

BAB II

KAJIAN TEORETIS

A. Efektivitas

1. Pengertian Efektivitas

Efektivitas memiliki beberapa arti, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia menyebutkan tiga arti efektivitas antara lain :

1. Adanya suatu efek, akibat, pengaruh dan kesan
2. Menjur atau mujarab dan
3. Membawa hasil atau guna

Kata efektif di ambil dari kata efek yang artinya akibat atau pengaruh dan kata efektif yang berarti adanya pengaruh atau akibat dari suatu unsur. Jadi keberpengaruhannya atau keberhasilan setelah melakukan sesuatu. Menurut John. M. Echols dan Hasan Shadily dalam kamus bahasa Inggris-Indonesia secara etimologi efektivitas dari kata efek yang artinya berhasil guna.¹²

Kata efektif berasal dari bahasa Inggris *effective* yang berarti berhasil atau sesuatu yang dilakukan berhasil sesuai harapan. Efektivitas sebagai ketepatan dalam kegunaan, hasil guna atau menunjang tujuan. Efektivitas ini berarti pencapaian tujuan dan sasaran yang telah disepakati untuk mencapai tujuan usaha bersama. Tingkat tujuan dan sasaran itu menunjukkan tingkat efektivitas dan tingkat efektivitasnya suatu organisasi dipengaruhi oleh perilaku manajemennya.¹³

Gibson, James L, J.M. Ivancevich, J.H.Donenelly mengatakan bahwa efektivitas perilaku manajemen organisasi membutuhkan dukungan, pemahaman teori, dan implementasi praktis di lapangan. Diperlukan tingkat pengorbanan tertentu dalam mencapai tujuan dan sasaran. Dalam hal ini

¹²Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa (P3B), “Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia”, (Jakarta : Balai Pustaka, 1995),250.

¹³Daniel Setiawan, R. Madhakomala, Ucu Cahyana, “*Determinan Efektivitas Kemampuan Militer*”, (Jawa Barat : Adanu Abimata, 2020),18.

efektivitas kemudian diterjemahkan sebagai jangkauan usaha suatu program sebagai suatu sistem dengan sumber daya dan sasaran untuk memenuhi tujuan dan sasarnya tanpa menghentikan cara dan sumber daya serta memberi tekanan yang tidak wajar terhadap pelaksanaannya.

2. Ukuran Efektivitas

Mengukur efektivitas suatu organisasi tidaklah mudah, artinya dapat dipelajari dari sudut yang berbeda tergantung pada orang yang mengevaluasi dan menafsirkannya. Tingkat efektivitas juga dapat diukur dengan membandingkan antara rencana yang telah ditentukan dengan hasil nyata yang telah diwujudkan. Jika usaha atau hasil pekerjaan dan tindakan yang dilakukan tidak tepat sehingga menyebabkan tujuan tidak tercapai atau sasaran yang diharapkan, kondisi itu dikatakan tidak efektif.

Sementara Gibson mengatakan bahwa efektivitas dapat diukur sebagai berikut :

- Kejelasan tujuan yang hendak dicapai
- Kejelasan strategi pencapaian tujuan
- Proses analisis dan perumusan kebijaksanaan yang mantap
- Perencanaan yang matang
- Penyusunan program yang tepat
- Tersedianya sarana dan prasarana
- Sistem pengawasan dan pengendalian yang bersifat mendidik.¹⁴

3. Kriteria Efektivitas

Kriteria efektivitas suatu program dikatakan efektif atau tidak dapat dilihat pada ukuran pencapaian tujuan. S.P Siagian mengatakan pendapatnya mengenai kriteria efektivitas antara lain :

¹⁴Monica Feronica Bormasa, “Kepemimpinan dan Efektivitas Kerja”, (Jawa Tengah : Pena Persada, 2022),137.

- Kejelasan tujuan terhadap apa yang akan dicapai. Kejelasan tujuan ini di maksudkan supaya tenaga manusia yang digunakan dalam pelaksanaan tugas mencapai sasaran yang terarah dan tujuan organisasi dapat tercapai.
- Kejelasan strategi pencapaian tujuan. Kejelasan strategi pencapaian tujuan melihat “pada jalan” yang diikuti para pelaksana agar tidak tersesat sebagai upaya dalam mencapai tujuan organisasi.
- Proses analisis dan perumusan kebijakan yang mantap. Proses yang dimaksud ini berkolerasi dengan tujuan yang hendak dicapai dan strategi yang telah ditetapkan artinya kebijakan mampu menjembatani tujuan dengan usaha-usaha pelaksanaan kegiatan operasional.
- Perencanaan yang matang, pada hakekatnya berarti memutuskan saat ini apa yang dikerjakan organisasi di masa depan.
- Penyusunan program yang tepat. Penyusunan program yang tepat sesuai rencana harus dijabarkan dengan cermat pelaksanaannya sebab apabila tidak, para pelaksana akan kurang memiliki pedoman bertindak dan bekerja.
- Tersedianya sarana dan prasarana kerja, indicator efektivitas organisasi adalah kemampuan bekerja secara produktif dengan tersedianya sarana dan prasarana.
- Pelaksanaan yang efektif dan efisien. Pelaksanaan program akan mencapai atau tidaknya efektif dan efisien, harus dibarengi dengan pencapaiannya sasarannya terukur.
- Sistem pengawasan dan pengendalian. Sistem pengawasan dan pengendalian harus memiliki sifat mendidik mengingat sifat manusia yang tidak sempurna.¹⁵

B. Terapi Islam

1. Pengertian Terapi Islam

¹⁵Daniel, “*Determinan*”,20.

Terapi (*Therapy*) adalah suatu proses korektif atau, kuratif atau, penyembuhan, sangat lazim dipakai pada bidang medical (kedokteran). Kata terapi (*Therapy*) dalam bahasa Inggris memiliki arti pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata terapi sepadan dengan *al-istisyfa'* berasal dari *syafa-yasyfi-syifa'* yang artinya menyembuhkan.¹⁶

Tercantum ayat Al-Qur'an mengenai terapi islam pada Q.S Al-Isra' ayat 82 yaitu :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya :

“Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”¹⁷

Terapi islam merupakan suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep al-qur'an dan assunnah. Terapi islam memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan pemulihan diri dari gangguan depresi atau permasalahan kejiwaan lainnya.

Terapi islam pada dasarnya tidak hanya sekedar menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis tetapi yang lebih substansial yaitu bagaimana membangun sebuah kesadaran diri (*self awareness*) agar manusia bisa memahami hakikat dirinya. Karena pada dasarnya mereka yang terlibat dalam psikoterapi tidak hanya sekedar menginginkan kesembuhan tetapi mereka juga bertujuan untuk mencari makna hidupnya dan mengaktualisasi diri.

Terapi islam bersifat fleksibel yaitu dapat dilakukan kapan saja baik secara individual maupun secara kelompok preventif, yaitu : dapat dilakukan

¹⁶Lahmuddin, *Konseling Dan Terapi Islam* (Medan: Perdana Publishing, 2016),162.

¹⁷Abn Rahman, “*Tasawuf Akhlaki Ilmu Tasawuf yang Berkonsentrasi dalam Perbaikan Akhlak*”, (Jakarta : IKAPI, 2021),224.

bagi setiap individu yang tidak menderita penyakit psikologis. Kelompok kuratif yaitu : dapat dilakukan dalam rangka pengobatan atau penyembuhan bagi orang yang mengalami penyakit psikologis, rehabilitasi yaitu tahap pemulihan bagi setiap orang yang baru pulih dari penyakitnya. Terapi islam memberikan pengaruh terhadap penanganan depresi maupun gangguan psikologis lainnya¹⁸.

2. Tujuan dan Fungsi Terapi Islam

Tujuan terapi islami adalah membantu dan menyadarkan klien agar klien bisa keluar dari masalah yang dihadapinya melalui pendekatan keagamaan. Menurut Az-Zahrani bahwa tujuan utama dari terapi islam adalah menumbuhkan sikap konsisten klien terhadap ajaran agama islam. Menurut Gerald Corey tujuan terapi adalah untuk penyusunan kembali kepribadian, penemuan makna dalam hidup, penyembuhan gangguan emosional, penyesuaian terhadap masyarakat, pencapaian kebahagiaan dan kepuasan, pencapaian aktualisasi diri, peredaan kecemasan serta penghapusan tingkah laku maladaptive dan belajar tingkah laku adaptif.¹⁹

Fungsi psikoterapi islam antara lain :

1. Fungsi pemahaman (*understand ing*)

Memberikan pemahaman dan pengertian tentang manusia dan problematika dalam hidup dan kehidupannya serta bagaimana mencari solusi dari problematika tersebut secara baik, benar dan suci.

2. Fungsi pengendalian (*control*)

Memberikan potensi yang dapat mengarahkan aktivitas setiap hamba Allah agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasannya.

3. Fungsi peramalam (*prediction*)

¹⁸Lahmuddin, "Konseling", 115-116.

¹⁹Lahmuddin, "Konseling", 189.

Melakukan analisis kedepan tentang segala peristiwa, kejadian dan perkembangan.

4. Fungsi pengembangan (*development*)

Mengembangkan keilmuan keislaman khususnya problematika manusia dengan segala seluk-beluknya baik berhubungan dengan problematika ketuhanan maupun problematika kehidupan.

5. Fungsi pendidikan (*education*)

Meningkatkan kualitas sumber daya manusia dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang buruk menjadi baik dan sebagainya.²⁰

C. Motivasi

1. Pengertian Motivasi

Motivasi akan berhubungan dengan sikap dan perilaku individu dalam aktivitas dan pekerjaannya. Istilah motivasi berasal dari bahasa latin, yakni *movare* yang berarti menggerakkan (*to move*). Ada beberapa pendapat ahli mengenai motivasi antara lain :

a. Menurut Ray William

Mendefinisikan motivasi sebagai kecenderungan untuk berperilaku dengan cara bertujuan untuk mencapai kebutuhan yang spesifik dan yang tidak terpenuhi dan memiliki keinginan untuk mencapainya dan motivasi sebagai kekuatan batin yang mendorong individu untuk mencapai tujuan pengorganisasian pribadi.

b. Menurut Rimkeeratikul

Mendefinisikan motivasi adalah istilah abstrak untuk menggambarkan karakteristik yang dimiliki oleh sebagian besar manusia untuk berbagai tingkatan dan pada waktu yang berbeda. Motivasi

²⁰Aura Nida Restiani, *Terapi Mahabbah Dan Hiposis Syar'i (Healing and Blessing)* (Depok: Guepedia, 2020),40.

bertindak sebagai stimulus untuk tindakan menuju tujuan dan mungkin saja terbatas dalam ruang lingkup.

c. Menurut Shiu & Lin

Mendefinisikan motivasi adalah apa yang (tindakan) pembelajar untuk bersedia mengambil tanggung jawab belajar mereka, motivasi menekankan kepada psikologi individu. Motivasi juga mengacu kepada proses di mana mengarahkan aktivitas kepada tujuan yang dipicu dan digagas sebelumnya.²¹

Dari beberapa pengertian pendapat ahli, dapat di simpulkan bahwa motivasi merupakan sebagai sesuatu atau hal yang diberikan oleh satu pihak kepada pihak lain, agar pihak yang lain tersebut tergerak, terpengaruh atau tertantang untuk melakukan ataupun tidak melakukan sesuatu. Motivasi biasanya muncul karena ada yang menyebabkannya.

Tercantum ayat Al-Qur'an mengenai motivasi pada individu dalam Q.S Yusuf ayat 87 yaitu :

يٰۤبَنِيَّ اذْهَبُوْا فْتَحَسَّبُوْا مِنْ يُّوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَا تَتَّيْسُرُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَآيْسُرُ
مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمَ الْكٰفِرُوْنَ

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Artinya :

"Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir."²²

Maka makna dari ayat tersebut saat kita merasa ujian yang kita terima sangat berat, percayalah kita jauh lebih kuat dari masalah tersebut. kita pasti bisa menyelesaikannya, sebab Allah SWT tidak akan memberikan ujian berat yang melebihi kemampuan kita. Motivasi dari individu lain dan motivasi dari

²¹Timotius Duha, *Motivasi Untuk Kinerja* (Yogyakarta: Deepublish, 2020),42-43.

²²Suparman, Andi Sri, Supriyadi dkk, "Dinamika Psikologi Pendidikan Islam", (Jawa Timur:Wade Group,2020),413.

ayat tersebut dapat membangkitkan individu agar dapat termotivasi melewati penyakit yang dideritanya.

2. Jenis-Jenis Motivasi

Ada dua jenis motivasi, antara lain :

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi instrinsik timbul dari setiap individu sesuai kebutuhan, bakat, kemauan, minat dan harapan yang berasal dari dalam diri sendiri tanpa harus menunggu rangsangan dari luar²³.

b. Motivasi Ekstrinsik

Merupakan dorongan yang berasal dari luar diri sendiri. Motivasi ekstrinsik bukan berarti tidak baik karena jenis motivasi apa pun akan menghasilkan prestasi yang lebih baik. hal yang menjadi masalah, motivasi ekstrinsik akan mudah hilang dari dalam diri kita karena bukan diri kita yang menentukan.

Menurut S.P.Hasibuan mengatakan bahwa jenis-jenis motivasi adalah sebagai berikut :

a. Motivasi Positif (insentif positif)

Pembimbing memotivasi klien dengan memberikan hadiah kepada mereka yang berprestasi baik, dengan memotivasi positif ini semangat kerja bawahan akan meningkat, karena manusia pada umumnya senang menerima yang baik-baik saja.

b. Motivasi Negative (insentif negative)

Pembimbing memotivasi klien dengan memberikan hukuman kepada mereka yang tidak dapat mendengar apa yang diarahkan pembimbing, dengan memotivasi negative ini semangat klien dalam waktu pendek akan meningkat karena takut hukuman²⁴.

Jenis motivasi menurut pembagain dari Woodworth dan Marquis sebagai berikut :

²³ Eliza Herijulianti, Tati Svasti, Sri Artini, "*Pendidikan Kesehatan Gigi*", (Jakarta : EGC, 2001),Hlm.42.

²⁴ Sukatin et al., *Psikologi Manajemen* (Yogyakarta: Budi Utama, 2021), hlm.89.

- a. Motif atau kebutuhan organis, meliputi contohnya : kebutuhan untuk minum, makan, bernapas, seksual, berbuat dan kebutuhan beristirahat. Ini sesuai dengan jenis *Physiological drives* dari Frandsen.
- b. Motif-motif darurat. Termasuk dalam jenis motif ini antara lain : dorongan untuk menyelamatkan diri, dorongan untuk membalas, untuk berusaha, untuk memburu. Motif ini timbul karena rangsangan dari luar.
- c. Motif-motif objektif. Dalam hal ini menyangkut kebutuhan untuk melakukan eksplorasi, melakukan manipulasi, untuk menaruh minat. Motif-motif ini muncul karena dorongan untuk dapat menghadapi dunia luar secara efektif²⁵.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Sembuh

Menurut Gerungan terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi motivasi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah suatu motivasi yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal biasanya timbul dari perilaku untuk dapat memenuhi kebutuhan sehingga individu tersebut merasa puas. Faktor internal meliputi²⁶ :

- Faktor Fisik

Faktor fisik adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan keadaan fisik individu, seperti status kesehatan pasien. Pasien yang memiliki kekurangan atau hambatan pada fisiknya sehingga kesehatannya kurang baik akan mengakibatkan frustrasi dalam proses kesembuhan.

- Faktor Proses Mental

Faktor proses mental adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan informasi serta stimuli yang dapat diterima oleh panca

²⁵Vita Riahi, "*Strategi Pembelajaran Dan Motivasi Belajar*", (Jawa Barat : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2022),42.

²⁶Gerungan W A, *Psikologi Sosial* (Bandung: Refika Aditama, 2004),167.

indra. Pasien dengan fungsi mental yang normal akan menyebabkan bias positif dalam diri individu tersebut.

- Keinginan dalam diri sendiri

Keinginan dalam diri adalah suatu dorongan dalam diri individu yang bertujuan untuk mendapatkan apa yang diinginkan oleh individu. Misalnya keinginan untuk lepas dari keadaan sakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

- Kematangan Usia

Kematangan usia akan mempengaruhi proses berfikir individu dalam pengambilan keputusan untuk mendapatkan apa yang menjadi tujuannya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu yang merupakan pengaruh dari individu lain atau lingkungannya²⁷.

4. Fungsi Motivasi Sembuh

Setiap pasien yang sedang sakit pasti menginginkan kesembuhan. Menurut M. Usman Najati, motivasi memiliki tiga komponen pokok antara lain :

- Menggerakkan

Dalam hal ini motivasi menimbulkan kekuatan pada individu, membawa seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu. Contohnya kekuatan dalam hal ingatan, respon efektif dan kecenderungan memperoleh kesenangan.

- Mengarahkan

Motivasi mengarahkan tingkah laku. Dengan demikian tingkah laku individu diarahkan kepada sesuatu yang ingin dicapai.

- Menopong

²⁷Ibid.168.

Motivasi bertujuan untuk menjaga dan menopong tingkah laku. Lingkungan sekitar harus menguatkan intensitas dan arah dorongan-dorongan dan kekuatan individu²⁸.

Tercantum ayat mengenai berdoa untuk kesembuhan dalam Q.S Al-Anbiya : 83 yaitu:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أِنِّي مَسْنِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ

الرَّحِيمِينَ Artinya :

“Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua yang penyang”.²⁹

Pada ayat diatas ini dijelaskan bahwa sebagai manusia kita harus berserah saat sedang tertimpa penyakit dan memohon doa kesembuhan kepada Allah Swt.

D. Depresi

1. Pengertian Depresi

Setiap orang pasti akan mengalami berbagai masalah dan rintangan dalam kehidupannya. Jika seseorang dalam hidupnya mudah putus asa dan tidak kuat menghadapi masalah hidupnya, orang tersebut bisa saja sedang mengalami gangguan depresi bahkan bisa menjadi stress. Depresi tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja akan tetapi depresi juga dapat terjadi pada anak-anak, karena depresi tidak mengenal kelas sosial.

Depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Depresi biasanya terjadi saat stress yang dialami oleh seseorang tidak kunjung reda dan depresi yang

²⁸Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam* (Jakarta: Kencana, 2009),183.

²⁹Asy-Syaikh, Ibrahim Haqqy, *“Tidak Ada Yang Mungkin”*,(Jakarta : AkbarMedia,2013),44.

dialami berkolerasi dengan kejadian dramatis yang baru saja terjadi atau menimpa seseorang.³⁰

Depresi adalah suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan yang sangat besar di dalam dirinya. Menurut Santrocl istilah suasana hati (*depression mood*) mengacu pada periode kesedihan atau suasana hati yang tidak gembira yang dapat berlangsung singkat atau selama jangka waktu yang lebih panjang. Hal ini muncul sebagai akibat dari kehilangan suatu hubungan yang berarti atau kegagalan melakukan suatu tugas yang penting.³¹

Tercantum ayat mengenai depresi pada Q.S An-Nahl : 27 yaitu :

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا

يَمْكُرُونَ Artinya :

“Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati (huzn) terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada (dlaiq) terhadap apa yang mereka tipu dayakan”.³²

Dari ayat diatas bahwa pada dasarnya manusia dituntut untuk bersabar dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi, termasuk menghadapi penyakit depresi ini. Maka jika tahap kesabaran ini tidak dilakukan maka akan masuk pada level “huzn” yaitu berupa perasaan tidak senang dengan apa yang terjadi yang membuatnya berada di bawah tekanan psikologis, sehingga yang bersangkutan tidak merasa nyaman dengannya.

2. Faktor Penyebab Depresi

Depresi disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor. Jika seseorang di dalam riwayat kesehatannya memiliki keluarga yang mengalami depresi, maka

³⁰ Wiwik Widiyawati, *Keperawatan Jiwa* (Malang: Literasi Nusantara, 2020),230.

³¹Netty Prastika and Maria Agnes Roosmi Pratiwi, *Sembuh Dari Depresi* (Perumahan Pondok Maritim Indah Baru Blok U08: Brilian Angkasa Jaya, 2021),108.

³²Abdullah al- Yamani, “*Sabar*”,(Jakarta:Qisthi Press,2008),29.

terdapat kecenderungan untuk mengalami depresi juga. Adapun faktor penyebab seseorang depresi antara lain :

a. Faktor Biologis

Pada faktor biologis akan berkaitan dengan kondisi biologi individu. Bahwa gangguan mood melibatkan patologik dan system limbiks serta ganglia basalis dan hypothalamus. Pada perempuan perubahan hormone dihubungkan dengan kelahiran anak dan menopause juga dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi. Penyakit fisik yang berkepanjangan sehingga menyebabkan stress dan juga dapat menyebabkan depresi.

- Genetic

Transmisi gangguan alam perasaan diteruskan melalui garis keturunan. Frekuensi gangguan alam perasaan meningkat pada kembar monozigot disbanding dizigot walaupun diasuh secara terpisah.

- Neurotransmitter

Katekolamin : penurunan dari katekolamin otak atau aktivitas sistem katekolamin menyebabkan timbulnya depresi.

Asetilkolin : deficit serotonin dapat merupakan faktor penyebab dari depresi. Serotonin bertanggung jawab untuk control regulasi afek, agresi, tidur dan nafsu makan.

Norepinefrin : penurunan regulasi reseptor beta adrenergic dan respon klinik anti depresan mungkin merupakan peran langsung sistem noradrenergic dalam depresi.

Dopamine : aktivitas dopamine mungkin berkurang pada depresi.³³

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan memberikan pengaruh terhadap terjadinya depresi. Faktor lingkungan tersebut diantaranya kehilangan orang yang dicintai, rasa permusuhan, kemarahan, kekecewaan yang ditujukan pada suatu objek atau pada diri sendiri, sumber coping yang tidak adekuat, individu dengan kepribadian dependen, obsesif-kompulsif dan histeris, adanya masalah

³³Netty, "Sembuh",45.

kesulitan hidup, belajar perilaku dari lingkungan yang tidak berdaya dan tergantung, pengalaman negative masa lalu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi, menurut Rohmatin. Depresi juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik demografi pasien yang meliputi :

- Usia

Depresi lebih tinggi pada usia <45 tahun disbanding > dari 45 tahun karena < 45 tahun banyak sumber stressor yang berasal dari keluarga, sekolah, lingkungan. Sedangkan pada usia tua lebih banyak dipengaruhi faktor biologi.

- Jenis kelamin

Perbedaan gender berpengaruh terhadap gangguan emosional karena adanya perbedaan persepsi dalam mengontrol stressor. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh budaya. Peran laki-laki dan perempuan berbeda di masyarakat. Laki-laki memiliki sifat cenderung mandiri, sedangkan perempuan lebih pasif, sensitive dan tergantung pada orang lain.

- Tingkat pendidikan

Orang yang berpendidikan lebih tinggi memungkinkan seseorang punya pemahaman yang lebih baik terhadap permasalahan. Selain itu orang yang berpendidikan dapat melakukan penilaian yang objektif dan lebih terbuka terhadap informasi.³⁴

Faktor-faktor terjadinya depresi juga bisa disebabkan oleh kombinasi dari faktor internal dan eksternal pada klien. Diantaranya :

- Eksternal : stressor kehidupan – konflik keluarga, konflik interpersonal, peristiwa kehilangan dan kekecewaan.
- Internal : pengalaman buruk masa lalu, kepribadian, anxietas tinggi, perubahan kimia, disposisi keluarga (keturunan).

³⁴Dwi Retnaningsih, “Keperawatan Paliatif”, (Jawa Tengah : Nasya Expanding Management, 2021),74.

3. Gejala-Gejala Depresi

Pada umumnya, seseorang yang mengalami depresi menunjukkan gejala psikis, fisik dan sosial yang khas. Beberapa orang memperlihatkan gejala yang sedikit dan adapula yang menampakkan gejala depresinya. Gejala depresi merupakan kumpulan dari perilaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi, tingkat tinggi dan rendahnya gejala seseorang bervariasi dari waktu ke waktu. Gejala-gejala depresi ini bisa dilihat antara lain :

a. Gejala Fisik

1. Gangguan pola tidur antara lain sulit tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hypersomnia)
2. Menurunnya tingkat aktivitas, contohnya kehilangan minat, kesenangan atas aktivitas yang sebelumnya disukainya
3. Sulit makan atau makan berlebihan (bisa menjadi kurus atau gemuk)
4. Gejala penyakit fisik yang tidak hilang, misalnya sakit kepala, masalah pencernaan (diare) sakit lambung dan nyeri kronis
5. Terkadang merasa berat di tangan dan kaki, energy melemah, kelelahan dan menjadi lamban
6. Sulit berkonsentrasi hal apapun, sulit mengingat dan memutuskan suatu hal.

b. Gejala Fisik

1. Rasa sedih, cemas dan hampa yang terus menerus terjadi, rasa putus asa dan pesimis³⁵
2. Rasa bersalah, tidak berharga, rasa terbebani dan tidak berdaya atau tidak berguna
3. Tidak tenang dan gampang tersinggung serta sensitive
4. Berpikir ingin mengakhiri hidup atau bunuh diri
5. Kehilangan rasa percaya diri.

c. Gejala Sosial

Seseorang yang mengalami gangguan pada depresi biasanya berawal dari diri sendiri pada akhirnya mempengaruhi lingkungannya, pekerjaan atau aktivitas lainnya. Lingkungan tentunya akan bereaksi

³⁵Netty, “Sembuh”,108.

terhadap perilaku orang yang depresi tersebut pada umumnya negative (mudah marah, tersinggung, menyendiri, sensitive mudah letih, mudah sakit) sehingga menurun aktivitas sehari-hari seseorang.

Permasalahan sosial yang terjadi biasanya beralih pada masalah interaksi dengan rekan kerja, atasan maupun bawahan. Masalah ini hanya berbentuk konflik, namun masalah lainnya juga misalnya rasa minder, menyendiri, menarik diri, malu, cemas jika berada dalam kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal.

Redaksi dokter sehat mengatakan bahwa terdapat beberapa efek samping depresi yang perlu di waspadai diantaranya :

- Mempengaruhi pola makan dan tidur

Depresi klinis yang dikenal juga sebagai depresi berat ialah penyakit yang melibatkan tubuh, suasana hati dan pikiran. Bahaya depresi ini mempengaruhi pola makan dan tidur. Selain itu, ini mempengaruhi perasaan tentang diri sendiri dan orang-orang di sekitar.

- Kondisi fisik menurun dan tidak terawat

Menurunnya kondisi fisik, seperti diketahui, depresi ialah gangguan yang membahayakan kesehatan mental. Namun efek samping depresi juga berdampak pada kesehatan fisik, sering kali depresi membuat kita enggan untuk merawat diri dan membuat tubuh lebih mudah sakit.

- Perilaku sembrono

Ketika kita merasa putus asa, marah/mengalami hal-hal buruk, banyak cenderung tidak menjaga diri kita sendiri dan memikirkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya.

- Menurunkan produktivitas

Bahaya depresi yang ini bisa mempengaruhi karier. Depresi membuat seseorang enggan untuk menyelesaikan tugas yang di percayakan kepadanya. Depresi juga mempengaruhi kemampuan berkonsentrasi. Sebelum gejala depresi semakin

memburuk, seseorang penderita depresi harus segera mendapatkan bantuan.

- Hubungan dengan pasangan, keluarga/teman terganggu

Hal tersebut dikarenakan mungkin kita akan melakukan kekerasan fisik/verbal, mengikuti acara-acara sosial/hanya ingin dikenal sendirian. Depresi membuat terkurus secara emosional, mental dan fisik sehingga sering kali sulit untuk berada dekat dengan teman dan keluarga.

- Kegemukan

Jika kita mengalami depresi, kita memiliki resiko lebih tinggi mengalami obesitas, kita memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi. Hal ini bisa terjadi karena makan adalah cara mengobati diri sendiri ketika merasa tertekan. Depresi juga dapat menyebabkan kita mengeluarkan hormone stress yang meningkatkan lemak perut.

- Gangguan otak

Depresi yang berlangsung lama juga dapat menyebabkan hilangnya kekuatan otak. Hal ini akan semakin parah apabila terjadi pada mereka yang sudah lanjut usia. Pemindaian otak lanjut usia dengan depresi. Menunjukkan penyusutan di area otak tertentu yang lebih signifikan dari pada orang tua tanpa depresi. Depresi yang tidak segera diobati meningkatkan risiko terkena penyakit Alzheimer, menjadi pikun dan mengalami depresi seiring berjalannya waktu. Semakin tinggi risiko yang dialami.

- Penyalahgunaan zat terlarang

Jika kita mengalami depresi dan tidak mendapatkan perawatan yang tepat, kita mungkin tergoda untuk mengobati gejala dengan obat-obatan terlarang/alcohol, narkoba dan depresi membuat kombinasi yang dapat meningkatkan depresi.

- Penyakit Jantung

Depresi bisa menjadi penyebab penyakit jantung memperburuk kondisinya dan membuatnya lebih sulit untuk pulih dari komplikasi penyakit jantung. Bahaya depresi meningkatkan risiko kematian pada seseorang. Hampir 20% dalam enam bulan pertama setelah serangan jantung, kebiasaan gaya hidup yang sering sekali sejalan dengan depresi seperti pola makan yang buruk, merokok, konsumsi minuman beralkohol dan tidak berolahraga adalah sesuatu yang buruk bagi kesehatan jantung.

- **Tindakan Bunuh Diri**

Tindakan bunuh diri akan meningkat apabila dibarengi dengan konsumsi narkoba/obat-obatan terlarang. Bahwa besar kasus bunuh diri adalah disebabkan oleh depresi. Tanda-tanda peringatan bunuh diri dengan depresi termasuk memberikan barang-barang favorit, tiba-tiba menjadi ceria, dan berbicara tentang kematian sebagai pelarian.

- **Diabetes**

Bahaya depresi berikut ini cukup berbahaya karena berpotensi meningkatkan seseorang untuk terkena diabetes tipe 2. Kondisi ini akan semakin parah apabila kita memiliki pola makan yang buruk, berat badan tidak ideal dan jarang berolahraga.³⁶

4. Ciri-Ciri Penderita Depresi

Terdapat ciri-ciri depresi yang menentukan penderita depresi antara lain :

- a. Pandangan tanpa harapan
- b. Kehilangan semangat
- c. Gejala fisik
- d. Kehilangan minat
- e. Perilaku kompulsif (penyalahgunaan obat-obatan)³⁷

5. Cara Merawat dan Pencegahan Penderita Depresi

³⁶Ruslia Isnawati, "Skizofrenia Akibat Putus Cinta", (Surabaya : Jakad Media Publishing, 2019),39-41

³⁷Netty, "Sembuh",110.

Beberapa cara merawat seseorang yang mengalami depresi antara lain :

- a. Membina hubungan saling percaya dengan penderita depresi dengan cara bersikap peduli
- b. Meminta keluarga menawarkan dukungan, semangat, pemahaman, kesabaran dan dorongan
- c. Memberikan dorong mereka untuk mengungkapkan perasaan dan masalah mereka, memberikan pujian yang wajar
- d. Memberikan dorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan sosial
- e. Meminta nasihat kepada tenaga medis yang profesional

Terdapat beberapa pencegahan penderita depresi agar tidak terjadi atau tidak datang kembali kepada pasien antara lain :

- a. Tidak menyalahkan diri sendiri atau orang lain saat kita melakukan suatu kesalahan atau mengalami suatu kegagalan
- b. Membagi tugas-tugas yang lebih besar menjadi tugas yang lebih kecil, tetapkanlah sejumlah prioritas dan lakukanlah sebisa anda. Membangun kepercayaan pada diri sendiri dan berfikir positif dan tidak selalu menyesali suatu kejadian yang telah terjadi serta tidak mudah marah pada suatu hal
- c. Memberikan waktu bersama anggota keluarga atau orang lain yang dipercaya untuk berbagai perasaan dan kebersamaan dengan mereka. Dukungan keluarga, sosial sangat penting bagi yang sedang mengalami permasalahan depresi.
- d. Tidak pernah menyendiri, menjauhi diri dari pergaulan, lebih bersosialisasi, melakukan aktivitas dengan lingkungan sekitar
- e. Bersikap realistis untuk diri sendiri atas apa yang kita harapkan dan apa yang bisa kita lakukan.
- f. Pikirkan untuk menyimpan keputusan besar sampai sembuh dari depresi. Misalnya menikah, bercerai, tentang pekerjaan. Bicarakanlah dengan teman, profesional (psikolog, konselor atau psikiater) atau orang yang kita sayangi atau kita anggap mampu membantu untuk melihat gambar besarnya.

- g. Dukungan keluarga, social dengan mengatakan jika kita mengalami masalah atau sedang mengalami depresi³⁸.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian terdahulu yang relevan dicantumkan sebagai pembanding agar terhindar dari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan bertujuan untuk menguatkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan benar-benar belum diterliti oleh orang lain. Penelitian/kajian terdahulu yang relevan yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya sebagai berikut :

1. Upaya-Upaya Konselor Dalam Membina Pasien Depresi Di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Provinsi Sulawesi Selatan oleh Wahyuni pada tahun 2017. Metode Penelitian pada skripsi tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif. Subjek pada penelitian skripsi ini adalah perawat, psikologi dan pekerja sosial di Rumah Sakit. Hasil dari penelitian skripsi ini menjelaskan bahwa faktor yang menyebabkan depresi di rumah sakit ini adalah faktor keluarga, faktor lingkungan, pekerjaan, faktor ekonomi dan pasca melahirkan³⁹. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah objek yang diteliti sama-sama depresi. Jenis penelitiannya yang digunakan sama-sama menggunakan penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah subjek penelitian sebelumnya Pasien Depresi Di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Provinsi Sulawesi Selatan sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi objeknya adalah Pasien Depresi Di Rumah Sakit Jiwa Mahoni Medan. Lokasi dalam penelitian sebelumnya Di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Provinsi Sulawesi Selatan sedangkan dalam penelitian ini berlokasi di Rumah Sakit Jiwa Mahoni Medan.

³⁸Aries Dirgayunita, "Depresi : Ciri, Penyebab Dan Penangannya," *Journal An-Nafs* 1, no. 1 (2016): 1–14.

³⁹Wahyuni, "Upaya-Upaya Konselor Dalam Membina Pasien Depresi Di Rumah Sakit Khusus Di Daerah (RSKD) Provinsi Sulawesi Selatan", (Skripsi, Makasar : UIN Alauddin Makasar, 2017)

2. Peranan Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengurangi Masalah Depresi Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II Bandar Lampung oleh Oktavianti Purnama Sari pada tahun 2018. Metode penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif (*Field Research*). Subjek pada penelitian ini adalah anak remaja, pembimbing rohani islam dan pendamping narapidana. Hasil dari penelitian skripsi ini menjelaskan bahwa peranan bimbingan rohani islam memberikan saran-saran dan mengajarkan tentang tata cara beribadah seperti cara berwudhu, sholat dan tahsin Al-Qur'an ataupun ceramah⁴⁰. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (*Field Research*). Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah objek yang diteliti sama-sama depresi. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah subjek penelitian sebelumnya Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II Bandar Lampung sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi objeknya adalah Pasien Depresi Di Rumah Sakit Jiwa Mahoni Medan. Lokasi dalam penelitian sebelumnya Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II Bandar Lampung sedangkan dalam penelitian ini berlokasi di Rumah Sakit Jiwa Mahoni Medan.
3. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama oleh Farra Lailatus Sa'idah pada tahun 2018. Metode penelitian pada skripsi tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama. Hasil dari penelitian skripsi ini menjelaskan bahwa adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah menjalani espressive writing therapy terhadap kecenderungan depresi mahasiswa tahun pertama⁴¹. Persamaan dari skripsi terdahulu adalah membahas tentang depresi. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian dan lokasi penelitiannya.

⁴⁰Oktavianti Purnama Sari, "Peranan Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengurangi Masalah Depresi Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II Bandar Lampung", (Skripsi, Lampung : UIN Raden Intan Lampung, 2018)

⁴¹Farra Lailatus Sa'idah, "Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Tahun Pertama", (Skripsi, Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018)

4. Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Pada Seorang Pria Depresi Akibat Gagal Menikah Di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo oleh Widyanti Shintya Anggraeni pada tahun 2019. Metode penelitian pada skripsi tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif kompratif. Subjek pada penelitian ini adalah remaja pria, orang tua pria, teman-temannya. Hasil dari penelitian skripsi ini menjelaskan bahwa pria remaja tersebut mengalami gejala berat, dalam bimbingan konseling islam dalam terapi realitas konselor menetapkan langkah terapi untuk mampu menghadapi kenyataan. Hasil akhir dari prosesnya adalah berhasil, pria remaja yang gagal nikah tersebut sudah tidak mengalami gejala depresi pada sebelum di bimbing⁴². Persamaan pada skripsi Anggraeni, sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif. Perbedaan pada skripsi Anggraeni yaitu pada peneliti menggunakan terapi doa, ceramah, dzikir. Sedangkan skripsi Anggraeni menggunakan terapi realitas. Perbedaan selanjutnya terletak pada lokasi, pada skripsi Anggraeni Di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo, sedangkan pada peneliti di Rumah Sakit Jiwa Mahoni Medan.
5. Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari. Metode penelitian pada skripsi tersebut menggunakan metode penelitian studi pustaka oleh Nopa Three Sartini pada tahun 2021. Subjek pada penelitian ini adalah karya-karya dan biografinya. Hasil dari penelitian skripsi ini menjelaskan bahwa terapi dzikir dengan menggunakan teknik dan bacaan sesuai yang disampaikan Dadang Hawari seperti membaca tasbih, istighfar dan kalimat dzikir lainnya. Ini memberikan harapan dan percaya diri serta kepasrahan kepada Allah⁴³. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berupa studi kepustakaan. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah dengan menggunakan metode dzikir. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya menggunakan studi kepustakaan sedangkan

⁴²Widyanti Shintya Anggraeni, "Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Pada Seorang Pria Depresi Akibat Gagal Menikah Di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo", (Skripsi, Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019)

⁴³Nopa Three Sartini, "Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari", (Skripsi, Bengkulu : IAIN Bengkulu, 2021)

penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif. Fokus dalam penelitian sebelumnya adalah psikoterapi dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari sedangkan pada penelitian ini fokus penelitiannya adalah penderita depresi.

