

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU BERBASIS
TERAPI MEMBACA AL-QURAN DALAM MENGURANGI DEPRESI DI
KALANGAN PELAJAR PADA SEKOLAH MENENGAH ISLAM DARUL
EHSAN SUBANG JAYA MALAYSIA**

SKRIPSI

Diajukan oleh :

**ZATIL HANANI BINTI MOHAMAD YUSOF
NIM. 190402108**

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**

BANDA ACEH

2023 M / 1445H

LEMBARAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana (S-1) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

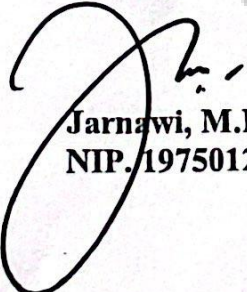
Oleh

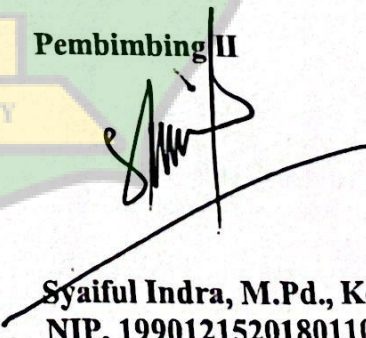
ZATIL HANANI BINTI MOHAMAD YUSOF
NIM. 190402108

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Jarnawi, M.Pd
NIP. 197501212006041003


Syaiful Indra, M.Pd., Kons
NIP. 199012152018011001

SKRIPSI

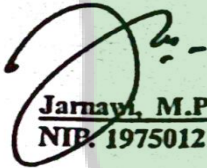
Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Muraqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam

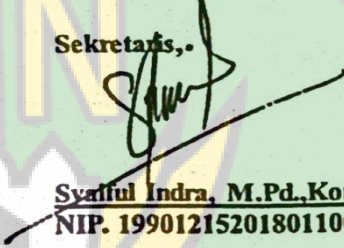
Diajukan Oleh:
ZATIL HANANI BINTI MOHAMAD YUSOF
NIM. 190402108
Rabu/14 Desember 2023 M
30 Jumadil Awal 1445 H

di
Darussalam – Banda Aceh
Panitia Sidang Muraqasyah

Ketua,

Sekretaris,



Jarnawi, M.Pd.
NIP. 197501212006041003


Syafful Indra, M.Pd.,Kons
NIP. 199012152018011001

Penguji I,

Penguji II,


Refiqa Duri, M.Pd.
NIP. 199106152020121008


Muhammad Yusuf, S.Sos.I., M.A.
NIDN. 2106048401

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry

Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd.
NIP. 196412201984122001



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda di bawah ini:

Nama : Zatil Hanani Binti Mohamad Yusof
NIM : 190402108
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Jurusan/Prodi : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "Implementasi Layanan Konseling Individual Berbasis Terapi Membaca Al-Quran Dalam Mengurangi Depresi Di Kalangan Pelajar Pada Sekolah Memengah Islam Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia" ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN- Ar-Raniry.

Banda Aceh, 9 October 2023

Yang menyatakan,



Zatil Hanani Binti Mohamad Yusof

ABSTRAK

Zatil Hanani Binti Mohamad Yusof, 190402108, *Implementasi Layanan Konseling Individu Berbasis Terapi Membaca Al-Qur'an Dalam Mengurangi Depresi Di Kalangan Pelajar Pada Sekolah Menengah Darul Ehsan Subang Jaya Malaysia*, Banda Aceh, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Prodi Bimbingan Islam, 2023.

Pelajar pada usia remaja di sekolah sering mengalami tekanan emosi yang berlebihan yang mengakibatkan pelajar tidak mampu mengendalikan tekanan emosi dengan baik. Tekanan emosi yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan depresi pada pelajar di sekolah. Depresi bukan sekadar stress ataupun sedih sebagaimana hal yang datang dan pergi begitu saja, namun ianya mempengaruhi prilaku, emosi dan cara berpikir pelajar. Layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Qur'an adalah upaya dari pihak Sekolah Menengah Darul Ehsan dalam mengurangi depresi pada pelajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk depresi pada pelajar serta bagaimana pelaksanaan dan hasil dari layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Qur'an kepada pelajar depresi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analisis dengan menggambarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan di lapangan. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah informan. Jumlah informan sebanyak tujuh orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, *data display* dan *conclusion drawing*. Bentuk depresi yang peneliti temukan pada pelajar depresi adalah kesedihan yang mendalam, perasaan tidak berharga dan menurunnya kepercayaan diri. Pelaksanaan terapi ini diberikan oleh guru konseling kepada siswa dengan mengarahkan pelajar membaca, memahami dan mendalami ayat dan surah dari Al-Qur'an yaitu surah al-fatihah, surah an-nas, surah al-ikhlas, surah al-falaq, ayatul kursi, surah al-baqarah ayat 225 dan doa dari surah al-anbiya' ayat 187 "laailahaila anta subhanaka inni kuntu minazzalimin". Kisah nabi yusuf dan yunus yang mempunyai unsur-unsur kesedihan dan hilang harapan seperti yang dialami oleh pelajar depresi. Melalui layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Qur'an memberikan kesan dan pengaruh pada jiwa dan kehidupan pelajar depresi. Kesedihan yang sudah lama bertumpuk di jiwa pelajar semakin mengurang dan pelajar menjadikan Al-Qur'an sebagai kekuatan untuk menjalani hidup yang penuh rintangan. Pelajar mulai optimis dengan dirinya sehingga perlahan-lahan mulai ada perubahan tingkah laku seperti kembali ceria dan aktif serta menimbulkan keyakinan diri serta kepercayaan diri seperti pelajar-pelajar yang lain.

Kata Kunci : Terapi Membaca Al-Quran, Depresi, Pelajar

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas segala kudrah, iradah-Nya serta kesehatan yang dianugerahkan oleh Allah SWT. Shalawat beserta salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW juga kepada seluruh keluarga baginda dan sahabat. Dengan penuh rasa syukur penulis telah dapat menyelesaikan susunan sebuah skripsi yang berjudul “Impelementasi Layanan Konseling Individu Berbasis Terapi Membaca Al-Qur’an Dalam Mengurangi Depresi Pada Pelajar Di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan Subangjaya Malaysia”. Karya yang sangat sederhana ini guna untuk melengkapkan persyaratan untuk mencapai gelar sarjana pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.

Dalam menyelesaikan penulisan ini, tentunya mengalami beberapa hambatan serta rintangan. Namun berkat dari sebuah kesabaran dan dukungan dari pihak yang ikut terlibat dalam penulis menyelesaikan skripsi dari proses awal hingga akhir. Dengan ini mengucapkan sedalam-dalam terima kasih kepada:

1. Orang tua penulis, Ayahanda tersayang Mohamad Yusof Bin Haji Embong dan Ibunda tercinta Zaviah Binti Mamat yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayangnya serta memberikan dukungan dan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta kakak-kakak dan abang-abang tersayang Zatil Hidayah, Zatil Husna, Zatil Iesmah, Noriza, Nuraisya, Maryam, M. Taufiq,

M. Mursyidan, M. Tsaqif dan M. Hamidi, M. Azfar, Musthazani atas dukungan dan doanya.

2. Ucapan terima kasih dan penghargaan tertinggi kepada Bapak Syaiful Indra, M.Pd, Kons selaku penasihat akademik, Bapak Jarnawi, M. Pd, selaku pembimbing I dan Bapak Syaiful Indra, M. Pd, Kons selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu memberi petunjuk, bimbingan dan pengarahan sejak awal sehingga selesai penulisan ini.

3. Penghormatan dan ucapan terima kasih penulis kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, serta semua dosen fakultas ini yang memberikan ilmu, semangat serta motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan strata satu (S1) di universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

4. Ucapan terima kasih penulis kepada Sekolah Islam Darul Ehsan karena mengizinkan penulis membuat penelitian, memberi data yang baik dan bekerjasama bersama peneliti.

5. Tidak dilupakan kepada teman-teman seperjuangan Malaysia dan Aceh yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu yang banyak memberikan motivasi serta dukungan. Semoga Allah selalu meredhoi kita dalam menjalin ukhuwah dalam bingkai persaudaraan yang penuh kasih sayang.

Walaupun peneliti telah menyelesaikan dengan sejauh kemampuan yang dimiliki penulis menyadari bahwa ada terdapat kekurangan oleh itu, dengan segala kerendahan hati dan diri peneliti akan menerima dan mempertimbangkan segala bentuk saran dan kritikan yang bersifat membangun. Demikian yang penulis dapat

sampaikan, mudah-mudahan skripsi yang sangat sederhana ini bisa memberikan kontribusi dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Banda Aceh, 14 Desember 2023

Penulis,

Zatil Hanani Binti Mohamad Yusof
NIM0190402018



DAFTAR ISI

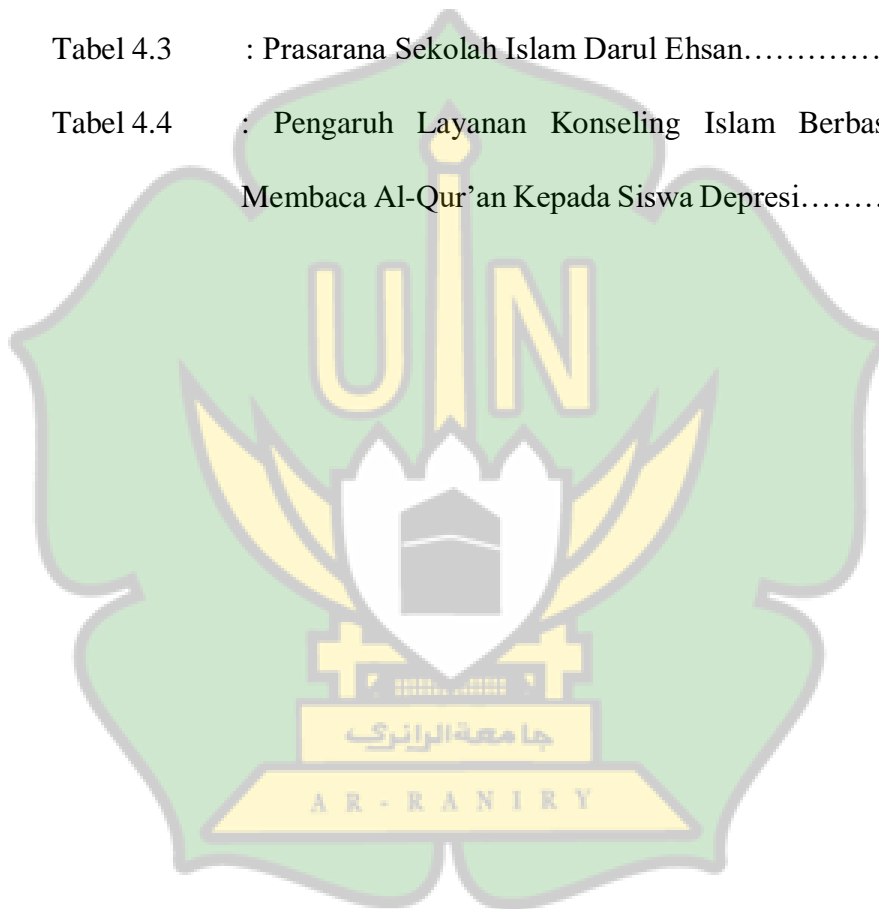
COVER	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR TABEL	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian.....	6
E. Penjelasan Konsep.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Terdahulu.....	10
B. Konsep Depresi	12
1. Pengertian depresi	12
2. Gejala-gejala depresi	14
3. Simptom-Siptom Depresi	16
4. Jenis Depresi.....	18
5. Faktor depresi.....	19
C. Konsep Bimbingan Konseling Islam.....	23
1. Pengertian Bimbingan.....	23
2. Tujuan Bimbingan Di Sekolah.....	24
3. Pengertian Konseling	25
B. Terapi Membaca Al-Quran.....	33
1. Pengertian Al-Qur'an	33
2. Fungsi Al-Quran.....	33
3. Pengertian Terapi	34
4. Tujuan Terapi.....	35
5. Bentuk Terapi Dalam Islam	35
E. Definisi Remaja.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan Dan Metode Penelitian.....	41
C. Teknik Pengumpulan Data.....	43
D. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian	64

BAB V PENUTUP	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	74
C. Lampiran-Lampiran.....	72
D. Daftar Riwayat Hidup.....	86



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	: Jumlah Tenaga Pelajar Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan.....	50
Tabel 4.2	: Jumlah Pelajar Sekolah Islam Darul Ehsan.....	50
Tabel 4.3	: Prasarana Sekolah Islam Darul Ehsan.....	51
Tabel 4.4	: Pengaruh Layanan Konseling Islam Berbasis Terapi Membaca Al-Qur'an Kepada Siswa Depresi.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	: Logo Sekolah.....	48
Gambar 4.2	: Tenaga Pengajar Sekolah.....	49
Gambar 4.3	: Pelaksanaan Terapi Membaca Al-Qur'an Kepada Siswa.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan (SK) Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Penelitian dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Sudah Selesai Melakukan Penelitian di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan Subang Jaya Malaysia
- Lampiran 4 : Daftar Pedoman Wawancara
- Lampiran 5 : Daftar Pedoman Observasi
- Lampiran 6 : Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Pelajar atau disebut sebagai anak didik merupakan sebutan kepada orang yang sedang menjalani proses pendidikan mengikut usia-usia tertentu di sebuah Lembaga Pendidikan yang dinamakan sekolah. Usia pelajar di sekolah menengah adalah lingkungan berusia antara 13 tahun hingga 17 tahun.¹ Pada usia ini menurut Hurlock merupakan usia remaja dengan meningkatnya perkembangan dalam kepribadian maka masa ini dianggap sebagai masa yang sangat penting sebagai peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja.²

Pelajar pada usia remaja di sekolah sering mengalami tekanan emosi yang berlebihan dan tidak dapat dikawal. Hal tersebut mengakibatkan pelajar menjadi terpuruk karena tidak mampu menahan gejolak tekanan emosi yang dialaminya. Emosi pada rentan remaja yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan gejala-gejala depresi pada anak didik di sekolah. Depresi pada remaja bukan sekadar stres ataupun sedih sebagaimana hal yang datang dan pergi begitu saja, namun merupakan

¹ Herawati, "Memahami Proses Belajar Anak", Jurnal Ar-Raniry, 2018, Vol IV, No.1. hal,1.

² Khoirul Bariyyah Hidayati, "Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja", Jurnal Psikologi Indonesia, 2016, Vol.5, No.02. Hal,1.

kondisi yang serius yang bisa mempengaruhi perilaku, emosi dan cara berpikir anak didik tersebut.

Pelajar pada umumnya mempunyai cita-cita atau harapan yang mahu mereka capai. Dengan itu, jika tidak diambil dengan serius tentang gejala-gejala depresi yang terjadi pada pelajar pasti bisa menimbulkan hambatan dalam pencapaian anak-anak didik dalam prestasi maupun akademik. Di antara perubahan emosi terhadap pelajar yang mengalami depresi adalah, perasaan sedih yang berkepanjangan, merasa sedih sepanjang waktu dan sulit untuk merasakan kebahagiaan dalam aktivitas sehari-hari, kehilangan minat seperti tidak berenergi dan sulit termotivasi untuk melakukan aktivitas yang sebelumnya disukai, perubahan pola tidur, gangguan nafsu makan seperti peningkatan nafsu makan dan berat badan, merasa bersalah dan tidak berarti dan seringkali merasa dirinya menimbulkan masalah atau beban bagi orang lain.³

Depresi yang terjadi di kalangan pelajar adalah tipe depresi yang paling umum yang sering tidak diambil serius sehingga tipe depresi meningkat menjadi depresi yang lebih parah yaitu depresi berat atau depresi bipolar. Dengan menggunakan jalur bimbingan dan konseling islam dalam menangani masalah depresi di kalangan pelajar dapat membangkitkan

³ Rita Markus Idukfilastri, Siti Bahiyah, Sred-7faktor, Alat Ukur Deteksi Dini Remaja Depresi, Edisi Pertama, (Jawa Tengah: CV. Amerta Media, 2021), hal.2.

kekuatan getaran batin (Iman) didalam dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.⁴

Di Malaysia, masalah mental pada remaja menjadi perhatian yang serius, pada tanggal 14 Mei 2019, seorang remaja perempuan berusia 16 tahun membunuh diri dengan melompat dari bangunan tiga lantai di Kuching, Sarawak. Diperoleh dari tindakan tersebut korban mengalami sebagian dari gejala depresi. Kajian kesihatan mental kebangsaan 2017 sebelum ini telah membuktikan sekurang kurangnya satu daripada sepuluh anak muda di negara ini pernah terfikir untuk membunuh diri. Stastistik berkenaan membuktikan bahwa isu kesihatan mental di Malaysia, khususnya pada rentan anak muda amat serius dan perlu ditangani secara baik oleh semua pihak.⁵

Dalam kajian konseling islami dan *problem solving*, fokus dalam konseling adalah pemecahan masalah (*problem solving*). Karena manusia merupakan makhluk yang tidak terlepas dari berbagai masalah (*complexities problem*).⁶ Namun, karena tidak semua masalah dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka diperlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai

⁴Lahmuddin Lubis, *Konseling Dan Terapi Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2021), hal. 222.

⁵Nurul Riduan Nor Ashaha, *Depresi Pembunuh Senyap Remaja Malaysia*, (Malaysia, Akhbar Harian, 21 Mei 2019).

⁶Abdusima Nasution, *Manajemen Pendidikan Islam: Mengulas Esensi Dan Struktur Pendidikan*, (Indonesia, Guepedia, Juli 2022), hal.11.

dengan jenis masalahnya.⁷ Oleh hal demikian, menurut Hallen A layanan konseling individu adalah upaya bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien agar klien dapat menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan Al-Quran dan Hadist sebagai pedoman untuk bertindak dan menyadari keberadaanya sebagai makhluk Allah SWT . Sedangkan Tohirin berpendapat layanan konseling individu adalah proses membatu dari konselor kepada klien dengan menggali tujuan masalah dan upaya mengembangkan pribadi klien agar dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosian dengan normal.⁸

Adapun salah satu upaya atau metode yang bisa digunakan dalam menangani depresi di kalangan pelajar adalah layanan konseli individu berbasis terapi membaca Al-Quran. Menurut Muhammad ‘Ustman Najati membaca AlQuran tidak hanya menjadi obat untuk menghilangkan perasaan gundah yang muncul namun mampu mengobati ketidakstabilan jiwa dan kegoncangan jiwa psikis maupun mental.⁹

Pada penelitian ini peneliti tertarik mengambil masalah depresi yang terjadi pada kalangan pelajar di Sekolah Menengah Islam yang mana ramai yang menanggapi masalah ini kurang serius. Sehingga hal tersebut

⁷M.Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Indonesia: Cv Budi Utama, 19 Febuari 2019), Hal.21.

⁸Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Berbasis Integrasi). (Jakarta: Raja Grafindo, 2008). hlm. 26.

⁹Muhammad ‘Utsman Najati. “*Psikologi dalam Tinjauan Hadist Nabi Saw*”, (Kairo : DaarusySyuuruq, 2003), Hal.419.

tanpa disadari kondisi psikologis pelajar semakin menurun dan mengakibatkan kesan yang negatif pada kalangan pelajar di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia untuk melihat bentuk depresi pada pelajar dan hasil implementasi layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi pada pelajar di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan dengan judul penelitian “Implementasi layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi di kalangan pelajar di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, Subangjaya, Malaysia.”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk depresi pada pelajar di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia?
2. Bagaimana Pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi di kalangan pelajar pada Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia?
3. Bagaimana hasil pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi di kalangan pelajar pada Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk depresi pada pelajar di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia.
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi di kalangan pelajar pada Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia.
3. Untuk mengetahui bagaimana hasil pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi di kalangan pelajar pada Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia.

D. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini dibagikan dalam dua jenis:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, khususnya studi Bimbingan dan Konseling Islam, diharapkan dapat menambah kajian dan bahan pertimbangan bagi mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir.
 - b. Bagi pembaca, agar dapat dijadikan bahan bacaan atau bahan referensi khususnya bagi mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana srata satu (S1) di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

- b. Bagi Institut-institut pengajian, agar menjadi bahan renungan dan pedoman dalam mengurangi depresi di kalangan pelajar dengan menggunakan implementasi layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran.

E. Penjelasan Konsep

1. Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang di dapat lakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada seseorang yang sedang mengalami sesuatu masalah dengan waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung.¹⁰ Layanan konseling individual yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah layanan konseling individual kepada pelajar yang mengalami depresi di sekolah dengan mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru kelas atau pembimbing dalam pembahasan dan pengentasan masalahnya.

2. Terapi Membaca Al-Qur'an

Salah satu tujuan Al-Quran di turunkan Allah Swt ke bumi adalah sebagai obat dari berbagai penyakit. Terapi membaca Al-Quran dapat mempengaruhi keadaan pikiran seseorang sehingga membuat rasa tenang dan senang. Bacaan AlQuran dapat menimbulkan rasa tenang dalam diri seseorang agar dapat bersabar terhadap sesuatu yang menimpa dirinya.¹¹

¹⁰Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Quantum Teaching, 2005), hal. 84.

3. Depresi

Individu yang mengalami depresi pada umumnya menunjukkan gejala psikis, gejala fisik dan sosial seperti murung, sedih berkepanjangan, sensitif, mudah marah, mudah tersinggung, hilang semangat kerja, hilangnya rasa percaya diri dan menurunnya daya tahan.¹²

Menurut Kartini Kartono, depresi adalah kemuraman hati atau kepedihan dan keburaman perasaan. Sedangkan menurut Dadang Hawari dalam kutipan Hardo Fardiansyah depresi adalah salah satu bentuk yang ditandai dengan ketidaktertarikan hidup, perasaan tidak berguna dan putus asa.¹³

Gejala depresi pada remaja di sekolah menunjukkan tidak bersemangat ketika di sekolah, tidak mau berinteraksi dengan teman-teman sebaya, mengalami kesulitan serius di sekolah maupun pada saat menyesuaikan diri dengan teman sebayanya.¹⁴ Depresi pada remaja

¹¹Popy Irawati, “Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi di RSK Tangerang”, Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 2017, Vol. 1, No. 1, hal 37.

¹²Hardi Fardiansyah, Nanda Dwi Rizkia, *Bunuh diri*, Jilid Pertama, (Kota Bandung: CV Media Sains Indonesia), hal. 17.

¹³Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), hal. 171

¹⁴Ketut Dianovinina, “*Depresi Pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya*”, Jurnal Psikogenesis, 2018, Vol. 6, hal 71.

¹⁵ Ibid. hal. 70

adalah sebuah kondisi yang serius yang dapat mempengaruhi perilaku, emosi dan cara berpikir remaja tersebut.¹⁵



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Terdahulu

Skripsi yang penulis teliti ini merupakan masalah yang sering terjadi pada masyarakat sekarang khususnya pada masyarakat . Oleh kerana itu penulis perlu melakukan kajian literatur untuk identifikasi dan pemetaan penelitian sebelumnya tentang objek kajian yang sama.

Menurut penelusuran yang penulis lakukan belum ada kajian yang membahas secara mendetail yang mengarah kepada Kebutuhan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menangani Depresi pada pelajar di Sekolah Menengah Darul Ehsan, Subangjaya, Malaysia. Namun ada tulisan yang berkaitan dengan skripsi yang penulis temukan dalam skripsi dan jurnal.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Yulia Kusuma universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 2014 dengan judul pengaruh konseling terhadap penurunan depresi pada pasien program terapi rumatan metadon di puskesmas Manahan solo. Dalam penelitian ini penulis menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian konseling terhadap penurunan depresi pada pasien program terapi rumatan metadon dengan adanya perubahan dalam hidup pasien setelah diberikan konseling mengikut saran yang diberikan oleh dokter. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama sama membahas tentang depresi.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah metode yang digunakan dalam menurunkan tingkat depresi. Dalam penelitian ini tidak ada terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi seperti di dalam penelitian penulis. ¹

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Syaripah Aini, dengan judul Efek Membaca Al-Quran Pada Pendidikan Mental pada tahun 2022. Dalam penelitian ini penulis menyimpulkan bahwa ketika seseorang membaca Al-Quran dengan iman bisa memberikan dampak yang positif pada kesehatan mental dan menjadi penyembuh keadaan hati yang tidak bahagia. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian penulis adalah tentang membaca Al-Quran. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah layanan konseling individual berbasis terapi membaca Al-Quran yang diberikan kepada pelajar di sekolah yang mengalami depresi.²

Ketiga, Penelitian yang dilakukan oleh Iredho Fani Reza dengan judul Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental pada tahun 2016. Dalam penelitian ini penulis menyimpulkan bahwa pelaksanaan ibadah mampu mengatasi permasalahan hidup yang dialami sehingga cenderung memiliki kesehatan mental yang baik. Persamaan pada penelitian ini adalah tentang membaca Al-Quran termasuk dalam

¹Yulia Kusuma Wardhani, “Pengaruh Konseling Terhadap Penurunan Depresi Pada Pasien Program Terapi Rumatan Metadon Di Puskesmas Manahan Solo”, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2014.

²Syaripah Aini, Jurnal Pendidikan dan Konseling : Special Issue, Vol. 4, No. 6, 2022.,hal.2.

pelaksanaan ibadah seperti yang diteliti oleh peneliti. Adapun perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian penulis merupakan metode terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi pada kalangan pelajar di sekolah.³

Dalam hal ini, dapat dilihat bahwa penelitian sebelum ini terkait dengan penelitian yang sedang penulis teliti namun judul, latar belakang masalah, rumusan masalah dan lokasi penelitian berbeda. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini mendukung apa yang telah penulis kerjakan yaitu Implementasi Layanan Konseling Individual Berbasis Terapi Membaca Al-Qur'an Dalam Mengurangi Depresi Pada Pelajar Di Sekolah Menengah Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia.

B. Konsep Depresi

1. Pengertian depresi

Depresi adalah kondisi emosi yang berlebihan seperti susah, sedih, murung, merasa tidak bahagia dan tidak memiliki semangat hidup. Keadaan depresi adalah salah satu bentuk gangguan mental yang mengancam psikologis seseorang.

Philip K.Rice menjelaskan di dalam Tresno Saras bahwa depresi adalah bentuk gangguan mood seperti kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental berpikir, berperasaan dan berperilaku

³Iredho Fani Reza, "Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental", Jurnal Psikologi Islami, Vol. 1, No. 1, 2015, hal.1.

seseorang. Pada umumnya individu yang terkena depresi biasanya menunjukkan gejala fisik, psikis.⁴

Depresi merupakan respons yang normal terhadap berbagai tekanan, Namun depresi dianggap abnormal apabila berlanjut melebihi batas di mana mayoritas orang sudah dapat pulih kembali. Depresi menurut ulama muslim Abu Zayd mengungkapkan bahwa depresi adalah keadaan kegelisahan yang dapat dijelaskan sebagai kesedihan yang paling mendalam.⁵

Pada era kini depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stres yang tidak diatasi, seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Ianya biasa terjadi apabila stress yang dialami oleh seseorang tidak kunjung reda dan depresi yang dialami berkolerasi dengan kejadian dramatis yang dialami seseorang, misalnya kematian seseorang yang yang dicintai atau kehilangan pekerjaan yang sangat dibanggakan.⁶ Oleh itu, depresi adalah suatu gangguan mood yang dicirikan dengan tidak ada harapan, ketidakberdayaan yang berlebihan, perasaan tidak berguna, putus asa dan tidak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan.

⁴Tresno Saras, *Mengatasi Depresi*, (Semarang : Tiram Media, 2010), hal.3.

⁵Novita Najwa Himsya, “Abu Zayd Al-Bakhi’s Perspective on Depression : Countering Sadness With Cognitive Theory in The Book of Mashalih Al-abdan Wa-anfus”, *Journal of Psychology*, Vol 11, No 1 2023, hal.2.

⁶Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, Edisi Pertama, (Jakarta: Kencana, 2016), hal.13.

2. Gejala-gejala depresi

Gejala adalah sekumpulan peristiwa, perilaku atau perasaan yang sering muncul pada waktu bersamaan. Individu yang mengalami depresi pada umumnya menunjukkan gejala psikis, gejala fisik dan gejala sosial.⁷

a. Gejala Fisik

- 1) Gangguan pola tidur. Misalnya, sulit tidur, terlalu banyak tidur atau terlalu sedikit tidur.
- 2) Menurunnya tingkat aktivitas. Individu yang mengalami depresi menunjukkan perilaku yang pasif, menyukai kegiatan yang tidak melibatkan orang lain seperti menonton television, makan dan tidur.
- 3) Menurunnya efisiensi kerja. Sulit memfokuskan perhatian atau pikiran pada suatu hal atau pekerjaan. Kebanyakan hal yang dilakukan adalah hal-hal yang tidak efisien seperti misalnya, melamun, merokok terus-menerus dan sering menelepon yang tidak perlu. Menurun efisiensi kerja mengakibatkan metode kerja menjadi kurang terstruktur dan sistematika kerjanya menjadi kacau.⁸
- 4) Menurunnya produktivitas kerja, Yaitu kehilangan motivasi kerja dan tidak lagi menikmati dan merasakan kepuasan atas apa yang

⁷Rini Setyowati, "Depresi Pada Difabel Akibat Kecelakaan", *Jurnal Psikologi*, Vol 1, No.2, hal.116.

⁸Wandasari Sulistyorini, "Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis", *Jurnal Psikologi*, Vol.3, No.2, 2017, Hal 157.

dilakukannya. Energi yang digunakan untuk mempertahankan diri agar tetap berfungsi seperti biasa.

- 5) Mudah merasa letih dan sakit, Umumnya depresi adalah perasaan negative yang mengakibatkan individu letih karena membebani pikiran dan perasaan yang harus memikulnya di mana dan kapan saja.⁹

b. Gejala Psikis

- 1) Kehilangan rasa percaya diri. Orang yang mengalami depresi cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif. Membandingkan antara dirinya dengan orang lain dengan memandang orang lain lebih sukses, pintar dan beruntung.
- 2) Sensitif, yaitu peristiwa yang netral dipandang dari sudut pandang yang berbeda bahkan disalahartikan. Akibatnya, mudah tersinggung, mudah marah, curiga akan maksud orang lain, mudah sedih dan lebih suka menyendiri.
- 3) Merasa diri tidak berguna. Perasaan ini muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal di lingkungan atau bidang yang seharusnya mereka kuasai.
- 4) Perasaan bersalah. Perasaan bersalah timbul dalam pemikiran orang yang mengalami depresi. Mereka memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai suatu hukuman atau akibat dari

⁹Namora Lumongga Lubis, Depresi Tinjauan Psikologi, Edisi Pertama, (Jakarta : Kencana,2016), Hal.14.

kegagalan. Mereka merasakan dirinya menjadi beban bagi orang lain dan menyalahkan diri mereka atas situasi tersebut.¹⁰

c. Gejala Sosial

- 1) Masalah depresi yang berawal dari diri sendiri akhirnya memengaruhi lingkungan dan pekerjaan atau aktivitas lainnya. Masalah sosial yang terjadi adalah masalah interaksi dengan rekan belajar, malu dan cemas jika berada di antara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal. Tidak mampu untuk bersikap terbuka dan menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan.¹¹

d. Simptom-Simptom Depresi

Simptom-simptom depresi terdiri dari simtom-simtom emosional, kognitif, motivasional dan fisik.

- 1) Simptom-simptom emosional

Merupakan perubahan perasaan atau tingkah laku yang merupakan akibat langsung dari keadaan emosi. Penurunan mood merupakan karakteristik yang paling umum dari simtom emosional. Penurunan mood terjadi apabila seseorang merasa sedih. Perasaan-perasaan negative terhadap diri sendiri misalnya “ saya tidak berharga, saya tidak berdaya, saya lemah”. Bahkan pada kegiatan-

¹⁰Ibid,hal.21-25.

¹¹Namora Lumongga Lubis, Depresi Tinjauan Psikologi, Edisi Pertama, (Jakarta : Kencana,2016) hal.34

kegiatan yang berkaitan dengan kebutuhan biologis seperti makan dan minum. Hilangnya respon yang menggembirakan seperti mendengar lelucon tidak lagi menjadi sumber kepuasan, justru cenderung dilihat dan direspon secara serius.

2) Simpton-simpton kognitif

Tinjauan psikologis menjelaskan manifestasi kognitif adalah penilaian diri sendiri yang rendah, harapan-harapan yang negatif, menyalahkan dan mengkritik diri sendiri. Harapan-harapan negatif mengharapkan hal-hal yang buruk dan menolak kemungkinan adanya perubahan menuju hal yang lebih baik.

Fikiran yang negatif semakin memburukkan keadaan diri atau masalah-masalah sehingga tidak dapat pulih kembali dan menjadi dasar pertimbangan untuk bunuh diri sebagai suatu langkah yang masuk akal.¹²

3) Simptom-simpton motivasional

Hilangnya motivasi untuk menjalankan aktivitas-aktivitas yang paling dasar seperti makan, minum dan buang air. Meskipun individu mengetahui apa yang harus dilakukannya, namun tidak ada kemauan untuk melaksanakannya. Simton motivasional yang lain adalah keinginan untuk menyimpang dari pola hidup sehari-hari dan keinginan untuk menyimpang dari pola hidup sehari-hari. Simton

¹²Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, Edisi Pertama, (Jakarta : Kencana,2016), hal.13.

motivasional yang lain adalah keinginan bunuh diri . Keinginan membunuh diri muncul dari berbagai bentuk misalnya, pada pikiran berulang banyak kali seperti “saya mengharap saya mati” atau “saya ingin bunuh diri”.

3. Jenis Depresi

Jenis pertama, yaitu depresi ringan yang timbul karena tekanan hidup. Kebiasaanya terjadi sekurang-kurangnya dua minggu. Depresi ringan menunjukkan dua gejala utama dan minimal dua gejala depresi tambahan. Depresi jenis ini lebih mudah untuk ditangani karena levelnya masih ringan. Cara menanganinya bisa dilakukan dengan memberikan dorongan semangat, motivasi, kegiatan yang menyenangkan, memberikan simpati dan perhatian oleh orang yang terdekat. Pada tahap ini, individu yang mengalami sedikit kesulitan dalam menghadapi pekerjaan dan hubungan sosial.

Kedua, yaitu depresi sedang. Depresi sedang seakan sama dengan depresi ringan namun gejala yang ditimbulkan pada tahap ini lebih banyak dari tahap depresi ringan. Pada tahap ini penderita akan mengalami kesulitan yang nyata dalam menjalani aktivitas pekerjaan, hubungan sosial dan proses pembelajaran. Kesulitan dalam menjalani aktivitas harian karena minat untuk melakukan kegiatan mulai hilang. Dalam penanganan depresi

pada tahap ini dibutuhkan bantuan psikiater atau terapis untuk menggali akar masalah kemudian dilepaskan secara perlahan.¹³

Ketiga, Depresi besar, gejala yang ditimbulkan lebih tinggi berbanding gejala depresi ringan dan sedang. Gejala psikotik merupakan keadaan di mana seseorang tidak mampu lagi mengendalikan kondisi yang ada dalam dirinya menyebabkan hilang kemampuan menilai kenyataan yang terjadi. Penderita kehilangan kemampuan dalam melaksanakan kegiatan sosial, pekerjaan, pembelajaran dan urusan rumah tangga. Pada tahap depresi berat ini ditangani oleh para psikiater yang profesional.¹⁴

4. Faktor depresi

Penyebab dari gangguan depresi pada anak dan remaja merupakan interaksi dari beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya depresi. Beberapa faktor-faktor tersebut adalah :

- a. Faktor psikologis : Adanya riwayat trauma atau kejadian yang mengganggu, perubahan besar dalam hidup, stress kronis, rendahnya harga diri, perasaan putus asa dan ketidakmampuan untuk mengatasi emosi secara sehat. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dan meningkatkan risiko terjadinya depresi.

¹³Indriono Hdi, "Gangguan Depresi Mayor", *Jurnal Poltekkes*, Vol.9, No 1, 2018, hal,39.

¹⁴Heri Susilo, *Terapi Depresi*, Edisi Pertama, (Jawa : Anak Hebat Indonesia, 2019), hal.8.

- b. Faktor genetik: Seseorang yang memiliki anggota keluarga dekat, seperti orang tua atau saudara kandung yang menderita depresi, maka risiko mereka untuk mengembangkan depresi juga lebih tinggi. Faktor genetic hanya menjadi salah satu komponen dalam timbulnya depresi.
- c. Faktor lingkungan: Faktor-faktor yang mengganggu dan mempengaruhi terjadinya depresi seperti stress kronis, konflik dalam hubungan interpersonal, isolasi sosial, ketidakstabilan ekonomi atau pengalaman trauma dapat menjadi pemicu terjadinya depresi.¹⁵

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi anak-anak usia sekolah

Anak usia sekolah merupakan kelompok rentan yang memiliki risiko tinggi mengalami masalah-masalah psikososial. Anak yang mengalami depresi mempunyai gejala seperti tidak merasa puas, merasa hidupnya jemu, selalu merasa putus asa, dia dalam waktu lama dan tidak mau berbicara.¹⁶

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pada anak usia sekolah adalah :

a. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga meliputi sktuktur keluarga, pola asuh maupun konflik keluarga. Orang tua yang mengabaikan anak cenderung

¹⁵Tresno Saras, Mengatasi Depresi: *Panduan Lengkap Untuk Memahami, Mengelola, dan Menemukan kembali kesejahteraan Emosional*, (Semarang: Tiram Media, 2023, hal. 6-7.

¹⁶Iga Ayu Saputri, “Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi anak usia sekolah : kajian literatur”, *Jurnal Of Holistic Nursing and Health Science*, VOL.III, No. 2, November, 2020, hal.7.

menimbulkan dampak negative pada perkembangan anak, sehingga menimbulkan dampak negatif pada perkembangan anak. Adapun konflik keluarga membuat hubungan keluarga dan anak tidak dekat dan mengakibatkan anak sulit mengekspresikan dirinya saat di rumah. Sedangkan pola asuh yang buruk membuat anak merasa tertekan ketika berada di rumah sehingga anak cenderung berperilaku negative seperti melanggar aturan dan kurang ekspresif.¹⁷

b. Lingkungan Sekolah

Anak yang memiliki hubungan yang buruk di sekolah baik dengan guru ataupun teman cenderung menimbulkan depresi pada anak. Adapun guru juga dapat menjadi salah satu faktor timbulnya depresi pada anak dengan melakukan diskriminasi, membuat komentar pedas, mempermalukan anak di depan teman sekelasnya dan mencegah anak bermain dengan temannya. Selain itu, teman sebaya atau teman sekolah juga dapat menimbulkan depresi pada anak. Ketika anak mendapatkan perlakuan yang buruk oleh temannya, anak akan merasa sedih, suka menyendiri, tidak memiliki teman, tidak bersemangat, mengalami tekanan hingga membenci sekolah.

c. Tekanan Yang Dialami Setiap Hari

Keadaan lingkungan yang membuat anak tertekan salah satunya adalah perilaku bullying. Anak yang mengalami bullying viktimisasi yaitu

¹⁷Haryanto, Wahyuningsih & Nandiroh, (2015). Sistem deteksi gangguan depresi pada anak-anak dan remaja. Jurnal Ilmiah Teknik Industri, 14(2),hal,142–152.

pelecehan verbal dan fisik menimbulkan banyak hasil negatif seperti harga diri yang rendah, penghindaran sekolah, prestasi sekolah yang rendah dan depresi.

d. Ekonomi Keluarga

Ekonomi keluarga yang buruk bisa menimbulkan suasana keluarga menjadi negatif menyebabkan orang tua mencari pekerjaan tambahan sehingga meninggalkan keluarga untuk merantau. Anak yang mengalami perpisahan dengan orang tua karena pekerjaan membuat anak jauh dari orang tua dan menimbulkan perasaan yang sedih pada anak.

e. Waktu Tidur

Anak yang berada dalam lingkungan keluarga kurang harmonis akan mempengaruhi emosi antara anak dan orang tua yang mengakibatkan anak tidur larut malam. Anak-anak yang tidur setelah jam 10 malam memiliki risiko depresi berbanding anak-anak yang tidru sebelum jam 10 malam. Anak yang memiliki kebiasaan tidur yang buruk bisa mempengaruhi kinerja akademik anak. Waktu tidur yang tertunda memediasi tidur anak-anak sekolah sehingga mempengaruhi status depresi pada anak.¹⁸

f. Prematur

Anak yang lahir prematur mendapatkan intervensi penyelamatan hidup saat masih neonatus sehingga anak mengalami stress. Stres yang

¹⁸Iga Ayu Saputri, "Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi anak usia sekolah : kajian literatur", Jurnal Of Holistic Nursing and Health Science, Vol.III, No. 2,November, 2020, hal. 55.

dialami anak saat neonatus dapat mempengaruhi timbulnya depresi saat anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan.

g. Kecerdasan Emosional

Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dinilai mampu mengelola dan mengekspresikan emosi seseorang sehingga memiliki keterampilan yang baik dalam pemecahan masalah, mengatur emosi. Selain itu, anak yang memiliki kecerdasan emosional yang baik membuat anak mampu mentoleransi stress. Adapun individu yang mampu mengatasi stresnya dengan baik dapat mengurangi kemungkinan terjadinya gejala depresi.¹⁹

C. Konsep Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan

Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian yang bijaksana. Sedangkan menurut Leverer bimbingan merupakan bagian dari proses pendidikan yang teratur dan sistematis dalam membantu pertumbuhan dalam menentukan dan mengarahkan kehidupannya sendiri.

Secara etimologis, kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*guidance*” yang berasal dari kata “*to guide*” yang artinya menunjukkan, membimbing, menuntun ataupun membantu. Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan bantuan yang dilakukan oleh seorang yang

¹⁹Tbid. Hal. 56.

memiliki kepribadian, beretika, bermoral kepada individu agar dapat memahami dirinya, potensi dirinya dan keadaan orang-orang yang ada di lingkungannya.²⁰

2. Tujuan Bimbingan Di Sekolah

Adapun hal yang akan dicapai oleh bimbingan di sekolah, yaitu:

a. Pelajar mengenal diri sendiri dan lingkungan

Dengan adanya bimbingan, siswa dapat mengenal dirinya sendiri serta lingkungan dimana dia berada. Mengetahui kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya dan pengenalan lingkungan dengan arti lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan, lingkungan masyarakat dan sebagainya.

b. Pelajar dapat menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif

Selain mengetahui kekuatan yang mereka miliki, pelajar juga harus mengetahui kekurangan dan keterbatasan yang ada pada diri mereka. Agar pelajar mampu menerima apa yang ada atau apa adanya yang terdapat pada diri mereka.

c. Untuk dapat mengambil keputusan sendiri tentang berbagai hal

Pelajar hendaknya mampu memutuskan sendiri suatu tindakan yang akan mereka lakukan sesuai dengan kondisi dan lingkungan dimana mereka berada. Seseorang yang dapat menentukan sendiri sesuatu hal tanpa dipaksa orang lain, akan memberikan kepuasan tersendiri bagi dirinya sendiri.

²⁰Kamaruzzaman, *Bimbingan Dan Konseling*, Edisi Pertama, (Pontianak: Pustaka Rumah Aloy, 2016), hal. 1.

d. Untuk dapat mengarahkan diri

Mengarahkan pelajar kepada sesuatu yang sesuai dengan bakat, minat dan kemampuan yang ada pada mereka.

e. Perwujudan diri sendiri

Bimbingan dengan usaha mengenal diri sendiri dan lingkungan, penerimaan diri, pengarahan diri dapat merialisasikan (kewujudan) dirinya sendiri. Oleh itu kegiatan bimbingan berusaha dalam bertindak menggambarkan diri pelajar yang sebenarnya.²¹

3. Pengertian Konseling

a. Menurut Division of Counseling Psychologi di dalam kutipan Nur Afni, konseling adalah suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya. Dan mencapai perkembangan yang optimal dalam kemampuan pribadi yang dimilikinya.

b. Konseling adalah proses dengan adanya seseorang yang dipersiapkan secara professional untuk membantu orang lain dalam pemahaman diri, pemecahan masalah dan pembuatan keputusan.²²

Dari uraian konseling yang dikemukakan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah merupakan suatu bantuan atau

²¹Nur Afni, Sri Hastati, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*, (Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru,2018), hal. 15.

²²Ibid, Hal 4.

pertolongan yang diberikan oleh seorang yang terlatih yang memiliki karakteristik (kompetensi konselor) pada individu yang mengalami masalah yang bertujuan agar individu tersebut dapat mengambil keputusan secara mandiri atas permasalahan yang dihadapinya baik masalah sosial, psikologis dan lain-lain.²³

4. Hubung Kait Bimbingan Dan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan, yaitu saling melengkapi, saling mengisi dan sebagai inti dari kegiatan dalam rangka memberikan layanan kepada orang lain yang memerlukan.

Pelayanan bimbingan, konseling dianggap sebagai inti dari proses pemberian bantuan. Prayitno menyatakan bimbingan adalah suatu pelayanan khusus yang terorganisasi dan terintegrasi di dalam program sekolah yang menunjang perkembangan siswa secara optimal. Sedangkan konseling adalah usaha pemberian bantuan kepada murid secara perorangan dalam mempelajari penyuasaan diri.²⁴

5. Hubung Kait Bimbingan Konseling Dengan Islam

Bimbingan konseling islam merupakan kata dari *Guidance*, *Counseling* dan Islam. *Guidance* berarti mengarahkan suatu tujuan,

²³Nur Afni, Sri Hastati, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*, (Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru,2018), Hal.5.

²⁴Ibid. Hal.6.

Counseling berasal dari to *counsel* yang bermaksud memberikan nasihat. Sedangkan islam adalah merupakan sebuah sudut pandang islam itu sendiri.

Islam adalah agama yang dibawa oleh para utusan Allah dan disempurnakan oleh Rasulullah saw dengan sumber pokok Al-Quran dan Sunnah Rasulullah saw sebagai petunjuk umat islam. Bimbingan konseling islam membawa arti sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.

Dengan melihat sudut pandang islam, konseling islam ialah proses pemberian bantuan terhadap individu agar individu tersebut menyadari akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat serta hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah.²⁵

Dengan demikian, bimbingan dan konseling islam berarti sebuah proses terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dan mampu hidup harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya. Kegiatan yang dilakukan dalam membantu seseorang yang mengalami kesulitan rohaniah mampu mengatasi sendiri karena timbulnya kesadaran untuk menyerahkan diri kepada Allah swt. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.²⁶

²⁵Abd, Basyid , *Bimbingan Konseling Islam : Dakwah Responsif dan Solutif*, (Surabaya: Inoffast Publishing, 2022), hal. 41

²⁶Ibid, hal,42.

6. Tujuan Dan Tahapan Konseling

1. Tujuan Konseling

- a. Kesehatan mental yang positif, tujuan konseling adalah menjaga kesehatan mental dan mencegah ketidakmampuan menyesuaikan diri atau gangguan mental.
- b. Perubahan perilaku, perubahan perilaku yang dimaksudkan adalah hubungan dengan orang lain, situasi keluarga, prestasi akademik, pengalaman pekerjaan dan sebagainya.
- c. Pemecahan masalah, orang-orang yang mempunyai masalah mereka tidak sanggup memecahkan sendiri masalahnya. Oleh itu tujuan utama konseling adalah membantu setiap klien dalam memecahkan suatu masalah.
- d. Keefektifan pribadi, tujuan konseling meningkatkan perkembangan pribadi berhubungan erat dengan pemeliharaan kesehatan mental yang baik. Shoben di dalam kutipan Namora Lumongga Lubis mendefinisikan bahwa konseling sebagai proses perkembangan dalam memecahkan masalah atau pengambilan keputusan untuk membantu perkembangan pribadi..²⁷

²⁷Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Edisi pertama, (Jakarta: Kencana,2011), hal. 66.

2. Tujuan Bimbingan Dan Konseling Terkait Aspek Akademik Pelajar

- a. Memiliki kesadaran tentang potensi diri dalam aspek belajar dan memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar.
- b. Memiliki kebiasaan belajar yang positif seperti mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran, kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, kebiasaan bertanya hal yang tidak diketahui dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar.
- c. Memiliki keterampilan seperti membaca buku, menggunakan kamus, pintar menggunakan bahasa asing dan mempersiapkan diri menghadapi ujian.
- d. Memiliki keterampilan dalam menetapkan tujuan dan perencanaan Pendidikan seperti mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam pelajaran tertentu, berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal untuk mengembangkan wawasan lebih luas.
- e. Memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar dan kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian.²⁸

7. Tahapan Konseling

Tahapan-tahapan dalam pelaksanaan konseling menurut Wilis menjelaskan bahwa susunan proses konseling yang dilakukan konselor adalah :

²⁸Nur Afni, Sri Hastati, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*, (Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru,2018), hal. 17.

- a. Tahap awal (pembukaan), pada tahap ini konselor membangun rapport. Yaitu seorang konselor harus peka terhadap situasi, membangun hubungan awal dan menghayati perasaan secara tepat ini dikenal dengan istilah rapport. Menurut Martaniah, tugas dari seorang konselor yang pertama adalah menciptakan suasana hangat, menyenangkan dan kooperatif.
- b. Tahap pertengahan (tahap kerja) yaitu menjelajahi dan mengeksplorasi masalah dan kepedulian klien lebih jauh, meningkatkan partisipasi dan keterbukaan klien dalam proses konseling.
- c. Tahap Akhir (tahap tindakan) yaitu tahap perubahan dan tindakan. Pada tahap ini terjadi perubahan perilaku konseli kearah positif, konseli dapat membuat rencana hidup dan stress konseli menurun. Klien mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang menyalahkan dunia luar.²⁹

C. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individual adalah pertemuan antara konselor dengan seorang klien secara individual, yang mana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapor dan konselor berupaya memberi bantuan untuk

²⁹Siti Halah, Atus, "Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual", Jurnal.Ikipsiliwangi, Vol. 1, No. 6, November 2018, Hal. 223.

mengembangkan pribadi klien serta mengantisipasi permasalahan yang dihadapi.³⁰

Menurut Dewa Ketut Sukardi Konseling Individu adalah layanan bimbingan dan konseling dengan mendapatkan layanan secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang dialaminya.³¹

Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa konseling individu adalah pelayanan dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam proses konseling itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalah klien. Apabila layanan konseling telah diberikan, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dengan upaya-upaya bimbingan lainnya mengikuti atau berperan sebagai pedamping.³²

Selain itu, Tolbert di dalam kutipan oleh Syamsu Yusuf mendefinisikan bahwa konseli individual adalah hubungan tatap muka antara konselor dengan klien. Konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus. Klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien bisa mencapai kebahagiaan pribadi

³⁰Sofyan S.Wilis, "*Konseling Individual Teori dan Praktik*", (Bandung: Alfabeta, 2004), Hal. 159.

³¹Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, "*Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), Hal. 62.

³²Prayitno, Erman Amti, "*Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), Hal.288-289.

maupun sosial serta belajar bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.³³

2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menyusun kembali masalahnya dan mengurangi penilaian terhadap dirinya sendiri. Membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan agar bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.

Menurut Gibson dan Mitchell di dalam kutipan Hibana Rahman terdapat beberapa tujuan dari konseling individu, yakni :³⁴

- a. Tujuan perkembangan adalah membantu klien dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional dan sebagainya.
- b. Tujuan pencegahan adalah upaya menghindari dari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan perbaikan adalah membantu konseli mengatasi perkembangan yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan penyelidikan adalah memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan dan mencoba aktivitas baru.

³³Syamsu Yusuf, "Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)". (Bandung: Refika Aditama, 2016), Hal.49

³⁴Hibana Rahman, " *Bimbingan dan Konseling Pola* ", (Jakarta, Rineka Cipta, 2003), Hal.85.

- e. Tujuan penguatan yakni membantu klien menyadari apa yang dilakukan, difikirkan dan dirasakan.
- f. Tujuan kognitif adalah untuk menghasilkan fondasi dasar pembelajaran.
- g. Tujuan fisiologis yakni membantu klien mengembangkan keterampilan dengan baik, belajar mengontrol emosi dan mengembangkan konsep diri.

B. Terapi Membaca Al-Quran

1. Pengertian Al-Qur'an

Menurut Ali Al-Shabuni di dalam kutipan Moch Tolchah, Al-Qur'an adalah kalam Allah yang tiadaandingannya, diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw dengan perantaraan malaikat Jibril A.S yang ditulis pada mushaf mushaf kemudian datang kepada kita secara mutawatir. Al-Qur'an ialah firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw untuk melemahkan pihak-pihak yang menantanginya.³⁵

2. Fungsi Al-Quran

- a. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup bagi setiap muslim. Al-Qur'an banyak mengemukakan pokok-pokok umum peraturan hidup dalam hubungan antara manusia dengan Allah dan makhluk lainnya. Di dalamnya juga terdapat peraturan-peraturan

³⁵Hibana Rahman, “ *Bimbingan dan Konseling Pola*”, (Jakarta, Rineka Cipta, 2003), Hal.95

seperti beribadah langsung kepada Allah, keluarga, masyarakat, utang piutang, kewarisan dan aspek kehidupan lainnya.

- b. Al-Quran adalah wahyu Allah yang berfungsi sebagai mukjizat bagi Rasulullah Muhammad Saw. Al-Quran telah menjadi salah satu sebab penting bagi masuknya orang-orang Arab di zaman Rasulullah ke dalam agama islam.
- c. Al-Quran sebagai hakim terhadap apa yang diperselisihkan oleh manusia.³⁶

3. Pengertian Terapi

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis.³⁷ Adapun menurut Prof Dr. Singgih D Gunawan, terapi berarti perawat terhadap aspek kejiwaan seseorang yang mengalami suatu gagasan pada penyembuhan penyakit mental dan kesulitan-kesulitan pada penyesuaian diri.³⁸

³⁶Salim Said Daulady, "Pengenalan Al-Qur'an", *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, hal.473-474.

³⁷Suharno, Ana Retroningsih, *Kamus Besar Indonesia*, (Semarang : Widya Karya), 2013, hal.506.

³⁸Rusna Mala Dewi, *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*, (Palembang, UIN Raden Fatah, 2007), hal.13.

4. Tujuan Terapi

Mengurangi tekanan emosi melalui kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang mendalam. Melalui terapi dapat membantu klien mengembangkan potensinya dan melepaskan diri dari fiksasi yang dialaminya.

- a. Membantu mengubah kebiasaan karena terapi yang diberikan adalah kesempatan untuk perubahan perilaku.
- b. Meningkatkan pengetahuan diri. Terapi akan menuntun individu untuk lebih mengerti akan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dilakukan.³⁹

Jadi dapat disimpulkan dengan berbagai macam tujuan terapi dapat mengetahui permasalahan yang dihadapinya, mengembangkan dirinya dapat menjadikan klien atau individu menjadi lebih baik lagi. Dalam hal ini klien atau individu diharapkan memegang teguh apa yang menjadi tujuan terapi agar terwujudnya perubahan pada diri.

5. Bentuk Terapi Dalam Islam

Bentuk terapi dalam islam mempunyai banyak salah satu nya adalah terapi melalui Al-Qur'an. Menurut Ibnu Taimiyah, Al-Qur'an adalah obat untuk penyakit yang ada di dalam dada dan berbagai penyakit yang bisa merusak hati serta dorongan shahwat. Al-Qur'an mengandung hikmah dan

³⁹Tiara Nurfalalah Dkk, *Kesehatan Mental Memahami Jiwa Dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Palembang: Noerfikri) 2016, hal.103.

berbagai kisah yang memiliki banyak pelajaran bermanfaat untuk kejernihan hati. Maka hati orang yang membacanya akan gemar pada hal-hal yang bermanfaat dan membenci hal-hal yang membawa mudharat.

Di antara jenis dzikir yang paling utama adalah bacaan ayat-ayat suci Al-Quran. Ayat-ayat Al-Quran memiliki keutamaan yang sangat besar untuk menjernihkan hati dan membersihkan jiwa.⁴⁰

Seperti firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala di dalam Al-Quran :

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا حَسَارًا

Yang berarti : “Dan kami turunkan dari Al-Quran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Quran itu) hanya akan menambah kerugian”. (Qs. Al-Isra:82)

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Yang berarti : “Wahai 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.” (Qs. Yunus:57)

Dalam dunia kesehatan ataupun psikologi, terapi atau *asy syifa* dari *katatherapy* dengan bermaksud pengobatan dan penyembuhan. Sedangkan

⁴⁰Muhammad ‘Ustman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi Saw*, (Kairo : Daarus-Syuruuq, 2003), Hal.421.

dalam bahasa arab terapi adalah dengan kata (*Al-Isytisyfa'*) yang artinya penyembuhan.⁴¹

Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa Al-Quran adalah obat penyembuh total dari berbagai penyakit, baik penyakit hati maupun fisik. Seseorang dapat menjadikan Al-Quran sebagai terapi yang akan menyembuhkan secara total apabila dirinya meyakini sepenuh hati dan memenuhi syarat-syaratnya.⁴²

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ لِّالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقُرْ وَهُوَ عَلَيْهِمْ
عَمًّى أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

“Al-Qu’ran adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman, sedangkan orang-orang yang tidak beriman, pada telinga mereka ada penyumbat dan mereka buta terhadapnya (Al-Qu’ran). Mereka itu seperti orang-orang yang dipanggil dari tempat jauh. (QS.Fussilat-44)

Perwujudan Al-Quran dalam pembacaan setiap orang dapat memberikan implikasi yang cukup bernilai bagi kebahagiaan individualitasnya. Pembacaan Al-Quran secara berulang-ulang kalimat dan huruf Al-Quran memberikan pengaruh dan kekuatan dalam penyembuhan. Menurut Abdel Daem Al-Kaheel tubuh manusia terusun dari sel-sel sendiri dan atom yang tersusun atas tujuh lapisan. Dengan membaca Al-Quran

⁴¹Masudi, “Terapi Qur’ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan”, Jurnal Iain Kudus, 2017, Vol.8,No.1, Hal.140.

⁴²Ibid, Hal.140.

berulang kali mampu menormalkan kembali system sel-sel yang ada di dalam tubuh.⁴³

Membaca Al-Quran dengan menghayati makna bacaan sehingga meresap ke dalam hati dan pikiran akan mampu membersihkan kotoran-kotoran hati, dapat menentram jiwa yang gelisah dan memberi kedamaian dalam diri seseorang.⁴⁴

Hal ini dalam firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala di dalam Al-Qur'an :

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَفَشَعُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ
وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ۚ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُضَلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

Yang berarti : “Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu Al-Quran yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karena kulitorang orang-orang yang takut kepada tuhanNya, kemudian menjadi tenang kulit danhati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu dia memberi petunjuk kepada siapa yang dia kehendaki. Dan barangsiapa yang dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberikan petunjuk.” (Qs.Az-Zumar:23).

Oleh itu, kesimpulan dari hal di atas adalah bacaan Al-Quran tidak hanya

⁴³Masudi, “Terapi Qur’ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan”, *Jurnal Iain Kudus*, 2017, Vol.8,No.1, hal.145.

⁴⁴ Ibid, hal.146.

menjadi obat untuk menghilangkan perasaan gundah yang muncul, namun bacaan Al-Quran juga mampu mengobati semua ketidakstabilan jiwa dan kegoncangan jiwa maupun mental.

E. Definisi Remaja

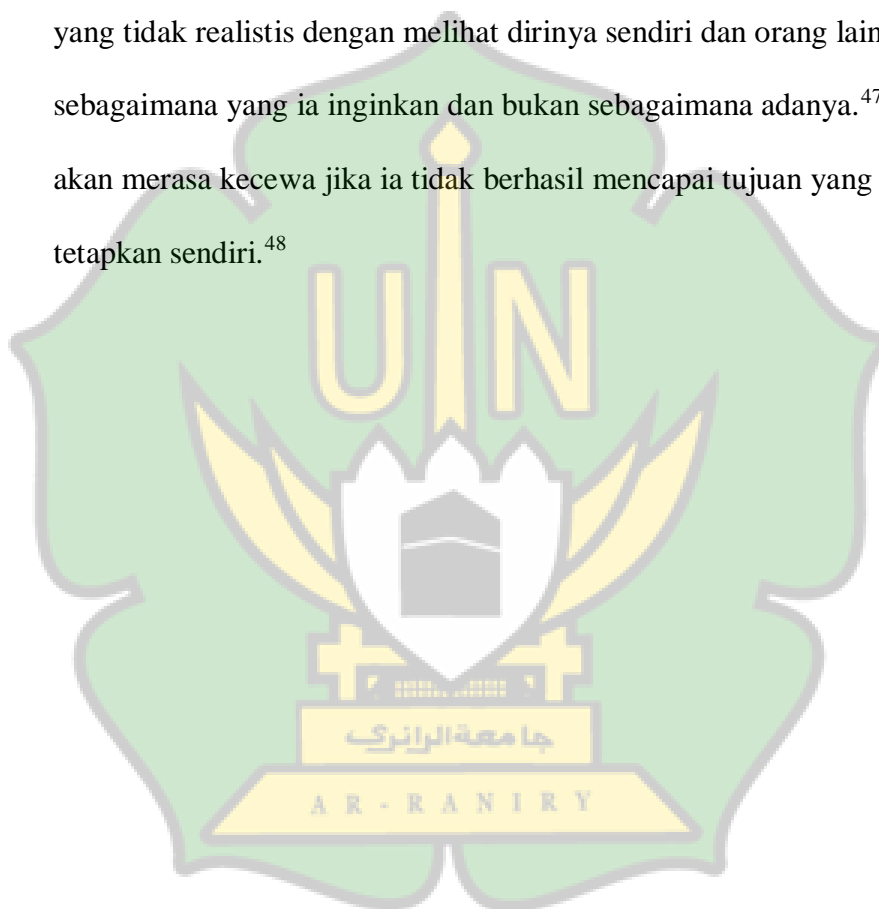
1. Menurut *World health organization* remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Kemudian dibagi menjadi dua fase yaitu fase remaja awal usia 10-14 tahun dan fase remaja akhir usia 15-20 tahun.
2. Usia remaja berada antara usia anak-anak menuju dewasa sehingga terjadi perubahan-perubahan secara jasmani, rohani, pikiran, perasaan dan sosial.
3. Remaja adalah periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa atau masa usia belasan tahun yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti sulit diatur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya.
4. Remaja berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.⁴⁵

Berdasarkan definisi remaja di atas dapat disimpulkan remaja merupakan masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa yang mencakup perkembangan aspek fisik, psikis, kognitif dan sosial. Faktor lingkungan dan proses sosialisasi akan memberikan dampak bagi proses pencarian jati diri bagi seorang remaja. Perubahan pola pikir dari pemikiran anak-anak menuju pendewasaan diri membutuhkan peranan yang baik dari orang tua, keluarga, sekolah dan masyarakat umum karena masa remaja merupakan

⁴⁵Sumarni, Desika Qori'ah Sani, *Pelayanan Sosial Remaja Putus Sekolah*, Edisi pertama, (Malang: Intelligensia Media, 2020, hal. 9.

masa yang penting bagi tumbuh kembang manusia baik secara fisik, psikis, sosial dan spiritual.⁴⁶

Masa remaja sebagai masa perkembangan memiliki masalahnya sendiri, masalah masa remaja sering menjadi hal yang sulit diatasi baik anak laki-laki maupun anak perempuan. Remaja juga dianggap sebagai masa yang tidak realistis dengan melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya.⁴⁷ Remaja akan merasa kecewa jika ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ia tetapkan sendiri.⁴⁸



⁴⁶Ibid, hal.9.

⁴⁷Hurlock,*Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga) . Hal. 221.

⁴⁸Ibid, hal.12

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Metode Penelitian

Terdapat dua jenis penelitian yang bisa digunakan ketika melakukan penelitian yaitu penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah dengan menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada. Maka penelitian ini termasuk jenis kualitatif dengan mendiskripsikan suatu keadaan yang sebenarnya atau fakta dalam bentuk kata-kata dan bahasa.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode *field research* atau penelitian lapangan yang bersifat deskriptif dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul.¹

B. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode analisis deksriptif. Metode analisis deksriptif adalah menyelidiki, menggambarkan dan meringkas berbagai keadaan, situasi dari berbagai data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara mengenai masalah diteliti yang terjadi di

¹Albi Anggito, Metodologi penelitian kualitatif, (Jawa Barat: CV Jejak. 2018), hal,8.

lapangan. Metode ini digunakan agar mampu memahami dan memberikan gambaran yang jelas mengenai permasalahan yang terkait dengan isi penelitian ini. Metode analisis deksriptif bertujuan untuk membuat uraian (deskriptif), secara teratur, sah, dan benar mengenai fakta atau sifat dalam suatu daerah tertentu.

Subjek penelitian adalah merupakan sesuatu yang sangat penting kedudukannya di dalam penelitian, ianya harus ditata sebelum peneliti siap untuk mengumpulkan data. Subjek penelitian dapat berupa benda, hal atau orang. Oleh itu subjek penelitian pada umumnya manusia atau apa saja menjadi urusan manusia.²

Pada penelitian kualitatif ini subjek penelitian disebut sebagai istilah informan, yaitu orang memberi informasi tentang data yang diinginkan oleh peneliti berkaitan dengan penelitian yang dilaksanakan. Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini merupakan guru konseling dan siswa-siswa di Sekolah Menengah Darul Ehsan Subangjaya Malaysia.

Kriteria informan pada penelitian ini adalah :

1. Guru Konseling :
 - a. Yang mempunyai latar belakang pendidikan tentang kaunseling
 - b. Yang mempunyai pengetahuan tentang depresi
 - c. Memiliki wewenang dan tanggungjawab terhadap siswa depresi di sekolah

² Ibid,hal,8.

2. Siswa

- a. Yang mengalami gejala-gejala depresi
- b. Yang termasuk pada penentuan siswa depresi oleh pihak sekolah
- c. Berumur 15 tahun ke atas bersedia menjawab pertanyaan dari peneliti

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mendapatkan data yang sedang atau akan diteliti. Adapun Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan untuk mendapatkan data yang objektif dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan pengamatan secara langsung pada masyarakat di lapangan. Teknik pengamatan dengan peneliti melihat dan mengamati sendiri, kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana yang terjadi pada keadaan sebenarnya.⁴

Dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan. Observasi ini disebut sebagai observasi partisipan.

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak. Untuk mendapatkan kelengkapan informasi

yang sesuai dengan fokus penelitian maka peneliti menggunakan teknik wawancara yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan yang terwawancara (interviewee) yang memberi jawaban atas pertanyaan.³

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara wawancara semi terstruktur. Peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Peneliti berusaha mendapatkan informasi awal tentang berbagai isu permasalahan yang adapada objek. Sehingga peneliti dapat menentukan secara pasti permasalahan atau variabel yang diteliti.

Wawancara semi terstruktur bertujuan untuk memperoleh bentuk-bentuk informasi tertentu dari semua responden. Wawancara semi terstruktur bersifat luas, susunan pertanyaannya dan susunan kata-kata dalam setiappertanyaan dapat diubah pada saat wawancara sesuai dengan kebutuhan dan kondisi saat wawancara.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah satu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek atau oleh orang lain tentang subjek.⁴

Dokumentasi yang digunakan oleh peneliti di sini merupakan foto, gambar, serta data-data yang terkait dengan penelitian.

³Albi Anggito, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Jawa Barat : CV Jejak, 2018). Hal.7.

⁴Ibid,hal.50.

D. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data

Pada jenis penelitian kualitatif, pengolahan data tidak harus dilakukan setelah data terkumpul atau pengolahan data selesai. Dalam hal ini, data sementara yang terkumpulkan, data yang sudah ada dapat diolah dan dilakukan analisis data secara bersamaan. Miles dan Huberman mengemukakan aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/verifications*.⁵

1) *Data Reduction*

Semakin lama peneliti ke lapangan maka jumlah data akan makin banyak. Untuk itu diperlukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas.

2) *Data Display*

Setelah data direduksi, maka selanjutnya adalah mendisplaykan data. Setelah memilih data yang relevan dan mereduksi data yang tidak sesuai dengan penelitian ini, peneliti melakukan penyajian data berupa cuplikan hasil wawancara dan beberapa sumber bertulis.

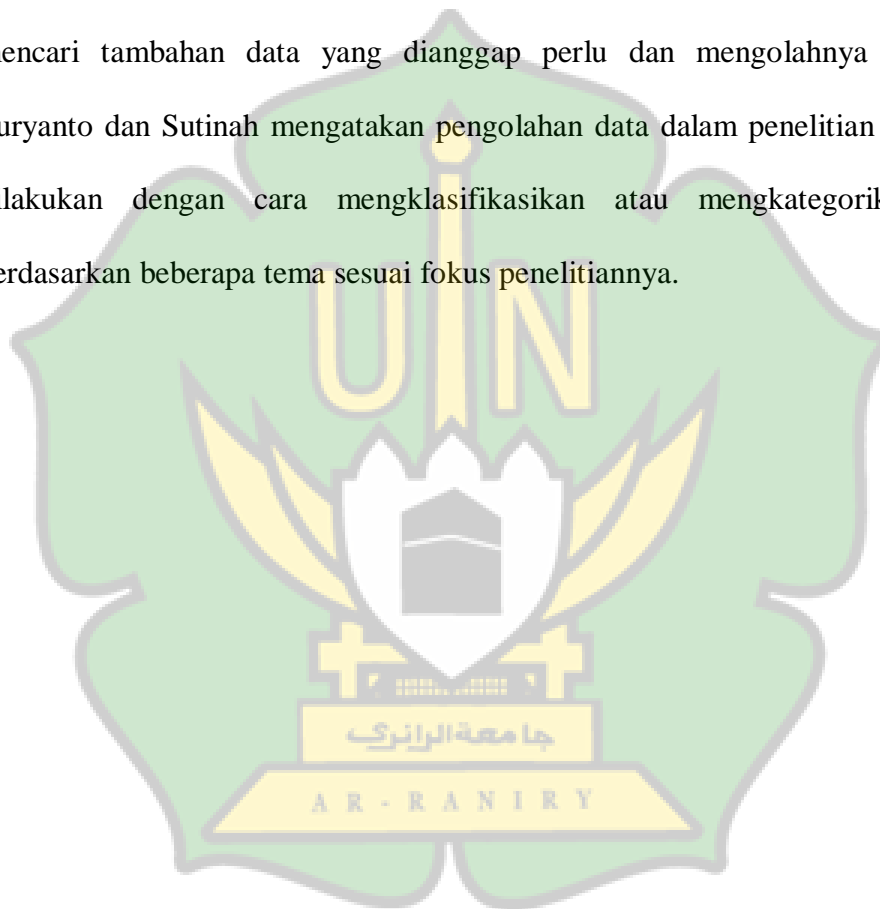
3) *Conclusion Drawing/ Verification*

Ada kalanya kesimpulan telah tergambar sejak awal, namun kesimpulan

⁵Ibid, Hal.7.

final tidak dapat dirumuskan secara memadai tanpa peneliti menyelesaikan analisis seluruh data yang ada. Kemantapan kesimpulan hanya didapat setelah seluruh proses penelitian selesai dilakukan. Untuk itu, penyajian kesimpulan dan saran, penulis lakukan setelah proses penelitian selesai.⁶

Pada saat analisis data, peneliti dapat kembali lagi ke lapangan untuk mencari tambahan data yang dianggap perlu dan mengolahnya kembali. Suryanto dan Sutinah mengatakan pengolahan data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan cara mengklasifikasikan atau mengkategorikan data berdasarkan beberapa tema sesuai fokus penelitiannya.



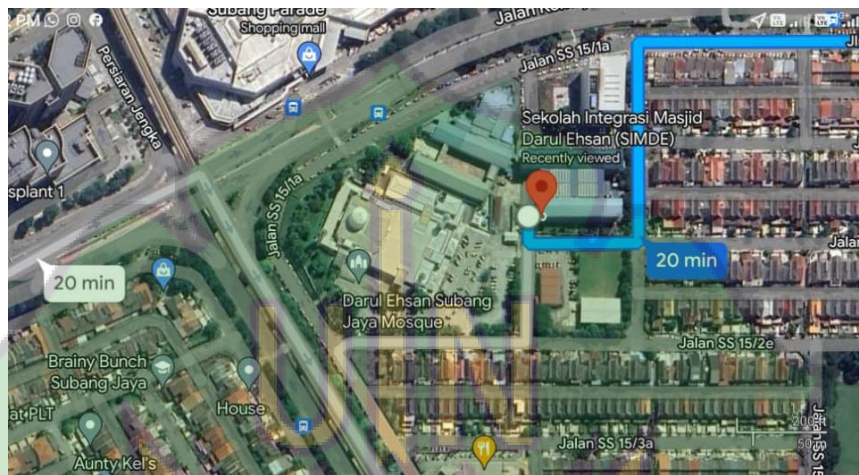
⁶Ibid,hal,10.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Letak geografi sekolah



Sumber Data : Peta Sekolah

Lapangan penelitian dalam skripsi ini adalah Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan yang merupakan salah satu Lembaga Pendidikan Islam di wilayah Kabupaten Utara, Provinsi Selangor. Terletak lokasi ini di Kecamatan Subang Jaya yang merupakan kota yang terbanyak penduduknya di Malaysia berbanding Kota Kuala Lumpur. Kota Subang Jaya merupakan kota yang pesat menjadi tumpuan orang ramai karena dikelilingi dari segi Kawasan perumahan, fasilitas-fasilitas umum seperti pasaraya, rumah sakit, hotel dan banyak lagi fasilitas lainnya.¹

¹Profil Sekolah Islam Darul Ehsan 2023

Dari huraian di atas peneliti menemukan bahwa di sekolah menengah islam darul ehsan bersebelahan dengan masjid darul ehsan yang menjadi tumpuan ramai masyarakat yang berkunjung ke masjid untuk melakukan solat berjemaah dengan para santri, imam yang didatangkan dari luar negara dan mendengar tausiyah dari ustaz di sana.

2. Sejarah berdirinya sekolah

Sekolah ini merupakan sebuah Lembaga Pendidikan swasta yang telah didirikan pada tahun 1998, terletak di sebuah kawasan strategis Subang Jaya, bersebelahan dengan Masjid Darul Ehsan.²

Pada awal berdirinya sekolah ini dikelola oleh Dinas Pendidikan masjid darul ehsan yang beranggotakan para Jemaah masjid tersebut. Sejak tahun 2003, pengelolaan sekolah menjadi tanggung jawab Yayasan SAMDE, sebuah organisasi yang dibentuk khusus untuk pengelolaan dan keuangan sekolah. Anggota direksi termasuk orang tua siswa.³

3. Visi dan misi sekolah

a. Visi sekolah

Menjadi sebuah Lembaga Pendidikan islam terpadu dan terbaik di Selangor pada tahun 2026.

²Profil Sekolah Islam Darul Ehsan tahun 2023

³Profil Sekolah Islam Darul Ehsan tahun 2023

b. Misi sekolah

Menyelenggarakan sistem pendidikan menyeluruh yang bertujuan untuk mendidik generasi pelajar yang berilmu, beriman dan berakhlak mulia agar berhasil mencapai kejayaan di dunia dan akhirat.

c. Visi pelajar

Memberikan kesempatan serta pelayanan yang adil dalam mengembangkan potensi diri melalui pendidikan yang komprehensif di samping membentuk sahsiah dan adab mulia berdasarkan al-quran dan sunnah.

d. Visi orang tua/wali masyarakat

Memberikan kesempatan serta perlakuan yang saksama dan mesra terhadap sebarang pendapat serta memujudkan kerjasama erat untuk saling membantu dalam meningkatkan potensi dan Pendidikan murid.

e. Visi guru/staf

Menciptakan lingkungan kerja yang islami, aman dan bahagia.⁴

4. Moto dan objektif sekolah

1. Moto sekolah adalah Pendidikan “5A” yaitu :

- a. Asuh
- b. Akidah
- c. Akhlak
- d. Amalan
- e. Akademik

⁴ Profil Sekolah Islam Darul Ehsan Tahun 2023

Kurikulum Pendidikan menerapkan sistem dwialiran bersepadu, mengintegrasikan kurikulum Kementerian Pendidikan Malaysia (KBSR & KBSM), dengan kurikulum jabatan agama Islam Selangor. Tilawah dan hafazan Al-Quran merupakan mata kuliah utama.

2. Objektif Penubuhan

- a. Memupuk potensi intelektual, rohani, emosi dan jasmani siswa sesuai dengan perkembangan siswa berdasarkan ajaran Islam.
- b. Membentuk generasi pelajar yang berilmu, beriman dan berakhlak mulia.
- c. Membimbing dan membentuk sahsiah pelajar melalui metode proyek khalifah.⁵

5. Logo sekolah



Sumber Data : Logo Sekolah⁶

⁵Profil Sekolah Islam Darul Ehsan Tahun 2023

⁶Profil Sekolah Islam Darul Ehsan Tahun 2023

6. Tenaga pengajar dan pelajar di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan



Sumber Data : Tenaga pengajar sekolah

Organisasi manajemen Sekolah Islam Darul Ehsan terdiri dari kepala sekolah yang dipimpin oleh Mohd Mezlan Bin Hamat, disusuli dengan penolong kanan pentadbiran persatuan ibu bapa guru oleh Azfarizal Bin Abdul Rashid, kemudian Penolong Kanan Hal Ehwal Murid oleh Khairul Izat Azmi Bin Hussein dibantu dengan Penolong Kanan Kokurikulum oleh Siti Nor Binti Yusoff dan Sharwin Farhana Binti Shahadan . Adapun unit Bimbingan dan Konseling diketuai oleh Siti Balqis Binti Mohd dibantu oleh Sarudin Bin Sahli, Rodhiyah Binti Ramli dan Siti Syahidah Binti Muhd Rum.⁷

Tenaga pengajar Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan terbagi dalam banyak Pendidikan karena sekolah ini memiliki unsur Pendidikan akademik, agama dan tahfiz. Sebagian besar guru yang mengajar

⁷Profil Sekolah Islam Darul Ehsan Tahun 2023

diharuskan memiliki gelar diploma.⁸ Rata-rata jumlah guru seperti dalam tabel berikut:

Sumber Data : Jumlah Tenaga Pengajar Sekolah Islam Darul Ehsan⁹

Perempuan	Lelaki	Tingkat	Jumlah
17 Orang	8 Orang	Sekolah Menengah	25 Orang
41 Orang	12 Orang	Sekolah Rendah	53 Orang
JUMLAH KESELURUHAN			78 Orang

Selanjutnya, jumlah pelajar Sekolah Islam Darul Ehsan seluruhnya mencapai 723 . Nama kelas bagi menengah dan rendah terdiri dari nama Akhyar, Imitiyaz, Siddiq, Amanah, Tabligh dan Fatonah.¹⁰

Sumber Data : Jumlah Pelajar Sekolah Islam Darul Ehsan¹¹

Tingkat	Jumlah
Sekolah Menengah	163 Orang
Sekolah Rendah	560 Orang
JUMLAH KESELURUHAN	723 Orang

⁸ Wawancara dengan Puan Hidayah selaku Koordinator siswa

⁹ Profil Sekolah Islam Darul Ehsan Tahun 2023

¹⁰ Profil Sekolah Islam Darul Ehsan Tahun 2023

¹¹ Profil Sekolah Islam Darul Ehsan Tahun 2023

7. Sarana dan prasarana di sekolah Islam Darul Ehsan

Sarana dan prasarana di Sekolah Islam Darul Ehsan sangat nyaman untuk 732 pelajar dan 87 orang tenaga pengajar di bagian depan sekolah mempunyai tiga bangunan. Bangunan pertama mempunyai empat lantai yaitu ruang belajar pelajar sekolah menengah, ruang guru, ruang rapat, pustaka dan ruang konseling. Bangunan selanjutnya adalah ruang belajar bagi pelajar sekolah rendah, ruang guru dan perpustakaan. Bangunan terakhir adalah kantin makan bagi seluruh pelajar-pelajar sekolah islam darul ehsan.

Sumber Data : Prasarana Sekolah Islam Darul Ehsan¹²

NO	Sarana	Jumlah	Kondisi
1.	Kantor	2	Baik
2.	Musalla	2	Baik
3.	Ruang Kelas	36	Baik
4.	Aula/Dewan	2	Baik
5.	Kantin Makan	1	Baik
6.	Padang Bola Jaring	1	Baik

¹² Profil Sekolah Tahun 2023

B. Hasil Penelitian

1. Bentuk depresi pada pelajar di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia

Pelajar pada usia remaja di sekolah adalah waktu meningkatnya perkembangan dalam kepribadian. Mereka sering mengalami tekanan emosi yang berlebihan yang tidak dapat dikawal sehingga memicu terjadinya depresi di kalangan pelajar. Depresi dimulai dengan stress yang tidak diatasi sehingga masuk ke fase depresi .

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan responden mengenai bentuk-bentuk depresi pada pelajar di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, diperoleh jawaban seperti yang diungkapkan oleh guru unit konseling dan siswa-siswa adalah sebagai berikut:

Guru SB menyebutkan bahwa bentuk depresi yang dialami oleh pelajar adalah kesedihan yang mendalam sehingga mereka menjadi murung dan tidak mahu bersosial sesama rakan sekelas mereka. Kesedihan yang mereka alami berbeda dengan kesedihan yang normal seperti manusia normal yang memerlukan waktu yang tidak lama untuk sembuh dari kesedihan. Kesedihan mereka ini berkelanjutan sehingga lebih dari dua minggu yang menjadi satu gangguan untuk jiwa mereka sebagai seorang siswa.¹³

Guru HZ juga mengatakan hal yang sama yaitu bentuk depresi pada pelajar depresi adalah kesedihan yang mendalam yang muncul karena masa masa traumatis pada siswa seperti kehilangan orang tersayang, perceraian orang tua dan broken home. Kesedihan yang tidak dikawal dengan baik menimbulkan perasaan terluka di hati mereka pada waktu yang lama sehingga masuk ke fase depresi.¹⁴

Hal ini sejalan seperti yang dikatakan oleh siswa yaitu siswa AZ merasa sulit untuk menikmati hidup karena kesedihan yang dialami. Seterusnya siswa SF juga mengatakan kesedihan yang mendalam

¹³Hasil Wawancara Bersama Dengan Guru SB Pada Tanggal 07 September.

¹⁴Hasil Wawancara Bersama Dengan Guru HZ Pada Tanggal 07 September.

karena tidak dapat bertemu keluarga selama 10 tahun. Siswa AH dan SS juga mengungkapkan kenyataan yang hampir mirip yaitu merasa sedih dengan kehidupan yang dialami selama mereka hidup hingga sukar untuk merasa kebahagiaan. Siswa MI juga mengungkapkan yang dirasakan adalah kesedihan yang luar biasa karena masa-masa traumatis MI pada masa lalu. Kesedihan yang dialami berkelanjutan lebih dari dua minggu dan sukar untuk menghilangkan kesedihan yang dialaminya.¹⁵

Hal di atas sejalan dengan hasil observasi oleh peneliti di lapangan yaitu adanya bentuk depresi yang dialami pelajar adalah penurunan suasana hati seperti suasana hati yang terus menerus sedih yang dilihat dari wajah yang murung serta lemah untuk melakukan aktivitas kerana memikirkan kesedihan yang dialami. Peneliti melihat dengan bentuk depresi kesedihan mendalam ini bisa mengganggu tingkah laku serta pemikiran siswa.¹⁶

Dari hasil wawancara guru konseling dan siswa serta hasil observasi menunjukkan bahwa adapun bentuk depresi yang dialami oleh pelajar adalah penurunan suasana hati yaitu kesedihan yang mendalam sehingga berkelanjutan lebih dari dua minggu.

Selain bentuk kesedihan yang mendalam ada lagi bentuk-bentuk yang lain yaitu *feeling worthless* dengan merasa tidak berharga. Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh guru SB.

Guru SB menyatakan siswa-siswa yang depresi ini memiliki satu perasaan yaitu perasaan tidak berharga. Bentuk ini dilihat dari bagaimana siswa bersosial sesama rakan dengan tidak menonjolkan diri dan ungkapan-ungkapan perasaan dari siswa. Guru SZ juga mengatakan siswa yang depresi tidak suka bersosial

¹⁵Hasil Wawancara Dengan Siswa AZ,SS,SH,AZ Dan MI Pada Tanggal 03 Oktober 2023.

¹⁶Hasil Observasi di lapangan Pada Tanggal 05 September.

dengan sesama rakan karena merasa tidak dibutuhkan atau tidak penting bagi sesiapa pun. Perasaan tidak berharga ini memberikan kesan kepada siswa seperti suka bersendirian, tidak mahu bersosial dan suka mengasingkan diri.¹⁷ Siswa AZ juga mengakui bahwa perasaan ini muncul dari dirinya sehingga terfikir mengapa dia dilahirkan di dunia ini. Seterusnya siswa SF,AH mengungkapkan perasaan tidak berharga yang pada diri sehingga muncul ide tindakan melukakan diri sendiri. Manakala siswa SS mengatakan perasaan tidak berharga sering muncul di dalam diri sehingga sudah terbiasa dan menimbulkan kurang keyakinan diri apabila di khalayak ramai. Siswa MI mengungkapkan masih menghargai dirinya sesuai manusia biasa yang lain.¹⁸

Peneliti melihat adanya pola pikir negative pada siswa terhadap dirinya seperti merasa *useless* dan perasaan terasingkan pada situasi sosial di sekolah. Pemikiran negative ini menimbulkan perasaan tidak berharga pada siswa sehingga munculnya ide melukakan diri sendiri.¹⁹ Adapun dilihat dari faktor yang mempengaruhi siswa berasa tidak berharga adalah penegalaman masa kecil seperti *bullying*, permasalahan penceraian orang tua.²⁰

Dari hasil wawancara dan observasi di atas menunjukkan dari lima orang siswa hanya empat orang siswa mengakui bentuk perasaan tidak berharga dan satu orang siswa mengakui tidak ada perasaan tidak berharga dalam dirinya. Oleh itu bentuk perasaan tidak berharga bisa menjadi salah satu bentuk depresi pada diri siswa.

¹⁷ Hasil Wawancara Dengan Guru SB dan SZ Pada Tanggal 07 September 2023.

¹⁸ Hasil Wawancara Dengan Siswa AZ,SS,SH,AZ Dan MI Pada Tanggal 03 Oktober 2023.

¹⁹ Hasil Observasi Di Lapangan Pada Tanggal 05 September

²⁰ Hasil Wawancara Dengan Guru SB pada Tanggal 07 September 2023

Selanjutnya, selain perasaan sedih yang mendalam dan perasaan tidak berharga ada lagi bentuk lainya yaitu menurunnya kepercayaan diri.

Hal ini sebagaimana yang dinyatakan oleh guru SB, siswa yang mengalami depresi cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negative termasuk menilai diri sendiri. Guru SZ juga mengatakan mereka suka membandingkan diri mereka dengan yang lain seperti dinilai lebih sukses, pintar, beruntung, kaya dan pikiran negatif lainnya. Hal ini dapat dinyatakan dengan melihat sendiri siswa yang depresi memiliki bentuk tingkah laku yang berbeda dengan siswa yang normal . Menurunnya kepercayaan diri mengakibatkan siswa tidak berdaya dan bersemangat dalam melakukan aktivitas di sekolah.²¹

Sejalan dengan kenyataan guru SB dan guru SZ, siswa juga menyebutkan bentuk yang hampir mirip dengan yang disebutkan yaitu, siswa AZ mengalami penurunan kepercayaan diri dengan beranggapan dirinya tidak berbakat dan tidak bagus dalam hal apa pun. Siswa SF pula menyatakan dirinya tidak mampu untuk melangkah atau berbuat keputusan yang lebih jauh seperti masuk ke perlombaan yang diadakan di sekolah karena berasa tidak yakin dengan diri sendiri. Selanjutnya siswa AH dan SS mengungkapkan hal yang hampir sama yaitu hilangnya kepercayaan diri mengakibatkan mereka tidak mampu untuk yakin pada kemampuan diri mereka. Yang terakhir adalah siswa MI menyatakan menurunnya kepercayaan diri yang dialaminya mengakibatkan siswa MI tidak mempunyai dorongan untuk bersosial dan mengemukakan pendapat.²²

Sejalan dengan kenyataan guru konseling dan siswa, hasil observasi dari peneliti juga menemukan ada nya bentuk penurunan kepercayaan diri pada pelajar dengan melihat siswa sering berpikiran negatif dalam menghadapi masalah misalnya dengan menghindari tanggungjawab atau

²¹Hasil Wawancara Dengan Guru SB dan SZ Pada Tanggal 07 September 2023.

²²Hasil Wawancara Dengan Siswa AZ,SS,SH,AZ Dan MI Pada Tanggal 03 Oktober 2023.

mengasingkan diri yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.²³

Oleh itu, dengan hasil wawancara di atas maka kesemua siswa menyatakan terjadinya penurunan kepercayaan diri sepertimana hal yang diungkapkan oleh guru SB dan SZ. Dengan itu, bentuk depresi penurunan kepercayaan diri menjadi salah satu bentuk depresi yang terjadi di kalangan pelajar.

Berdasarkan huraian hasil penelitian di atas, sejalan dengan pernyataan guru SB dan guru SZ serta lima orang siswa dan hasil observasi peneliti maka disimpulkan bentuk-bentuk depresi yang terjadi pada siswa di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan adalah kesedihan yang mendalam, perasaan tidak berharga, turunnyanya kepercayaan diri.

2. Pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi pada pelajar di sekolah menengah islam darul ehsan.

Menyangkut dengan pelaksanaan layanan konseling individual berbasis terapi membaca Al-Qur'an maka dapat diuraikan sebagaimana berikut.

Guru SB menyatakan bahwa pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Qur'an adalah salah satu upaya pihak sekolah dalam menangani depresi di kalangan pelajar. Penanggungjawab pemberian terapi tersebut adalah guru unit konseling yaitu SB selaku ketua unit konseling.

²³ Hasil Observasi Peneliti di Lapangan Pada Tanggal 05 September 2023

Dalam menentukan siapa saja siswa yang akan menjalani terapi ini, adanya kerjasama antara guru konseling dan ibu bapa siswa dalam menentukan tahap depresi pada siswa. Prosesnya diawali dengan memanggil siswa ke ruang konseling pada waktu yang telah ditentukan. Hanya satu orang guru dan satu siswa diperbolehkan hadir selama proses terapi.²⁴

Prosedur pertama adalah sebelum memulai terapi siswa dikehendaki berwudhu' dan beristighfar dahulu. Selain itu siswa diminta melapangkan pikiran dan meluahkan jika ada masalah-masalah atau hambatan kepada guru konseling. Sedangkan guru akan menyiapkan ruangan dengan bersih agar situasi menjadi nyaman dan tenang selama terapi berlangsung.²⁵

Prosedur kedua adalah guru konseling dan guru agama akan menjelaskan teknik membaca Al-Quran yaitu guru konseling akan menjelaskan terkait tujuan dari kegiatan terapi membaca Al-Qur'an. Manakala guru agama pula akan memberi pemahaman tentang tata cara membaca Al-Qur'an dengan ikhlas, memahami maksud dari ayat-ayat Al-Quran dan memeriksa tajwid dan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an siswa.²⁶

Prosedur ketiga adalah bagian akhir dari proses terapi membaca Al-Qur'an yaitu mengarahkan pelajar membaca Al-Qur'an sekurang-kurangnya dua kali sehari yaitu pada waktu pagi selepas solat subuh dan sebelum tidur yaitu selepas solat isya'. Hal ini sebagaimana dikatakan oleh guru konseling agar siswa dapat berdamping dengan Al-Quran mulai dari bangun dari tidur sehingga waktu tidur dalam sehari-hari.²⁷

Seterusnya guru konseling menyebutkan materi-materi yang diberikan kepada siswa adalah surah Al-Fatihah, Ayatul Kursi, Surah Al-Baqarah ayat 225, surah Al-Ikhlas, Surah Al-Falaq dan surah An-Nas. Adapun tambahan surah-surah yang berkaitan dengan emosi manusia yaitu surah yusuf dan kisah nabi yunus. Guru konseling menyatakan bahwa ayat-ayat di dalam surah yusuf terdapat unsur-unsur putus asa dan hilang

²⁴ Hasil Wawancara Dengan Guru SB Pada Tanggal 07 September 2023.

²⁵ Hasil Wawancara Dengan Guru SB Pada Tanggal 07 September 2023.

²⁶ Hasil Wawancara Dengan Guru SB Pada Tanggal 07 September 2023.

²⁷ Hasil Wawancara Dengan Guru SB Pada Tanggal 07 September 2023.

harapan yang mana kedua hal tersebut terjadi di kalangan siswa yang mengalami depresi.²⁸

Adapun guru konseling menyebutkan pengertian kisah nabi Yunus yang memiliki kesabaran, optimis terhadap pertolongan Allah. Kisah nabi Yunus menjadi salah satu materi yang diterapkan ke dalam pelaksanaan terapi membaca Al-Quran kepada siswa. Seterusnya doa yang dapat diambil dari kisah nabi Yunus dan digunakan oleh pelajar untuk meredakan emosi siswa adalah dari surah Al-Anbiya Ayat 87 yang berbunyi²⁹ :

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Artinya: “Tidak ada tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau. Sungguh, aku termasuk orang-orang yang zalim”.

Doa di atas adalah doa yang digunakan siswa ketika merasa bersedih dengan kehidupan.

Guru SB menyatakan lagi bahwa terapi membaca Al-Quran dilakukan satu kali dalam sehari, namun ayat Al-Qur'an dan surah yang diberikan hendaklah dibaca oleh siswa sebanyak dua kali sehari. Terapi ini dilakukan sepanjang masa jika diperlukan dan guru konseling akan meminta maklum balas keberkesanan oleh pelaksanaan terapi tersebut.³⁰

²⁸ Hasil Wawancara Dengan Guru SB Pada Tanggal 07 September 2023.

²⁹ Hasil Wawancara Dengan Guru SB Pada Tanggal 07 September 2023.

³⁰ Hasil Wawancara Dengan Guru SB Pada Tanggal 07 September 2023.



Sumber Data : Pelaksanaan Terapi Membaca Al-Quran kepada Siswa

Hal di atas sejalan dengan hasil observasi selama di lapangan dengan melihat proses terapi membaca Al-Qur'an dimulai dengan guru konseling membuka ruang untuk siswa menceritakan jika terdapat luahan hati dari siswa . Kemudian mengarahkan kepada pelajar untuk berwudhu' dan beristighfar sebelum terapi dimulakan. Seterusnya siswa menuju ke ruang konseling dengan membawa Al-Qur'an. Terapi dimulakan dengan penjelasan terkait tata cara terapi oleh guru konseling dan guru agama yaitu bukan hanya sekadar membaca namun memahami dan mendalami makna-makna dari ayat Al-Qur'an dan siswa dikehendaki membaca materi yang diberikan sebanyak dua kali sehari.³¹

³¹Hasil Observasi Peneliti di Lapangan Pada Tanggal 05 September 2023

3. Hasil pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca al-quran dalam mengurangi depresi pada pelajar di sekolah menengah islam darul ehsan .

Untuk mengetahui hasil dari terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi di kalangan siswa. Peneliti mewancarai satu orang guru yaitu guru konseling dan lima orang pelajar yang mengalami depresi dapat diuraikan seperti berikut.

Guru SB menyatakan ayat-ayat Al-Qur'an dan kisah-kisah nabi yang diterapkan pada siswa berhasil meninggalkan kesan kepada siswa. Adapun kesannya adalah melihat siswa kembali ceria dan aktif di dalam ruang belajar. Walaupun dengan waktu yang lama dengan proses ini namun ianya tetap mendatangkan perubahan yang baik pada diri pelajar. Selain kembali ceria dan aktif, pelajar mulai fokus dan menimbulkan keyakinan diri serta kepercayaan diri seperti siswa-siswa yang lain. Kesan ini membawa perubahan yang positif kepada siswa dengan kerjasama siswa sendiri dalam menjalani proses terapi membaca Al-Qur'an.³²

Hal di atas sejalan dengan hasil wawancara bersama lima orang siswa yang mengalami depresi. Adapun siswa AZ menyatakan pada awalnya AZ tidak terpikir bahwa membaca dan memahami Al-Qur'an dapat memberikan perubahan dalam hidupnya. Namun setelah AZ konsisten dengan terapi ini, kehidupan AZ perlahan-lahan kembali tenang dan tidak lagi menyia-nyiakan waktu untuk bersedih karena AZ berpegang dengan janji Allah bahwa hambanya tidak bersendirian dan Allah sentiasa ada bersama walau apa pun ujian yang mendatang. Seterusnya siswa AZ mengungkapkan walaupun banyak cara yang telah saya coba untuk mengurangi rasa sedih ini, setelah saya membaca dan memahami Al-Qur'an serta kisah-kisah nabi ini memberikan saya semangat untuk mengatasi kisah sedih kehidupan saya. Adapun SS mengatakan, selain daripada obat dari rumah sakit, terapi ini juga membantu saya bertahan untuk hidup karena saya jadikan Al-Qur'an sebagai motivasi sehari-hari saya untuk menjadi lebih baik. Selanjutnya siswa AH mengatakan terlalu banyak perubahan yang terjadi seperti mudah memahami pelajaran,

³²Hasil Wawancara Dengan Guru SB dan SZ Pada Tanggal 07 September 2023.

jarang merasa sedih dan yang paling terbesar adalah saya mudah bangun awal untuk solat tahajud dan ulangkaji pada awal pagi sebelum bergerak ke sekolah. Selanjutnya dari siswa terakhir yaitu MI menyatakan dengan memahami makna dari Al-Quran dapat membantu mengurangkan rasa sedih dan perlahan-lahan mulai optimis terhadap diri saya sendiri. Seterusnya siswa SF menyatakan rasa sedih yang dialami tidak sepenuhnya hilang namun dia mendapatkan ada kekuatan di dalam jiwanya. dengan memahami kisah-kisah nabi dapat memberikan dorongan yang positif ke dalam jiwa SF.³³

Sumber Data : Pengaruh Layanan Konseling Berbasis Terapi Al-Qur'an Kepada Siswa Depresi

NO	Nama	Pengaruh
1.	AZ	1. Hidup menjadi tenang dan tidak lagi berada dalam kesedihan yang berpanjangan. 2. Jarang merasa sedih dan kembali fokus pembelajaran
2.	SS	1. Menjadi lebih bersemangat untuk menghadapi kehidupan. 2. Mampu menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman dalam kehidupan.
3.	AH	1. Rasa sedih semakin berkurang. 2. Perubahan tingkah laku dengan.
4.	SF	1. Mendapat dorongan yang positif untuk meneruskan hidup.
5.	MI	1. Membantu jiwa kembali tenang .

Berdasarkan huraian hasil penelitian menyangkut hasil pelaksanaan layanan konseling individual berbasis terapi membaca Al-Quran dapat disimpulkan ada kesan dan pengurangan depresi yang membawa perubahan pada diri siswa selama terapi ini dijalankan . sejalan dengan hasil wawancara guru SB dan lima orang siswa, antara kesan-kesannya adalah siswa kembali ceria dan aktif ketika belajar, mulai fokus, mengurangi rasa sedih dengan mengingat kisah nabi di dalam Al-Qur'an, memberikan

³³Hasil Wawancara Dengan Siswa AZ,SS,SH,AZ Dan MI Pada Tanggal 04 Oktober 2023.

dorongan yang positif ke dalam jiwa siswa dan menimbulkan keyakinan diri dengan bisa bergaul dengan rakan sekelas yang sebelumnya siswa sentiasa menyendiri dan tidak suka bersosial.

B) Pembahasan Hasil Penelitian

1. Bentuk depresi di kalangan pelajar di Sekolah Menengah Islam Darul

Ehsan

Major depressive disorder (MDD) atau gangguan depresi mayor yang ditandai dengan kesedihan mendalam dan berlangsung selama lebih dari dua minggu.³⁴ Berdasarkan hasil wawancara bersama guru unit konseling dan siswa depresi serta hasil observasi peneliti, adapun ciri-ciri atau gejala yang terjadi pada siswa depresi ada pada gejala gangguan depresi mayor seperti yang di atas yaitu perasaan sedih yang mendalam yang dilihat dari perasaan sedih mendalam yang dialami oleh siswa setiap hari.

Diagnosis depresi mayor mempunyai beberapa gejala yaitu kehilangan minat, kesedihan mendalam, gangguan nafsu makan, gangguan tidur, perubahan psikomotorik, perasaan tidak berharga, rasa bersalah dan gangguan konsentrasi. Namun yang menjadi syarat untuk mendiagnosis depresi mayor adalah perubahan suasana hati disertai kesedihan mendalam, perasaan tidak berharga yang berkelanjutan sehingga lebih dari dua minggu.³⁵ Di antara gejala-gejala yang disebutkan di atas ada gejala yang

³⁴ Indriono Hadi, "Gangguan Depresi Mayor: Mini Review", *Jurnal Poltekkes*, Volume 9, No 1, Juni 2017, hal.7.

dialami oleh siswa depresi di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan seperti kesedihan mendalam, kesedihan yang dialami pada siswa di sekolah berkelanjutan hingga lebih dari dua minggu.

Adapun menurut teori kognitif beranggapan bahwa depresi bisa terjadi oleh kerana adanya situasi pikiran negative, perasaan bersalah yang mengakibatkan individu akan kehilangan motivasi dan merasa bahwa hidupnya tidak berharga dan tidak bermakna lagi.³⁶ Siswa yang mempunyai bentuk depresi perasaan tidak berharga dan penurunan kepercayaan diri kebanyakannya memiliki persepsi yang negatif terhadap diri mereka. Menurut hasil penelitian peneliti, persepsi negatif muncul di dalam diri siswa karena tidak ada dukungan dari orang tua maupun teman-teman di sekolah. Persepsi negatif yang berlarutan lama di dalam diri siswa akhirnya menimbulkan gejala perasaan tidak berharga dan menurunnya kepercayaan diri pada siswa depresi. Hal ini mempengaruhi tingkah laku dan cara berpikir siswa.

Atkinson dan Maslim di dalam kutipan Widya Aris mengungkapkan bahwa depresi adalah suatu gangguan susasana hati yang dicirikan dengan tidak ada harapan, menurunnya kepercayaan diri dan tidak mampu mengambil keputusan untuk memulai suatu kegiatan.³⁷ Dari pernyataan

³⁵Indriono Hadi, "Gangguan Depresi Mayor: Mini Review", *Jurnal Poltekkes*, Volume 9, No 1, Juni 2017, hal,8.

³⁶Ahmad Razak, "Terapi Spriritual Islami : Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.9, No.1, Hal.3.

³⁷Widiya Aris Radiani, "Cognitive Behavior Therapy untuk Penurunan Depresi", *Jurnal Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, Vol,6, No.1, Hal 5.

teori yang disebut terdapat bentuk menurunnya kepercayaan diri pada siswa depresi. Siswa dilihat kurang mampu bersosialisasi dengan teman-teman mahupun dengan guru-guru di sekolah.

Dari hasil penelitian tentang bentuk depresi pada siswa di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan dapat ditemukan terdapat tiga bentuk gejala depresi pada teori yang disebutkan di atas yaitu, bentuk kesedihan yang mendalam melebihi dari dua minggu, bentuk perasaan tidak berharga dan menurunnya kepercayaan diri siswa.

2. Pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Qur'an dalam mengurangi depresi pada kalangan pelajar di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan

Layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Qur'an adalah salah satu kebijakan dari pihak Sekolah Menengah Darul Ehsan dalam mengurangi depresi di kalangan pelajar. Adapun kebijakan yang telah ada sebelum terapi ini dilakukan adalah melakukan konseling individu dengan mendengarkan masalah pelajar serta membantu mereka memecahkan masalah sendiri. Selain itu guru konseling juga membuat pertemuan bersama orang tua pelajar yang mengalami depresi untuk membahas lebih dalam terkait masalah depresi yang dialami oleh pelajar. Dengan hal ini guru-guru di sekolah mengidentifikasi serta mengumpulkan nama-nama pelajar yang mengalami depresi seterusnya mengambil tindakan ke atas masalah ini.

Pada tahapan awal (pembukaan), guru konselor membangunkan hubungan awal dengan menghayati perasaan siswa. Kemudian mengarahkan siswa mengambil wudhu' serta beristighfar. Sedangkan guru akan menyiapkan ruangan dengan bersih dan tenang agar situasi menjadi nyaman selama terapi berlangsung.

Tahap pertengahan (pelaksanaan), guru konseling akan menjelaskan teknik membaca Al-Quran dengan memahami dan mendalami ayat-ayat Al-Qur'an dengan ikhlas. Materi yang diberikan kepada siswa adalah berdasarkan surah surah yang dianggap mampu menyentuh emosi siswa seperti surah Al-fatiah, surah al-ikhlas, surah al-falaq, surah an-nas, surah al-baqarah ayat 225 serta kisah-kisah nabi yang mempunyai unsur kesedihan seperti kisah nabi yusuf dan nabi yunus. Yang terakhir adalah doa yang diambil dari kisah nabi yunus yaitu dari surah Al-Anbiya ayat 87 yang berbunyi "laa ilaa hailla anta subhanaka inni kuntu mina zzaalimiin". Yang artinya "tidak ada tuhan selain engkau, maha suci engkau, sungguh aku termasuk orang-orang zalim".

Tahap akhir (pengarahan), guru mengarahkan siswa membaca materi yang diberikan sebanyak dua kali sehari pada waktu pagi selepas subuh dan pada waktu malam selepas waktu isya'. Terapi dilakukan sepanjang masa jika diperlukan dan guru akan meminta maklum balas dari perkembangan layanan konseling individu berbasis terapi Al-Quran yang dilakukan kepada siswa.

Terapi membaca Al-Quran bukan sekadar membaca sahaja namun ianya perlu memahami dengan mendalam. Tadabbur Al-Qur'an adalah upaya memikirkan dan merenungi ayat-ayat Al-Qur'an agar dapat memahaminya dan mengungkap makna dan hikmah.³⁸ Dengan mentadabbur Al-Quran pelajar dapat mengambil pelajaran dan perasaanya menjadi tenteram .

Hal ini termuat dalam surat Al-Qur'an pada surah As-Sad ayat 29 seperti berikut :

كُتِبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكًا لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ

Artinya : Kitab (Al-Qur'an) yang Kami turunkan kepadamu penuh berkah agar mereka menghayati ayat-ayatnya dan agar orang-orang yang berakal sehat mendapat pelajaran.

Seterusnya kisah nabi yusuf dan doa nabi yunus juga berperan besar dalam proses terapi ini karena di dalam surah yusuf terdapat unsur unsur kesedihan seperti bersedih karena berpisah dengan orang yang dicintai.³⁹ Manakala doa nabi yunus ketika berada dalam kegelapan di dalam perut ikan paus.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Qur'an mempunyai 3 tahap. Pada tahap pertama yaitu pembukaan pengenalan serta membangun

³⁸ Budi Suhartawan, "Konsep Tadabbur Al-Qur'an Perspektif KH.Bachtiar Nasir", *Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, Vol.3 No.01,2022, hal,6.

³⁹Sofyan Hadi, *Tafsie Qashashi Jilid II : Nabi Yusuf As dan Nabi Musa As*, (Banjar sari, A-Empat), Hal.4

hubungan yang nyaman dengan siswa, tahap kedua yaitu pelaksanaan serta isi-isi materi yang diterapkan di dalam terapi dan yang terakhir tahap ketiga yaitu pengarahan tentang pembacaan al-quran siswa yang ditetapkan oleh guru konseling.

3. Hasil pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Qur'an dalam mengurangi depresi pada kalangan di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan

Terapi ini direncanakan untuk siswa yang mengalami depresi yang merupakan salah satu usaha dari pihak sekolah dalam mengurangi depresi di kalangan siswa . Hasil wawancara peneliti bersama lima orang pelajar menunjukkan ada pengurangan depresi tau kesan dari layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran terhadap diri siswa.

Terapi membaca Al-Quran atau disebut sebagai terapi spiritual islami adalah merupakan pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan berdasarkan kepada konsep Al-Qur'an dan sunnah. Terapi ini memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah merupakan kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan pemulihan diri dari gangguan depresi atau masalah-masalah kejiwaan lainnya.⁴⁰

⁴⁰Ahmad Razak, "Terapi Spritual Islami : Suatu Model Penanggulan Gangguan Depresi", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.9, No.1, Hal.3.

Menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah dan Hamdani Bakran dalam kutipan Lilin Rosyanti, Al-Quran merupakan terapi untuk menyembuhkan suatu penyakit gangguan jiwa dan fisik. Dengan ayat-ayat Al-Qur'an, zikir, atau doa para nabi yang dibacakan dengan harapan penyembuhan. Perasaan stress, kesempitan dalam dada berubah menjadi ketenangan dengan sebab membaca, memahami dan menghayati Al-Quran dan kisah-kisah nabi.⁴¹

Sejalan dengan teori di atas dapat ditemukan bahwa dengan membaca dan memahami Al-Qur'an bisa menjadi penawar dan penyembuhan terhadap gangguan depresi manusia.

Adapun Al-Quran sebagai obat dan penawar bagi penyakit terdapat dalam surah Fushilat ayat 44 :

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

Yang artinya: Katakanlah, "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin.

Oleh yang demikian, hasil dari penelitian dari layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Qur'an ini ditemukan adanya pengurangan terhadap kepada depresi di kalangan pelajar. Dari hasil wawancara dan observasi peneliti menemui dengan terapi ini adanya pengurangan terhadap gejala-gejala yang dialami siswa seperti, siswa AZ yang mulai memahami kesedihan yang dialami di dalam hidupnya dengan

⁴¹Lilin Rosyanti, Indriono Hadi, "Spritual Qur'anic Emotional Freedom Technique", Yogyakarta,2022, Hal 68-69)

tidak fokus hanya pada kesedihan saja. Seterusnya siswa SS mulai bersemangat untuk menjalani kehidupan dan mampu menjadikan Al-Quran sebagai kekuatan dalam menangani perasaan terluka di hatinya. Siswa AH mengatakan rasa sedih semakin berkurang dan adanya perubahan tingkah laku seperti mulai bersosialisasi dengan orang sekitar. Siswa SF mendapatkan dorongan yang positif dari hasil terapi ini seperti mulai sadar terkait tugas seorang siswa di sekolah dengan lebih fokus pada pembelajaran. Yang terakhir adalah siswa MI merasakan setelah melakukan terapi ini jiwanya kembali tenang.

Justeru itu, pada saat Al-Quran dibaca, Al-Qur'an masuk dalam jiwa kalbu lalu menyusup ke dalam pikir dan kesadaran dan membawa akal untuk mengerti hikmah dan rahasia di balik hukum dan ayat-ayat kebesaran Allah SWT. Al-Quran adalah karunia Allah SWT yang terbesar bagi manusia, dengan mempelajari kandungan isinya, serta mengamalkannya merupakan kebahagiaan yang jauh lebih besar dari segala harta benda yang sementara di dunia ini.⁴²

⁴²Nur Faizin Muhith, Lc., M.A, "*Dasyatnya Bacaan & Hafalan Al-Quran*", (Surakarta: Ziyad Vusu Media, 2012), Hal. 89.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, ada beberapa hal yang telah ditemukan di dalam bab yang sebelumnya, maka penulis dapat membuat kesimpulan sebagaimana berikut :

1. Bentuk bentuk depresi pada siswa yang dapat peneliti temukan adalah yang pertama, kesedihan yang berkelanjutan sehingga lebih dari dua minggu. Bentuk kesedihan ini tidak sama dengan kesedihan yang biasanya akan berakhir dengan waktu yang tidak lama. Kesedihan yang dialami siswa tidak kunjung hilang sehingga siswa mengalami kesulitan untuk beraktivitas normal. Bentuk kedua adalah perasaan tidak berharga. Perasaan tidak berharga yang dialami siswa depresi menyangkut dengan masa lalu siswa seperti kehilangan orang tersayang dan penceraian orang tua. Bentuk yang ketiga adalah menurunnya kepercayaan diri. Siswa depresi memandang segala sesuatu dari sisi negative termasuk menilai diri sendiri sehingga terjadinya penurunan kepercayaan diri kepada siswa.

2. Pelaksanaan layanan konseling individual berbasis terapi membaca Al-Qur'an pada siswa depresi adalah upaya dari pihak sekolah dalam mengurangi depresi pada siswa. Terapi ini diberikan oleh guru konseling sekolah kepada siswa secara *one by one* yaitu konseling individual. Tata cara sebelum memulai terapi ini siswa dikehendaki berwudhu' dan beristighfar kemudian guru pula akan

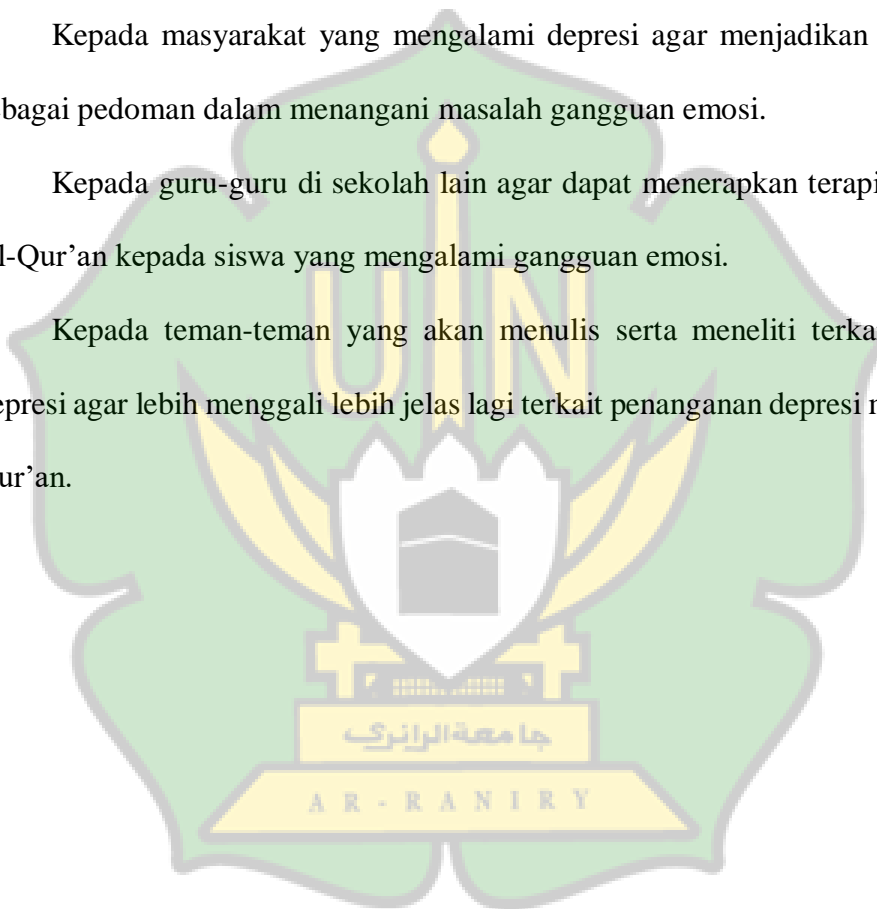
menyiapkan ruangan agar bersih dan tenang. Guru Konseling akan membantu siswa agar membaca Al-Qur'an dengan ikhlas, memahami maksud dari ayat-ayat Al-Qur'an dan mendalami kisah-kisah nabi di dalam Al-Qur'an. Antara materi dan ayat yang diberikan kepada siswa adalah, surah al-fatihah, ayatul kursi, surah al-ikhlas, surah al-falaq, surah an-nas dan ayat al-baqarah ayat 225. Manakala doa yang diberikan kepada pelajar adalah dari surah al-anbiya' ayat 87 yaitu, "laailahaila anta subhanaka inni kuntu minazzalimin" adalah doa yang dibaca oleh Nabi Yunus ketika berada dalam kegelapan ikan paus. Kisah nabi yang mengandung unsur-unsur putus asa dan hilang harapan yaitu kisah nabi yusuf dan kisah nabi yunus. Terapi ini dilakukan setiap hari bergantung kebutuhan pelajar namun guru menetapkan kepada siswa depresi agar membacanya dua kali sehari yaitu pada waktu pagi dan waktu malam.

3. Hasil dari layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi siswa adalah, siswa merasakan kisah-kisah nabi di dalam Al-Quran sama seperti yang dialaminya yaitu kisah-kisah nabi yusuf dan nabi yunus juga mengalami kesedihan dan hilang harapan. Hal ini menimbulkan banyak pengaruh kepada siswa antaranya adalah kesedihan yang sudah lama bertampuk di jiwa siswa semakin mengurang, dapat mengendalikan kesedihan dengan berfikir bahwa dia tidak bersendirian di dunia karena Allah selalu ada dan dekat dengan dirinya. Siswa dapat menjadikan Al-Quran sebagai motivasi kehidupan untuk menjadi lebih baik. Siswa perlahan-lahan mulai optimis dengan dirinya dengan mendalami makna-makna dari ayat Al-Qur'an. Walaupun kesedihan yang dialami siswa tidak sepenuhnya sembuh namun siswa mengakui

selepas melakukan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Qur'an adanya kekuatan di dalam jiwa yang membantu siswa lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan.

B . Saran

1. Kepada masyarakat yang mengalami depresi agar menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman dalam menangani masalah gangguan emosi.
2. Kepada guru-guru di sekolah lain agar dapat menerapkan terapi membaca Al-Qur'an kepada siswa yang mengalami gangguan emosi.
3. Kepada teman-teman yang akan menulis serta meneliti terkait masalah depresi agar lebih menggali lebih jelas lagi terkait penanganan depresi melalui Al-Qur'an.



DAFTAR PUSTAKA

- Herawati, "Memahami Proses Belajar Anak", *Jurnal Ar-Raniry*, 2018, Vol IV, No.1.
- Khoirul Bariyyah Hidayati, "Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja", *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2016, Vol.5, No.02.
- Rita Markus Idukfilastri, *Siti Bahiyah, Sred-7faktor, Alat Ukur Deteksi Dini Remaja Depresi, Edisi Pertama*, (Jawa Tengah: CV. Amerta Media, 2021).
- Lahmuddin Lubis, *Konseling Dan Terapi Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2021).
- Nurul Riduan Nor Ashaha, *Depresi Pembunuh Senyap Remaja Malaysia*, (MalaysiaAkhbar Harian, 21 Mei 2019).
- Abdusima Nasution, *Manajemen Pendidikan Islam: Mengulas Esensi Dan Struktur Pendidikan*, (Indonesia, Guepedia, Juli 2022).
- M.Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Indonesia: Cv Budi Utama, 19 Febuari 2019).
- Tohirin, (2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Muhammad 'Utsman Najati. "*Psikologi dalam Tinjauan Hadist Nabi Saw*", (Kairo : DaarusySyuuruq, 2003).
- Popy Irawati, "Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi di RSK Tangerang", *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2017, Vol. 1, No. 1.
- Hardi Fardiansyah, Nanda Dwi Rizkia, *Bunuh diri*, Jilid Pertama, (Kota Bandung:CV Media Sains Indonesia).

- Ktut Dianovinina, “Depresi Pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya”, *Jurnal Psikogenenis*, 2018, Vol.6.
- Yulia Kusuma Wardhani, “Pengaruh Konseling Terhadap Penurunan Depresi Pada Pasien Program Terapi Rumatan Metadon Di Puskesmas Manahan Solo”, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2014.
- Syaripah Aini, *Jurnal Pendidikan dan Konseling: Special Issue*, Vol. 4, No. 6, 2022.
- Iredho Fani Reza, “Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental”, *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 1, No. 1, 2015.
- Tresno Saras, *Mengatasi Depresi*, (Semarang: Tiram Media), 2010.
- Novita Najwa Himsya, “Abu Zayd Al-Bakhi’s Perspective on Depression: Countering Sadness With Cognitive Theory in The Book of Mashalih Al-abdan Wa-anfus”, *Jurnal of Psychology*, Vol 11, No 1 2023.
- Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, Edisi Pertama, (Jakarta: Kencana, 2016).
- Rini Setyowati, “Depresi Pada Difabel Akibat Kecelakaan”, *Jurnal Psikologi*, Vol 1, No.2.
- Wandasari Sulistyorini, “Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis”, *Jurnal Psikologi*, Vol.3, No.2, 2017.
- Indriono Hdi, “Gangguan Depresi Mayor”, *Jurnal Poltekkes*, Vol.9, No 1, 2018.
- Heri Susilo, *Terapi Depresi, Edisi Pertama*, (Jawa: Anak Hebat Indonesia, 2019).
- Tresno Saras, *Mengatasi Depresi: Panduan Lengkap Untuk Memahami, Mengelola, dan Menemukan kembali kesejahteraan Emosional*, (Semarang: Tiram Media, 2023).
- Iga Ayu Saputri, “Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi anak usia sekolah: kajian literatur”, *Jurnal Of Holistic Nursing and Health Science*, VOL.III, No. 2, November, 2020.
- Haryanto, Wahyuningsih & Nandiroh, S. (2015). Sistem deteksi gangguan depresi pada anak-anak dan remaja. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 14,(2).

- Iga Ayu Saputri, “Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi anak usia sekolah: kajian literatur”, *Jurnal Of Holistic Nursing and Health Science*, VOL.III, No. 2, November, 2020.
- Kamaruzzaman, *Bimbingan Dan Konseling*, Edisi Pertama, (Pontianak: Pustaka Rumah Aloy, 2016).
- Nur Afni, Sri Hastati, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*, (Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2018).
- Abd, Basyid, MM, *Bimbingan Konseling Islam: Dakwah Responsif dan Solutif*, (Surabaya: Inoffast Publishing, 2022).
- Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Edisi pertama, (Jakarta: Kencana, 2011).
- Nur Afni, Sri Hastati, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*, (Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2018).
- Siti Haolah, Atus, dkk, “Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individua”, *Jurnal.Ikipsiliwangi*, Vol. 1, No. 6, November 2018.
- Sofyan S Wilis, “*Konseling Individual Teori dan Praktik*”, (Bandung: Alfabeta, 2004).
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, “*Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).
- Prayitno, Erman Amti, “*Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015).
- Syamsu Yusuf, “*Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*”. (Bandung: Refika Aditama, 2016).
- Hibana Rahman, “*Bimbingan dan Konseling Pola*”, (Jakarta, Rineka Cipta, 2003).
- Dr. H. Moch Tolchah, *Aneka Pengkajian Studi Al-Quran*, Cetakan Pertama, (Lkis Pelangi Aksar, Yogyakarta, 2016).

Salim Said Daulady, "Pengenalan Al-Qur'an", Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan.

Suharno, Ana Retroningsih, *Kamus Besar Indonesia*, (Semarang: Widya Karya), 2013.

Rusna Mala Dewi, *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*, (Palembang, UIN Raden Fatah, 2007).

Tiara Nurfalalah Dkk, *Kesehatan Mental Memahami Jiwa Dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Palembang: Noerfikri) 2016.

Muhammad 'Ustman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi Saw*, (Kairo: Daarus-Syuruuq, 2003).

Masudi, "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan", Jurnal Iain Kudus, 2017, Vol.8, No.1.

Masudi, "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan", Jurnal Iain Kudus, 2017, Vol.8, No.1.

Sumarni, Desika Qori'ah Sani, *Pelayanan Sosial Remaja Putus Sekolah*, Edisi pertama, (Malang: Inteligencia Media, 2020).

Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga).

Albi Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat: CV Jejak, 2018).

Sujoko Eferin, Dkk, *Metode Penelitian Akuntansi: Mengungkap Fenomena Dengan Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2008)

Indriono Hadi, "Gangguan Depresi Mayor: Mini Review", Jurnal Poltekkes, Volume 9, No 1, Juni 2017.

Ahmad Razak, "Terapi Spriritual Islami: Suatu Model Penanggulan Gangguan Depresi", Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.9, No.1.

Widiya Aris Radiani, "Cognitive Behavior Therapy untuk Penurunan Depresi", Jurnal Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Vol,6, No.1.

Budi Suhartawan, “Konsep Tadabbur Al-Qur’an Perspektif KHBachtiar Nasir”, Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Vol.3 No.01,2022.

Sofyan Hadi, Tafsie Qashashi Jilid II: Nabi Yusuf As dan Nabi Musa As, (Banjar sari, A-Empat).

Ahmad Razak, “Terapi Spriritual Islam: Suatu Model Penanggulan Gangguan Depresi”, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.9, No.1.

Lilin Rosyanti, Indriono Hadi, “Spritual Qur’anic Emotional Freedom Technique”, Yogyakarta,2022.

Nur Faizin Muhith, “Dasyatnya Bacaan & Hafalan Al-Quran”, (Surakarta: Ziyad Vusu Media,2012).



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor: B.1752/Un.08/FDK/Kp.00.4/10/2023

Tentang

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER Ganjil Tahun Akademik 2023/2024

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
 b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
 6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil,
 8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
 10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
 11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
 12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
 13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
 14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2023, Tanggal 30 November 2022.
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Pertama** : Menunjuk Sdr. 1) **Jarnawi, M. Pd** (Sebagai Pembimbing Utama)
 2) **Syaiful Indra, M.Pd., Kons.** (Sebagai Pembimbing Kedua)
- Untuk membimbing Skripsi:
 Nama : Zatil Hanani Binti Mohammad Yusof
 NIM/Jurusan : 190402108/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
 Judul : Implementasi Layanan Konseling Individu Berbasis Terapi Membaca Al-Qur'an dalam Mengurangi Depresi pada Kalangan Pelajar di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia
- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023;
- Keempat** : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
- Kutipan** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh
 Pada Tanggal: 20 Oktober 2023
 05 Rabiul Akhir 1445 H

an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh
 Dekan,


 Kusmawati Hatta

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal 1 April 2024



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : [0651- 7557321](tel:0651-7557321), Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.2913/Un.08/FDK-I/PP.00.9/10/2023

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Sekolah Islam Darul Ehsan Subang Jaya Malaysia

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **ZATIL HANANI BINTI MOHAMAD YUSOF / 190402108**

Semester/Jurusan : IX / Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat sekarang : Gampong blangkrueng, Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Implementasi Layanan Konseling Individu Berbasis Terapi Membaca Al-Qur'an Dalam Mengurangi Depresi Pada Kalangan Pelajar Di sekolah Menengah Islam Darul Ehsan Subang Jaya Malaysia***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 30 Oktober 2023

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,

A R - R A



*Berlaku sampai : 30 Desember
2023*

Dr. Mahmuddin, M.Si.



سَيِّدُكُمْ إِسْلَامٌ دَائِمٌ لِأَخِيَّتِنَا

SEKOLAH ISLAM DARUL EHSAN

(RENDAH & MENENGAH)

600 911/1136 600 911/1135

Jalan SS 15/2E, 47500 Subang Jaya, Selangor Darul Ehsan
Dibawah Kelolaan YAYASAN SAMDE (594359-A)

Rujukan Kami : SMIDE.01-1/2/3 ()

Tarikh : 3 November 2023

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan (SMIDE) dengan ini memaklumkan bahawa :

Nama	: Zatil Hanani Bt Mohamad Yusof
NIM	: 190402108
Semester /Jurusan	: Bimbingan Dan Konseling Islam
Alamat	: 4844 Kampung Batu Hampar, Jalan Telemong, 21210 Kuala Terengganu, Terengganu Darul Iman.

Dengan segala hormatnya dimaklumkan bahawa nama yang tertera di atas telah melakukan Penelitian Ilmiah di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan (SMIDE), Subang Jaya, Selangor, Malaysia untuk tujuan penulisan skripsi yang berjudul "Implementasi Layanan Konseling Individu Berbasis Terapi Membaca Al-Qur'an Dalam Mengurangi Depresi Pada Kalangan Pelajar Di Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan, Subang Jaya, Malaysia"

Demikian surat ini menandakan bahawa beliau telah selesai membuat Penelitian Ilmiah di sekolah ini. Segala kekurangan pihak kami, kami dahulukan dengan kemaafan dan akhiri dengan ucapan terima kasih.

Sekian, terima kasih.

Yang benar,


MOHD MEZLAN BIN HAMAT
 Pengetua

Sekolah Menengah Islam Darul Ehsan
 Jalan SS 15/2E, 47500 Subang Jaya,
 Selangor Darul Ehsan

Faham • Ikhlas • Amal

Tel / Fax: 03-56380486 (Ren) / 03-56360486 (Men) Website: simde.edu.my Email : srimdesj@yahoo.com

DAFTAR PEDOMAN WAWANCARA

1) Bentuk depresi pada pelajar di sekolah menengah darul ehsan subang jaya Malaysia

Soal kepada Guru Konseling

- a) Apakah pelajar-pelajar di sekolah ini ada yang mengalami depresi ?
- b) Bagaimana gambaran depresi pada pelajar di sekolah ini ?
- c) Bagaimana karakteristik pelajar yang mengalami depresi ?
- d) Apa saja kesan dari depresi terhadap pembelajaran pelajar ?
- e) Apakah guru pernah melakukan konseling individu bersama pelajar?

Soal kepada siswa

- a) Apa kamu tahu apa itu depresi ?
- b) Apakah kamu sering merasa sedih dan muram?
- c) Apakah perasaan sedih kamu berkelanjutan hingga lebih dua minggu?
- d) Apakah kamu pernah atau sering berfikir negative terhadap diri kamu ?
- e) Apakah kamu merasakan diri kamu tidak berharga ?
- f) Apakah kamu suka menyendiri dan tidak suka atau hilang minat untuk bersosial ?
- f) Bagaimana penanganan dari pihak sekolah dalam menangani kasus depresi pada pelajar ?

2) Pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi pada pelajar di sekolah menengah islam darul ehsan

Soal kepada guru

- a) Siapa yang memberikan terapi membaca Al-Quran kepada pelajar ?
- b) Bagaimana prosedur sebelum, semasa dan selepas terapi membaca Al-Quran ?
- c) Apa saja persiapan sebelum memulai terapi membaca Al-Quran ?
- d) Siapa yang menjelaskan tata cara terapi membaca Al-quran kepada siswa ?
- e) Materi dan ayat-ayat apa saja yang diberikan ketika proses terapi membaca Al-Quran berlangsung ?
- f) Berapa kali sehari terapi ini dilakukan ?

g) Sampai kapan terapi ini dilakukan ?

c) Hasil pelaksanaan layanan konseling individu berbasis terapi membaca Al-Quran dalam mengurangi depresi pada pelajar di sekolah menengah islam darul ehsan.

Soal kepada Guru

- a) Apakah dengan terapi tersebut membantu dalam mengurangi kesedihan dan perasaan terluka siswa ?
- b) Menurut pemerhatian guru, apakah dengan terapi ini membawa perubahan atau kesan kepada siswa ?
- c) Adakah dengan terapi ini bisa mempengaruhi jiwa pelajar yang depresi ?
- d) Apakah gejala-gejala depresi pelajar semakin berkurang selepas melakukan terapi ini ?
- e) Apa saja kesan atau dampak terhadap pelajar yang melakukan terapi membaca Al-Quran ?

Soal kepada siswa

- a) Apakah dengan terapi membaca Al-Quran dapat mengurangi rasa sedih dan murung anda ?
- b) Apakah terapi ini ada membawa kesan atau perubahan dalam hidup kamu ?
- c) Setelah anda menjalani terapi ini, apakah anda masih dalam keadaan bersedih dan murung ?
- d) Bagaimana situasi sebelum dan selepas anda melakukan terapi ini, bisa ceritakan ?
- e) Apakah kamu akan melangsungkan lagi terapi ini pada masa kedepannya ?
- f) Apakah dengan terapi ini bisa menaikkan lagi kepercayaan diri kamu ?
- g) Adakah dengan terapi ini menimbulkan rasa ingin menghargai diri sendiri ?
- h) Apakah kesedihan anda pada tahap yang sama setelah menjalani terapi ini ?

LAMPIRAN DOKUMENTASI



Wawancara Bersama Guru Konseling



Ruang Pelaksanaan Konseling Individu Berbasis Terapi Membaca Al-Qur'an



Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Berbasis Terapi Membaca Al-Qur'an



Wawancara Bersama Siswa SMIDE

