

TERAPI TA'LIMAH DAN MUHASABAH DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA PENYINTAS DEPRESI

Feby Amalia Syafitri, Mohamat Hadori

Feby@gmail.com, hadorimohamat@gmail.ugm.ac.id
Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Abstrak

Faktor psikologis merupakan salah satu faktor pendukung keberlanjutan eksistensi manusia di muka bumi ini. Faktor psikologis meliputi diantaranya *self esteem*. *Self esteem* rendah dapat menghambat pertumbuhan psikologis individu. Hasil temuan di lapangan menunjukkan bahwa *self esteem* rendah dapat terjadi akibat pola pengasuhan yang kurang tepat. Z, anak keempat dari lima bersaudara yang semuanya adalah laki-laki. Perlakuan yang berbeda yang didapat Z dari kedua orang tuanya menyebabkan Z memiliki *self esteem* rendah. *Self esteem* rendah yang dialami Z mengakibatkan Z mengalami kecemasan, memandang dirinya tidak berharga, menganggap dirinya berbeda dibanding saudara-saudaranya. Z juga mengalami gejala depresi seperti menarik diri dari lingkungan sosialnya dan memandang dirinya hanyalah menjadi beban yang menyebabkan Z memiliki pemikiran berulang tentang bunuh diri, bahkan Z juga sudah pernah melakukan upaya bunuh diri. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan *self esteem* yang dimiliki Z melalui terapi ta'limah dan muhasabah. Dalam terapi ta'limah, klien diberikan materi dan juga diberikan motivasi. Sebagai lanjutan dari terapi ta'limah ini, maka diberikan pula terapi muhasabah. Dalam terapi muhasabah, klien diberikan tugas rumah dalam rangka agar klien dapat menggunakan pikirannya secara positif agar klien dapat mencari makna dalam hidupnya. Segala sesuatu yang terjadi pada dirinya tidak ada yang sia-sia dan dirinya adalah seseorang yang berharga. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *action research* atau penelitian tindakan dengan menggunakan model penelitian tindakan kritis (*critical action research*) karena penelitian ini menekankan adanya niat yang tinggi untuk bertindak memecahkan masalah. Penelitian ini terdiri dari dua siklus yang tiap siklusnya memiliki empat kali pertemuan. Hasil akhir penelitian ini dapat dikatakan berhasil, ditunjukkan dengan perubahan pemikiran dan perilaku Z dalam hubungannya dengan lingkungan sosialnya, khususnya kepada kedua orang tuanya. Z sudah mulai memiliki pemikiran yang positif tentang dirinya, tidak lagi mengurung diri dikamarnya, mulai sering berinteraksi dengan keluarganya, bahkan pemikiran tentang bunuh diri Z juga tidak muncul pada saat dilaksanakannya siklus kedua.

Kata Kunci: ta'limah, muhasabah, *self esteem*, depresi

Psychological factors are one of the supporting factors for the sustainability of human existence on this earth. Psychological factors include self-esteem. Low self-esteem can inhibit individual psychological growth. The findings in the field indicate that low self-esteem can occur due to inappropriate parenting patterns. Z, the fourth of five children who are all boys. The different treatment that Z gets from his parents causes Z to have low self-esteem. Z's low self-esteem causes Z to experience anxiety, sees himself as worthless, considers himself different from his siblings. Z also experienced symptoms of depression such as

withdrawing from his social environment and seeing himself as just a burden which caused Z to have repeated thoughts about suicide, even Z had even attempted suicide. The purpose of this study is to increase Z's self-esteem through ta'limah and muhasabah therapy. In ta'limah therapy, clients are given material and also given motivation. As a continuation of this ta'limah therapy, muhasabah therapy is also given. In muhasabah therapy, clients are given homework assignments in order for clients to use their minds positively so that clients can find meaning in their lives. Everything that happens to him is not in vain and he is someone of value. This study uses the type of action research or action research using a critical action research model because this research emphasizes a high intention to act to solve problems. This study consisted of two cycles, each cycle having four meetings. The final result of this research can be said to be successful, indicated by the change in Z's thoughts and behavior in relation to his social environment, especially to his parents. Z has started to have positive thoughts about himself, no longer locks himself in his room, begins to interact with his family often, even thoughts about suicide Z also do not appear at the time of the implementation of the second cycle

Key Words: ta'limah, muhasabah, self esteem, depression

Pendahuluan

Faktor psikologis merupakan salah satu faktor pendukung keberlanjutan eksistensi manusia di muka bumi ini. Faktor psikologis berasal dari bermacam-macam hal yang dapat menunjang kesehatan mental, antara lain *self esteem* atau harga diri.¹ *Self esteem* telah menjadi isu yang sangat penting dan menarik untuk dikembangkan karena *self esteem* merupakan salah satu dari beberapa kebutuhan dasar manusia.² Kids Healths yang merupakan organisasi WHO yang bergerak di bidang kesehatan mental memaparkan tentang dua jenis *self esteem* yaitu *healthy self esteem* dan *unhealthy self esteem*. Anak-anak yang memiliki *healthy self esteem* atau *self esteem* tinggi dapat melakukan penilaian yang objektif dan seimbang mengenai dirinya sehingga anak-anak yang memiliki *healthy self esteem* dapat mengenali kelebihan-kelebihan yang ia miliki sekaligus dapat pula mengakui kekurangan-kekurangan yang terdapat pada dirinya. Secara keseluruhan, anak-anak ini memiliki pandangan yang positif terhadap diri mereka dan menghargai kelebihan yang mereka miliki.³

Unhealthy self esteem atau *self esteem* rendah dapat terbentuk ketika seorang anak menyadari bahwa diri mereka sebenarnya tidak dapat memenuhi tuntutan yang tidak pernah terpuaskan tentang diri ideal mereka, anak-anak yang memiliki *unhealthy self esteem* akan mulai membenci dan menilai ren-

dah diri mereka sendiri.⁴ *Self esteem* rendah dapat menghambat pertumbuhan psikologis individu, karena *self esteem* tinggi memiliki peran untuk menjalankan pengaruh dari sistem kekebalan kesadaran (*immune system of consciousness*) yang dapat memberikan perlawanan, kekuatan, dan kapasitas untuk ber regenerasi. Saat individu mengalami harga diri rendah, maka ketahanan dirinya dalam menghadapi kesengsaraan hidup akan berkurang, menjadi hancur sebelum menaklukkan perasaan berharga dirinya, dan individu cenderung untuk menghindari rasa sakit karena harga diri rendah lebih menguasai dirinya.⁵

Rosenberg dan Owen menyebutkan bahwa anak yang memiliki *self esteem* rendah cenderung lebih sensitif dalam menanggapi evaluasi yang diberikan oleh lingkungannya, sering salah dalam mempersepsikan stimulus dari lingkungannya dan menganggap orang lain selalu memberikan kritik terhadap dirinya. Anak yang memiliki *self esteem* rendah cenderung sering mengalami keceemasan ketika berada dalam sebuah situasi sosial dan terlihat kurang percaya diri untuk membangun sebuah hubungan interpersonal. *Self esteem* rendah terbentuk karena beberapa faktor, diantaranya adalah pola pengasuhan orang tua.

Pola pengasuhan orang tua merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam pembentukan *self esteem* individu. Dalam tinjauan psikologi perkembangan, pandangan tentang relasi orang tua-anak pada umumnya merujuk pada teori kelekatan (*attachment theory*) yang dicetuskan oleh John Bowlby pada tahun 1969. Bowlby mengidentifikasi bahwa pengaruh perilaku pengasuhan merupakan faktor kunci dalam re-

1 Arief Pratama Herdiyanto, "Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Self Esteem* pada Remaja Penyalahguna Zat yang Sedang dalam Masa Rehabilitasi", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 2, No. 1 (April 2014), 2.

2 Gilberta Permata Mahanani dan Fivi Nurwianti, "Intervensi Kognitif Perilaku dalam Kelompok untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Mahasiswi yang Tinggal di Asrama Universitas", *Seurune, Jurnal Psikologi Unsiyah*, Vol. 1, No. 2 (Juli, 2018), 2.

3 Nur Islamiah, Dini P. Daengsari, dkk, "*Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Anak Usia Sekolah", *Jur. Ilm. Kel & Kons*, Vol. 8, No. 3 (September, 2015), 143.

4 Jess Feist, Gregory J. Feist, dkk, *Psikologi Kepribadian*, Buku 1 (Edisi Terjemah), Edisi 8, (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), 192.

5 Nirmala Fajar Pertiwi dan Ice Yulia Wardani, "Harga Diri Remaja dan Pola Asuh Orang Tua sebagai Faktor Protektif Ide Bunuh Diri", *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, Vol. 9, No. 3 (Juli, 2019), 302.

lasi orang tua-anak yang dibangun sejak anak usia dini. Pada masa awal kehidupan, anak akan mengembangkan hubungan emosi yang mendalam dengan orang dewasa yang merawatnya. Kelekatan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara bayi dan pengasuhnya. Pengertian lain yang menggambarkan tentang kelekatan diungkapkan oleh Mercer pada tahun 2006, yakni kelekatan sebagai ikatan emosi yang terjadi diantara manusia yang memandu perasaan dan perilaku.⁶

Hubungan orang tua-anak juga dapat dijelaskan dengan teori penerimaan dan penolakan orang tua (*parental acceptance-rejection theory*) yang dikembangkan oleh Rohner. Penerimaan dan penolakan orang tua akan membentuk *warmth dimension* yang disebut dengan dimensi kehangatan dalam pengasuhan. Dimensi kehangatan adalah suatu ikatan afeksi antara orang tua dengan anak. Dimensi kehangatan merupakan suatu rentang yang kontinum, yang di satu sisi ditandai oleh penerimaan yang mencakup berbagai perasaan dan perilaku yang menunjukkan kehangatan, dukungan, perawatan, kenyamanan, afeksi, kepedulian, perhatian, dan cinta. Adapun sisi yang lain yang ditandai oleh penolakan yang mencakup ketiadaan atau penarikan berbagai perasaan atau perilaku tersebut dan adanya berbagai perilaku atau perasaan yang dapat menyakitkan secara fisik maupun psikologis.⁷

Gaya pengasuhan adalah serangkaian sikap yang ditunjukkan oleh orang tua kepada anaknya dengan tujuan untuk menciptakan iklim emosi yang melingkupi interaksi antara orang tua-anak. Gaya pengasuhan bukanlah perilaku pengasuhan yang dicirikan dengan tindakan spesifik dan tujuan tertentu dari sosialisasi.⁸ Gaya pengasuhan orang tua dapat mencerminkan sikap

dan nilai yang disampaikan kepada anaknya melalui berbagai peraturan. Terdapat empat tipe gaya pengasuhan orang tua. Gaya tersebut dikaitkan dengan perbedaan yang tampak pada hasil perkembangan pada anak. Keempat tipe tersebut adalah 1. Otoritatif (*authoritative*) 2. Otoriter (*authoritarian*) 3. Permisif/memanjakan (*permissive/indulgent*) dan 4. Mengabaikan/tidak terlibat (*neglectful/uninvolved*).⁹

Menurut penelitian, gaya pengasuhan otoritatif, anak cenderung menunjukkan sikap ramah dan menunjukkan perkembangan kompetensi dalam menghadapi anak-anak lain dan lingkungan mereka. Pada gaya pengasuhan otoriter, anak cenderung menunjukkan konflik, suasana hati berubah-ubah (*moody*), dan mudah marah. Saat menginjak masa remaja, anak-anak ini memiliki lebih banyak hasil negatif dan anak laki-laki sangat buruk dalam keahlian sosial dan kognitif. Pada gaya pengasuhan permisif atau memanjakan, anak cenderung menunjukkan sikap yang agresif dan impulsif. Anak yang terlalu dimanjakan memiliki karakteristik manja, egois, menuntut, tidak sabar, dan tidak pengertian. Pada gaya pengasuhan mengabaikan atau tidak terlibat, anak cenderung menunjukkan sikap *moody* dan memiliki *self-esteem* atau harga diri rendah dan akan menyebabkan masalah pada masa remaja nanti. Mereka juga memiliki masalah dengan hubungan teman sebaya dan kinerja akademik.¹⁰

Self-esteem atau harga diri dapat juga dipengaruhi oleh urutan kelahiran (*birth order*). Menurut Alfred Adler, walaupun saudara kandung memiliki orang tua yang sama serta hidup dalam rumah yang sama, mereka tidak memiliki lingkungan sosial yang sama. Adler juga mengklasifikasikan ke dalam empat urutan, yaitu: anak yang la-

6 Sri Lestari, *Psikologi Keluarga*, Cet.6, (Jakarta: Prenadamedia Grup, 2016), 16-17.

7 Ibid, 17.

8 Ibid, 49-50.

9 Jill M. Hooley, James N. Butcher, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Edisi Terjemah), Edisi 17, (Jakarta: Salemba Humanika, 2018), 92.

10 Ibid, 93.

hir pertama, anak tengah, anak bungsu, dan anak tunggal.¹¹ Anak sulung yang diberi perhatian yang banyak sampai anak selanjutnya lahir memiliki kemungkinan menjadi dilemahkan oleh kejatuhan dari kekuasaan sehingga dia bisa mengembangkan kebencian kepada orang lain dan merasa dirinya tidak aman. Anak tengah memiliki kemungkinan berjalan dibawah baying-bayang kakaknya yang ingin digantikan olehnya. Anak bungsu cenderung menjadi takut bersaing dan manja dengan kakak-kakaknya. Sedangkan anak tunggal cenderung dimanjakan oleh kedua orang tuanya dan memiliki kemungkinan menghabiskan sisa hidupnya dengan usaha mempertahankan kedudukan yang menyenangkan.¹²

Tahun 1996, Frank Sulloway menerbitkan sebuah jurnal yang berjudul *Born to Rebel: Birth Order, Family Dynamics and Creatives Lives*. Dalam publikasi tersebut, Sulloway mengutarakan argumen terbarubagi dampak urutan lahir terhadap kepribadian individu. Sulloway juga menyatakan bahwa saudara sekandung sering kali bersaing demi kasih sayang dan perhatian orang tua yang merupakan sumber penting dan sulit untuk didapatkan. Keberhasilan anak dalam kompetisi ini dapat mencerminkan strategi yang berdampak pada kepribadian mereka, dan posisi urutan lahir memprediksikan ciri-ciri kepribadian dalam strategi ini. Dalam rangka mendukung teori Adler, Sulloway mengungkapkan bahwa anak yang lahir pertama cenderung berorientasi pada pencapaian dan memiliki kecemasan, sedangkan anak yang lahir setelahnya cenderung lebih berani untuk mencoba dan mengambil resiko, menolak *status quo*, dan inovatif. Bagaimanapun juga, mereka harus mencari strategi untuk meraih cinta orang tua mereka yang berbeda dari saudara sekandung

mereka yang lebih tua.¹³

Stres merupakan situasi yang dapat muncul dalam berbagai aspek kehidupan, tidak terkecuali dalam pengasuhan. Para ahli mengatakan bahwa hidup yang tanpa stres bukanlah kehidupan yang baik, karena stres memiliki manfaat bagi perkembangan individu agar menjadi pribadi yang matang. Saat situasi stres muncul, yang perlu dilakukan oleh individu tersebut adalah menghadapi dan mengelolanya agar dapat membuahkan hasil yang positif.¹⁴ Dan jika individu tidak dapat mengelola stres yang dialaminya dengan baik, maka stres tersebut akan berlanjut ke tahap depresi.

Depresi (*depression*) merupakan salah satu gangguan suasana hati. Depresi merupakan perasaan sedih luar biasa dan tidak disengaja.¹⁵ Abu Zaid mengelompokkan depresi menjadi tiga jenis, yaitu: 1. Depresi normal atau rasa sedih. 2. Depresi endogen yang berasal dari dalam tubuh. 3. Depresi klinis yang berasal dari luar tubuh.¹⁶ Sedangkan gangguan depresi menurut *Diagnostic and Statistical Manual (DSM) of mental disorder* edisi ke-5 dibagi menjadi dua, yaitu: 1. Depresi Mayor dan 2. Depresi persisten. Kedua depresi ini dibagi berdasarkan tingkat keparahan ciri-ciri yang ditimbulkan dari depresi. Depresi mayor dan depresi persisten jika dibiarkan begitu saja akan berdampak negatif pada individu. Bahkan, dalam beberapa kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi minor yang tidak diberi penanganan.

Albert Bandura mengatakan bahwa orang-orang yang depresi sering menurunkan

11 Syamsu Yusuf LN, *Konseling Individual*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), 135.

12 Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Edisi Terjemah), (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 30.

13 Jess Feist, Gregory J. Feist, dkk, *Psikologi Kepribadian*, Buku 1 (Edisi Terjemah), Edisi 8, (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), 99.

14 Sri Lestari, *Psikologi Keluarga*, Cet.6, (Jakarta: Prenadamedia Grup, 2016), 45.

15 Jill M. Hooley, James N. Butcher, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Edisi Terjemah), Edisi 17, (Jakarta: Salemba Humanika, 2018), 223.

16 Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-tokoh Psikologi dari Klasik sampai Modern*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2015), 26.

an nilai pencapaian mereka yang akan menghasilkan perasaan tidak berharga, kesedihan kronis, perasaan tidak memiliki tujuan, dan depresi. Orang-orang yang mengalami depresi cenderung untuk mengecilkan pencapaian mereka, membesar-besarkan kesalahan mereka di masa lalu, dan suatu kecenderungan yang akan meningkatkan depresi mereka.¹⁷ Depresi dapat mempengaruhi disfungsi sosial, kesulitan dalam penyesuaian diri, menimbulkan kesulitan berkonsentrasi, bahkan bisa mengarah pada perilaku bunuh diri bagi individu yang mengalami depresi berat.¹⁸

Di provinsi Bali tepatnya di Kota Denpasar, kasus mengenai *selfesteem* rendah dialami oleh seorang anak yang bernama Z. Z adalah anak ke-empat dari lima bersaudara yang semuanya adalah laki-laki. Z memiliki *selfesteem* yang rendah dibandingkan dengan saudara-saudaranya yang lain. Z merasa bahwa orang tuanya memperlakukan dirinya berbeda dengan saudara-saudaranya yang lain. Sedari kecil, Z sering mendengar orang tuanya lebih mengunggulkan saudara-saudaranya yang lain dibanding dengan dirinya. Z juga sering dimarahi oleh orang tuanya atas kesalahan yang dilakukan oleh saudara-saudaranya. Perlakuan berbeda yang diterima oleh Z dari orang tuanya membuat Z merasa sangat tertekan. Ketika Z duduk dibangku Sekolah Menengah Atas (SMA), Z mulai mengonsumsi minuman beralkohol dan terkadang melukai dirinya sendiri. Z sangat sukar percaya terhadap orang lain, sehingga Z hanya memiliki seorang sahabat sebagai tempat Z menceritakan kehidupannya pribadinya.¹⁹

Kedua orang tua Z juga sering mengal-

ami sakit dan yang merawat mereka adalah Z. Z bahkan rela berhenti kuliah demi membantu perekonomian keluarganya. Walau tinggal serumah dengan kedua orang tuanya, bisa dikatakan Z jarang melakukan interaksi dengan kedua orang tuanya. Kurangnya pengawasan dan perhatian membuat Z merasa kesepian. Faktor di atas membuat Z merasa sedih. Z melihat hidupnya sebagai beban, keputusan dan kemarahannya adalah konsekuensi dari itu semua. Z pernah melakukan upaya bunuh diri. Upaya bunuh diri ini bahkan tidak diketahui oleh kedua orang tua Z sampai saat ini. Dan tidak terhitung ide untuk bunuh diri muncul dalam pemikiran Z.²⁰

Ta'lim atau Ta'limah secara bahasa berarti pengajaran yang merupakan bentuk mashdar dari عَلَّمَ-يُعَلِّمُ-تَعْلِيمًا. Secara istilah, talim memiliki arti pengajaran yang bersifat pemberian atau penyampaian pengertian, keterampilan, dan pengetahuan. Menurut Abdul Fattah Jalal, ta'lim adalah proses pemberian pengertian, pengetahuan, pemahaman, dan tanggung jawab sehingga individu menjadi bersih dari segala kotoran sehingga siap menerima hikmah dan mampu mempelajari keterampilan yang dapat bermanfaat bagi dirinya. Mengacu pada definisi ini, ta'lim adalah usaha terus menerus manusia sejak lahir hingga mati dari posisi "tidak tahu" menuju posisi "tahu".²¹

Landasan konsep ta'limah ialah sebagaimana dalam al-Qur'an:

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَ يُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَ
إِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ (آلِ عِمْرَانَ: ١٦٤)

Artinya: "Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri-

17 Jess Feist, Gregory J. Feist, dkk, *Psikologi Kepribadian*, Buku 2 (Edisi Terjemah), Edisi 8, (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), 171.

18 Rr. Nia Paramita Yusuf, "Hubungan Harga Diri dan Keseharian dengan Depresi pada Remaja", *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, (19-20 Februari 2016), 1.

19 Bagus Vanendya, *Wawancara*, Denpasar 11 November 2019.

20 Z, *Wawancara*, Denpasar, 13-17 November 2019.

21 Mellya Baskarani, "Konsep Tilawah, At-Ta'lim, dan Tazkiyah", dalam <http://mellyabaskarani.blogspot.com/2013/06/konsep-tilawah-at-talim-dan-at-tazkiyah.html> (30 Oktober 2019).

ri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka al-Kitab dan al-Hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata”. (QS. Ali Imran: 164).²²

Konsep terapi ta’limah ini diaplikasikan melalui pemberian materi dan motivasi. Selanjutnya, dilakukan teknik muhasabah sebagai tindak lanjut dari terapi ta’limah. Muhasabah berasal dari kata

حَاسِبٌ - يُحَاسِبُ - مُحَاسَبَةٌ

yang artinya menghisab atau menghitung. Dalam penggunaan katanya, muhasabah identik dengan mengevaluasi atau menilai diri sendiri atau introspeksi diri. Ibnu Qayyim al-Jauziyah berpendapat bahwa muhasabah merupakan suatu sikap yang selalu menghitung sesuatu yang tidak bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga terhindar dari cemas, perasaan bersalah yang berlebihan, dan lain sebagainya. Dengan bermuhasabah, seseorang akan mengetahui kekurangannya dan kelebihan dirinya serta mengetahui hak-hak Allah atas dirinya.²³

Landasan konsep muhasabah ialah sebagaimana dalam al-Qur’an:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (الْحَشْرُ : ١٨)

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (QS. Al-Hasyr: 18).²⁴

Dalam mengaplikasikan teknik muhasabah, peneliti akan “mengajak” klien un-

tuk selalu mengintropeksi dirinya dan mencari makna dalam kehidupannya serta tidak menilai sesuatu yang ada dan terjadi pada dirinya secara negatif. Karena setiap peristiwa pada hakikatnya adalah netral, tidak membawa makna kecuali setelah seseorang melekatkan makna padanya. Respons seseorang terhadap peristiwa tergantung makna yang mereka pilih sendiri. Manusia sedih, marah, kecewa atau gembira karena makna.²⁵ Peneliti akan mengajak klien untuk lebih menghargai dirinya dengan cara “memperbaiki” pola pikirnya.

Kedua terapi ini memiliki kesamaan dengan teori *cognitive behavioral therapy*. Persamaannya terletak pada penggunaan kognisi dalam terapinya. Dan manusia adalah makhluk *special* yang Allah ciptakan, karena manusia diberi bekal akal pikiran. Pemikiran (*Kognitif*) seseorang terhadap sesuatu berpengaruh terhadap perilaku (*behavior*) orang tersebut. Karena perilaku mencerminkan apa yang ada di dalam pikiran seseorang.

Kedua terapi ini digunakan pada anak yang mengalami depresi di Kota Denpasar. Penggunaan kedua terapi ini dikarenakan kedua terapi ini memiliki landasan dari al-Qur’an dan al-Hadits. Karena agama menjadi sumber motivasi dan sugesti yang kuat dari dalam diri klien untuk hidup secara positif. Dalam konteks Islam, al-Qur’an dan al-Hadits adalah sumber inspirasi dalam mengembangkan ilmu kesehatan mental (*mental health*).

Zakiah Darajat mengemukakan pendapat bahwa terapi terhadap penyakit jiwa yang disertai dengan kepercayaan berhasil disembuhkan lebih baik dan lebih cepat dibandingkan penyakit jiwa yang diterapkan hanya dengan metode modern saja.²⁶ WHO

22 Departemen Agama RI, *Mushaf al-Qur’an Terjemah*, Edisi Tahun 2002, (Jakarta: Al-Huda, 2005), 72.

23 Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Tazkiyah An-Nafs*, Cet. VII, (Jakarta: Pustaka Arafah, 2012), 77.

24 Departemen Agama RI, *Mushaf al-Qur’an Terjemah*, Edisi Tahun 2002, (Jakarta: Al-Huda, 2005), 549.

25 Okina Fitriani, Juliana D. Kartikasari, dkk, *The Secret of Enlightening Parenting*, (Jakarta: Serambi, 2017), 65.

26 Zakiah Darajat, *Mu’jizat al-Quran dan As-sunnah tentang Kesehatan Mental dalam Mu’jizat al-Qur’an dan As-sunnah tentang IPTEK*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1997), 215.

pada tahun 1984 juga sudah mengakui bahwasanya ada empat dimensi kesehatan, yaitu: psikologis, fisiologis, sosial, dan spiritual yang disebut dengan *bio-psycho-sosial*.²⁷

Rendahnya *self-esteem* merupakan suatu permasalahan yang membutuhkan terapi agar dampak dari depresi tidak berkelanjutan. Peneliti akan menerapkan teknik ta'limah dan muhasabah dalam menanggulangi persoalan di atas agar klien memiliki *self-esteem* yang tinggi (sehat), lebih menghargai hidupnya, serta mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *action research* atau penelitian tindakan. Menurut kesimpulan dari Mertler yang mengutip pendapat dari Schmuck dan Mc Milan, penelitian tindakan adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mempelajari suatu masalah, kemudian mencari solusi, serta melakukan perbaikan. Penelitian tindakan merupakan salah satu strategi yang memanfaatkan tindakan nyata dalam proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prakteknya, penelitian tindakan menggabungkan serangkaian tindakan dengan menggunakan prosedur penelitian. Inilah sebabnya penelitian tindakan dikatakan sebagai upaya memecahkan masalah sekaligus mencari dukungan secara ilmiah.²⁸

Pembahasan

Self-esteem merupakan aspek yang sangat penting yang ada dalam diri individu, Karena *self-esteem* dapat mempengaruhi motivasi, perilaku, serta sangat berkaitan dengan

kesejahteraan (*well-being*) individu.²⁹ Abraham Maslow juga berpendapat bahwa *self-esteem* merupakan suatu kebutuhan manusia yang memerlukan pemenuhan atau pemuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Kebutuhan terhadap *self-esteem* oleh Maslow dibagi menjadi dua, yaitu: penghargaan diri dan penghargaan dari orang lain.³⁰

Individu yang memiliki *self-esteem* rendah biasanya memiliki pemikiran yang irasional, mudah cemas, pesimis, mudah berkecil hati, memiliki perasaan tidak berguna dan membatasi diri dalam berhubungan dengan orang lain.³¹ Individu yang memiliki *self-esteem* rendah juga rentan terkena gejala depresi.³² Depresi adalah suatu keadaan dimana seorang individu merasa sedih, kecewa, merasa kehilangan, merasa gagal dan menjadi gejala patologis jika individu tersebut tidak mampu beradaptasi.³³

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian tindakan yang dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.³⁴ Setiap siklus dari penelitian ini terdiri dari empat kali pertemuan yang jika dijumlahkan sebanyak delapan kali pertemuan. Kondisi *self-esteem* Z sebelum mendapatkan penanganan adalah Z pendiam, cemas, tidak mudah percaya pada orang lain, memandang dirinya tidak berharga dan hanya menjadi beban, bahkan Z

29 Nur Islamiah, Dini P. Daengsari, dkk, "*Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* pada Anak Usia Sekolah", *Jur. Ilm. Kel & Kons*, Vol. 8, No. 3 (September, 2015), 143.

30 Maslow (dalam Alwisol, 2002).

31 Wikan Putri Larasati, "*Enhancing Self-Esteem through Self-Instruction Method*", (Tesis Universitas Indonesia, 2012), 19.

32 Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017), 35.

33 Lilin, Indriono, dkk, *Memahami Gangguan Depresi Mayor*, (Jurusan Keperawatan Poltekkes Kendari, 2018), 1.

34 Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2012), 18.

27 Momon Sudarma, *Sosiologi untuk Kesehatan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), 149.

28 Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2012), 12.

mengalami gejala depresi seperti cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya dan memiliki pemikiran tentang bunuh diri. Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti sebelum peneliti memberikan penanganan terhadap Z.

Pada siklus pertama, terdapat sedikit perubahan yang terjadi pada Z berupa Z mulai mau berinteraksi dengan keluarganya walaupun masih terbilang kaku dan berusaha mengakhiri secepat mungkin interaksi dengan anggota keluarganya. Walau Z masih merasa asing berada di tengah-tengah anggota keluarganya, tapi Z mulai menerima keadaan dirinya dan Z juga selalu mengerjakan tugas rumah yang diberikan oleh peneliti. Namun juga dalam siklus pertama terdapat hambatan yakni Z masih didominasi oleh pemikiran irasional seperti meyakini bahwa dirinya hanya menjadi beban bagi orang tuanya dan pemikiran tentang bunuh diri masih terkadang muncul. Pada siklus kedua, peneliti merencanakan perbaikan-perbaikan dari siklus I. perencanaan tersebut meliputi kematangan dan kualitas materi yang akan diberikan kepada Z serta pemberian tugas rumah yang lebih efektif guna memaksimalkan proses muhasabah pada diri Z.

Pada pelaksanaan siklus II, peneliti membuat beberapa rencana meliputi rencana PDCA yang dicetuskan oleh Saefuddin Bachrun. PDCA adalah *plan, do, check, dan action*.³⁵ Hal ini dilakukan agar ada tujuan yang lebih spesifik dari terapi ini yaitu peningkatan *self esteem* yang dimiliki Z. PDCA dimulai dengan menentukan tujuan, penentuan tindakan, mengecek apakah tindakan tersebut apakah efektif dan jika masih belum efektif, maka merencanakan tindakan yang sekiranya efektif. Dalam hal ini, peneliti menyerahkan sepenuhnya kepada Z, namun peneliti juga terus menerus melakukan pendampingan terhadap Z. Z diberi-

kan waktu untuk merenung dan memikirkan apa yang seharusnya ia lakukan. Selain itu, peneliti juga memberikan materi yang dapat membantu Z pada siklus II ini. Dalam siklus II ini, terdapat perubahan yang signifikan terkait *self esteem* yang dimiliki oleh Z, seperti Z mulai menerima dirinya. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana ia berusaha menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Z juga mulai menghargai dirinya, hal ini dapat dilihat dari usahanya untuk terus-menerus mencari makna tentang dirinya. Pemikiran tentang bunuh diri Z juga tidak muncul pada pelaksanaan siklus II ini. Dan Z mulai belajar memandang positif tentang dirinya. Z juga sudah mulai memiliki pemikiran bahwa dirinya mampu dan diterima dilingkungannya, hal ini dapat dilihat dari bagaimana ia mulai terbiasa berinteraksi dengan keluarganya. Hal yang sebelumnya selalu ia hindari.

Hasil analisis terhadap kondisi *self esteem* rendah yang dimiliki Z menunjukkan bahwa pada siklus I sampai siklus II mengalami perubahan. Walaupun pada skala setelah penanganan siklus I tidak menunjukkan hasil yang signifikan, namun tetap mengalami peningkatan. Hal ini ditunjukkan bahwa sebelum penanganan, Z mendapat skor 9 dan setelah penanganan pada siklus I mendapat skor 14 yang masih dibawah rentang normal. Namun pada siklus II terdapat kenaikan skor yang signifikan, yaitu Z mendapat 23 yang berada diatas rentang normal. Sedangkan rentang normal adalah skor 15.

35 Siti Shahilatul Arasy, "Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadis)" (Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2014), 97.

Tabel 4.4 Hasil Studi Aksi Peningkatan *Self Esteem* Penyintas Depresi

Sebelum Adanya Pendampingan/Tindakan Subjek	Sesudah Adanya Dampungan/Tindakan Subjek
Z cenderung pendiam, cemas, tidak mudah percaya pada orang lain, memandang dirinya tidak berharga dan hanya menjadi beban, bahkan Z mengalami gejala depresi seperti cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya dan memiliki pemikiran tentang bunuh diri.	Z mulai menerima dirinya. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana ia berusaha menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Z juga mulai menghargai dirinya, hal ini dapat dilihat dari usahanya untuk terus-menerus mencari makna tentang dirinya. Pemikiran tentang bunuh diri Z juga tidak muncul. Dan Z mulai belajar memandang positif tentang dirinya. Z juga sudah mulai memiliki pemikiran bahwa dirinya mampu dan diterima dilingkungannya, hal ini dapat dilihat dari bagaimana ia mulai terbiasa berinteraksi dengan keluarganya. Hal yang sebelumnya selalu ia hindari.

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai proses terapi ta'limah dan muhasabah dalam meningkatkan *self esteem* pada penyintas depresi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Proses pemberian terapi ta'limah dan muhasabah dalam meningkatkan *self esteem* penyintas depresi diberikan dalam dua siklus yang setiap siklusnya memiliki frekuensi 4 kali pertemuan. Setiap pertemuan, peneliti memberikan materi sebagai aplikasi dari terapi ta'limah. Materi yang diberikan berdasarkan pada aspek penerimaan diri, penanaman perasaan berharga dalam diri, dan perasaan diri mampu yang berlandaskan pada al-Qur'an. Terapi muhasabah diaplikasikan dengan cara memberikantugas rumah untuk mengajak Z untuk berfikir rasional dan juga sebagai ajang introspeksi diri. *Self esteem* Z diukur dengan menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale* yang diberikan sebanyak tiga

kali dengan rincian sekali sebelum diberikan terapi, sekali setelah siklus I dan sekali setelah siklus II.

Kondisi *self esteem* Z sebelum diberikan penanganan adalah cenderung pendiam, cemas, tidak mudah percaya pada orang lain, memandang dirinya tidak berharga dan hanya menjadi beban, bahkan Z mengalami gejala depresi seperti cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya dan memiliki pemikiran tentang bunuh diri. Setelah diberi penanganan, kondisi *self esteem* Z adalah Z mulai menerima dirinya. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana ia berusaha menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Z juga mulai menghargai dirinya, hal ini dapat dilihat dari usahanya untuk terus-menerus mencari makna tentang dirinya. Pemikiran tentang bunuh diri Z juga tidak muncul. Dan Z mulai belajar memandang positif tentang dirinya. Z juga sudah mulai memiliki pemikiran bahwa dirinya mampu dan diterima dilingkungannya, hal ini dapat dilihat

dari bagaimana ia mulai terbiasa berinteraksi dengan keluarganya. Hal yang sebelumnya selalu ia hindari

Daftar Pustaka

Agus Subandi, “*Design Action Research*”, dalam <http://muhammadagussubandi.blogspot.com/2011/04/design-action-research.html> (19 Maret 2020)

Arief Pratama Herdiyanto, “Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Self Esteem* pada Remaja Penyalahguna Zat yang Sedang dalam Masa Rehabilitasi”, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 2, No. 1 (April 2014)

Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2012)

Departemen Agama RI, *Mushaf al-Qur'an Terjemah*, Edisi Tahun 2002, (Jakarta: Al-Huda, 2005)

Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-tokoh Psikologi dari Klasik sampai Modern*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2015)

Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Edisi Terjemah), (Bandung: PT Refika Aditama, 2013)

Gilberta Permata Mahanani dan Fivi Nurwianti, “Intervensi Kognitif Perilaku dalam Kelompok untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Mahasiswi yang Tinggal di Asrama Universitas”, *Seurune, Jurnal Psikologi Unsiyah*, Vol. 1, No. 2 (Juli, 2018)

Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Tazkiyah An-Nafs*, Cet. VII, (Jakarta: Pustaka Arafah, 2012)

Jess Feist, Gregory J. Feist, dkk, *Psikologi Kepribadian*, Buku 1 (Edisi Terjemah), Edisi 8, (Jakarta: Salemba Humanika, 2017)

Jill M. Hooley, James N. Butcher, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Edisi Terjemah), Edisi 17, (Jakarta: Salemba Humanika, 2018)

Lilin, Indriono, dkk, *Memahami Gangguan Depresi Mayor*, (Jurusan Keperawatan Poltekkes Kendari, 2018)

Maslow (dalam Alwisol, 2002).

Mellya Baskarani, “Konsep Tilawah, At-Ta’lim, dan Tazkiyah”, dalam <http://mellyabaskarani.blogspot.com/2013/06/konsep-tilawah-at-talim-dan-at-tazkiyah.html> (30 Oktober 2019)

Momon Sudarma, *Sosiologi untuk Kesehatan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008)

Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017)

Nirmala Fajar Pertiwi dan Ice Yulia Wardani, “Harga Diri Remaja dan Pola Asuh Orang Tua sebagai Faktor Protektif Ide Bunuh Diri”, *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, Vol. 9, No. 3 (Juli, 2019)

Nur Islamiah, Dini P. Daengsari, dkk, “*Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Anak Usia Sekolah”, *Jur. Ilm. Kel & Kons*, Vol. 8, No. 3 (September, 2015)

Nur Islamiah, Dini P. Daengsari, dkk, “*Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Anak Usia Sekolah”, *Jur. Ilm. Kel & Kons*, Vol. 8, No. 3 (September, 2015)

Okina Fitriani, Juliana D. Kartikasari, dkk, *The Secret of Enlightening Parenting*, (Jakarta: Serambi, 2017)

Rr. Nia Paramita Yusuf, “Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Depresi pada Remaja”, *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, (19-20 Februari 2016)

Siti Shahilatul Arasy, “Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma’anil Hadis)” (Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2014)

Sri Lestari, *Psikologi Keluarga*, Cet.6, (Jakarta: Prenadamedia Grup, 2016)

Syamsu Yusuf LN, *Konseling Individual*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016)

Wikan Putri Larasati, “*Enhancing Self Esteem trough Self-Intruction Method*”, (Tesis Universitas Indonesia, 2012)

Zakiah Darajat, *Mu’jizat al-Quran dan As-sunnah tentang Kesehatan Mental dalam Mu’jizat al-Qur’an dan As-sunnah tentang IPTEK*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1997)