

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

<https://jipkm.com/index.php/jipkm>

ISSN: 3026-4553

**MENGATASI DEPRESI DENGAN IMAN: URGENSI PERAN AKIDAH
DAN TAUHID UNTUK KESEHATAN MENTAL**

Almira Danisha Rahma

almiradanisharahma@gmail.com

Ihya Ranty Sahila

rantysahilaa@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract. *Depression has become one of the major mental health challenges faced by individuals across various segments of society. Various approaches to address depression have been developed, one of which is through the strengthening of faith (aqeedah) and monotheism (tawhid) from an Islamic perspective. This study addresses the issue of how the concepts of aqeedah and tawhid can be utilized in managing depression, with a focus on the role of spirituality in mental recovery. The objective of this research is to examine how a proper understanding of tawhid can aid individuals experiencing depression, and to explore the benefits of applying Islamic teachings to improve mental health. The method used is a literature review, analyzing sources that discuss the relationship between mental health, aqeedah, and tawhid in Islam. The findings suggest that belief in the oneness of Allah and acceptance of His divine will can strengthen inner peace and reduce anxiety, which often accompanies depression. Tawhid also serves as a foundation for cultivating gratitude and reliance (tawakkul) that can enhance mental resilience. This study concludes that understanding and applying the principles of aqeedah and tawhid holds great potential as a holistic approach to helping individuals effectively overcome depression.*

Keywords: *depression, faith, tawhid, spirituality, mental health.*

Abstrak. *Depresi menjadi salah satu tantangan kesehatan mental yang banyak dialami oleh individu di berbagai lapisan masyarakat. Berbagai pendekatan untuk mengatasi depresi telah dikembangkan, salah satunya melalui penguatan akidah dan tauhid dalam perspektif Islam. Penelitian ini mengangkat isu bagaimana konsep akidah dan tauhid dapat menjadi alat untuk menangani depresi, dengan fokus pada peran spiritual dalam pemulihan mental. Tujuan dari*

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

penelitian ini adalah untuk menelaah bagaimana pemahaman tauhid yang benar dapat membantu individu yang mengalami depresi, serta menggali manfaat penerapan ajaran Islam dalam memperbaiki kondisi mental. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis sumber-sumber yang membahas kaitan antara kesehatan mental, akidah, dan tauhid dalam Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan terhadap keesaan Allah dan penerimaan terhadap takdir-Nya dapat memperkuat ketenangan batin dan mengurangi kecemasan yang sering menyertai depresi. Tauhid juga berfungsi sebagai dasar untuk mengembangkan rasa syukur dan tawakal yang dapat meningkatkan daya tahan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemahaman dan penerapan prinsip akidah dan tauhid memiliki potensi besar untuk menjadi salah satu pendekatan dalam membantu individu mengatasi depresi secara efektif dan holistik.

Kata kunci: *depresi, akidah, tauhid, spiritualitas, kesehatan mental*

LATAR BELAKANG

Akidah dan tauhid merupakan dua konsep yang sangat mendasar dalam ajaran Islam, yang membentuk landasan pokok bagi keimanan setiap Muslim. Dalam konteks terminologi, akidah merujuk pada iman yang teguh, pasti, dan tanpa keraguan sedikit pun, yang diyakini oleh seorang Muslim sebagai dasar dari seluruh ajaran agamanya. Akidah Islam secara khusus mengandung kepercayaan yang kuat dan kokoh kepada Allah SWT, Rasul-Nya, serta segala wahyu yang diturunkan-Nya dalam agama Islam. Akidah ini mencakup seluruh prinsip dan ajaran fundamental dalam Islam yang harus diyakini dan diterima oleh setiap individu Muslim sebagai bagian dari keyakinan dasar mereka terhadap eksistensi Tuhan dan petunjuk hidup yang diberikan-Nya. Sementara itu, kata tauhid berasal dari bahasa Arab, yang merupakan masdar (kata dasar) dari kata wahhada yang berarti “menyatukan” atau “mengakui keesaan”. Secara etimologis, tauhid berarti mengakui keesaan Tuhan, dan mentauhidkan Allah berarti meyakini dan menyatakan dengan sepuh hati bahwa hanya Allah-lah Tuhan yang Maha Esa, tanpa ada sekutu atau bandingan. Tauhid adalah inti dari akidah itu sendiri, yang menekankan pada keyakinan mendalam akan keesaan Allah sebagai satu-satunya Tuhan yang berhak disembah dan diikuti. Dalam Islam, tauhid tidak hanya mencakup pemahaman bahwa Allah itu Esa, tetapi juga mencakup pemahaman

bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini bergantung sepenuhnya pada kekuasaan dan kehendak-Nya. Oleh karena itu, tauhid bukan hanya menjadi ajaran teologis, tetapi juga menjadi panduan dalam setiap aspek kehidupan seorang Muslim. pemahaman tentang akidah dan tauhid ini tidak hanya berfungsi sebagai dasar bagi keyakinan seseorang, tetapi juga memiliki dampak yang sangat besar terhadap bagaimana seorang Muslim menjalani kehidupannya sehari-hari. Pemahaman ini membentuk sikap, perilaku, dan cara berpikir seorang Muslim dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, baik yang bersifat pribadi maupun sosial. Hal ini juga berpengaruh pada cara mereka menghadapi ujian hidup, baik dalam bentuk kesulitan material, masalah hubungan, maupun cobaan yang lebih berat, seperti masalah kesehatan mental. Dalam hal ini, topik kesehatan mental, khususnya depresi, semakin relevan dan penting untuk dibahas, mengingat semakin banyaknya individu yang menghadapi gangguan suasana hati dan stres dalam kehidupan modern ini.

Depresi adalah gangguan suasana hati yang serius yang dapat memengaruhi perasaan, cara berpikir, dan perilaku seseorang. Gejala utama depresi adalah perasaan tertekan, kehilangan minat pada kegiatan yang biasa dilakukan, serta rasa cemas dan putus asa. Depresi dapat muncul sebagai suatu diagnosis medis yang memerlukan perawatan profesional, atau sebagai respons terhadap situasi tertentu, seperti stres, masalah kehidupan, atau ketidakseimbangan kimiawi di otak. Dalam berbagai penelitian, ditemukan bahwa depresi dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk tekanan hidup yang tinggi, masalah pribadi yang sulit diatasi, serta ketidakseimbangan hormon atau kimiawi dalam tubuh. Oleh karena itu, depresi bukan hanya sekadar perasaan negatif, melainkan sebuah kondisi medis yang membutuhkan perhatian dan penanganan yang tepat.

Namun dalam perspektif Islam, pengertian depresi dan cara mengatasinya tidak hanya dilihat dari sudut pandang medis saja, tetapi juga erat kaitannya dengan keyakinan terhadap qada dan qadar – yaitu takdir yang ditentukan oleh Allah SWT.

Dalam ajaran Islam, seseorang diajarkan untuk menerima segala tantangan hidup dengan penuh ketenangan, karena setiap kejadian yang terjadi merupakan kehendak Tuhan. Keyakinan ini jika dipahami dengan benar dapat membawa kedamaian batin bagi orang-orang yang mengalami depresi, karena mereka percaya bahwa tantangan apa pun yang mereka alami adalah tantangan yang mengandung hikmah dan hikmah dari Allah.

Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan lebih jauh tentang konsep keimanan dan tauhid dalam Islam, serta bagaimana pemahaman yang mendalam terhadap keyakinan tersebut dapat memberikan kekuatan dan ketenangan pada individu, terutama ketika menghadapi masalah kesehatan mental seperti depresi. Melalui pemahaman yang kokoh akan takdir Allah dan penguatan keimanan, kami berharap setiap individu muslim dapat mencapai kedamaian batin, menghadapi tantangan hidup dengan lebih tabah dan tabah, serta menemukan solusi yang lebih bijak untuk mengatasi tantangan mental dan emosional yang kita hadapi. Oleh karena itu, iman dan tauhid tidak hanya menjadi landasan spiritual tetapi juga memberikan arahan dan kekuatan bagi umat Islam untuk mencapai kesehatan mental, fisik, dan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

KAJIAN TEORITIS

Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu dapat menyadari potensi diri, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, berfungsi secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat. Ini mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, yang memungkinkan individu untuk mengelola stres, membangun hubungan positif, dan membuat keputusan yang bijaksana. Kesehatan mental yang baik tidak hanya mempengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga berkontribusi pada stabilitas sosial dan ekonomi masyarakat.

Meskipun kesehatan mental adalah aspek penting dalam kehidupan, sering kali ia terabaikan. Banyak individu menghadapi tantangan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi yang dapat berdampak negatif pada kualitas hidup

mereka. Dalam konteks ini, spiritualitas dan iman menjadi semakin relevan. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki keyakinan agama yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Iman dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan, terutama di saat-saat sulit, membantu individu menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka.

Praktik ibadah seperti doa, membaca Al-Quran, dan meditasi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental. Aktivitas ini tidak hanya mendatangkan rasa damai dan harapan, tetapi juga membantu individu mengatasi perasaan putus asa. Komunitas keagamaan sering kali menyediakan dukungan sosial yang kuat, yang membantu individu merasa terhubung dan mengurangi kesepian. Namun, tantangan juga dapat muncul, terutama saat individu mengalami krisis iman. Ketidakpastian ini dapat memperburuk kesehatan mental, dan konflik antara keyakinan pribadi dan pengalaman hidup yang sulit sering kali menimbulkan kebingungan dan ketakutan.

Dalam konteks Islam, praktik ibadah seperti salat, membaca Al-Quran, dan berdoa berfungsi sebagai terapi spiritual yang signifikan:

1. Salat:

Salat memberikan struktur dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari, membantu individu untuk fokus dan tenang. Gerakan fisik dan konsentrasi dalam salat dapat mengurangi stres dan kecemasan, serta memberikan waktu untuk refleksi diri dan mendekatkan hubungan dengan Tuhan.

2. Membaca Al-Quran:

Membaca Al-Quran mendatangkan ketenangan batin dan mengandung pesan-pesan positif yang dapat memperkuat iman. Ayat-ayat yang dibaca memberikan inspirasi dan motivasi, membantu individu menghadapi tantangan hidup serta meningkatkan konsentrasi dan daya ingat.

3. Berdoa:

Doa sebagai bentuk komunikasi langsung dengan Allah memberikan rasa kedekatan dan dukungan spiritual. Melalui doa, individu dapat melepaskan beban emosional, menemukan ketenangan, dan meningkatkan rasa syukur, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental dengan mengalihkan fokus dari masalah ke hal-hal positif.

Dengan demikian, praktik ibadah tidak hanya memperkuat iman tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk menjaga kesehatan mental, memberikan dukungan emosional dan spiritual bagi individu. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh positif iman dan tauhid dalam mengatasi depresi serta masalah kesehatan mental lainnya berdasarkan tinjauan literatur yang ada. Memahami hubungan antara iman, spiritualitas, dan kesehatan mental adalah kunci untuk mendukung individu dalam perjalanan penyembuhan mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah metode kualitatif, dengan pendekatan utama berupa studi literatur. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan teknik literasi, yaitu dengan mengkaji artikel-artikel ilmiah, jurnal-jurnal terkait, serta buku-buku yang memiliki relevansi langsung dengan topik yang dibahas. Peneliti melakukan analisis mendalam terhadap sumber-sumber tersebut untuk memperoleh informasi yang dapat memberikan pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aqidah, tauhid dan keimanan merupakan pilar utama kehidupan umat Islam dan menjadi pedoman dalam menghadapi berbagai cobaan dan tantangan hidup, termasuk permasalahan psikologi seperti depresi. Ketiga konsep tersebut

membentuk landasan yang kokoh yang mampu memberikan ketenangan pikiran dan kekuatan mental ketika permasalahan muncul. Depresi adalah keadaan emosional yang sering ditandai dengan kesedihan yang ekstrim, perasaan tidak berarti, dan rasa bersalah (penarikan diri, sulit tidur, kehilangan nafsu makan, kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari), menurut Gerald C. Davison 2004.

Menurut Rice PL (1992), Depresi adalah gangguan mood, suatu keadaan emosi bertahan lama yang mempengaruhi seluruh proses mental (pikiran, perasaan, dan perilaku) seseorang. Biasanya mood dominan yang muncul adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan. Depresi membuat orang merasa sedih, lelah, marah, kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari, dan memiliki kecenderungan untuk bunuh diri, Depresi dapat terjadi pada remaja, laki-laki, dan perempuan (Et.al.,2021). PPDGJ III (Pedoman penggolongan dan Diagnosa Gangguan Jiwa), menyatakan bahwa seseorang dengan gangguan depresi ditandai dengan hilangnya minat dan kesenangan, serta menurunnya energi sehingga menyebabkan orang tersebut mudah merasa lelah meskipun hanya bekerja ringan. Di bawah ini akan kami jelaskan bagaimana iman, tauhid dan keimanan dapat berperan dalam mencegah dan mengatasi depresi.

1. Aqidah : Keyakinan yang Kuat terhadap takdir Allah

Iman Islam mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini, baik suka maupun duka, adalah bagian dari takdir Allah. Pemahaman yang mendalam tentang takdir membuat umat Islam bisa merasa tenteram, meyakini bahwa setiap cobaan dalam hidup, termasuk depresi, adalah bagian dari cobaan Allah, termasuk hikmah dan ajaran tertentu. Percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi sudah ditakdirkan oleh Tuhan membuat seseorang lebih mudah menerima keadaannya tanpa merasa putus asa. Oleh karena itu, memiliki keyakinan penuh terhadap takdir dan memperkuat keimanan akan membantu Anda menghindari rasa takut yang berlebihan dan memperkuat ketahanan spiritual Anda.

2. Tauhid: Keesaan Allah

Tauhid mengajarkan bahwa Tuhan yang berhak disembah hanyalah Allah, dan segala sesuatu di dunia ini berada dalam kendali-Nya. Ketika umat Islam memahami tauhid dengan benar, mereka menyadari bahwa tidak ada yang bisa menolong mereka kecuali Allah. Saat menghadapi depresi, pemahaman ini membawa ketenangan karena Anda tahu Tuhan adalah tempat Anda dapat kembali untuk meminta pertolongan. Dengan bertaubat kepada Allah, umat Islam tidak hanya mengandalkan usaha dan usaha pribadinya saja, namun juga mempercayakan hasil akhirnya kepada Allah. Hal ini mengurangi tekanan psikologis yang diakibatkan oleh perasaan putus asa dan kebingungan mengenai masalah tersebut.

3. Iman: Kekuatan spiritual yang didasari keimanan kepada Allah

Keimanan kepada Allah dan ajaran-Nya merupakan sumber kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup. Islam mengajarkan bahwa kesulitan hidup adalah cobaan yang harus diterima dengan penuh kesabaran, dan setelah kesulitan pasti ada kemudahan (QS. al-Insyirah: 5-6). Keimanan kepada Allah memberi harapan pada individu bahwa Allah tidak akan meninggalkan hamba-Nya tanpa pertolongan. Keimanan ini merupakan kekuatan mental yang penting bagi orang-orang yang berjuang melawan depresi karena memberikan mereka perspektif bahwa emosi negatif dan kesulitan mental yang mereka rasakan pada akhirnya akan berlalu dan digantikan oleh kebahagiaan sesuai kehendak Tuhan.

Langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengatasi depresi dalam perspektif Islam

1. Meningkatkan kualitas ibadah

Salah satu cara mengatasi depresi adalah dengan meningkatkan hubungan dengan Allah melalui ibadah yang lebih konsisten dan bertaqwa. Anda dapat menciptakan kedamaian batin dengan berdoa, berdoa (dzikir), membaca Al-Qur'an dan berdoa kepada Allah dengan harapan lima kali sehari. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman:

“Sesungguhnya bila kamu mengingat Allah, hatimu menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’d: 28). Ibadah yang baik dan sepenuh hati dapat membantu menenangkan orang yang menderita depresi serta mengurangi kecemasan dan ketegangan.

2. Sabar dan menerima takdir yang telah ditetapkan

Dalam Islam, kesabaran adalah kunci untuk mengatasi segala tantangan dalam hidup. Jika seseorang menderita depresi atau tekanan psikologis, penting untuk menerima kenyataan dan mencoba menghadapi perasaan tersebut dengan sabar. Keimanan terhadap takdir Allah mengajarkan bahwa setiap cobaan mempunyai tujuan dan tujuan yang lebih besar, dan kesabaran kepada Allah mendatangkan pahala yang besar. Ketika orang memahami bahwa depresi adalah bagian dari tantangannya, mereka akan lebih mudah berdamai dengan diri sendiri dan merasa berdaya untuk menghadapi depresi.

3. Berkonsultasi dengan ahlinya

Islam juga menganjurkan umatnya untuk secara bijak mencari solusi terhadap permasalahan duniawi, termasuk permasalahan psikologis. Jika seseorang sedang berjuang mengatasi depresi, penting untuk mencari bantuan dari profesional seperti psikolog, konselor, atau bahkan dokter. Melakukan langkah-langkah praktis untuk mengatasi depresi, seperti psikoterapi atau pengobatan medis, merupakan salah satu upaya yang diperbolehkan dalam Islam. Misalnya Rasulullah SAW menganjurkan umatnya untuk berobat segala penyakit karena semua penyakit ada obatnya.

4. Meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani

Dalam Islam, menjaga kesehatan tubuh dan pikiran adalah bagian dari ibadah. Olahraga teratur, tidur yang cukup, pola makan yang sehat, dan menjaga lingkungan sosial yang positif dapat membantu menjaga keseimbangan mental dan fisik. Selain itu, untuk menjaga ketenangan pikiran, penting untuk menghindari hal-hal yang dapat merusak kesehatan mental Anda, seperti kebiasaan buruk dan hubungan negatif.

5. Berdoa dan memohon pertolongan kepada Allah

Doa merupakan senjata seorang muslim dan sangat dianjurkan untuk berdoa memohon pertolongan Allah ketika menghadapi depresi. Doa meredakan rasa takut dan memberi harapan. Jika berdoa dengan keyakinan penuh bahwa Tuhan Maha Mendengar dan Maha Penyayang, Maka akan memperoleh kekuatan spiritual yang luar biasa. Nabi SAW juga bersabda, “Ketika kamu merasa lemah, berdoalah kepada Allah dan berharap kepada-Nya” (HR. Tirmidzi).

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, keyakinan, tauhid dan keimanan memegang peranan yang sangat penting dalam mencegah dan mengatasi depresi, khususnya dalam kehidupan umat Islam. Pemahaman yang mendalam dan benar terhadap ketiga konsep tersebut dapat memberikan kekuatan mental yang luar biasa dan memberikan ketenangan yang dibutuhkan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk depresi. Tauhid sebagai keyakinan akan keesaan Allah, akidah sebagai landasan keimanan yang kokoh, dan iman sebagai keyakinan yang tertanam dalam kehidupan sehari-hari semuanya berkontribusi pada pengembangan ketahanan mental dan spiritual. Dengan memperkuat akidah dan iman, seseorang dapat memperoleh wawasan yang lebih luas ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup, termasuk perasaan cemas, putus asa, dan tekanan psikologis lainnya.

Maka dari itu pentingnya peningkatan kualitas ibadah seperti shalat, dzikir, dan shalat yang akan membantu memperkuat hubungan seorang Muslim dengan Allah dan merupakan sumber kedamaian batin yang mendalam. Menerima nasib dengan kesabaran dan kepercayaan serta mencari solusi dengan kebijaksanaan adalah bagian dari tantangan hidup yang tidak boleh membuat seseorang merasa terjebak, melainkan memandangnya sebagai bagian dari ujian hidup yang harus dijalani dengan lapang dada. Selain itu, menjaga kesehatan fisik dan mental, termasuk menjalani gaya hidup sehat dan dukungan sosial, sangat penting untuk meningkatkan kemandirian. Sebab, dengan memegang teguh aqidah yang kuat, keimanan yang tak tergoyahkan, dan tauhid yang sejati, maka umat

Islam bisa menghadapi segala tantangan hidup, termasuk masalah kesehatan jiwa, dengan penuh harapan, kesabaran, dan ketenangan hati. Keyakinan ini memberikan pandangan hidup yang lebih positif dan membimbing individu menuju pemulihan yang lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

ANINDYA, M., & SYAFITRI, N. P. ISTILAH-ISTILAH DALAM ILMU TAUHID.

Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanganannya. *Journal an-nafs: Kajian penelitian psikologi*, 1(1), 1-14.

Et. al., I. F. S. (2021). Symptoms of Depression among Teenagers in Malaysia. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*.

Kusuma, C. T. (2020). Client centered therapy untuk subjek dewasa dengan gangguan depresi berat. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 29-35.

Nasution, R. ., Lubis, J. A., Putri, S. A. ., & Adella, W. A. . (2024). PERAN IBADAH DALAM MENGATASI KECEMASAN DAN DEPRESI DIKALANGAN GEN-Z BERAGAMA ISLAM. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14556–14561

Rahman, N. R. A., & Arsyam, M. (2022). Pengertian Akidah Islam.

Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35-44.

Siregar, P. (2016). Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Depresi. *Hikmah*, 10(2).