

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
Vol. 03, No. 01, 2013

Hlm. 76 – 95

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI SILATURAHMI PADA SEORANG REMAJA YANG MENGALAMI DEPRESI

Iva Novia dan Mohamad Thohir

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya

Abstract:

Keywords: *Islamic Guidance and Counseling,*

Abstrak: *Penelitian ini mengungkap tentang proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi silaturahmi pada seorang remaja yang mengalami depresi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi untuk menemukan fakta dari kondisi seorang remaja yang mengalami depresi. Proses kegiatan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi silaturahmi yaitu konselor melakukan berbagai kegiatan kunjungan, percakapan dan pendekatan dengan keluarga konseli dan teman dekat konseli untuk mengetahui perihal masalah dan kondisi konseli. Selain itu, konselor juga meminta bantuan teman dekat konseli untuk turut serta dalam memberikan bantuan kepada konseli agar bisa keluar dari permasalahan yang dihadapi, karena biasanya remaja memiliki kecenderungan untuk berbagi rasa dengan teman sebaya. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi silaturahmi ini cukup berhasil dengan prosentase 60 %, yang mana hasil tersebut dapat di lihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku konseli yang awalnya mengurung diri di dalam rumah menjadi berani keluar rumah.*

Kata kunci: *Bimbingan dan Konseling Islam, Silaturahmi, Depresi*

Pendahuluan

Manusia hidup di dunia adalah untuk mencari kebahagiaan. Kebahagiaan bisa dalam bentuk pencapaian prestasi dan cita-cita, peningkatan ekonomi dan ketika memiliki keluarga yang bahagia, sejahtera, tenteram, damai, hidup penuh kasih sayang. Dalam kenyataannya, harapan tersebut kadang tercapai dan kadang tidak sesuai dengan realita yang ada. Hal itu dikarenakan berbagai faktor yang mempengaruhi tercapai tidaknya harapan tersebut.¹

Sepanjang masa hidupnya, manusia hampir pasti tidak lepas dari masalah. Masalah yang biasanya menghinggapi manusia diantaranya, masalah keluarga, masalah karir, masalah kesehatan, masalah pendidikan, masalah ekonomi dan masalah agama.

Keluarga merupakan kelompok sosial yang bersifat langgeng berdasarkan hubungan pernikahan dan hubungan darah. Banyak masyarakat yang ingin mencapai kebahagiaan dengan upaya mewujudkan keluarga sakinah yang saling mengasihi dan menyayangi melalui cara yang berbeda-beda. Setiap keluarga pasti menginginkan setiap anggotanya hidup secara optimal, makmur dan terpenuhi kebutuhannya. Hal ini semua akan tercapai jika semua fungsi-fungsi dalam keluarga terlaksana dengan baik, seperti ayah sebagai pemimpin keluarga yang mengayomi, yang bekerja memenuhi kebutuhan keluarga, sedangkan ibu berperan menjadi istri yang solehah yang mendidik anak-anaknya di rumah dengan baik.

Seorang anak akan tumbuh dengan optimal jika berada dalam lingkungan keluarga yang setiap anggotanya berfungsi dengan baik. Ayah dan ibu yang tidak bisa menjalankan perannya dengan baik maka akan membuat pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi terganggu. Keluarga menjadi tidak berfungsi secara optimal, jika di dalamnya terdapat permasalahan seperti perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, dan salah satu anggotanya mengidap sakit berat seperti gangguan jiwa.

Keluarga yang anggota keluarganya mengalami gangguan jiwa biasanya berada dalam keadaan sangat stres setiap hari. Terkadang keluarga yang merawat penderita sampai melupakan kebutuhan mereka sendiri demi merawat penderita gangguan jiwa. Keluarga yang salah satu anggota keluarganya mengalami gangguan jiwa dari hari ke hari selalu merasakan kekhawatiran, mereka menyimpan momen-momen yang berharga untuk anggota keluarga lain, menghabiskan dan merampas energi. Keluarga yang salah satu anggota keluarganya mengalami gangguan jiwa biasanya akan merasa rendah diri, merasa terisolasi, merasa bahwa keluarganya ini menjadi bahan cemoohan orang-orang sekitar.

Lingkungan keluarga pun bisa menjadi penyebab timbulnya depresi. Seorang anak yang orang tuanya mengalami gangguan jiwa biasanya berada pada kondisi

¹ Yulia Singgih D. Gunarsa, *Asas-Asas Psikologi Keluarga Idaman*, Cet.3 (Jakarta: Gunung Mulia, 2002), hal. 43.

stres, merasa rendah diri, apalagi anak tersebut dalam masa remaja. Masa remaja adalah masa pemberontakan, percobaan tingkah laku, masa kekalutan emosi dan sensitivitas yang tinggi. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan. Depresi biasanya terjadi saat stres yang dialami oleh seseorang tidak kunjung reda dan depresi yang dialami berkorelasi dengan kejadian dramatis yang baru saja terjadi atau menimpa seseorang.² Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi.

Seorang remaja yang mengalami depresi, biasanya ditandai dengan ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, sehingga ia akan memisahkan diri dari pergaulan masyarakat atau dengan teman. Martin Seligman dengan teori belajarnya menjelaskan bahwa depresi disebabkan oleh adanya suatu perasaan tidak berdaya yang dipelajari. Individu belajar dan terkondisi untuk merasa tidak berdaya dan mengendalikan situasi-situasi menekan, sebagai akibat dari kegagalannya mengatasi masalah-masalah sebelumnya yang terjadi berulang-ulang. Kecemasan merupakan respon awal terhadap situasi yang penuh stres, sehingga apabila ada individu tiba pada anggapan bahwa situasi tersebut sudah tidak terkendali, rasa cemas itu kemudian berkembang menjadi depresi.³ Individu yang terkena depresi pada umumnya menunjukkan gejala psikis, gejala fisik dan sosial yang khas seperti murung, sedih berkepanjangan, sensitif, mudah marah, dan tersinggung, hilang semangat kerja, hilangnya rasa percaya diri dan menurunnya daya tahan.

Begitu pula dengan studi kasus pada penelitian ini, tidak berbeda jauh dengan pembahasan di atas yaitu seorang remaja yang mengalami depresi. Sebut saja remaja ini bernama Muhammad Dziki yang sekarang berusia 15 tahun. Ketika duduk di bangku SD, Dziki tergolong anak yang aktif. Namun, ketika Dziki duduk di bangku SMP, Dziki berubah menjadi remaja yang pendiam. Perubahan ini terjadi ketika ibunya mengalami gangguan jiwa. Seorang anak yang orang tuanya mengalami gangguan jiwa biasanya berada pada kondisi stres. Dziki kehilangan kasih sayang dari seorang ibu, ayahnya merangkap peran menjadi ayah sekaligus seorang ibu, dan Dziki sering diejek teman-temannya, bahwa dirinya memiliki orang tua yang gila.

Hal ini berlangsung secara terus menerus sehingga ketika kelas 3 SMP, Dziki tidak mau sekolah atau berhenti dari sekolah. Dziki menjadi remaja yang sensitif. Sekarang Dziki hanya menjadi remaja rumahan, aktivitas yang dilakukan hanya aktivitas dirumah seperti menonton tivi dan tidur, Dziki tidak pernah keluar dari rumah, suka menyendiri, mudah tersinggung, dan jika marah suka membanting perabotan rumah. Untuk itulah, berangkat dari realita sosial itu peneliti merasa perlunya mengkaji masalah tersebut lebih dalam. Di samping itu, peneliti juga tergugah untuk melakukan pemberian Bimbingan dan Konseling kepada konseli tersebut. Pemberian

² Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 183.

³ Namora Lumongga Lubis, *Depresi : Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 90.
Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Silaturahmi
pada Seorang Remaja yang Mengalami Depresi

konseling diharapkan sebagai proses mengatasi masalah-masalah konseli sehingga membantu untuk berkembang ke arah yang lebih baik dan membantu konseli agar mau mengejar ketertinggalan dalam belajar.

Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontiniu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam al Quran dan Hadits Rasulullah ke dalam diri, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan al Quran dan al Hadits.⁴

Konseling Islami adalah suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari peranannya sebagai khalifah di muka bumi dan berfungsi untuk menyembah/mengabdikan kepada Allah SWT sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta.⁵

Hamdani Bakran menyampaikan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah.⁶

Dari uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah segala bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang lain, baik secara individu maupun secara kelompok, baik yang bermasalah ataupun tidak bermasalah, dengan tujuan agar mereka dapat memfungsikan seoptimal mungkin keimanannya, sehubungan dengan masalah yang dihadapi, terlepas dari masalahnya sehingga mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya, baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang.

Tujuan bimbingan dan konseling Islami dapat dirumuskan sebagai berikut: Tujuan umum, membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Tujuan khusus, untuk membantu konseli agar tidak menghadapi masalah. Untuk membantu konseli mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Dan untuk membantu konseli memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik

⁴ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jakarta: Ciputat Pres, 2002), hal. 17.

⁵ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 17-22.

⁶ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 137.

atau yang telah baik agar tetap baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.⁷

Bimbingan dan konseling islam harus berdiri diatas prinsip-prinsip ajaran Islami, prinsip-prinsip tersebut antara lain: 1) Bahwa nasehat itu merupakan salah satu pilar agama seperti dalam hadits bahwa agama itu nasehat, yang menurut Al-Nawawi nasehat adalah mendorong kebaikan kepada orang yang dinasehati. 2) Bahwa konseling kejiwaan adalah pekerjaan yang mulia karena membantu orang lain mengatasi kesulitan. 3) Konseling agama harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah. 4) Setiap orang muslim yang memiliki kemampuan bidang konseling Islam memiliki tanggung jawab moral dalam penggunaan konseling agama. 5) Meminta bantuan bagi orang yang membutuhkan dan memberikan bantuan konseling agama hukumnya wajib bagi konselor yang sudah mencapai derajat spesialis. 6) Pemberian konseling sejalan dengan ajaran Syari'at Islam.⁸

Adapun asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam, yaitu:

- 1) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat. Kebahagiaan hidup duniawi dan akhirat merupakan suatu hal yang diidamkan bagi setiap muslim.
- 2) Asas Fitrah. Manusia menurut Islam dilahirkan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama islam.
- 3) Asas lillahi ta'ala. Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih.
- 4) Asas bimbingan seumur hidup. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, maka Bimbingan dan Konseling Islam diperlukan selama hayat di kandung badan.
- 5) Asas kesatuan jasmani dan rohani. Bimbingan dan konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.
- 6) Asas keseimbangan ruhaniyah. Manusia mampu merasakan atau menghayati kehendak hawa nafsu serta juga akal. Orang yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan sehingga memperoleh keyakinan.
- 7) Asas kemaujudan individu. Bimbingan dan konseling Islam memandang seorang individu merupakan suatu maujud (*Eksistensi*) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari apa yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya.
- 8) Asas sosialitas manusia. Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme), hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.
- 9) Asas kekhalifahan manusia. Sebagai Kholifah, manusia harus memelihara keseimbangan, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.

⁷ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 36-37.

⁸ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 31-32.

- 10) Asas keselarasan dan keadilan. Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan dan keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain, islam menghendaki manusia berlaku “adil” terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain “hak” alam semesta (hewan dan tumbuhan dan lain sebagainya) dan juga hak tuhan.
- 11) Asas pembinaan akhlaqul karimah. Bimbingan dan Konseling Islam membantu konseli atau yang di bimbing, memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik tersebut.
- 12) Asas kasih sayang. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan berdasarkan kasih sayang, sebab hanya dengan kasih sayangnya ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal.
- 13) Asas saling menghargai dan menghormati. Hubungan yang terjalin antara pihak yang dibimbing dengan pembimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.
- 14) Asas musyawarah. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing (konselor) dengan yang dibimbing atau konseli terjadi dialog amat baik, satu sama lain tidak saling mendekatkan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.
- 15) Asas keahlian. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan, keahlian dibidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) bimbingan konseling.⁹

Silaturahmi

Ibn al Mandzur mengutip pendapat Ibn al Atsir mengatakan bahwa silaturahmi adalah istilah lain dari berbuat baik, menyayangi, mengasihi dan memperhatikan keadaan kaum kerabat. Silaturahmi bukan sekedar kunjung mengunjung, akan tetapi yang lebih penting adalah upaya seseorang yang bersilaturahmi untuk menanamkan dan menumbuhkan rasa persaudaraan yang mendalam sehingga dapat saling mengetahui, memahami dan tolong menolong antar sesama tanpa membedakan kedudukan, jabatan ataupun kekayaan.¹⁰ Dengan demikian, silaturahmi berarti menghubungkan tali persaudaraan merupakan salah satu pesan moral yang dapat menumbuhkan kepedulian dan kepekaan terhadap orang lain.

Firman Allah dalam surat An Nisa' ayat 1: Artinya: *Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu*

⁹Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 28-31.

¹⁰ Abu Bakar, "Silaturahmi Dalam Sunnah Nabawiyah", *Dialogia*, 3 (Juli-Desember, 2005), hal. 29.
Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Silaturahmi
pada Seorang Remaja yang Mengalami Depresi

*sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.*¹¹

Dari sudut falsafah, silaturahmi mendapatkan landasannya dari fakta bahwa manusia tercipta bukan untuk hidup sendiri. Manusia adalah makhluk sosial. Berkaitan dengan hal ini, kitab alam telah menciptakan kecenderungan pokok pada diri manusia, yaitu: Perasaan kesepian dan ketidakberdayaan bila menjalani hidup sendiri. Dan perasaan bahagia dan dorongan untuk mencari bantuan dan pertolongan pada sesamanya.¹²

Setiap orang membutuhkan teman dan sahabat untuk bertukar pikiran mengenai hal-hal yang sifatnya pribadi. Jadi, perbanyaklah silaturahmi. Bagian dari silaturahmi adalah memberikan sesuatu yang paling baik yang kita miliki kepada orang-orang yang membutuhkan. Pada diri orang yang membutuhkan terhadap hak yang harus kita penuhi. Minimal, kita mendatangi mereka dengan wajah yang ceria, murah senyum, sekaligus memberikan masukan-masukan dan nasihat-nasihat yang datang dari kedalaman hati. Kita ajak mereka berbagi dan kita rasakan bagaimana penderitaan mereka. Kita motivasi agar keadaan yang sulit bisa dilaluinya dengan lapang dada.

Adapun keistimewaan dari silaturahmi,¹³ yaitu:

- 1) Silaturahmi bisa meluaskan rizki. Allah akan melapangkan atau mempermudah orang-orang yang senang bersilaturahmi, seperti mendapat info tentang adanya lowongan pekerjaan.
- 2) Silaturahmi merupakan salah satu ikhtiar untuk memperpanjang umur. Umur sudah ditentukan Allah, Allah bisa memanjangkan umur seseorang melalui irodah-Nya karena perbuatan silaturahmi.
- 3) Orang yang rajin silaturahmi, hidupnya akan dikenang orang akan kebaikan-kebaikannya. Orang-orang yang hidup senantiasa mendoakan, baik ketika sudah mati atau masih hidup. Sebab orang yang ahli silaturahmi melakukan amal yang dilandasi kepentingan kebersamaan, kasih sayang, dan persaudaraan.
- 4) Silaturahmi menjadi senjata ampuh mempererat tali persaudaraan keluarga. Ikatan inilah yang bisa menumbuhkan rasa kasih sayang ditengah kesibukan keluarga.
- 5) Orang yang menyambung tali silaturahmi, baginya memperoleh balasan yakni kenikmatan atau surga. Melakukan silaturahmi menghasilkan perbuatan baik terhadap sesama, inilah hakikat dari kebahagiaan.
- 6) Mempererat kekerabatan famili, tetangga, relasi, dan dekat dengan keberuntungan. Upaya seseorang yang bersilaturahmi untuk menanamkan dan menumbuhkan rasa persaudaraan yang mendalam sehingga dapat mengetahui, memahami dan tolong menolong. Dengan demikian, perbedaan kedudukan, jabatan ataupun kekayaan tidak menghalangi mereka untuk saling membantu keadaan famili, tetangga maupun teman.

¹¹ Departemen Agama RI, *Al Quran dan Terjemahnya*, hal. 75.

¹² Muhammad Muhyidin, *Mukjizat Salam Silaturahmi*, (Jogjakarta: Diva Press, 2007), hal. 125.

¹³ Fatihuddin, *Dahsyatnya Silaturahmi*, hal. 25.

- 7) Dekat dengan tali perjodohan. Jodoh ada di tangan Allah, dan Allah menyediakan berbagai sarana dan media mempertemukan jodoh tersebut. Salah satu jalur yang paling dominan adalah ikatan silaturahmi, baik silaturahmi melalui orang tua, pekerjaan, teman kadang bisa berakhir dengan ikatan serius mengarah ke pernikahan.

Adapun bentuk-bentuk pelaksanaan silaturahmi yang dapat dilakukan sangat banyak, tidak hanya sekedar datang dan berbincang ke rumah saudara, diantaranya¹⁴:

- 1) Bertamu dan berjabat tangan. Bertamu merupakan budaya kemasyarakatan yang sangat dekat dengan sistem kekeluargaan. Bertamu adalah bentuk silaturahmi. Biasanya, bentuk formal bertamu dimulai dengan jabat tangan dan keramahtamahan. Berjabat tangan merupakan simbol ikatan persaudaraan antar umat manusia. Bertamu yang dilakukan dengan pembukaan yang santun, baik dari segi perkataan, perbuatan dan dengan senyum yang ramah, sangat berpengaruh besar terhadap kesuksesan bersilaturahmi. Bertamu bisa menggalang keakraban dalam persaudaraan muslim dan menumbuhkan rasa kepedulian terhadap sesama muslim.
- 2) Berbuat baik. Dalam melakukan silaturahmi, didalamnya terdapat unsur berbuat baik. Berbuat baik bisa ditujukan kepada orang tua, keluarga, teman atau tetangga. Mengunjungi atau bersilaturahmi ke rumah orang tua, keluarga teman maupun tetangga dengan tujuan menyenangkan hati mereka, itu merupakan bentuk dari berbuat baik. Silaturahmi dengan sapaan ramah dan sopan akan menanamkan rasa kasih sayang terhadap mereka dan merasa saling diperdulikan. Silaturahmi bisa mendatangkan perbuatan yang baik diantaranya, bisa mengetahui kondisi saudara dan bisa saling tolong menolong terhadap saudara yang sedang mengalami masalah dalam hidupnya.
- 3) Pergaulan dan persaudaraan dengan teman dan atau tetangga. Manusia adalah makhluk sosial. Manusia selalu berinteraksi dengan orang lain dan membutuhkan orang lain. Nilai sosial seseorang bisa dilihat dari amaliah silaturahmi terhadap sekitarnya. Keteladanan dalam berinteraksi dengan orang lain harus menggunakan akhlak yang mulia, diantaranya dengan tersenyum, dan ramah. Senyum, ramah dan santun dalam tindak atau perbuatan adalah bagian dari shodaqah. Akhlak yang mulia ini bisa membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Islam memberikan solusi silaturahmi untuk menggalang keakraban persaudaraan muslim. Bentuk silaturahmi yang ketiga ini yaitu, menyambung tali persahabatan dan persaudaraan dengan teman maupun tetangga sekitar. Setiap orang membutuhkan teman dan sahabat untuk bertukar pikiran mengenai hal-hal yang sifatnya pribadi.
- 4) Kegiatan sosial. Kegiatan sosial merupakan bukti dari interaksi manusia sebagai makhluk sosial. Dalam melakukan kegiatan sosial, orang-orang akan berkumpul dan melakukan silaturahmi.

¹⁴ Fatihuddin, *Dahsyatnya Silaturahmi*, hal. 72-74.

- 5) Rekonsiliasi. Rekonsiliasi adalah upaya damai dari setiap permasalahan dengan cara saling bertemu antar dua pihak atau kelompok yang bermasalah. Rekonsiliasi merupakan bentuk silaturahmi yang paling bagus mencapai kata sepakat untuk bersatu kembali.
- 6) Via media elektronik. Silaturahmi zaman sekarang dipermudah dengan fasilitas kecanggihan teknologi seperti telepon, SMS, chatting atau facebook. Media elektronik mempermudah dalam bersilaturahmi karena di tengah kesibukan manusia, kadang memang diperlukan menyempatkan waktu berbicara kepada keluarga ataupun teman.

Depresi

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.¹⁵ Depresi menurut Kartini Kartono adalah kemuraman hati (kepedihan, kesenduhan, keburaman perasaan) yang patologis sifatnya.¹⁶ Sedangkan menurut Dadang Hawari depresi adalah salah satu bentuk (afektif mood) yang ditandai dengan kemurungan ketidakgairahan hidup, perasaan tidak berguna, putus asa dan lain sebagainya.¹⁷

Gejala depresi adalah kumpulan dari perilaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi,¹⁸ yaitu:

- 1) Gejala Fisik meliputi: a) *Gangguan pola tidur*. Gangguan pola tidur adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami, perubahan jumlah atau kualitas pola tidur dan istirahat sehubungan dengan keadaan biologis atau kebutuhan emosi. Gangguan pola tidur pada orang yang mengalami depresi yaitu sulit tidur atau terlalu banyak tidur. b) *Menurunnya tingkat aktifitas*, menyukai kegiatan yang tidak melibatkan orang lain, seperti menonton tivi, makan atau tidur. c) *Menurunnya produktivitas kerja*. Orang yang terkena depresi akan kehilangan sebagian atau seluruh motivasi kerjanya. d) *Mudah merasa letih dan sakit*. Depresi adalah perasaan negatif. Jika seseorang menyimpan perasaan negatif, maka jelas akan membuat letih karena membebani pikiran dan perasaan.
- 2) Gejala Psikis meliputi: a) *Kehilangan Percaya diri*. penyebabnya, orang yang mengalami depresi cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif, termasuk menilai diri sendiri. b) *Sensitif*. Orang yang mengalami depresi senang sekali mengaitkan sesuatu dengan dirinya, sehingga sering peristiwa yang netral jadi di pandang dari sudut pandang yang berbeda oleh mereka. c) *Merasa diri tidak berguna*. Perasaan tidak berguna ini muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal dalam kehidupan. d) *Perasaan bersalah*. Orang depresi memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai

¹⁵ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan psikologis*, hal. 13.

¹⁶ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), hal. 171.

¹⁷ Dadang Hawari, *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hal. 54.

¹⁸ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan psikologis*, hal.22.

suatu hukuman atau akibat dari kegagalan mereka. e) *Perasaan terbebani*. Orang depresi merasa mendapatkan beban yang sangat berat karena mendapat tanggung jawab yang berat.

- 3) Gejala Sosial. Masalah yang terjadi yaitu ketika berinteraksi dengan masyarakat. Namun masalah ini tidak hanya berbentuk konflik, namun masalah lainnya seperti perasaan minder, bersalah, malu dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal. Mereka merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan.¹⁹

Dalam kehidupan sehari-hari sikap seseorang yang mengalami depresi dapat terlihat dari kepribadiannya, corak depresi dapat ditunjukkan melalui sikap sebagai berikut: 1) Pemurung, sukar untuk bisa tenang, sukar untuk merasa bahagia. 2) Pesimis menghadapi masa depan. 3) Memandang diri rendah. 4) Mudah merasa bersalah/ berdosa. 5) Mudah mengalah. 6) Enggan berbicara. 7) Mudah terasa haru, sedih, dan menangis. 8) Gerakan lamban, lemah, lesu, dan kurang energik. 9) Seringkali mengeluh sakit ini dan itu (keluhan- keluhan psikomatik). 10) Mudah tegang, agiatif, gelisah. 11) Serba cemas, khawatir, takut. 12) Mudah tersinggung. 13) Tidak ada kepercayaan diri. 14) Merasa tidak mampu, merasa tidak berguna. 15) Merasa selalu gagal dalam usaha, pekerjaan ataupun studi. 16) Suka menarik diri, pemalu dan pendiam (introvet). 17) Lebih suka menyisihkan diri, tidak suka bergaul, pergaulan sosial amat terbatas. 18) Lebih suka menjaga jarak, menghindari keterlibatan dengan orang. 19) Suka mencela, mengkritik, konvesional. 20) Sulit mengambil keputusan. 21) Tidak agresif, sikap oposisinya dalam bentuk pasif-agresif. 22) Pengendalian diri terlampau kuat, menekan dorongan/impuls diri. 23) Menghindari hal - hal yang tidak menyenangkan. 24) Lebih senang berdamai untuk menghindari konflik ataupun konfrontasi.²⁰

Faktor-faktor penyebab terjadinya depresi pada diri seseorang bisa karena faktor fisik maupun psikologis,²¹ yakni:

- 1) Faktor fisik.
 - a) Susunan kimia otak dan tubuh. Beberapa bahan kimia di dalam otak dan di tubuh memegang peranan yang besar dalam mengendalikan emosi. Secara biologis, depresi terjadi di otak. Pada orang yang depresi, di temukan adanya perubahan dalam jumlah bahan kimia tersebut. Hormon noradrenalin berkurang ketika seseorang mengalami depresi.
 - b) Faktor usia. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa golongan usia muda lebih banyak terkena depresi. Hal ini dapat terjadi karena pada usia tersebut terdapat tahap-tahap serta tugas perkembangan yang penting, misalnya peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja, serta masa pubertas hingga masa ke pernikahan.

¹⁹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan psikologis*, hal. 25.

²⁰ Dadang Hawari, *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hal. 58.

²¹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan psikologis*, hal. 62-84.

- c) Gaya hidup. Kecemasan dan depresi berhubungan dengan gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang tidak sehat misalnya tidur tidak teratur, makan tidak teratur, kurang berolahraga, merokok dan minum minuman keras.
 - d) Penyakit fisik. Perasaan terkejut karena mengetahui kita memiliki penyakit serius dapat mengarahkan pada hilangnya kepercayaan diri, *self esteem*, juga menyebabkan depresi.
 - e) Obat-obatan terlarang. Obat-obatan terlarang telah terbukti dapat menyebabkan depresi karena memengaruhi kimia dalam otak dan menimbulkan ketergantungan.
- 2) Faktor psikologis.
- a) Kepribadian. Individu-individu yang lebih rentan terhadap depresi yaitu yang mempunyai konsep diri serta pola pikir yang negatif, pesimis, juga tipe kepribadian introvet. Seseorang yang memiliki kepribadian introvet cenderung menutup diri dari luar. Seseorang yang menunjukkan kepribadian introvet yang memiliki resiko terkena depresi diantaranya seorang yang pemalu atau minder, seorang yang hipersensitif, dan seorang yang pencemas.
 - b) Pola pikir. Seseorang yang memiliki pola pikir yang negatif biasanya akan mengembangkan kebiasaan yang buruk dan perilaku yang dapat merusak diri sendiri. Orang tersebut rentan terhadap depresi karena berpikir tentang kegagalan-kegagalannya dan tidak mengakui kesuksesannya.
 - c) Harga diri (*self esteem*). *Self esteem* adalah pandangan individu terhadap nilai dirinya atau bagaimana seseorang menilai, mengakui, menghargai, atau menyukai dirinya sendiri. Harga diri adalah salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Setiap individu menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya. Terpenuhinya penghargaan diri akan menghasilkan sikap dan rasa percaya diri namun sebaliknya apabila keperluan penghargaan diri tidak terpenuhi maka akan membuat individu mempunyai mental yang lemah dan berpikir negatif, hal ini bisa mengakibatkan seseorang menjadi depresi.
 - d) Stres. Kematian orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, dan salah satu anggota keluarganya menderita sakit seperti gangguan jiwa, dapat menyebabkan depresi. Depresi dapat diakibatkan oleh adanya peristiwa-peristiwa negatif yang menyebabkan perubahan, pengalaman penuh stres. Berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi.
 - e) Lingkungan keluarga. Pengaruh lingkungan keluarga bagi perkembangan individu sangat besar. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang mempengaruhi perkembangan individu. Apabila dalam lingkungan keluarganya terjadi masalah maka akan mempengaruhi pola hidup seseorang dalam kehidupan sehari-harinya baik itu interaksi dengan anggota keluarga atau dengan lingkungan sekitarnya. Lingkungan keluarga memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kehidupan sehari-hari

seseorang karena sejatinya keluarga merupakan orang terdekat yang sehari-hari nya berada disekitar orang tersebut. Faktor yang menyebabkan depresi dari lingkungan keluarga diantaranya yaitu kehilangan orang tua, jenis pengasuhan orang tua yang menuntut dan kritis, penyiksaan fisik dan salah satu anggota keluarga menderita sakit berat seperti gangguan jiwa dapat membuat anak-anak lebih mudah terserang depresi. Seorang anak yang orang tuanya menderita gangguan jiwa biasanya berada pada kondisi stres, dan merasa rendah diri, hal ini jika terjadi secara terus menerus akan membuat seorang anak jatuh ke fase depresi.

- f) Penyakit jangka panjang. Kondisi yang memuat suasana ketidaknyamanan, ketidakmampuan, ketergantungan, dan ketidakamanan dapat membuat seseorang cenderung menjadi depresi. Orang yang sakit keras menjadi rentan terhadap depresi. Salah satu anggota keluarga yang sakit keras akan membuat anggota keluarga lain berada dalam kondisi stres setiap harinya, dan jika kondisi stres ini tidak teratasi maka orang tersebut bisa jatuh ke fase depresi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif.²² Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan data-data yang didapatkan nantinya adalah data kualitatif berupa kata-kata atau tulisan tidak berbentuk angka dan untuk mengetahui serta memahami fenomena secara terinci mendalam dan menyeluruh.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi (komunitas) atau situasi sosial. Peneliti studi kasus berupaya menelaah sebanyak mungkin data mengenai subyek yang diteliti.²³

Sehubungan dengan penelitian yang sifatnya studi kasus yang mana melibatkan satu orang, maka penelitian ini tidak menggunakan sampel atau populasi. Jadi, hanya berdasarkan atas pengenalan diri konseli dengan cara mempelajari dan mendalami perkembangan konseli secara terperinci. Subyek dalam penelitian ini adalah seorang remaja yang mengalami depresi yang selanjutnya disebut Konseli. Lokasi penelitian ini bertempat di Desa Sembayat Kabupaten Gresik.

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Alfabeta : Bandung, 2009), hal. 9.

²³ Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 201.

Jenis data yang di gunakan adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini ada dua yaitu data tak tertulis dan data tertulis. Data tak tertulis berupa kata-kata dan tindakan dari konseli. Kata-kata tindakan orang-orang yang diteliti dan diwawancarai merupakan sumber utama, pada penelitian ini peneliti melakukan pencatatan sumber data utama melalui pengamatan, wawancara dengan konseli yaitu Muhammad Dziki, dan orang-orang yang terdekat dengan konseli yakni keluarganya, tetangga, teman sebaya yang berperan sebagai informan dalam penelitian ini. Peneliti menulis semua kata-kata dan tindakan yang dirasa sangat penting dari para informan dari kehidupan sehari-hari yang kemudian diproses menjadi data yang akurat.

Data tertulis merupakan jenis data kedua yang tidak dapat diabaikan bila dilihat dari segi sumber data. Sumber tertulis bisa berupa dokumentasi atau arsip yang ada berupa foto. Peneliti akan mengambil data tertulis berupa foto Dziki, foto kondisi rumah konseli, dan foto kondisi keluarga konseli.

Untuk mendapatkan keterangan, peneliti mendapatkannya dari sumber data atau informan. Yang dimaksud dengan sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.²⁴ Sumber data primernya adalah konseli itu sendiri yaitu Muhammad Dziki. Sumber data sekundernya yaitu: keluarga konseli, teman konseli, tetangga konseli.

Tahap penelitian pra lapangan. Tahap ini digunakan untuk menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, menjajaki dan menilai keadaan lapangan penelitian, memilih dan memanfaatkan informan, menyiapkan perlengkapan dan persoalan etika penelitian dilapangan. Semua itu digunakan peneliti untuk memperoleh secara global tentang obyek penelitian yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian bagi peneliti selanjutnya.

Tahap pekerjaan lapangan. Pada tahap ini, konselor melakukan suatu hubungan yang baik dengan konseli. Dengan demikian konseli akan merasa nyaman, percaya dan terbuka dengan konselor sehingga konseli akan sukarela dalam memberikan data yang diperlukan konselor. Setelah membangun hubungan yang baik dengan konseli maka konselor bisa melakukan tahapan konseling seperti identifikasi, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi.

Tahap analisis data. Pada tahap ini, konselor menganalisis data yang sudah diperoleh dari lapangan, diantaranya faktor penyebab depresi, gejala depresi, pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi depresi, hasil dari pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi depresi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a) Wawancara (*Interview*). Adapun hal-hal yang akan di wawancarai diantaranya tentang riwayat hidup konseli, kondisi keluarga konseli, penyebab depresi, kondisi konseli sebelum dan ketika mengalami depresi.

²⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal. 129.

b) Observasi. Adapun hal-hal yang akan di observasi adalah tingkah laku konseli, hubungan konseli dengan keluarga, hubungan konseli dengan masyarakat, hubungan konseli dengan teman sebayanya, dan gejala-gejala depresi pada konseli. Dari hasil observasi itulah dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas tentang masalah dan petunjuk – petunjuk tentang cara memecahkan. Teknik ini digunakan untuk mengungkap data tentang kehidupan sehari – hari konseli, melalui dari cara berkomunikasi, bertingkah laku, serta hubungan dengan keluarga dan masyarakat.

c) Dokumentasi. Dokumentasi adalah teknik yang dilakukan dengan mencari data mengenai hal – hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda, catatan harian dan sebagainya.²⁵ Di mana teknik ini akan dipakai dalam mengumpulkan data tentang keadaan lokasi penelitian, keadaan konseli, serta catatan - catatan konselor sewaktu menjalankan konseling.

Teknik Analisis Data. Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif komparatif yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Analisa yang dilakukan untuk mengetahui faktor- faktor yang menyebabkan seorang remaja yang mengalami depresi dan dampak yang dialami seorang remaja yang mengalami depresi ini menggunakan analisis deskriptif, selanjutnya analisa proses serta hasil pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi depresi seorang remaja yang dilakukan dengan analisis deskriptif komparatif, yakni membandingkan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam di lapangan dengan teori pada umumnya, serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling.

Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Silaturahmi

Dalam proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi silaturahmi, konselor menggunakan langkah-langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi, dan evaluasi atau follow up. Analisa tersebut menggunakan analisis deskriptif kualitatif sehingga peneliti mendeskripsikan dari data-data yang terjadi di lapangan.

Yang dilakukan konselor dalam menangani remaja yang mengalami depresi di Desa Sembayat Kabupaten Gresik yaitu konselor mulai melakukan pendekatan kepada konseli, teman dekat konseli dan keluarga konseli. Konselor membangun hubungan baik dengan konseli agar bisa berkomunikasi dengan baik dengan melakukan silaturahmi ke rumah konseli. Konselor tidak langsung memfokuskan pembicaraan pada kasusnya terlebih dahulu, tetapi konselor menggunakan pembicaraan yang sifatnya netral (bertanya tentang kabarnya) dan membuka pembicaraan terlebih dahulu (Dziki kok sekarang tidak pernah main kerumahnya mbak Novi?). Setelah itu konselor mulai menggali permasalahan. Dalam hal ini termasuk langkah awal konseling mengenal dan mendefinisikan masalah beserta gejala-gejala yang nampak.

²⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, hal. 200.
Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Silaturahmi
pada Seorang Remaja yang Mengalami Depresi

Konselor menentukan langkah-langkah proses bimbingan dan konseling Islam, agar proses konseling bisa terarah dan jelas. Berikut ini langkah-langkahnya proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi silaturahmi pada seorang remaja yang mengalami depresi di Desa Sembayat Kabupaten Gresik.

1) Identifikasi masalah konseli

Langkah ini untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Dalam hal ini konselor tidak hanya melakukan wawancara dengan konseli akan tetapi juga melakukan wawancara dengan teman-teman dan keluarga konseli guna untuk mencari informasi tentang masalah dan gejala-gejala yang sedang dialami oleh konseli.

Dalam identifikasi masalah ini membutuhkan waktu yang agak lama agar tidak ada kekeliruan dalam menentukan masalah konseli. Makanya dalam identifikasi masalah konseli ini, konselor bertanya atau melakukan wawancara dengan teman dekat konseli dan juga keluarga konseli untuk mencari data-data yang terkait dengan masalah konseli. Dari hasil wawancara dengan konseli, teman dekat konseli dan keluarga konseli maka dapat diperoleh gejala-gejala yang dialami konseli, yaitu: Pemurung, memandang diri rendah, pesimis, mudah terasa haru, sedih, enggan berbicara, cemas, khawatir, takut, tidak ada kepercayaan diri, suka menarik diri, pemalu dan pendiam (introvet), lebih suka menyisihkan diri, tidak suka bergaul, pergaulan sosial amat terbatas, lebih suka menjaga jarak, dan menghindari keterlibatan dengan orang lain.

2) Diagnosa

Setelah identifikasi masalah konseli, langkah selanjutnya yaitu diagnosa. Langkah ini untuk menetapkan permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan masalah konseli setelah mencari data-data dari sumber yang dipercaya.

Dari hasil identifikasi masalah konseli, masalah yang sedang dialami konseli yaitu depresi. Depresi yang dialami konseli ini dikarenakan dua faktor, yakni faktor keluarga dan faktor lingkungan atau teman. Faktor keluarga yakni, konseli merasa sedih dengan kondisi ibunya yang sedang sakit, ibunya yang sering ngomel dan bicara sendiri tanpa ada yang mengajak, konseli yang kehilangan kasih sayang seorang ibu. Sedangkan faktor lingkungan atau teman yakni, konseli sering diejek oleh temannya kalau dirinya memiliki seorang ibu yang menderita gangguan jiwa.

3) Prognosa

Setelah konselor menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya yaitu prognosa. Langkah ini untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling berjalan secara maksimal.

Setelah melihat permasalahan konseli, konselor memberikan terapi silaturahmi kepada konseli, karena melihat kondisi pribadi konseli yang dirasa terapi ini sangat sesuai dengan konseli, karena dengan kunjung mengunjungi maka konselor bisa menanamkan dan menumbuhkan rasa persaudaraan yang mendalam sehingga dapat saling mengetahui, memahami dan tolong menolong

antar sesama. Dalam terapi silaturahmi ini, konselor sering bersilaturahmi ke rumah konseli. Konselor juga meminta bantuan teman dekat konseli untuk turut serta dalam bersilaturahmi dan memberikan bantuan kepada konseli agar bisa keluar dari permasalahan yang dihadapi.

4) Terapi

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa. Dalam hal ini konselor mulai memberi bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan. Hal ini sangatlah penting di dalam proses konseling karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konseli.

Dalam memberikan bantuan kepada konseli, konselor memakai terapi silaturahmi. Yang mana terapi silaturahmi ini bukan sekedar kunjung mengunjungi, akan tetapi yang lebih penting adalah upaya seseorang yang bersilaturahmi untuk menanamkan dan menumbuhkan rasa persaudaraan yang mendalam sehingga dapat saling mengetahui, memahami dan tolong menolong antar sesama. Dalam terapi ini, konselor memberikan sesuatu yang paling baik yang dimilikinya kepada orang-orang yang membutuhkan. konselor mendatangi mereka dengan wajah yang ceria, murah senyum, sekaligus memberikan masukan-masukan dan nasihat-nasihat yang datang dari kedalaman hati. Konselor mengajak konseli berbagi sehingga konselor bisa merasakan bagaimana penderitaan atau masalah konseli. Konselor memotivasi agar keadaan yang sulit bisa dilalui konseli dengan lapang dada.

Langkah keempat atau treatment merupakan tindakan untuk perubahan, yaitu:

a) Konselor sering bersilaturahmi ke rumah konseli. Dengan kedatangan konselor ini maka konseli tidak selalu murung, menyisihkan diri di rumah dan agar konseli bisa belajar terlibat dengan orang lain.

b) Konselor meminta bantuan teman dekat konseli untuk turut serta dalam memberikan bantuan kepada konseli agar bisa keluar dari permasalahan yang dihadapi. Konselor mengajak teman dekat konseli bersilaturahmi ke rumah konseli, dengan tujuan bahwa biasanya remaja memiliki kecenderungan untuk berbagi rasa dengan teman sebaya. Teman dekat konseli bersilaturahmi ke rumah konseli, pada saat bersilaturahmi teman dekat konseli mengajak konseli berbicara atau ngobrol, bercanda, dan mengajak konseli keluar rumah. Dari hasil kunjungan teman dekat konseli ini maka dapat dilihat perubahan yang terjadi pada konseli yaitu konseli bisa tersenyum, tertawa dan mau keluar rumah.

c) Dengan kondisi konseli yang enggan berbicara, introvet, maka konselor mengajak konseli berbicara atau ngobrol secara terus menerus meskipun konseli tidak menjawab tapi lama kelamaan konseli akan terbuka atau sudah mau berbicara lagi.

d) Konselor berusaha menyadarkan konseli untuk bisa menerima kenyataan bahwa ibunya sedang sakit gangguan jiwa. Konselor juga memotivasi konseli

bahwa semua itu Allah yang menentukan dan harus bisa menerima dengan ikhlas dalam menerima kondisi keluarganya.

e) Konselor berusaha menyadarkan konseli tentang pentingnya bersekolah. Hal ini dimaksudkan agar konseli mau bersekolah lagi.

f) Konselor berusaha menghilangkan kondisi pesimis pada diri konseli dalam melanjutkan sekolahnya dengan memberi informasi dan saran kepada konseli.

5) Follow up atau evaluasi

Setelah konselor memberi terapi kepada konseli, langkah selanjutnya adalah *Follow Up*. Yang dimaksudkan disini yaitu untuk mengetahui sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow Up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangannya selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

Dalam menindak-lanjuti masalah ini konselor melakukan home visit sebagai upaya dalam melakukan peninjauan lebih lanjut tentang perkembangan atau perubahan yang dialami oleh konseli setelah konseling dilakukan. Disini dapat diketahui bahwa terdapat perkembangan atau perubahan pada diri konseli, yakni:

a) Konseli sudah mulai mau menerima kondisi ibunya yang sedang sakit meskipun kadang-kadang dia merasa rendah diri, dan pesimis dengan masa depannya.

b) Konseli terlihat ceria, sudah tidak murung, dan tidak merasa khawatir atau sedih.

c) Konseli mulai terbuka, tidak pemalu.

d) Konseli sudah tidak menjaga jarak dan tidak menghindari dari keterlibatan dengan orang lain. Konseli sudah mau keluar rumah dan bergaul dengan teman-temannya.

Hasil Akhir Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Silaturahmi

Untuk lebih jelas tentang analisis data hasil akhir proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam yang dilakukan dari awal konseling hingga tahap akhir proses konseling, apakah ada perubahan perilaku pada diri klien antara sebelum dan sesudah dilaksanakan Bimbingan dan Konseling Islam dapat digambarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1

Gejala yang nampak pada diri konseli sebelum dan sesudah konseling

No.	Gejala yang ditampakkan konseli	Sebelum konseling			Sesudah konseling		
		S	J	T	S	J	T
1.	Pemurung	✓					✓
2.	Memandang diri rendah	✓				✓	
3.	Pesimis	✓				✓	
4.	Mudah terasa haru, sedih, menangis		✓				✓

5.	Enggan berbicara	✓					✓
6.	Cemas, khawatir, takut	✓				✓	
7.	Tidak ada kepercayaan diri	✓				✓	
8.	Suka menarik diri, pemalu dan pendiam (introvet)	✓					✓
9	Lebih suka menyisihkan diri, tidak suka bergaul, pergaulan sosial amat terbatas.	✓					✓
10	Lebih suka menjaga jarak, menghindari keterlibatan dengan orang lain.	✓					✓

Keterangan :

- S : Sering
 J : Jarang
 T : Tidak pernah

Melihat dari tabel diatas, keadaan konseli yang semula sering murung dan melamun sehingga dia lebih suka menyisihkan diri, tidak suka bergaul, lebih suka menjaga jarak, menghindari keterlibatan dengan orang lain dan pemalu. Setelah mendapatkan proses konseling dengan terapi silaturahmi maka sudah nampak perubahannya. Konseli lebih terlihat ceria, mulai mau menerima kondisi ibunya yang sedang sakit meskipun kadang-kadang dia merasa rendah diri, dan pesimis dengan masa depannya.

Dari hasil analisis tersebut diatas maka diketahui bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi silaturahmi pada seorang remaja yang mengalami depresi di Desa Sembayat Kabupaten Gresik yang dilakukan oleh konselor cukup berhasil, karena sebagian besar kriteria keberhasilan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi silaturahmi terpenuhi.

Sedangkan untuk memperkuat keberhasilan Bimbingan dan Konseling Islam tersebut, maka peneliti menggunakan pedoman persentase perubahan perilaku dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) 75% - 100% : Berhasil
- 2) 60% - 75 % : Cukup Berhasil
- 3) Kurang dari 60% : Kurang Berhasil²⁶

Tabel analisis keberhasilan Bimbingan dan Konseling Islam diatas dengan gejala sebelum dan sesudah proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dapat diketahui sebagai berikut:

- 1) Gejala yang sering dilakukan : 0 point
- 2) Gejala yang kadang-kadang dilakukan : 4 point
- 3) Gejala yang tidak pernah dilakukan : 6 point

$$0/10 \times 100\% = 0\%$$

$$4/10 \times 100\% = 40\%$$

$$6/10 \times 100\% = 60\%$$

²⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, hal. 210.
 Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Silaturahmi
 pada Seorang Remaja yang Mengalami Depresi

Berdasarkan prosentase dari hasil di atas dapat diketahui bahwa “hasil Proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi silaturahmi pada seorang remaja yang mengalami depresi di Desa Sembayat Kabupaten Gresik dikategorikan cukup berhasil (60% - 75%). Hal itu dapat dilihat dari perhitungan prosentase adalah 60%.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dalam pemberian bimbingan dan konseling Islam dengan terapi silaturahmi yang dilakukan konselor dapat dikatakan berhasil karena pada awalnya ada sepuluh gejala yang dialami konseli sebelum proses konseling akan tetapi sesudah proses konseling enam gejala itu tidak lagi dilakukan oleh klien dan empat gejala yang masih dilakukan oleh klien serta satu gejala terkadang masih dilakukan.

Penutup

Dengan demikian setelah penelitian ini berakhir maka kesimpulan yang dapat diambil antara lain:

1. Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi silaturahmi pada seorang remaja yang mengalami depresi di Desa Sembayat Kabupaten Gresik melalui langkah-langkah yang ada dalam proses konseling. Langkah yang diambil konselor yaitu mengumpulkan data dari teman dekat konseli dan keluarga konseli itu sendiri yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada diri konseli dan mempermudah konselor untuk memberikan bantuan konseling atau terapi kepada konseli. Sedangkan langkah kedua yaitu mendiagnosa dengan menetapkan masalah yaitu depresi. Depresi yang dialami konseli ini dikarenakan dua faktor, yakni faktor keluarga dan faktor lingkungan atau teman. Faktor keluarga yakni, konseli merasa sedih dengan kondisi ibunya yang sedang sakit, ibunya yang sering ngomel dan bicara sendiri tanpa ada yang mengajak, konseli yang kehilangan kasih sayang seorang ibu. Sedangkan faktor lingkungan atau teman yakni, konseli sering diejek oleh temannya kalau dirinya memiliki seorang ibu yang menderita gangguan jiwa. Langkah berikutnya adalah prognosa dengan menetapkan jenis bantuan yaitu memberikan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi silaturahmi. Terapi silaturahmi ini bukan sekedar kunjung mengunjungi tetapi juga untuk menanamkan dan menumbuhkan rasa persaudaraan yang mendalam sehingga dapat saling mengetahui, memahami dan tolong menolong antar sesama. Dalam terapi silaturahmi ini, konselor sering bersilaturahmi ke rumah konseli. Dengan kedatangan konselor ini maka konseli tidak selalu murung, menyisihkan diri di rumah dan agar konseli bisa belajar terlibat dengan orang lain. Konselor juga meminta bantuan teman dekat konseli untuk turut serta dalam bersilaturahmi dan memberikan bantuan kepada konseli agar bisa keluar dari permasalahan yang dihadapi. Konselor berusaha menyadarkan konseli untuk bisa menerima kenyataan bahwa ibunya sedang sakit gangguan jiwa. Konselor juga memotivasi konseli bahwa semua itu Allah yang menentukan dan harus bisa menerima dengan ikhlas dalam

- menerima kondisi keluarganya. Langkah terakhir yaitu follow up sekaligus mengevaluasi tindakan konseli dengan melihat perubahan-perubahan yang ada pada konseli, yang didapat berdasarkan pernyataan dari teman dekat konseli dan keluarga konseli.
2. Hasil akhir pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi silaturahmi pada seorang remaja yang mengalami depresi di Desa Sembayat Kabupaten Gresik menghasilkan perubahan pada diri konseli. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan-perubahan pada gejala-gejala yang nampak pada konseli setelah mendapatkan bimbingan dan konseling Islam dikategorikan cukup berhasil (60%). Konseli sudah tidak murung dan melamun, mulai terbuka dan mau bergaul dengan teman-temannya dan orang sekitarnya, lebih terlihat ceria, mulai mau menerima kondisi ibunya yang sedang sakit meskipun kadang-kadang dia merasa rendah diri, dan pesimis dengan masa depannya.

Daftar Pustaka

- A., Hallen. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Jakarta: Ciputat Pres, 2002.
- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Aswadi. *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009.
- Bakar, Abu. "Shilaturrahmi Dalam Sunnah Nabawiyah", *Dialogia*, 3 (Juli-Desember, 2005).
- Departemen Agama RI. *Al Quran dan Terjemahnya*.
- Fakih, Aunur Rahim. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Jogjakarta: UII Press, 2001.
- Fatihuddin. *Dahsyatnya Silaturahmi*. Jakarta: Delta Prima Press, 2010.
- Gunarsa, Yulia Singgih D. *Asas-Asas Psikologi Keluarga Idaman*. Jakarta: Gunung Mulia, 2002.
- Hawari, Dadang. *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996.
- Kartono, Kartini. *Patologi Sosial 3*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997.
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana, 2009.
- Muhyidin, Muhammad. *Mukjizat Salam Silaturahmi*. Jogjakarta: Diva Press, 2007.
- Mulyana, Deddy. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya, 2002.
- Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Malang Press, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2009.