

**METODE PSIKOTERAPI ISLAM DADANG HAWARI DALAM  
MENGATASI GANGGUAN DEPRESI**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh:**

**YESI NOVITA**

**1721028**

**Fakultas: Dakwah dan Komunikasi Islam**

**Program Studi: Bimbingan Konseling Islam**

**Kepada:**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK**

**BANGKA BELITUNG**

**2021**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yesi Novita  
NIM : 1721028  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Metode Psikoterapi Islam Dadang Hawari Mengatasi Gangguan Depresi”** ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 23 Maret, 2021

Yang Menyatakan



Yesi Novita

NIM : 1721028



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel. 33173

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi  
Saudari Yesi Novita

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
Di Bangka

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan meneliti hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Yesi Novita  
NIM : 1721028  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Metode Psikoterapi Dadang Hawari dalam Mengatasi Gangguan Depresi

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Harapan kami Semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Pembimbing I,

Nasrun, M.A  
NIP. 197601212006011007

Bangka, 29 Januari 2021  
Pembimbing II

Primalita Putri Distina M. Psi  
NIDN. 2016109101





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173

**NOTA DINAS KONSULTAN**

Hal : Skripsi  
Saudari Yesi Novita

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
Di Bangka

*Assalamu'alaikumWr. Wb.*

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Yesi Novita  
NIM : 1721028  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Metode Psikoterapi Islam Dadang Hawari Dalam Mengatasi Gangguan Depresi

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Konsultan I,

Dr. Irawan, M.S.I  
NIP. 197205272005011006

Bangka, 15 April 2021  
Konsultan II

Wahyu Kurniawan, M. Psi. Psikolog  
NIP. 199202212019032024



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id)  
Website: [www.iainsasbabel.ac.id](http://www.iainsasbabel.ac.id)

### PENGESAHAN

Nomor: B - 066/FD/05/2021

Skripsi dengan judul: **Metode Psikoterapi Islam Dadang Hawari dalam Mengatasi Gangguan Depresi**

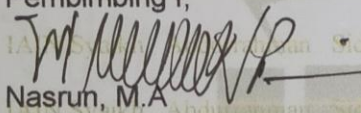
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Yesi Novita  
N I M : 1721028  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

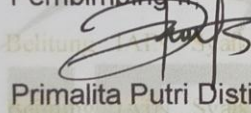
telah di munaqasyahkan pada hari : Selasa Tanggal 30 Maret 2021 dengan nilai A (87,05), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Sos.

### DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

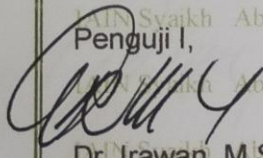
Pembimbing I,

  
Nasrun, M.A  
NIP. 197601212006011007

Pembimbing II,

  
Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog  
NIDN.2016109101

Penguji I,

  
Dr. Irawan, M.S.I  
NIP.197205272005011006

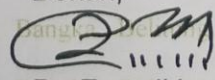
Penguji II,

  
Wahyu Kurniawan, M.Psi., Psikolog  
NIDN. '2025128802

Ketua Panitia

  
Gustin, M.Pd  
NIP. 199008312020121015

Bangka, 24 Mei 2021  
Dekan,

  
Dr. Zaprul Khan, M.S.I  
NIP. 197402132009011005

## MOTTO

Berpikirlah positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu. Jangan katakan pada Allah aku punya masalah besar, tetapi katakan pada masalah bahwa aku punya Allah Yang Maha besar.

“Ali Bin Abi Thalib”

When you want to give up, look at back and then see how far you have climbed to reach your goals.” (Ketika kamu ingin menyerah, lihatlah kebelakang dan kemudian ketahui seberapa jauh kamu telah berusaha untuk meraih tujuanmu).

Karena

*Success is an achievement that comes after the failures.*” (Kesuksesan merupakan sebuah pencapaian yang datang setelah kegagalan)

Kamu tidak akan tahu sampai kamu mencoba. Kamu tidak akan mendapatkan pengalaman sebelum kamu mengalami kegagalan. Tetapi Jika kamu tidak mampu berbuat apa-apa (berusaha) maka habiskanlah waktumu dengan bermimpi, lalu ceritakan mimpimu kepada Tuhan-mu. \_Yesi Novita”

Hidup ini layaknya gunung es ditengah lautan luas, kecil yang terlihat namun menumpuk besar yang tersimpan dibawahnya. Manusia makhluk sosial yang selalu membutuhkan tempat cerita dan ingin selalu didengarkan. terkadang gagal beradaptasi dengan stressor psikososial namun manusia yang memiliki motivasi spiritual dan ke-Imanan akan mampu menyeimbangkan hal tersebut karena manusia ber-Iman memiliki Sang Maha pendengar unlimited yaitu Tuhan seluruh alam\_ Yesi Novita”



## KATA PERSEMBAHAN

Waktu adalah hal yang paling berharga dalam hidup dan orang-orang yang rela mengorbankan waktu mereka untuk orang lain pantas mendapatkan rasa hormat dan terima kasih. Terima kasih kalian atas keterlibatan waktu dan segala halnya. Rasa haru dan bahagia atas selesainya karya ilmiah ini, dalam kurung waktu 3,5 tahun guna memenuhi salah satu syarat penyelesaian studi. Rasa syukur dan ucapan terimakasih kepada Allah subhanallahu ta'ala dan kepada orang-orang yang telah mendoakan dan mendukung karya sederhana ini hingga dapat dicetak dan di kontribusikan kepada para pembaca, almamater tercinta, dan adik-adik mahasiswa kedepannya. Skripsi ini adalah persembahan saya untuk

Untuk-Mu Yaa Allahu Rabbi, Segala puji bagi-Mu, rasa syukur yang tak ada habisnya atas kemudahan dan kelancaran yang engkau berikan dalam proses pembuatan karya sederhana ini. Hamba memohon keridhoan-Mu, kiranya karya ini dapat menjadi salah satu catatan amal ibadah hamba dihadapan-Mu, dan menjadi sarana kemaslahatan umat di bumi.

Untuk Bapak dan Mamak tercinta, Terimakasih atas kasih sayang, ketulusan, cinta, jerih payah dan pengorbanan yang mendalam tak ada habisnya dalam menghantarkan dan mendidikku untuk menjalani kehidupan yang fana ini. Doa-doamu yang selalu menguatkanmu agar terus melangkah dan mengarungi panjangnya perjalanan hidup. Moga Allah senantiasa membimbing, meridhoi dan meluaskan jalan bagi kita agar tetap istiqomah di jalan-Nya, kemudian senantiasa mampu beramal, selama masih diberi kesempatan untuk hidup di bumi Allah.

Untuk nyai Fatimah tercinta, nek komiah (almh), kakek sulaiman (alm) dan seluruh keluarga besar yaik syarmada (alm) jazakillah khayran katsiran atas segala nasihatnya, sebagai pengingat terbaik, kesabaran dan doa yang tidak pernah putus

disetiap ibadahnya untuk cucu-cucunya ini dari dulu hingga saat ini. Moga Allah senantiasa memberikan cucuran rahmat, kasih sayang dan rumah terbaik kelak disisi Allah.

Untuk Ibu Primalita Distina Putri, M. Psi selaku pembimbing skripsi. jazakillaha khayran katsiron ibu, atas ilmunya, kesabaran, keikhlasan, waktu dan segala semangat yang diberikan kepada saya selama ini bu.

Untukmu adiknda-adiknda termanis (Silvira Okta Viza dan Andre Saputra) terima kasih telah membuat suasana rumah menjadi meriah sampai tidak ada ketenangan di setiap proses pembuatan karya ini, tapi Alhamdulillah dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Untukmu manusia baik Rina Sundari S.Pd jazakillah khayron katsiran atas ilmu dan segala peran positifnya. Karya ini jua tidak lepas dari keikhlasan goyangan jari jemarimu, meluangkan waktu sejenak untuk melepas rasa letihku.

Untukmu sahabatku, terkhusus BKI B (11 pentol korek) dan Eriyan serta seluruh jurusan dakwah dan komunikasi angkatan 2017 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih ketidaklelahan kalian sudah saling mendukung, saling memberikan informasi dan memotivasi. semoga Allah selalu memudahkan jalan masa depan kita semua dan saling memberikan syafaat kelak.

Untukmu almamaterku, kampus perjuangan, pusat inspirasi peradaban yang telah menjadi gerbang dan menciptakan sayap bagiku untuk terbang ke angkasa ilmu, dan menjadikanku manusia tegar dan optimis dalam menatap masa depan.

Ku persembahkan karya sederhana ini, semoga dapat menjadi amal shalih hingga kemudian yang tetap membutuhkan penyempurnaan demi sebuah karya yang jauh lebih baik, karena akhir bukanlah tanpa kelanjutan.



# **METODE PSIKOTERAPI ISLAM DADANG HAWARI DALAM MENGATASI GANGGUAN DEPRESI**

Yesi Novita

1721028

Fakultas Dakwah & Komunikasi  
Jurusan Bimbingan & Konseling Islam (BKI)  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik  
Bangka Belitung

## **Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana metode psikoterapi Islam Dadang Hawari dalam mengatasi gangguan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja metode psikoterapi Islam yang digunakan Dadang Hawari dalam mengatasi gangguan mental/kejiwaan termasuk depresi.

Jenis penelitian ini merupakan kepustakaan (*library research*), menggunakan teknik pengumpulan data dengan menghimpun data-data melalui bahan bacaan terkait dan yang relevan dengan literatur. Seperti buku bacaan, karya-karya Dadang Hawari, catatan, jurnal-jurnal, penelitian terdahulu dan lain sebagainya.

Penelitian ini menunjukkan hasil dari metode psikoterapi Islam yang digunakan Dadang Hawari dengan menggunakan pendekatan BPSS (bio-psiko-sosial-spiritual) berbasis humanis adalah penanaman tauhid, pengalaman beribadah dan pengamalan doa termasuk fiqih dasar, doa dan asmaul husna. Psikoterapi Islam Dadang Hawari sejalan dengan dasar psikoterapi Islam secara umum, yaitu menolong, mengajak, serta menegaskan klien/manusia agar dapat menyadari, merenungi dan kembali kepada fitrah manusia itu sendiri. Karena fitrah manusia adalah perlindungan, keamanan dan ketenangan (*security feeling*). Hal ini hanya bisa didapatkan jika manusia mentaati perintah Allah dan menjaga hubungan baik dengan Allah dan sesama makhluknya.

**Kata kunci:** *Gangguan Depresi, fitrah manusia, Metode Psikoterapi Islam Dadang Hawari*

# **METODE PSIKOTERAPI ISLAM DADANG HAWARI DALAM MENGATASI GANGGUAN DEPRESI**

Yesi Novita

1721028

Fakultas Dakwah & Komunikasi  
Jurusan Bimbingan & Konseling Islam (BKI)  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik  
Bangka Belitung

## *Abstract*

The problem in this research how is the Islamic psychotherapy method of dadang hawari in overcoming depression. This study aims to determine what Islamic psychotherapy methods are used by Dadang Hawari in overcoming mental / psychiatric disorders including depression.

This type of research is library research. Using data collection techniques by collecting data through reading materials that are related and relevant using literature such as reading books, works of the shop concerned, notes, previous research and so on.

The results showed that the Islamic psychotherapy method that Dadang Hawari uses with the humanist-based BPSS approach is the cultivation of tawhid, the experience of worship and the practice of prayer including basic fiqh, prayer and the application of Asmaul Husna. Islamic psychotherapy, Dadang Hawari, is in line with the basis of Islamic psychotherapy in general to help, invite and reinforce clients / humans in order to realize, reflect and return to human nature itself. Because human nature is protection, security and tranquility. (Security feelling), this is a basic human need that can only be obtained if humans are willing to obey God's commands and maintain a good relationship with God and fellow humans.

*Keywords: Depression disorders, human nature, Dadang Hawari, Islamic Psychotherapy Method*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran illahi rabbi, tempat kami meminta pertolongan dan ampunan serta kepada-Nya jua kami berlindung dari keburukan diri kami dan kejelekan amalan kami yang senantiasa mencurahkan rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga skripsi ini bisa terselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada sang pembawa rahmat, sebaik-baiknya suri tauladan, Nabi Baginda Rasulullah shallahu A'lahi wassalam. Yang mampu merelakan keringan dan darah nya untuk memperjuangkan Islam dan menerangi jalan keselamatan bagi seluruh umat manusia. semoga Nur yang dipancarkan tidak pernah redup meskipun ditempa oleh perubahan zaman. Demikian juga kepada keluarganya yang suci serta sahabat-sahabatnya yang teramat mulia. Semoga kita senantiasa menjadi pengikutnya yang setia, menjadi penerus risalahnya dan menerima syafaatnya pada hari perhitungan kelak.

Skripsi ini merupakan kajian singkat mengenai metode psikoterapi Islam Dadang Hawari dalam mengatasi gangguan depresi. Selesaiannya penyusunan skripsi ini tak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Zayadi, M.Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Dr. Zaprulkhan, M.S.I selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
3. Iqrom Faldiansyah, M.A selaku Penasehat Akademik juga atas dukungan positif, motivasi,waktu luang setiap kali konsultasi dan nasehat yang tidak ada habisnya.
4. Nasrun, M.A selaku dosen pembimbing I

5. Primalita putri distina, M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II
6. Dr. Irawan, M.S.I selaku dosen penguji I dan dosen dakwah yang telah banyak memberikan informasi tentang Beasiswa S2, juga atas nasehatnya yang tak cukup jika hanya di balas dengan ucapan terima kasih.
7. Wahyu Kurniawan, M. Psi., Psikolog selaku dosen penguji II
8. Seluruh dosen IAIN syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
9. Seluruh Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, terkhusus kepada anak dakwah angkatan 2017, yang selalu saling mengingatkan dan menguatkan dalam setiap langkah kebersamaan kita.
10. Seluruh civitas akademika IAIN syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Penulis percaya bahwa dalam penyusunan skripsi ini tentu masih banyak kekurangan dan kelemahan, karena itu, dengan berpegangan bahwa “tak ada gading yang tak retak”, maka dengan kerendahan hati, segala kritikan dan saran yang membangun penulis nantikan demi perbaikan dan pengalaman skripsi ini kedepannya. Besar harapan penulis, skripsi ini bisa bermanfaat bagi berbagai pihak, terkhususnya praktisi dakwah.

Petaling, 27 April 2021

Yesi Novita

NIM. 1721028



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>i</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA KONSULTAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	14
C. Tujuan Masalah .....	14
D. Kegunaan Penelitian .....	14
E. Telaah Pustaka .....	15
F. Metode Penelitian .....	17
G. Rancangan Sismatika .....	23
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>25</b>
A. Psikoterapi Islam .....	25
1. Sejarah Psikoterapi Islam .....	28
2. Pengertian Psikoterapi Islam .....	31

3. Landasan Psikoterapi Islam .....	32
4. Tujuan & Fungsi Psikoterapi Islam .....	33
5. Bentuk-Bentuk Psikoterapi Islam .....	39
6. Manfaat & Kelebihan Psikoterapi Islam .....	46
7. Metode & Objek Psikoterapi Islam .....	47
B. Mengenal Gangguan Depresi .....	51
C. Terapi Penanganan Gangguan Depresi .....	57
1. Psikoterapi Psikiatrik .....	60
2. Psikoterapi Keagamaan .....	61
3. Psikoterapi Somatik & Terapi Psikososial.....	63
4. Psikoterapi Religius .....	65
5. Psikofarmaka & Konseling .....	67
<b>BAB III BIOGRAFI KEHIDUPAN DADANG HAWARI .....</b>	<b>69</b>
A. Biografi Dadang Hawari .....	69
B. Pengalaman Organisasi Dan Aktivitas Dadang Hawari .....	73
C. Karya-Karya Ilmiah & Penghargaan Dadang Hawari .....	75
<b>BAB IV HASIL ANALISIS &amp; PEMBAHASAN .....</b>	<b>81</b>
A. Metode Psikoterapi Islam Menurut Dadang Hawari .....	88
B. Keimanan Kepada Aqidah At-Tauhid .....	93
C. Pengalaman Berbagai Ibadah & Amalan Doa .....	95
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>107</b>

A. Kesimpulan .....	107
B. Saran .....	108

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>110</b>
-----------------------------	------------

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**