawangir, Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental, dalam *Jurnal Intizar*, Vol. 21, No. 1, Tahun 2015, hal. 90

dilarang-Nya sebagai nilai yang tidak baik, seperti berbagai ucapan, perbuatan, dan pola hidup setiap muslim harus sesuai nilai ajaran agama Islam.⁹⁶ Maka berdasarkan serangkaian penjelasan diatas sebuah internalisasi nilai-nilai luhur Islam menjadi acuan dalam memberikan perilaku untuk menepis, menanggulangi dan menyembuhkan gangguan dan dampak negatif yang terjadi pada seseorang salah satunya depresi. Sebuah penerapan nilai-nilai luhur Islam sebagai pelaksanaan pendidikan secara Islam dalam keluarga perlu memperhatikan beberapa aspek dalam rangka mendidik anak. Jika dihubungkan maka berbagai aspek-aspek Islam yang dapat memberikan pertumbuhan dan perkembangan diberbagai kehidupan sang anak, diantaranya:

1. Pendidikan spiritual diperlukan untuk memandu manusia melalui agama maka, seharusnya memberikan penanaman nilai-nilai agama kepada anak. Sebuah penanaman akidah dan keimanan yang benar memberikan pengajaran dan bimbingan akhlakul karimah sehingga, pertumbuhan dan perkembangan anak dapat mencapai kualitas secara optimal.
2. Pendidikan emosional sebagai sebuah perwujudan untuk memberikan perasaan dan pengendalian perasaan kearah-arah positif di setiap pergaulannya baik, orang lebih tua atau teman sebayanya serta pengendalian atas dirinya sendiri ke arah positif.
3. Pendidikan intelektual selain dengan bekal aspek spiritual dan emosional maka, pendidikan intelektual sebagai bekal pengetahuan dan pemahaman yang terintegrasi pada kemampuan lainnya, agar anak dapat mengikuti arus perkembangan kemajuan di era teknologi dan globalisasi saat ini.

Pada berbagai macam sebuah pendidikan diatas merupakan tanggung jawab orang tua untuk memberikan peran keluarga terhadap anak. Dikarenakan agama adalah hal penting untuk sebagai nilai luhur berisikan berbagai perintah dan larangan untuk memberikan aturan dan ketentuan dalam berkehidupan berlangsung secara terus-menerus di laksanakan untuk secara aktif diberikan secara kontinyu, dilakukan oleh berbagai lembaga pendidikan non formal dan formal serta informal melalui keluarga yang dianut dan diikuti oleh orang tuanya.⁹⁷ Terjadinya hubungan orang tua dan anak mempunyai hubungan untuk memberikan nilai-nilai luhur agama yang dianut orang tuanya maka, kemudian ke arah

⁹⁶ Zakiah Daradjat, *Membina Nilai-Nilai Moral Di Indonesia*, Jakarta: Bulan Bintang, 1971, hal. 30.

⁹⁷ Ulfiah, *Psikologi Keluarga, Pemahaman Hakikat Keluarga dan Penanganan Problematika Rumah Tangga*,..., hal. 119-121.

perkembangan agama anak. Sebagaimana hal tersebut maka sebuah pembangunan hubungan orang tua dan anak harus terjalin secara baik, dengan implikasi bahwa anak merasa ia disayangi dan dilindungi serta mendapatkan perlakuan baik, maka secara otomatis anak akan mudah menerima dan mengikuti apa yang diberikan orang tua yang biasanya selanjutnya cenderung kepada agama. Akan tetapi jika hubungan yang kurang serasi penuh ketakutan dan kecemasan akan menyebabkan susuhnya berbagai perkembangan agama pada anak.⁹⁸ Maka dari sini yang menjadi titik dalam melakukan sebuah aspek pendidikan kearah perkembangan dan pertumbuhan anak dari berbagai aspek adalah tindakan dan perilaku orang tua yang memberikan penanaman unsur-unsur agama, yang membuat terciptanya pengalaman hidup yang sesuai dengan agama secara aplikatif akan terus tumbuh menjadi bagian dalam pribadi seorang anak. Secara aplikatif sebuah pelaksanaan untuk membentuk sebuah perilaku dari melalui proses belajar merupakan manifestasi untuk membentuk sebuah tingkah laku secara afektif, tentang berbagai aspek emosional sebagai keanekaragaman perasaan seperti, takut, marah, sedih, gembira, kecewa senang dan lain sebagainya. Dari sana kemudian sebuah pembentukan tingkah laku adalah membentuk sebuah bekal pengalaman melalui berbagai tindakan belajar sebagai pendidikan membentuk perilaku. Seorang anak sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang pada dasarnya memiliki sebuah potensio agama yang sudah ada pada diri setiap manusia sejak ia dilahirkan maka, keluarga merupakan awal seorang anak memperoleh pendidikan sebagai peletakan dasar dan unsur agama bagi anak dikarenakan, pada dasarnya dan asalnya manusia adalah makhluk yang beragama, melalui berbagai proses penanaman nilai-nilai agama dari kedua orang tuanya.⁹⁹ Secara lebih singkat sebuah pendidikan sebagai pembentukan pertumbuhan dan perkembangan sang anak melalui aktivitas belajar yang dimanifestasikan sebagai membentuk perilaku berdasarkan melalui penanaman unsur-unsur agama sebagai bekal aplikatif yang menjadi bagian diri pribadi sang anak, yang mana hal tersebut menjadi pengalaman yang diberikan orang tua atas berbagai pertumbuhan dan perkembangan di berbagai aspek salah satunya aspek kecerdasan emosional sebagai pengendalian emosi atas dirinya sendiri dari berbagai permasalahan yang terjadi.

Dari serangkaian hal penjelasan diatas dapat dikatakan dan digaris bawahi bahwa, sebuah keluarga seorang orang tua memiliki peran dan tanggung jawabnya untuk membentuk anak memiliki nilai-nilai selama

⁹⁸ Yudi Ardian Rahman dan Siti Ati'ul Mas'ula, "Pola Pembinaan Agama Pada Anak Dalam Keluarga Buruh Pabrik Di Desa Labruk Lor Lumajang", *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 11, No. 2. Tahun 2018, hal. 228-248.

⁹⁹ Yusron Masduki dan Idi Warsah, *Psikologi Agama*,..., hal. 189-192.

perkembangan dan pertumbuhan aspek afektif, psikomotorik dan kognitif, hal tersebut sebagai pola asuh yang memiliki fungsi untuk mendidik anak sehingga, pendidikan merupakan fungsi keluarga dalam membuat berbagai pertumbuhan dan perkembangan aspek psikologi tertanam sebagai sikap perilaku yang memunculkan moral ke arah kecerdasan emosional untuk mengendalikan dirinya dari perbuatan negatif dari berbagai masalah yang dihadapi. Maka pencegahan depresi sebagai sebuah gangguan mental/kejiwaan seorang anak memerlukan penetapan standar perilaku untuk penanaman nilai-nilai kebaikan, dengan demikian sebuah penanaman ajaran dan unsur agama sebagai nilai-nilai untuk dijadikan bekal membawa pertumbuhan dan perkembangan aspek afektif membangun kesadaran moral dan perilaku emosional ke arah positif. Dengan demikian dapat dikatakan sebuah berbagai aturan dan ketentuan agama yang dianut orang tuanya memberikan sebuah standar perilaku untuk kemudian dijadikan sebuah pendidikan keluarga untuk memberikan internalisasi nilai-nilai terhadap anak di berbagai periode dan fase pertumbuhan dan perkembangan perilaku menempel pada dirinya sehingga, menjadi kepemilikan moral ke arah positif dengan cerminan emosional yang baik untuk menangkal berbagai gangguan-gangguan jiwa/mental depresi. Sebagaimana pada hal tersebut dapat dijabarkan sebuah struktur pendidikan keluarga jika disinkronkan dengan berbagai penjelasan diatas mengenai konsep keluarga, pendidikan keluarga dan pendidikan keluarga perspektif Al-Quran untuk memberikan pencegahan terhadap depresi anak secara eksplisit adalah membangun pola asuh komunikatif dan membina ke arah positif sesuai dengan nilai dan norma serta agama yang berlaku secara umum, yang dapat dijelaskan dan dijabarkan, diantaranya:

1. Keluarga dengan orang tua membangun dan menjalin hubungan intraksi dan komunikatif secara transaksional dan interaksional sebagai sebuah pola pendidikan untuk memberikan asuhan peran dan tanggung jawabnya terhadap anak dikarenakan, sebuah pola asuh sebagai pemberian fungsi pendidikan yang dilakukan orang tua dapat memberikan pengaruh atas kepemilikan kepribadian anak, maka pemberian pola asuh sebagai pelaksanaan fungsi keluarga untuk anak adalah sebuah pemberian perhatian ke arah perkembangan dan pertumbuhan perilaku anak baik. Sebuah langkah memperlakukan perkembangan dan pertumbuhan anak sebagai sebuah hubungan interaksional ataupun memberikan pendekatan hubungan orang tua dan anak sebagai transaksional didasari atas respon perilaku/sikap anak dari berbagai latar belakang yang memunculkannya.

2. Keluarga dengan orang tua memberikan sebuah peran dan tanggung jawab untuk memberikan pola asuh terhadap anak sebagai fungsi pendidikan ialah memberikan tindakan pemantauan dan pengawasan dalam mengontrol perilaku dan psikologi anak. Maka kemudian orang tua memberikan pemantauan dan pengawasan pada setiap aspek pertumbuhan dan perkembangan anak dengan demikian memberikan sebuah bekal untuk dapat mengontrol perilakunya yang memunculkan ekspresi emosi ke arah positif, artinya pertumbuhan dan perkembangan anak harus tetap diawasi oleh orang tua dengan memberikan sebuah aspek-aspek kontrol diri secara psikologi sebagai pengendalian diri, proses berfikir dan ekspresi emosi ke arah positif, selanjutnya kontrol perilaku untuk mengelola perilaku ke arah positif dan menjauhi perbuatan negatif yang memiliki konsekuensi negatif. Hal tersebut demi terjaganya dan terkontrolnya berbagai perbuatan dan perilaku anak sebagai potensi kepemilikan potensi jasmani, fisik dan psikis ke arah positif atas berbagai permasalahan yang terjadi pada dirinya.
3. Keluarga dengan orang tua memberikan sebuah peran dan tanggung jawab untuk memberikan pola asuh terhadap anak sebagai fungsi menjalankan pendidikan adalah memberikan materi-materi yang mendidik untuk dapat menanamkan nilai-nilai untuk dapat memberikan pertumbuhan dan perkembangan perilaku yang membentuk kecerdasan emosional dan penguatan mental anak ke arah positif. Dengan memberikan standar perilaku untuk dimiliki sang anak yang memunculkan dampak emosional ke arah positif untuk perkembangan dan pertumbuhan mental anak, artinya sebuah mental kuat akan terbentuk atas cerminan perilaku yang dikembangkan orang tua melalui penerapan standar kepemilikan perilaku dengan tujuan pembentukan moral ke arah positif sebagai pengalaman yang menyatu pada diri anak sehingga, memberikan pengekspresian emosional yang positif sebagai bekal dalam mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi. Maka dengan demikian peran dan tanggung jawab orang tua memberikan pola asuh dalam fungsi mendidik anak ke arah perilaku positif dengan menetapkan standar dan norma perilaku, untuk menumbuhkan kepemilikan moral sebagai wujud pemberian ekspresi emosional ke arah positif sebagai pengalaman yang tidak terlupakan oleh anak.
4. Keluarga dengan orang tua memberikan sebuah peran dan tanggung jawab untuk memberikan pola asuh terhadap anak sebagai fungsi menjalankan pendidikan adalah memasukan nilai

dan unsur agama untuk memberikan berbagai pertumbuhan dan perkembangan moral untuk membentuk mental dengan wujud pengekspresian emosional ke arah positif. Sebagaimana hal tersebut agama berisikan berbagai aturan dan ketentuan untuk melakukan segala perintah sebagai nilai kebaikan dan menjauhi larangan-Nya sebagai nilai dan unsur yang dilarang oleh agama. Maka kemudian berbagai nilai-nilai yang mengandung unsur dan nilai pendidikan agama secara Islam adalah memberikan berbagai materi yang mengarahkan pada pembentukan moral sebagai perilaku yang menunjukan kecerdasan emosional ke arah positif atas berbagai permasalahan yang terjadi pada diri anak.

5. Keluarga dengan orang tua memberikan sebuah peran dan tanggung jawab untuk memberikan pola asuh terhadap anak sebagai fungsi menjalankan pendidikan adalah memberikan berbagai materi pendidikan yang mengandung unsur dan nilai-nilai agama yang mana, sebuah materi tersebut berguna untuk masa pertumbuhan dan perkembangan anak dari sisi afektif pada kepemilikan moral yang menunjukan mental kuat dengan pengeksresian kecerdasan emosional sebagai bekal pengendalian diri sang anak, maka sebuah materi tersebut adalah:
 - a. Pertama, pendidikan keimanan dan keagamaan sebagai sumber untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman secara sadar atau tidak sadar dilakukan oleh orang tua kepada anaknya, mengenai praktek-praktek agama secara aplikatif dan berbagai norma dan nilai-nilai yang harus ditaati sebagai sebuah perintah dan larangan, yang artinya dengan menjalankan praktek-praktek agama yang diperintahkan dan mengetahui larangannya serta pengetahuan ataupun pemahaman agama, membuat sudut pandang dan persepsi anak atas berbagai hal yang dilarang agama disetiap perjalanan dan pengalaman hidupnya. Maka kemudian secara realitas peraturan dan ketentuan agama memberikan manifestasi keimanan atas menjalankan dan kepatuhan apa yang diperintahkan Tuhan ke arah positif di setiap kehidupannya.
 - b. Kedua, pendidikan akhlak sebagai bekal aspek aplikatif yang akan diberikan mengandung nilai-nilai agama atas perilaku-perilaku positif pada diri anak. Artinya sebuah pendidikan akhlak mengandung unsur dan nilai agama khususnya Islam memberikan aspek aplikatif sikap kepada anak ke arah positif sebagai bekal kepemilikan perilaku baik yang secara emosional. Maka pendidikan akhlak merupakan

manifestasi dan referensi agama Islam dalam memiliki perilaku baik dan pengeksposian emosional positif untuk kebaikan untuk dirinya sendiri dan orang lain.

6. Pada materi pendidikan keluarga yang diberikan kepada anak sebagai sebuah peran dan tanggung jawab untuk memberikan pola asuh pada fungsi pendidikan diatas maka, harus memberikan sebuah metode untuk bisa memberikan internalisasi nilai-nilai tercantum pada materi tersebut untuk pertumbuhan dan perkembangan moral dengan kepemilikan kecerdasan emosional dalam mengendalikan dirinya. Sebagaimana hal tersebut berdasarkan pada berbagai literatur diatas sebuah metode yang cocok untuk diberikan sebagai pengupayaan pecegahan depresi berdasarkan fase dan periode pertumbuhan anak, diantaranya:
 - a. Menerapkan metode teladan/ccontoh yang diberikan oleh orang tua dalam berperilaku dan bersikap sesuai dengan nilai-nilai agama, artinya seorang tua memposisikan dirinya sebagai teladan contoh bagi sang anak dengan memberikan pelaksanaan secara aplikatif baik, praktek keagamaan secara Islam, menunjukan sikap/akhlak baik kepada keluarga, tetangga dan sosial masyarakat dan lain sebagainya untuk kemudian ditiru oleh sang anak. Pada usia anak lahir sampe sebelum memasuki sekolah, anak akan cenderung meniru orang yang dilihatnya pertama kali, maka orang tua memiliki kedekatan kepada anak maka merekalah yang akan ditiru oleh anak pertama kali disetiap fase anak sebelum memasuki sekolah. Dengan demikian dalam memberikan internalisasi nilai-nilai keislaman diberikan atas teladan/ccontoh yang dilihat sang anak yakni orang tua pada fase awal pertumbuhannya sebelum masuk usia sekolah.
 - b. Menerapkan metode pembiasaan sebagai sebuah program untuk memberikan sebuah rutinitas yang positif untuk memberikan internalisasi nilai-nilai keislaman untuk peningkatan keimanan, praktek keagamaan dan perilaku/akhlak baik, artinya seorang orang tua memberikan sebuah aktivitas pembiasaan agar anak menjadi merekam secara aplikatif menjadi kebiasaan yang terus-menerus dilakukan sang anak. Praktek program pembiasaan ini seperti memberikan kebiasaan kepada anak untuk menjalankan sholat 5 waktu secara tepat waktu, bersikap menghormati yang lebih tua, dibiasakan untuk membaca buku, untuk bersikap disiplin, dan lain sebagainya yang

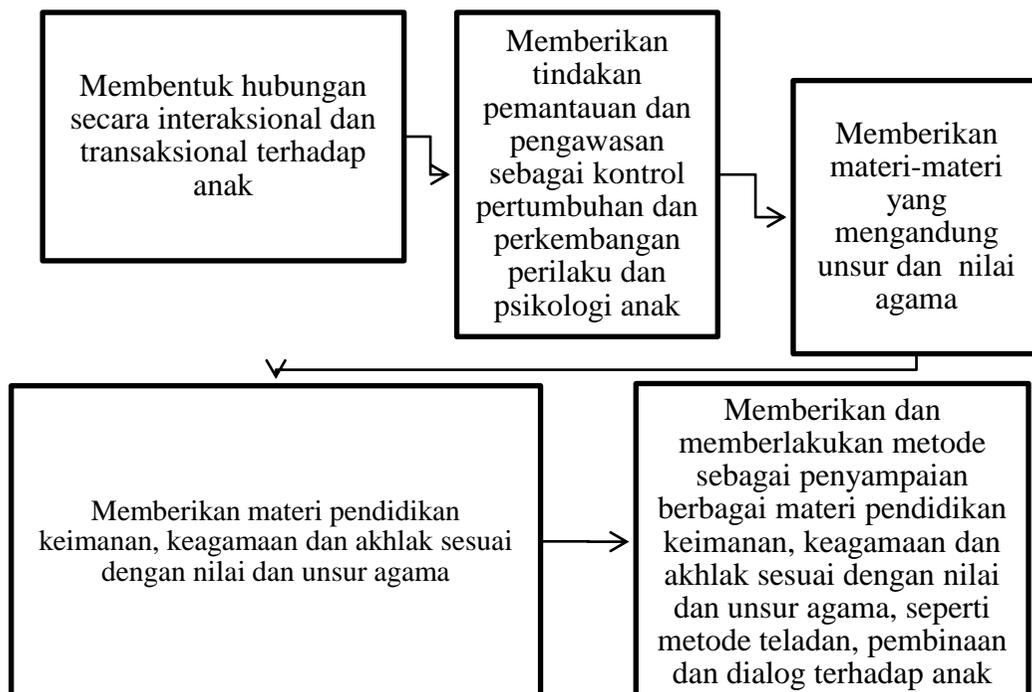
memberikan pengarahan atas pembentukan moral pada kepemilikan kecerdasan emosional sebagai pengendalian diri atas perbuatan negatif. Pada metode ini menurut peneliti cocok pada fase usia anak sebelum masuk sekolah dan ketika memasuki sekolah, dikarenakan sebelum masuk sekolah anak sudah tidak terkejut atas berbagai pembiasaan di sekolah begitu sebaliknya, ketika sekolah anak juga secara aplikatif akan mengerjakan apa yang sudah menjadi kebiasaan di sekolah.

- c. Menerapkan metode pembinaan sebagai sebuah program untuk memberikan pengajaran kepada sang anak mengenai sebuah kepemilikan sikap/perilaku yang baik sesuai anjuran dan nilai-nilai Islam yang menitikberatkan pada realitas untuk berperilaku baik secara positif dan menjauhi negati, artinya pada metode ini pembinaan dilakukan untuk mengajarkan kepada anak melalui hubungan intraksi orang tua dan anak secara komunikatif sebagai langkah memberikan sebuah perilaku yang membentuk moral sebagai wujud memiliki kecerdasan emosional berdasarkan pada unsur dan nilai agama Islam. Pada metode ini pembinaan terjadi sebagai pengajaran dengan bimbingan dan arahan orang tua atas berbagai perbuatan-perbuatan yang melanggar norma dan aturan agama Islam dalam berperilaku, kepemilikan kecerdasan emosional, mengarahkan perilaku anak kepada hal-hal positif yang tidak melanggar agama sebagai penguatan jiwa dan mental sang anak dan intelektualitas anak sehingga, kemudian membentuk pemahaman mendalam pada diri anak sebagai sebuah kesadaran secara otomatis teringat atas berbagai bimbingan yang diberikan orang tua di rumah dalam aplikatifnya secara aplikatif pada tingkah lakunya dan intelektualitasnya bagi dirinya sendiri dan orang lain. Pada metode ini fase pertumbuhan anak ketika memasuki remaja sangat sesuai dikarenakan, seorang remaja lebih memiliki tingkat persepsi penggunaan akal dalam menerima informasi lebih cepat sehingga, apa yang diterimanya terkadang harus melalui penerimaan akalnya dan ditambahkan mereka akan mencari berbagai referensi lain untuk mendukung apa yang diterimanya dari orang tuanya.
- d. Menjalin hubungan secara aktif kepada anak secara terus-menerus untuk memberikan sebuah penerapan metode dialog, artinya orang tua harus lebih sering memberikan

penanaman nilai-nilai yang mengandung unsur agama secara Islam melalui dialog antar keduanya sehingga, dengan dialog sebagai wadah intraksi komunikatif memberikan kesempatan kepada anak untuk membicarakan apa yang sudah dialaminya/apa permasalahan yang sedang dihadapinya maka kemudian orang tua berperan sebagai pemberi nasihat dan pesan sebagai jalan keluar yang baik dan ke arah positif sesuai dengan aturan dan unsur yang mengandung nilai-nilai agama secara Islam. Pada fase ini usia remaja lebih sesuai dikarenakan, di usia remaja anak sudah memberikan sebuah berbagai penolakan dan referensi dalam berbuat serta mudah terpengaruh atas berbagai keputusan dan perbuatan yang akan dilakukan maka, orang tua harus memberikan sebuah nasihat sebagai pesan yang baik untuk dapat dijadikan sebagai referensi baik anak dalam berbuat atau dalam mengambil sebuah keputusan yang dialami atas berbagai kehidupannya.

Dengan demikian jika dipetakan sebagai sebuah kerangka dan struktur pemikiran dalam mengatasi dan pencegahan depresi anak di masa remaja melalui pendidikan keluarga yang dilakukan sebagai peran dan tanggung jawab orang tua sebagai pelaksanaan fungsi pendidikan awal di dalam rumah terhadap anak, adalah:

Gambar 2.4
Pola Pendidikan Keluarga Atas Pencegahan Depresi



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada serangkaian penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa revitalisasi pendidikan keluarga sebagai pencegahan depresi remaja adalah, memberikan sebuah pola asuh sebagai bentuk peran dan tanggung jawab orang tua untuk menjalankan fungsi keluarga dalam mendidik dengan memberikan perhatian lebih dengan menjalin hubungan komunikasi secara interaksional dan transaksional untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah positif dari aspek afektif, kognitif dan psikomotorik. Melalui berbagai tahapan-tahapan untuk pendidikan keluarga sebagai langkah revitalisasi dalam mencegah depresi remaja, adalah:

1. Orang tua memberikan tindakan pemantauan dan pengawasan atas berbagai pertumbuhan dan perkembangan anak untuk mengontrol berbagai perilaku dan psikologi, di setiap fase dan periode perkembangan dan pertumbuhan umurnya. Selain itu, orang tua memasukan materi yang memiliki unsur dan nilai agama yang dapat dijadikan bekal kepemilikan moral yang mencerminkan keserdasan emosional dengan suatu materi pendidikan keimanan, keagamaan dan akhlak, dengan harapan bisa menambah intelektualitas dan aplikatif perilaku positif yang dapat mengendalikan dirinya atas berbagai permasalahan yang dialaminya.

2. Memberlakukan sebuah metode dalam menginternalisasi nilai-nilai pendidikan keimanan, keagamaan dan akhlak hal itu sebagai wadah agar segala pesan, ajaran, anjuran masuk kedalam pikiran dan aplikatif sang anak. Dengan penggunaan metode pembinaan sebagai pengajaran yang dapat menambahkan intelektualitas dan aplikatif anak dan metode dialog untuk menyampaikan segala pesan ataupun nasihat kebaikan-kebaikan ke arah positif sesuai aturan dan anjuran agama.

B. Saran

Berdasarkan pada kaitannya pencegahan depresi remaja melalui revitalisasi pendidikan keluarga pendidikan maka, terdapat beberapa saran yang peneliti dapat ungkapkan, diantaranya:

1. Sebuah keluarga harus memberikan tindakan metode dengan membiasakan seorang anak dari kecil untuk melakukan berbagai aktivitas rutinitas di dalam rumah dengan tujuan mengarahkan dan menanamkan nilai-nilai agama secara aplikatif melalui ketaatan atas perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, maka secara prespesi dan sudut pandang ketika anak berusia remaja dan dewasa akan menjadikan bekal kepemilikan moral ke arah positif dengan kepemilikan kecedasan emosional dalam rangka mengendalikan dirinya dari berbagai permasalahan yang menimpanya.
2. Untuk orang tua yang tidak mempunyai waktu karena kesibukannya dalam berkerja maka, orang tua harus paling tidak harus meluangkan waktunya untuk memperhatikan berbagai pengawasan dan pemantauan terhadap perilaku dan psikologi anak sehingga, jika adanya perbuatan yang mengarahkan ke negatif maka orang tua harus memberikan alternatif perbaikan dengan memasukinya ke lembaga-lembaga pendidikan yang terpercaya, dikarenakan orang tua tidak dapat meluangkan waktunya yang dapat memberikan metode dan materi pendidikan yang mengandung unsur dan nilai agama secara positif atas peningkatan kecerdasan emosional dan intelektualitas seorang anak.
3. Orang tua harus memberikan penanaman nilai-nilai yang mengandung unsur-unsur agama, dikarenakan agama bersifat universal secara keseluruhan untuk secara aplikatif berguna bagi manusia yang didukung sebuah teladan yang dapat ditiru sang anak di setiap fase pertumbuhan dan perkembangan demi menumbuhkan kecerdasan emosional sebagai pengendalian diri

sebagai kepemilikan mental kuat atas berbagai permasalahan yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

Buku-Buku

- Abdullah, M. Imron. *Pendidikan Keluarga Bagi Anak*. Cirebon: Lektur, 2003.
- Agustiani. *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja)*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2009.
- Ahyadi, Abdul Aziz. *Psikologi Agama: Kepribadian Musim Pancasila*. Bandung: Sinar Baru Algesindo, 1995.
- Aizid, Rizem. *Melawan Stres & Depresi*. Yogyakarta: Saufa, 2015.
- Ajhuri, Kayyis Fithri. *Psikologi Perkembangan, Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Media Pustaka, 2019.
- America Psychiatric Association. *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision, DSM-IV-TR*. Arlington VA: American Psychiatric Association, 2000.
- Amini, Ibrahim. *Agar Tidak Salah Mendidik Anak*. Jakarta: Al-Huda, 2006.
- Anis, Muh. *Sukses Mendidik Anak Prespektif Al-Quran dan Hadits*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2009.
- An-Nahlawi, Abdurrahman. *Pendidikan Islam di Rumah, Sekolah, dan Masyarakat*. Jakarta: Gema Insani Press, 1995.
- An-Najar, Amin. *Mengobati Gangguan Jiwa*, terj. Ija Suntana. Bandung Mizan Media Utama, 2004.
- Arifin, M. *Hubungan Timbal Balik Pendidikan Agama di Lingkungan Sekolah dan Keluarga*. Jakarta: Bulan Bintang, 1978.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Ar-Rifa'I, Muhammad Nasib. *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Gema Insani, 2012, Jilid. 4.
- Asy'arie, Musya. *Manusia Pembentuk Kebudayaan Dalam Al-Quran*. Lembaga Studi Filsafat Islam, 1992.
- At-Thabari, Abu Ja'far. *Jami'Al-Bayan Fi Ta'will Al-Quran*. al-Maktabah al-Syamillah, Juz. 23.
- Aulia, Fadhil. *Buku Pintar Kesehatan Anak*. Yogyakarta: Galangpress, 2010.

- Azhim, Said Abdul. *Cara Islami Mencegah dan Mengobati Gangguan Otak, Stres dan Depresi*. Jakarta: Qultum Media, 2007.
- Aziz, Safruddin dan Nisa Islami. *Pendidikan Keluarga: Konsep dan Strategi*. Yogyakarta: Gava Media, 2015.
- B, Miles Mattew dan Amichael Huberman. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru, Terj.Tjetjep Rohendi Rohisi*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2007.
- Baiquni, N.A. *et.al. Indeks Al-Quran: Cara Mencari Ayat Al-Quran*. Surabaya: Arkola, 1996.
- Baqi, Muhammad Fu'ad Abdul. *Mu'jam Al-Mufaras Li Alfazh Al-Quran Al-Karim*. Qahirah: Dar al-hadits, 1988
- Basri, Hasan. *Membina Keluarga Bahagia (Keluarga Sakinah)*. Jakarta: Pustaka Antara, 1991.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Bastaman, Hanna Jumhana. *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi, Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Beck, Aron T. dan Bred A. Alford. *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2014, *Second Edition*.
- BKKBN Pusat. *Buku Pegangan Kader BKB dan Orang Tua*. Jakarta: 2017.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi, terj. Kartini Kartono*. Jakarta: Rajawali, 1989.
- Chomaria, Nurul. *Become The Best Parent*. Depok: Gema Insani, 2010.
- Creswell, John W. *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran, terj. Oleh Achmad Fawaid dan Rianayati Kusmini Pancasari dari Research Design, Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016, Cet. ke-1 Edisi 4.
- Daradjat, Zakiyah. *Membina Nilai-Nilai Moral Di Indonesia*. Jakarta: Bulan Bintang, 1971.
- Daradjat, Zakiyah. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masaagung, 1994.
- Darajat, *et.al. Keluarga Muslim Dalam Masyarakat Modern*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1993.

- Dewantara, Ki Hajar. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: Taman Siswa, 1961.
- Djajasudarma, Fatimah. *Metode Lingustik: Ancangan Metode Penelitian dan Kajian*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2006.
- Djamaludin, Ancok dan Fuat Nashori Suroso. *Psikologi Islam: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Djamarah. *Pola Asuh Orang Tua dan Kmunikasi Dalam Keluarga: Upaya Membangun Citra Membentuk Pribadi Anak*. Jakarta: Rinerka Cipta, 2014.
- Djamin. *Islam Dan Psikosomatik, (Penyakit Jiwa)*. Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
- Dradjat, Zakiyah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1995, Cet. 16.
- Effendy, Onong Uchjana. *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosadakrya, 2004.
- Eshleman, J. Ross. *The Family*. USA: Pearson Education Inc, 2003.
- Fahmi, Musthafa. *Kesehatan Jiwa: Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat, terj. Zakiah Dradjat*. Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- Fajar, Antoni Eka, et.al. *Terapi Komplementer Pada Masa Pandemi*. Bandung: Media Sains Indonesia, 2022.
- Fitrah, Muh. dan Luthfiah. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak, 2017.
- Freud, Sigmund. *A General Introduction to Psychoanalysis*. New York: Washington Square, 1960.
- Fuady, Achmad. *Perkembangan Psikologi Anak: Panduan Praktis Pengasuhan dan Pendidikan Anak dari Sudut Pandang Psikologi*. Tangerang: PT. Human Persona Indonesia, 2022.
- Ghafur, Waryono Abdul. *Hidup Dalam Al-Quran*. Yogyakarta: Rihlah, 2006.
- Gunarsa, Singgih D. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia, 2007, Cet. 7.
- Habullah. *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grasindo, 2005.
- Hajar, Ibnu. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo, 1996.
- Hakim, Nur. *Petunjuk Mendidik Anak*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu, 2007.

- Hasan, Muhammad Tholhah. *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Keluarga*. Jakarta: Mitra Abdi Press, 2009.
- Hasan, Muhammad Yusuf. *Pendidikan Anak Dalam Islam*, Jakarta: Daril Haq, 1998.
- Hasbullah. *Dasar-Dasar Ilmu Kependidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1999.
- Hawari, Dadang. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Jasa, 1995.
- Helmawati. *Pendidikan Keluarga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016.
- Husain, Abi Ali Ibn Abdillah Ibn Sina. *Al-Syifa' fi al-Fanni Al-Sadis Min, Al-Thabiyat*. tt. Almujamma' Al-Ilmi, 1956.
- Husaini, Fira *et.al. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan dan Riset Nyata*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020.
- Indrakusuma, Amir Daien. *Pengantar Ilmu Pendidikan*, Surabaya: Usaha Nasional, 1973.
- J, Roucek S. dan Warren L.R. *Pengantar Sosiologi*. Jakarta: Bina Aksara, 1994.
- J.M., Davison G. Neale and Kring A.M. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. RajaGrafindo, 2006.
- Jaarvis, Matt. *Psikologi Psikodinamika, terj. SPA-Teamwork*. Bandung: Nusamedia, 2021.
- Jaarvis, Matt. *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern Untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia, terj. SPA-Teamwork*. Bandung: Nusamedia, 2019.
- Jamaludin, Dindin. *Paradigma Pendidikan Anak Dalam Islam*. Bandung: Pustaka Setia, 2013.
- Jauhari, Mahmud Muhammad dan Muhammad Abdul Hakim Khayyal. *Membangun Keluarga Qur'ani: Panduan Untuk Wanita Muslimah*. Jakarta: Amzah, 2005.
- Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *at-Tafsir al-Qayyim*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, t.th.
- Joesoef, Soelaiman. *Konsep Dasar Pendidikan Luar Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara. 1992.

- Juanda, Anda. *Aliran-Aliran Filsafat Landasan Kurikulum dan Pembelajaran (Dari Yunani hingga Postmodern)*. Bandung: CV. Confident, 2016.
- Kaelan. *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*. Yogyakarta: Paradigma, 2005.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Al-Quran al-Azhim*. Beirut: Maktabah al-Nur al-Ilmiyah, 1992, Juz. 1.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Indonesia Dasar 2018*. Jakarta: 2019.
- Keplan, Harlod I. dan Benjamin Sadock. *Sinopsis Psikiatri, terj. Widjaja Kusuma*. Jakarta: Binarupa Aksara, 1997.
- Khalid, Amru. *Khowathir Qur'aniyah, terj. Khozin Abu Faqih*. Jakarta: Al-I'tishom, Cahay Umat, 2011.
- Khalida, Herlina Hasan. *Membangun Pendidikan Islami Di Rumah*. Jakarta: Niaga Swadaya, 2014.
- L, Lubis N. *Depresi dan Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Prenada Media, Group, 2009.
- Lamirin. *Monograf Dampak Penceraian Dalam Keluarga Buddhis Terhadap Perkembangan Psikologi Anak*. Medan: CV. Insan Cendikia Mandiri, 2021.
- Langgulong, Hasan. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992.
- Lesmana, Gusman. *Teori Dan Pendekatan Konseling*. Medan: UMSU Press, 2021.
- Lestari, Sri. *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*. Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2012.
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana, 2016, Cet. ke-2.
- Machdy, Regis. *Loving the Wounded Soul: Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia*. Jakarta: Gamedia Pustaka Utama, 2019.
- Malim, Misbach. *Keluarga Sakinah: Dalam Perspektif Al-Quran dan As-Sunnah*. Jakarta: Yayasan Birrul Walidain, 2013.
- Mamik. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2014.
- Mansur. *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2005.
- Mansur. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

- Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Beirut: Dar Kutub al-‘Ilmiyyah, 2006. Juz 19-20.
- Maraghi, Ahmad Mustofa. *Tafsir Al-Maraghi*. Semarang: CV. Toha Putra Semanggi, 1992.
- Marimba, Ahmad D. *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: Al-Ma’arif, 1989.
- Masduki, Yusron dan Idi Warsah. *Psikologi Agama*. Palembang: CV. Tunas Gemilang Press.
- Maskawaih, Ibnu. *Tahdzib Al-Akhlaq Wa Tathhir al-A’raq*. Beirut: Mansyurah Dar al-Maktabah al-Hayat. 1398 H, Cet. II.
- Mu’athi, Musthafa Abdul. *Kaifa Nurabbi Auladana ‘Ala As-Shalah, terj. Kamran As’at Iryady*. Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2007.
- Mubarakfuri, Safiyyurrahman. *Shahih Tafsir Ibnu Katsir, terj. Abu Ihsan Al-Atsari*. Bogor: Pustaka Ibnu Katsir, 2006.
- Mubarok, Ahmad. *Jiwa Dalam Al-Quran: Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern*. Jakarta: Paramadina, 2000.
- Mubarok, Ahmad. *Psikologi Islam: Kearifan dan Kecerdasan Hidup*. Jakarta: IIIT dan Wap, 2009.
- Mufidah. *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*. Malang: UIN Malang Press, 2008, Cet.1.
- Mufidah. *Psikologi Keluarga*. Yogyakarta: UIN Malang Press, 2008.
- Muhammad, Yusuf Mahmud. *Al-Nafsu wa Al-Ruh fi Al-Fikri Al-Insan wa Mauqifu Ibn Al-Qoyyim Minhu*. Qatar: Dar Al-Hikmah, 1993.
- Mujib, Abdul. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grfindo Persada, 2006.
- Murdock. *Sosiologi Keluarga, alih bahasa Laila Hanoum Hasyim*. Jakarta: Bumi Aksara, 1994.
- Musthafa, Ibnu. *Keluarga Islam Menyongsong Abad 21*. Bandung: Al-Bayan, 1993.
- Muzakkir. *Tasawuf dan Kesehatan Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2018.
- N, Hartati *et.al*. *Islam dan Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafinda Persada, 2004.
- Najati, Muhammad Usman. *Al-Quran dan Ilmu Jiwa, terj. Ahmad Rofi’ Usmani*. Bandung: Pustaka, 1997.

- Nasaruddin, Umar. *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi*. Jakarta: Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2017.
- Nashori, Fuat. *Membangun Paradigma Psikologi Islam*. Yogyakarta: SIPRESS, 1994.
- Nasution, H.M. Farid. *Pendidikan Anak Bangsa*. Bandung: Citapustaka, 2009.
- National Institute of Mental Health, Depresi: Sebuah Panduan Ringkas*, (t.d).
- Nawawi, Rif'at Syauqi. *Konsep Manusia Menurut Al-Quran Dalam Metodologi Psikologi Islami*, terj. Rendra. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2000
- Nazir, M. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003.
- Nevid, Jeffrey S. *Metode Terapi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*, terj. M. Chozim. Bandung: Nusamedia, 2021.
- Notosoedirjo, Moeljono dan Latipun. *Kesehatan Mental: Konsep Dan Penrapan*. Malang: UMM, 2017.
- Nurmiati, Amir. *Depresi, Aspek Neurobiologi Diagnosis dan Tatalaksana*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2016.
- Pasiak, Taufiq. *Membangunkan Raksasa Tidur*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Prastika, Netty, et.al. *Sembuh Dari Depresi, Cara Mengola Pikiran, Perasaan, Perilaku Agar Terbebas Dari Depresi Sepenuhnya Melalui Pendekatan Psikologi*. Wiyung: CV. Brilian Angkasa Jaya, 2021.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009.
- Pujiastuti, Triyani. *Psikoterapi Islam*. Cirebon: Cv. Elsi Pro, 2021.
- Qurthubi, Syekh Imam. *Tafsir Al-Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2012, Jilid. 19.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhailalil-Quran:Dibawah Naungan Al-Quran*. Jakarta: Gema Insani Press, Jilid. 9, 2004.
- Raharjo, Dawam. *Pandangan Al-Quran Tentang Manusia Dalam Pendidikan dan Perspektif Al-Quran*. Yogyakarta: LPPI, 1999.
- Rakhmat, Jalaludin. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: Rosdakarya, 2004.
- Ramayulis. *Pendidikan Islam Dalam Rumah Tangga*. Jakarta: Ilmu Kalam

-*Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2002.
- Rebecca dan Allan. *Mengenali, Mengatasi, dan Mengantisipasi Depresi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- S, Nevid Jeffrey, *et.al. Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 200. Edisi. Lima, Jilid.1.
- Sadullah, Uyoh. *Pedagogik (Ilmu Mendidik)*. Bandung: Alfa Beta, 2011.
-*Ilmu Pendidikan Islam*. Bandung:Alfabeta, 2003.
- Safaria, Triantoro. *Terapi Kognitif Untuk Anak*. Yogyakarta: UAD Press, 2021.
- Salim, Ahmad Husain Ali. *Al-Marad Wa Asy-Syifa Fi Al-Quran, terj. Muhammad Al-Mighwar, Terapi Al-Quran Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*. Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006.
- Samsara, Anta. *Mengenal Depresi, (The National Institute of Mental Health), United States Of America*, 2010.
- Semiawan, Conny. *Penerapan Pembelajaran Pada Anak*. Jakarta: PT. Indeks, 2009.
- Shafii, Mohammad. *Psikoanalisis dan Sufisme, terj. Subandi Freedom From The Self:Sufisme Maditation and Psychotherapy*. Yogyakarta: Campus Press, 2004.
- Shihab, M. Quraish. *Al-Lubab: Makna, Tujuan dan Pelajaran Dari Surah-Surah Al-Quran*, Tangerang: Lentera Hati, 2012, Cet. 1.
-*Membumikan Al-Quran:Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan, 1993.
-*Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Tangerang: Lentera Hati, 2002.
-*Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2005, Cet. Ke-4.
-*Wawasan Al-Quran*. Bandung: Pustaka Mizan, 2014.
-*Wawasan Al-Quran:Tafsir Maudhu'I Atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1995.
- Soemiarti, Patmonodewo. *Pendidikan Anak Pra Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2003.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

- Sujarwanto dan Khofidotur Rofiah. *Manajemen Pendidikan Anak dengan Gangguan Emosi Perilaku*. Surabaya: Jakad Media Publishing, 2019.
- Sukamadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2015.
- Sulaiman, Fathiyah Hasan. *Alam Pikiran Al-Ghazali Mengenai Pendidikan dan Ilmu*. Bandung: Diponegoro, 1986.
- Sumanto. *Psikologi Perkembangan: Fungsi dan Teori*. Yogyakarta: CAPS, 2014.
- Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Grafindo, 2004.
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali, 1990.
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori dan Praktik*. Semarang: Widaya Karya, 2009, Cet.III.
- Syafaruddin. et.al. *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Hijri Pustaka Utama.
- Syarbini, Amirulloh. *Model Pendidikan Karakter Dalam Keluarga*. Jakarta: Gramedia, 2014.
- Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islami*, Medan: Perdana Publishing, 2018.
- Taufik, H.M. *Psikologi Agama*. Jakarta: Sanabil, 2020.
- Thahir, Andi. *Psikologi Perkembangan*. Lampung: Aura Publishing, 2018.
- Thoha, Chabib. *Kapita Selekta Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1996.
- Ulfami. *Keluarga Sakinah Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kementerian Agama RI, 2011.
- Ulfiah. *Psikologi Keluarga, Pemahaman Hakikat Keluarga dan Penanganan Problematika Rumah Tangga*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2016.
- Ulwan, Abdullah Nashih. *Kaidah-Kaidah Dasar (Pendidikan Anak Menurut Islam)*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992.
- Ulya. *Metode Penelitian Tafsir*. Kudus: Nora Media Enterprise, 2010.
- Vahab, A.A. *An Introduction to Islamic Psychology*. New Delhi: Institute Of Objective Studies, 1996.
- Wahyuni, Ayu Sri. *Diagnosis dan Patofisiologi Gangguan Depresi Mayor*. Denpasar: Universitas Udayana, 2018.
- Widianto, Edi. *Revitalisasi Pendidikan Keluarga Melalui Kegiatan Parenting Education, (t.d.)*.

- World Health Organization (WHO). *Mental Health Action Plan 2013-2020*, Switzerland: WHO Press, 2013.
- World Health Organization and Columbia University. *Group Interpersonal Therapy (IPT) for Depression (WHO generic field-trial version 1.0)*. Geneva: WHO Press, 2016.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008.

Jurnal dan Artikel

- Abbas, Zulfikar Pohan, et.al. “Strategi Masyarakat Menghadapi Perilaku Buruk Remaja”, *Khazanah: Journal of Islamic Studies*, Vol. 1, No. 1 Tahun 2022.
- Aditomo, Anindito dan Sofia Retnoawati. “Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir”, *Jurnal Psikologi UGM*, Vol. 31, No. 1, Tahun 2004.
- Amalia, Nuranti. et.al. “Implementasi Metode *Certainty Factor* Untuk Konsultasi Jenis Depresi Pada Remaja Dan Orang Dewasa”, dalam *Jurnal Ilmiah SANTIKA* Vol. 10, No.1 Tahun 2020.
- Amaliyah, Sarnia. “Konsep Pendidikan Keluarga Menurut Ki Hadjar Dewantara”, dalam *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 5, No. 1, Tahun 2021.
- Arifin, Siful. “Revitalisasi Keluarga Sebagai Lingkungan Pendidikan”, dalam *Jurnal Kariman*, Vol. 5, No. 1, Tahun 2017.
- Astarini, Novita, et.al. “Studi Dampak Tavangan Televisi Terhadap Perkembangan Perilaku Sosial Anak,” dalam *Jurnal Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Usia Dini*, Vol. 8 No. 1 Tahun 2017.
- Auliya, Hafifatul Rahmy dan Muslimahayati. “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Prespektif Kesehatan Dan Islam”, *Jo-DEST: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2021.
- Azizah, Nur dan Imas Mastoah. “Peranan Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19 (Penelitian Dilaksanakan Di Kp. Legok, Ds. Cigadung, Kec. Karangtanjung, Pandeglang, Banten)”, dalam *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 18, No. 3, Tahun 2020.

- Barseli, Mufadhal, *et.al.* “Konsep Stress Akademik Siswa,” dalam *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5 No. 3 Tahun 2017.
- Barseli, Mufadhal, *et.al.* “Stres Akademik Akibat Covid-19,” dalam *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2020.
- Bastomi, Hasan. “Pemetaan Masalah Belajar”, dalam *Jurnal Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 4 No.1 Tahun 2020.
- Dahlia, Murti dan Hamidah. “Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya”, dalam *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1, No. 02, Tahun 2012.
- Darmayanti, Nefi. “Me Analisis: Gender dan Depresi Pada Remaja”, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 35, No. 2, Tahun 2008.
- Dasmo, *et.al.* “Pengaruh Tingkat Pendidikan Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar IPA”, dalam *Jurnal Formatif* , Vol. 2, No. 2, Tahun 2015.
- Dirgayunita, Aries. “Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya,” dalam *Jurnal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2016.
- Eka, Euis Pramiarsih. “Penerapan Metode Daring di Sekolah Dasar di Indonesia Pada Masa Pandemi Covid-19,” dalam *Jurnal Sosiohumanitas*, Vol. 22 No. 2 Agustus Tahun 2020.
- Endriyani Sri, *et.al.* “Gangguan Mental Emosional Dan Depresi Pada Remaja”, *Healthcare Nursing Journal*, Vol. 4, No. 2, Tahun 2022.
- Fataruba, Rina. “Peran Tekanan Teman Sebaya terhadap Perilaku Bullying pada Remaja di Sekolah”, dalam *Jurnal PSYCHOLOGY & HUMANITY Psychology Forum UMM*, Tahun 2016.
- Fatimaningsih, Endry. “Memahami Fungsi Keluarga Dalam Perlindungan Anak”, dalam *Jurnal Sosiologi*, Vol. 17, No. 2, Tahun 2015.
- Fatmawaty, Riryn. “Memahami Psikologi Remaja”, dalam *Jurnal Reforma*, Vol. VI, No. 2, Tahun 2017.
- Faturochman. “Revitalisasi Peran Keluarga”, dalam *Jurnal Buletin Psikologi*, Tahun IX No. 2, Tahun 2001.
- Fitri, Arrumaisha. “Penanganan Gangguan Depresi Mayor dengan Terapi Kognitif Perilaku”, *Makalah*, Jember: Institut Agama Islam Negeri, 2020.

- Gusniarti, Uly. "Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus," dalam *Jurnal Psikologika* 13, Tahun 2002.
- Haderani. "Peranan Keluarga Dalam Pendidikan Islam", *Ilmu Pendidikan dan Kedakwaan: Jurnal STAI Al-Washliyah Barabai*, Vol. XII, No. 24, Tahun 2019.
- Hadi, Indriono. et.al. "Gangguan Depresi Mayor: Mini Review," dalam *Jurnal HIJP: Health Information Jurnal Penelitian*, Vol. 9, No. 1, Tahun 2017.
- Hadi, M. Fahli Zatra, et.al. "Pemahaman Konselor Sekolah Tentang Tugas Perkembangan Siswa dan Layanan yang Diberikan," dalam *Konselor: Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol. 2 No.1 Tahun 2013.
- Hamat, Anung. "Representasi Keluarga Dalam Konteks Hukum Islam", *Yudisia: Jurnal Pemikiran Hukum dan Hukum Islam*, Vol. 8, No. 1, Tahun 2017.
- Haslan, Muhammad Mabur, et.al. "Pola Penanganan Korban Perilaku Perundungan (*Bullying*) Pada Siswa SMPN Kecamatan Kediri Kabupaten Lombok Barat," dalam *Jurnal Teori dan Praksis Pembelajaran IPS*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2021.
- Hayatussofiyyah, Surayya, et.al. "Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja", dalam *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2017.
- Indriyani, Fenny dan Yusnani. "Peran Orang Tua dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar Di Pulau Rona Kecamatan Bangkinang", dalam *Jurnal Pendidikan dan Konseling Research & Learning in Faculty of Education*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2021.
- Jailani, M. Syahran. "Teori Pendidikan Keluarga Dan Tanggung Jawab Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini", *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 8, No. 2, Tahun 2014.
- Jamil. "Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya," dalam *Jurnal Al-Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*, Vol 3 No 1, 2015.
- Jurnal Kajian Islam Al-Insan. *Ilmu Pengetahuan dan Imperialisme*, Jakarta: Lembaga Kajian dan Pengembangan Al-Insan, No. 1, Vol. 3, 2008..
- Karlina, Lilis. "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja", dalam *Jurnal Edukasi Nonformal*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2020.

- Ktut, Dianovinina, "Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya," dalam *Jurnal Psikogenesis*, Vol.6, No. 1, Tahun 2018.
- Labaso, Syahrial. "Konsep Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Al-Quran dan Hadis, dalam *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. XV, No. 1, Tahun 2018.
- Linda, Mandasari dan Duma L. Tobing. "Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja", *Indonesian Jurnal of Health Development*, Vol. 2, No. 1, Tahun 2020.
- Listiana, Aan *et.al.* "Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Daring di TK Dari Perspektif Anak Usia Dini", dalam *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 6 No. 4 Tahun 2022.
- Maharani, Ega Asnatasia. "Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud" dalam *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, Vol. 9, No. 2, Tahun 2016.
- Mamahit, Henny Christine. "Stres Akademik Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Siswa Kelas 8 SMP Kolese Kanisius Jakarta," dalam *Jurnal Psiko-Edukasi: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, Vol. 19 No. 2 Tahun 2021.
- Mawangir, Muh., "Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental", dalam *Jurnal Intizar*, Vol. 21, No. 1, Tahun 2015.
- Muna, Naelul. "Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari", dalam *Jurnal Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 4 No.1 Tahun 2020.
- Nasriati, Ririn. "Kesehatan Jiwa Remaja", dalam *Jurnal Florence*, Vol. II, No. 4, Tahun 2011.
- Nastiti, Faulinda Ely, *et.al.* "Advokasi UU ITE: Peningkatan Kewaspadaan Guru Terhadap Serangan Cyberbullying Antar Peserta Didik di Gugus II Harjuno: Pengabdian Masyarakat pada Gugus II Harjuno Surakarta," dalam *Jurnal INFORMA Politeknik Indonusa Surakarta*, Vol. 5 No. 3 Tahun 2019.
- Ningtyas, Ajeng Ratna, *et.al.* "Review Artikel: Farmakoterapi Depresi Dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Antidepresan", *Farmaka: Suplemen*, Vol. 16, No, 2, Tahun 2018.
- Nora, Ariza Cilvia dan Erlina Listyanti Widuri. "Komunikasi Ibu dan Anak dengan Depresi pada Remaja", dalam *Jurnal Humanitas*, Vol. VIII, No. 1, Tahun 2011. .

- Novi, Iva dan Mohamad Thohir. “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Silaturahmi Pada Seorang Remaja Yang Mengalami Depresi”, dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1, Tahun 2013.
- Nurhayati, Fariel dan Tantri Widyarti Utami. “Hubungan Kecemasan dan Depresi Pada Perkerja Anak”, dalam *Jurnal Community of Publishing in Nursing*, Vol. 6, No.1 Tahun 2018.
- Pangesti, Mutia. “Konseling Behavior dan Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Interaksi Sosial pada Pasien Skizofrenia,” dalam *Jurnal Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, Psychology Forum UMM, 2016.
- Pantan, Frans dan Priskila Issak Benyamin. “Peran Keluarga Dalam Pendidikan Pada Masa Pandemi Covid-19,” dalam *Jurnal Teologi Pantekosta*, Vol. 3, No. 1, 2020.
- Permana, Hara, *et.al.* “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX di Mts Al Hikmah Brebes,” dalam *Jurnal Hisbah*, Vol. 13 No. 1 Tahun 2016.
- Priambudi, Zaki, *et.al.* “Reaktualisasi Hak Atas Pelayanan Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid-19 Di Indonesia: Sebuah IUS Constituendum? (Re-actualization of The Right to Mental Health Services After The Covid-19 Pandemic in Indonesia :An Ius Constituendum?)”, dalam *Jurnal HAM*, Vol. 13, No. 1, Tahun 2022.
- Rahman, Yudi Ardian dan Siti Ati’ul Mas’ula. “Pola Pembinaan Agama Pada Anak Dalam Keluarga Buruh Pabrik Di Desa Labruk Lor Lumajang”, *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 11, No. 2. Tahun 2018.
- Rahmawati Lia, *et.al.* “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Remaja Di Lembaga Pemasarakatan”, dalam *Jurnal Online Mahasiswa*, Vol. 2, No. 2, Tahun 2015.
- Ramadhan, Cahyo Setiadi dan Siti Bahiroh. “Pemahaman Guru Bimbingan Konseling Tentang Nilai-nilai Religiusitas Islam dan Implementasinya dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok,” dalam *Jurnal Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 5 No.1 Tahun 2021.
- Ramadhan, Raden Muhammad Ibnu, *et.al.* “Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung”, dalam *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, Vol. 4, No. 1, Tahun 2022.

- Robby, Dame Rizqy. “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Depresi Pada Penyandang Cacat Pasca Kusca Di Liposos Donorojo Binaan Yastimakim Bangsrim Jepara, dalam *Journal Of Social and Industrial Psychology*, Vol. 2, No. 1, Tahun 2013.
- Saputri, Iga Ayu dan Artika Nurrahima. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah:Kajian Literatur, dalam *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, Vol. 3, No. 2, Tahun 2020.
- Shunhaji, Akhmad, *et.al.* “Pengaruh Pembelajaran Daring dan Kesehatan Mental Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMA Negeri 6 Kota Tanggerang Selatan”, dalam *Jurnal Penelitian Tarbawi: Pendidikan Islam dan Isu-Isu Sosial*, Vol. 7, No. 1, Tahun 2022.
- Siswati, dan Costrie Ganes Widayanti. “Fenomena Bullying di Sekolah Dasar Negeri Di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif,” dalam *Jurnal Psikologi UNDIP*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2009.
- Srifariyati. “Pendidikan Keluarga Dalam Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik)”, dalam *Jurnal Madaniyah*, Vol. 2, Edisi XI, Tahun 2016.
- Suasana, Tjipto. “Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan Bagi Penderita Depresi”, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 1, Tahun 2015.
- Subarto. “Momentum Keluarga Mengembangkan Kemampuan Belajar Peserta Didik Di Tengah Wabah Pandemi Covid-19”, dalam *Jurnal Adalah: Buletin Hukum dan Keadilan*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2020.
- Sulistiyorini, Wandansari dan Muslim Sabarisman. “Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis,” dalam *Jurnal Sosio Informa, Kesejahteraan Sosial*, Vol. 3, No. 02, Tahun 2017.
- Suryani, Ida, *et.al.* “Karya Tulis Ilmiah, Literature Review: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Depresi Pada Lansia”, dalam *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika*, Jombang, Tahun 2020.
- Suyono, Nanang Agus. “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Karir Sebagai Akuntan Publik,” dalam *Jurnal PPKM II*, Tahun 2014.
- Syahrul, dan Nurhafizah. “Analisis Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini Dimasa Pandemi Corona Virus 19”, dalam *Jurnal BASICEDU (Research & Learning in Elementary Education)*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2021.

- Thohir, Umar Faruq. “Konsep Keluarga Dalam Al-Quran: Pendekatan Linguistik Dalam Hukum Perkawinan Islam”, *Isti'dal: Jurnal Studi Hukum Islam*, Vol. 2, No.1, Tahun 2015.
- Vurqaniati, Mori. “Penerapan Terapi Perilaku Kognitif/Cognitive Behavior Therapy (CBT) Pada Klien Dengan Gangguan Hipokondriasis Di Rumah Tahanan Pondok Bambu Jakarta Timur”, dalam *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, Vol. 6, No. 2, Tahun 2017.
- W., Tsaniya Zahra Y. dan Hetty Krisnani. “Optimalisasi Peran Pengawasan Orang Tua Dalam Pelaksanaan Sekolah Online Di Masa Pandemi Covid-19,” dalam *Jurnal Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 7 No. 1 Tahun 2020.
- Wahy, Hasbi. “Keluarga Sebagai Basis Pendidikan Pertama dan Utama”, dalam *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, Vol. XII, No. 2, Tahun 2012.
- Wahyuni, Eka dan Fairuz Nabila. “Literasi Depresi: Gambaran Dan Kebutuhan Self-Help Book Untuk Meningkatkan Pemahaman Depresi”, *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 10 No. 1 Tahun 2021.
- Yuliza, Eva. “Depresi dan Penangannya Pada Mahasiswa”, *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, Vol. 7, No. 2, Tahun 2015.
- Yunika, Riri, *et.al.* “Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah Perilaku Bullying Di Sma Negeri Se Kota Padang,” dalam *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2013.

Karya Ilmiah Tesis, Prosiding Seminar dan Makalah

- Nurina, Indah Annisa, “Pola Asuh Ibu Karir Pada Anak Semasa Pandemi Covid 19 Dalam Pendidikan Agama Islam Di Desa Tlompakan, Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang Tahun 2020”, *Tesis*, Program Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Salatiga Tahun 2020.
- Salirawati Das. “Kenakalan Remaja dan Alternatif Penanggulangannya Melalui Keluarga dan Sekolah”, *Makalah*: Universitas Negeri Yogyakarta, Dosen Jurusan Pendidikan Kimia, disampaikan pada kegiatan orientasi siswa baru SMU N 3 Bantul, Tanggal 16 Juli 2002.
- Wiganti, Tri Andayani dan Uun Zulfiana, “Pengaruh Terapi Social Skill Traning Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja”, dalam

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII), berjudul “Adaptasi Individu di Era Kenormalan Baru Menyongsong Revolusi Peradaban 5.0 Peluang dan Tantangan”, Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, 26-28 Maret Tahun 2021.

Laporan

UNICEF. *Perundungan di Indonesia: Fakta-Fakta Kunci, Solusi dan Rekomendasi*, Februari Tahun 2020.

Website

Ayunda Kasih Pininta. “47 Persen Anak Indonesia Bosan di Rumah, Akademisi IPB Beri Saran”, dalam <https://edukasi.kompas.com/read/2020/11/13/162554571/47-persen-anak-indonesia-bosan-di-rumah-akademisi-ipb-beri-saran?page=all>. Diakses pada 2 Januari 2021

CNN Indonesia. “Tuntutan Akademik, Picu Stres Hingga Bunuh Diri Pada Remaja”, dalam <https://www.cnnindonesia.com/gayahidup/20190913104019-255-430148/tuntutan-akademik-picu-stres-hingga-bunuh-diri-pada-remaja>. Diakses pada 15 Februari 2022.

Detik Health. “Bagaimana Kejut Listrik Bisa Mengatasi Depresi?”, dalam <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-1378640/bagaimana-kejut-listrik-bisa-mengatasi-depresi>. Diakses pada 01 Januari 2022.

Ellyza Amirah Wahdi. “Riset: Sebanyak 2,45 Juta Remaja di Indonesia Tergolong Sebagai Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)”, dalam <https://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960>, Diakses pada 20 Januari 2023

Fadli, Rizal. “Depresi”, dalam <https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi>. Diakses pada 1 April 2021.

Gloria. “Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental”, dalam <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>, Diakses pada 20 Januari 2023.

<https://en-m-wikipedia-org-translate.goog/wiki/Pathogenesis?>, Dikutip pada Diakses pada 04 September 2021.

- id.scribd.com/presentation/500253043/Perilaku-Abnormal*, diakses pada, 5-agustus-2022.
- id.thpanorama.com/articles/historia/hipocrates/biografa-obras-yaporates.html*, diakses pada 5-agustus-2022.
- Kadafi, Moh. “Trauma Dicabuli Guru, Murid di Badung Mencoba Bunuh Diri dengan Cara Iris Tangan”, dalam *https://www.merdeka.com/peristiwa/trauma-dicabuli-guru-murid-di-badung-mencoba-bunuh-diri-dengan-cara-iris-tangan.html*. Diakses pada 18 Juli 2022.
- Karinta. Mengenal Neurotransmitter, Zat Pengantar Pesan Antara Sel-Sel Tubuh, dalam *www.orami.co.id/magazine/amp/ neurontransmitter*, dikutip pada Diakses pada 04 September 2021.
- kbbi.web.id*, diakses pada 5-agustus-2022.
- Mashabi Sania. “Siswi Bunuh Diri Diduga Depresi karena Tugas Sekolah Daring, KPAI Surati Kemendikbud”, dalam *https://nasional.kompas.com/read/2020/10/23/ 15110441/siswi-bunuh-diri-diduga-depresi-karena-tugas-sekolah-daring-kpai-surati?page=all*. Diakses pada 3 Januari 2021.
- Masyhari, Nanang. “Siswa Depresi Diduga Setelah Dimarahi Guru, Begini Tanggapan Sekolah”, dalam *https://beritajatim.com/pendidikan-kesehatan/siswa-depresi-diduga-setelah-dimarahi-guru-begini-tanggapan-sekolah/*. Diakses pada 1 Februari 2022.
- Nugroho, Tristyanto. dalam *www.slideshare.net/tristyanto/konsep-penyebab-penyakit-bag7*, diakses pada 5-agustus-2022.
- psikologi.net/emil-kraepelin-1856-1926*, diiakkses pada, 5-agustus-2022.
- Qanitat, Fatia. “Mengenal Stres Akademik, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasinya,” dalam *https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/*. Diakses pada 1 April 2022.
- Rachmawati, Alfina Ayu. “Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja”, dalam *https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/*. Diakses pada 12 Juli 2022.
- Sardjito, Humas. “Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Depresi”, dalam *https://sardjito.co.id/2019/10/30/7650/*. Diakses pada 1 April 2021.
- Sylvani, Gani. “Depresi Pada Anak: Kenali Ciri-cirinya!”, dalam *https://www.ciputramedicalcenter.com/depresi-pada-anak-kenali-ciri-cirinya/*, Diakses pada 04 September 2021.

- Tisyryn. “Mengenal Stres Akademik, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasinya,” dalam <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>. Diakses pada 3 Maret 2022.
- Vina, Lusiana. Gangguan Kepribadian Dependen, dalam www.kompasania.com, Dikutip pada Diakses pada 04 September 2022.
- World Health Organization, “Depression”, dalam https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1. Diakses pada 02 September 2021.