



Nurul Sakinah¹
 Akramul Huda²
 Ahmad Sabri³
 Rully Hidayatullah⁴

PENANAMAN KESADARAN PENTINGNYA PENDIDIKAN DAN MOTIVASI BELAJAR SEBAGAI UPAYA MENGHINDARI MASALAH PUTUS KULIAH YANG DISEBABKAN OLEH DEPRESI DAN ANXIETY DI USIA REMAJA

Abstrak

Pendidikan merupakan kunci penentu masa depan generasi penerus bangsa. Mengingat pentingnya pendidikan, maka pemerintah selalu memberikan perhatian yang serius dalam mengatasi permasalahan di bidang pendidikan. Salah satu permasalahan yang saat ini sedang mendera dunia pendidikan adalah angka putus kuliah disebabkan oleh depresi dan *anxiety*. Kajian ini menarik untuk diteliti, karena *anxiety* dan depresi itu sebenarnya mempunyai kiat-kiat untuk dicegah. Namun yang menjadi pertanyaan, kenapa seseorang bisa berpikir untuk berhenti kuliah karena depresi dan *anxiety* sedangkan jika nantinya putus kuliah pasti akan lebih mengalami gangguan mental atau depresi atas pertanyaan-pertanyaan orang-rang terlebih lagi untuk biaya kuliah ini sudah banyak dikeluarkan oleh orang tua. Allah juga telah menerangkan dalam Q.S Al-baqarah mengenai hal ini “*Allah tidak membebankan seseorang melainkan sesuai kepada krmampuan mereka*”.

Kata Kunci: Pendidikan, Anxiety, Depresi, Kiat-kiat.

Abstract

Education is the key to determining the future of the nation's next generation. Given the importance of education, the government always gives serious attention in overcoming problems in the field of education. One of the problems currently plaguing the world of education is the dropout rate caused by depression and anxiety. This study is interesting to research, because anxiety and depression actually have tips to prevent. But the question is, why can someone think of dropping out of college because of depression and anxiety while if later dropping out of college will definitely experience more mental disorders or depression over people's questions, especially for the cost of this college has been spent a lot by parents. Allah has also explained in Q.S Al-baqarah regarding this matter "Allah does not charge someone but according to their abilities".

Keywords: Education, Anxiety, Depression, Tips.

PENDAHULUAN

Bapak Pendidikan Nasional Indonesia Ki Hajar Dewantara mendefinisikan bahwa arti Pendidikan; “Pendidikan yaitu tuntutan didalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya” [1]. Melalui pendidikan diharapkan terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas, handal, dan berdaya saing tinggi. Lebih lanjut, pendidikan merupakan proses yang berkelanjutan dan tak pernah berakhir (never ending process), sehingga dapat menghasilkan kualitas yang berkesinambungan, yang ditujukan pada perwujudan sosok manusia masa depan, dan berakar pada nilai-nilai budaya bangsa [2].

Pendidikan sangat penting bagi seluruh umat manusia. Setiap individu mempunyai hak atas pendidikan guna meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraannya dalam masyarakat.

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

email: nurulsakinah06080@gmail.com¹, akramulhuda024@gmail.com², ahmadsabri@uinib.ac.id³, rullyhidayatullah@iai.sumbar.ac.id⁴

Pendidikan dianggap sebagai aspek yang sangat berhubungan dengan pembangunan nasional. Pendidikan dapat menjadikan setiap manusia semakin cerdas, meningkatkan kesejahteraan masyarakat, dan meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Lebih khususnya, pendidikan perlu bagi kehidupan manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan kemampuan yang ada dalam diri untuk mewujudkan impiannya. Secara umum pendidikan dapat dicapai dengan tiga cara: 1) Pendidikan formal, yaitu pendidikan yang dapat dicapai melalui kegiatan atau program pendidikan yang terstruktur dan terencana dari instansi pemerintah. 2) Pendidikan nonformal, yaitu pendidikan yang dapat dicapai melalui kegiatan kehidupan sehari-hari dan tidak terikat pada lembaga negara. 3) Pendidikan informal, yaitu pendidikan keluarga dan lingkungan hidup berupa kegiatan belajar mandiri jalur.

Di era zaman sekarang atau yang dikenal dengan era society 5.0 ini, banyak yang mengalami ketimpangan-ketimpangan dalam pendidikan salah satunya seperti yang akan penulis bahas pada artikel ini adalah putus kuliah yang disebabkan oleh anxiety dan depresi. . Anxiety dan depresi adalah gangguan mental yang dirasakan oleh seseorang, yang menyebabkan kurangnya minat seseorang untuk melakukan sesuatu, karena yang ada dalam pikirannya hanyalah kecemasan, ketakutan, dan traumatis. Hal tersebut tentu menjadi perhatian bagi kita maupun pemerintah negara Indonesia. Dengan kondisi seperti ini timbul pertanyaan bagaimana sebenarnya pendidikan di Indonesia ini? Apakah sudah berjalan dengan baik dan sudah sesuai dengan cita-cita bangsa. Perlu diingat, apakah pendidikan berjalan dengan baik itu atau tidak tergantung bagaimana cara kita memandang dunia. Tapi, sejauh ini perspektif penulis tentang pendidikan di Indonesia belum cukup baik karena masih ada kesenjangan dalam pendidikan. Sebagai contoh ketika mengerjakan tugas, para siswa maupun mahasiswa yang mudah terserang depresi maupun anxiety akan merasa kesulitan ketika mendapatkan tugas yang sangat banyak. Ternyata sebuah pendidikan itu tergantung pada pendidik itu sendiri karena beliau adalah jantungnya pendidikan. Kemudian depresi dan anxiety juga telah dijelaskan dalam islam dan memiliki solusi yang baik tentang persoalan ini.

Tujuan penelitian berdasarkan permasalahan tersebut adalah mencoba menelaah masalah putus kuliah yang disebabkan oleh anxiety ataupun depresi. Mungkinkah permasalahan ini terjadi juga karena broken home atau justru hanya disebabkan karena tugas banyak yang menumpuk atau bisa jadi juga ambisi seseorang untuk mendapatkan IPK diatas 3? Karena kebanyakan dikalangan remaja, terutama mahasiswa banyak yang depresi disebabkan ambisinya untuk mendapatkan IPK yang tinggi. Sehingga ketika dia telah berambisi dan giat belajar akhirnya tetap mendapatkan IPK yang rendah dan hal inilah yang membuat seseorang mengalami anxiety atau ketakutan yang berlebih. Penelitian ini menjadi penting untuk mengemukakan pembahasan tentang penanaman kesadaran motivasi belajar Upaya pencegahan putus kuliah yang disebabkan anxiety dan depresi serta pandangan depresi dan anxiety dalam Islam.

METODE

Dalam penulisan artikel ini penulis menggunakan penelitian kepustakaan (library research). Studi kepustakaan merupakan salah satu bentuk penelitian yang dilaksanakan dengan seorang peneliti dengan data-data yang bersumber dari buku, jurnal, artikel dan tulisan-tulisan tertentu. Penulis menggunakan metode penelitian deskriptif-kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan sebuah penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok [3].

Penulis menggunakan pendekatan deskriptif kepustakaan dengan berdasarkan tulisan yang mengarah pada penulisan ini. Adapun bentuk penelitiannya hanya bertujuan untuk menggambarkan satu fenomena dalam satu waktu yang tertentu.

Data yang ada dikepustakaan tersebut dikumpulkan dan diolah dengan cara sebagai berikut :

- a. *Editing*, pemeriksaan Kembali data yang telah didapatkan terutama dalam segi kelengkapan, kejelasan dan kesamaan makna dengan makna yang lainnya.
- b. *Organizing*, mengorganisir data-data yang didapatkan dengan kerangka yang dibutuhkan.
- c. Penemuan hasil penelitian, yaitu melakukan analisis terhadap hasil pengorganisasian data menggunakan kaidah-kaidah, teori dan metode yang telah ditetapkan sehingga didapatkan kesimpulan tertentu yang merupakan hasil jawaban dari rumusan masalah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Anxiety

Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan. Cemas juga dapat diartikan sebagai perasaan secara berlebihan mengenai suatu hal yang tidak jelas dan dianggap sebagai suatu ancaman [4].

Aspek-aspek Kecemasan Colhun dan Acocella mengatakan bahwa terdapat tiga reaksi yang merupakan aspek-aspek kecemasan, yaitu: [5]

- a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan dan sedih, dan mecela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan atau kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan tubuh terhadap sumber ketakutan, atau kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga menimbulkan reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas yang lebih cepat, tekanan darah menjadi meningkat.

Dalam bahasa Indonesia, kecemasan dapat diartikan sebagai rasa takut, tergesa-gesa, atau rasa tidak nyaman. Anxiety merupakan masalah kesehatan mental yang menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman dan sulit melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Kecemasan secara medis adalah masalah kesehatan mental yang menyebabkan ketidaknyamanan dan kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Kebanyakan individu terlalu mencemasi secara berlebih sesuatu hal yang belum terjadi akhirnya mereka tampak murung dan tidak bersemangat dalam melakukan sesuatu. Anxiety atau kecemasan ini bisa juga terjadi karena faktor trauma yang berulang-ulang dialami seseorang. Hal ini bisa sembuh jika seseorang bisa mengendalikan dirinya sendiri.

Anxiety dalam pandangan Islam adalah penyakit hati yang harus diobati. Karena hal tersebut akan menimbulkan hal negatif jika kita berlarut-larut, seperti malas-malasan, selalu overthinking bahkan narkoba dijadikan pelarian [6]. Anxiety jika selalu dipelihara dan tidak ada perubahan akan membuat kita kehilangan arah, karena dengan kecemasan kita itulah ruang gerak kita akan terhambat. Terkadang Tuhan memberikan cobaan kepada manusia supaya bertahan dan Tuhan tidak akan membebani hamba-Nya jikalau hamba-Nya sendiri tidak sanggup.

Kecemasan ini terjadi juga karena kurangnya percaya diri dan kurangnya dukungan atau motivasi-motivasi dari orang terdekat. Contohnya saja seseorang yang berada di bangku perkuliahan, dia hanya perlu diberi dukungan tanpa harus dituntut banyak oleh orang tua maupun orang terdekat lainnya. Disamping banyaknya tugas yang akan dikerjakan terkadang juga lingkungan orang dewasa itu sangat menyakitkan bagi mahasiswa yang menduduki semester 1. Akan tetapi, masing-masing individu juga harus memberikan dukungan juga kepada diri sendiri untuk tetap kuat dan bertumbuh serta selalu berpikir positif agar anxiety ini tidak terjadi.

Pengertian Depresi

Depresi merupakan hal yang umum, terdokumentasi dan terkadang tidak terdiagnosis atau tidak diobati pada janji dengan dokter umum. Depresi adalah gangguan pada suara emosional biasanya ditandai dengan kesedihan, acuh, putus asa dan kesepian [7].

Setiap orang terkadang mengalami perasaan sedih, tapi perasaan sedih ini biasanya berlalu dengan cepat dalam beberapa hari. Kesedihan adalah reaksi internal yang normal perjuangan hidup, kegagalan dan kekecewaan. Banyak orang menggunakan kata "depresi" untuk menggambarkan perasaan ini, namun depresi lebih dari sekedar kesedihan. Beberapa orang yang mengalami depresi tidak mengalami kesedihan, namun tetap saja perasaan hampa dan acuh. Orang yang mengalami depresi biasanya karena beberapa peristiwa atau situasi [8]. Depresi adalah masalah yang serius. Jika seseorang memiliki gangguan depresi, hal itu dapat mengganggu aktivitas normal sehari-hari. Orang depresi punya perasaan sedih yang berlangsung berhari-hari dan sulit sekali untuk memadukan pekerjaan, belajar, makan, tidur dan

kesenangan. Perasaan itu terasa jelas ketidakberdayaan, keputusan dan ketidakberhargaan telah berlangsung cukup lama.

Menurut perspektif penulis, depresi bisa terjadi karena pencapaian kita tidak diapresiasi oleh orang terdekat. Pertanyaan “aku pantas dibanggakan ataupun diapresiasi” sering membuat orang depresi. Apalagi jika kita mengikuti bangku perkuliahan yang sedang capek-capeknya tapi tidak ada yang mengapresiasi usaha. Depresi bisa juga menyebabkan putusnya pendidikan entah bangku sekolah ataupun bangku kuliah. Keputusan untuk keluar dari universitas bukanlah sebuah langkah mudah. Jika penyebabnya adalah depresi, kerumitan perjalanannya menjadi semakin membingungkan. Putus kuliah karena depresi bukan hanya tentang kegagalan akademis, tapi juga merupakan perjuangan internal yang serius yang perlu dipahami, diakui, dan ditangani dengan empati.

Pertama-tama, perlu ditegaskan bahwa depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang. Tekanan akademis, harga diri yang tinggi, atau masalah pribadi dapat memicu depresi. Di pendidikan tinggi, di mana tekanan untuk berprestasi sering kali sangat besar, para mahasiswa sering kali mendapati diri mereka berada di jalan buntu yang penuh kesulitan. Perasaan gagal, ketidakmampuan mempertahankan kesuksesan akademis, dan beban emosional yang terus-menerus dapat menciptakan lanskap gelap yang sulit diatasi.

Dalam beberapa kasus, keputusan untuk meninggalkan universitas merupakan upaya terakhir untuk menghindari siklus depresi yang semakin dalam. Pemahaman ini sangat penting untuk membuka ruang diskusi yang lebih terbuka dan memberi semangat. Kebanyakan orang mungkin tidak menyadari depresi dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam konteks pendidikan tinggi. Ketika kegagalan akademis dan perasaan tidak berdaya digabungkan, hal ini bisa menjadi bumbu bencana. Dalam banyak kasus, siswa merasa terisolasi, seolah-olah mereka sendirian dalam pertempuran melawan monster emosional yang memaksa mereka untuk mundur. Depresi pasca kuliah dapat berdampak besar pada identitas diri seseorang. Orang sering mengidentifikasi diri mereka dengan prestasi akademis dan kegagalan ini dapat membawa mereka ke dalam labirin rasa tidak aman dan keraguan diri. "Siapakah aku tanpa gelar?" "Apa jadinya hidup saya tanpa kesuksesan akademis?" adalah pertanyaan yang dapat mengganggu mereka yang putus kuliah karena depresi.

Penting tidak hanya untuk memahami bagaimana depresi dapat memengaruhi mahasiswa, tetapi juga untuk memahami bahwa setiap orang memiliki perjalanan unik menuju pemulihan. Penerimaan dan dukungan tanpa syarat dari keluarga, teman, dan masyarakat sangatlah penting. Mahasiswa yang mengalami depresi pasca kuliah perlu merasa didengarkan, didukung, dan dihargai sebagai individu lebih dari sekedar prestasi mereka di kampus.

Langkah-langkah praktis dapat membantu mahasiswa yang berjuang melawan depresi pasca kuliah. Perguruan tinggi harus menyediakan sumber daya kesehatan mental yang mudah diakses dan bebas stigma [9]. Program pendidikan yang meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap masalah kesehatan mental juga sangat penting. Terakhir, penting untuk mengubah paradigma yang mengelompokkan keluar dari universitas sebagai tanda kegagalan. Pendidikan tinggi harus dianggap sebagai sebuah perjalanan bukan sebagai tujuan akhir. Menyadari bahwa kesuksesan dalam hidup tidak selalu diukur dengan nilai adalah langkah awal untuk menciptakan budaya yang lebih inklusif dan berempati. Jika kita putus kuliah karena depresi, kita perlu bekerja sama sebagai masyarakat untuk menghilangkan hal negatif terkait depresi dan memberikan dukungan yang kita perlukan. Melihat lebih jauh dari sekedar prestasi akademis, mendengarkan dengan telinga terbuka, dan menciptakan ruang aman untuk membicarakan masalah kesehatan mental adalah langkah-langkah kecil yang dapat kita ambil untuk membantu mereka yang berjuang dalam kegelapan depresi pasca kuliah.

Permasalahan kesehatan mental dan psikososial pada anak remaja memerlukan lebih banyak perhatian salah satunya dari pihak keluarga, masyarakat dan sekolah. Kejadian depresi banyak dialami oleh remaja. WHO menyebutkan bahwa depresi adalah penyebab utama terjadinya penyakit dan kecacatan pada remaja usia 10-19 tahun [10]. Hal tersebut akan menjadi masalah kesehatan nomor dua dari berbagai macam penyakit pada tahun 2020 [11]. Menurut data pelaporan bahwa ada sejumlah 800,000 kasus bunuh diri merupakan dampak dari depresi.

Selain itu, depresi mayor dinobatkan sebagai kasus tertinggi dalam penyakit mental di dunia dan selalu meningkat setiap tahunnya dalam 10 tahun terakhir.

Depresi dihasilkan dari interaksi yang kompleks dari faktor sosial, psikologis, dan biologis. Orang yang sudah mengalami peristiwa kehidupan yang negatif (pengangguran, kehilangan, peristiwa trauma) lebih mungkin mengalami depresi. Depresi menyebabkan lebih banyak tekanan serta memperburuk situasi kehidupan orang yang terdampak dari depresi itu sendiri. Ada keterkaitan antara depresi dan kesehatan fisik. Misalnya, penyakit kardiovaskular dapat menyebabkan depresi dan sebaliknya [12]

Antara depresi dan anxiety itu sangat berbeda tapi mereka saling berkaitan. Depresi adalah Dimana kondisi mood memengaruhi seseorang gejalanya adalah merasa hampa, kesunyian atau putus asa. Orang yang mengalami depresi lebih condong pada kehilangan minat pada aktivitas sebelumnya yang excited. Mereka yang mengalami depresi juga gampang untuk lelah dan lebih menguras energi mereka. Orang yang depresi cenderung sulit untuk berkonsentrasi atas satu hal yang akan dia lakukan. Mereka akan lebih banyak melamun dan tidur sehingga pola makan mereka tidak teratur. Sedangkan anxiety adalah kecemasan yang menyebabkan gemetar, keringat dingin, dada sesak bahkan pusing. Orang yang memiliki kecemasan berlebih lebih cenderung memiliki perasaan takut dan khawatir hal ini mengakibatkan mereka menjadi fopia sosial. Meskipun depresi dan kecemasan memiliki perbedaan tapi mereka juga sering muncul dalam waktu yang bersamaan.

Kiat-Kiat Penanaman Kesadaran Motivasi Belajar Guna Mencegah Terjadinya Putus Kuliah karena Anxiety dan Depresi

Di dunia ini kita pasti mempunyai problem masing-masing dan kita pasti juga mempunyai solusi untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Untuk mencegah terjadinya putus kuliah salah satunya adalah dengan cara penanaman nilai kekeluargaan [13]. Persoalan motivasi belajar agar tidak putus kuliah karena depresi sangat penting dalam konteks pendidikan. Depresi dapat menghambat pembelajaran secara serius, namun dengan motivasi yang tepat, siswa dapat mengatasi tantangan ini. Esai berikut tentang topik ini. Pentingnya motivasi belajar untuk mengatasi depresi siswa

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk karakter dan masa depan seseorang. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa banyak siswa yang mengalami depresi dan putus kuliah. Depresi dapat mempengaruhi motivasi belajar seseorang, sehingga penting untuk memahami bagaimana motivasi dapat membantu siswa mengatasi depresi dan tetap termotivasi untuk melanjutkan pendidikan. Dampak depresi pada seseorang depresi dapat memberikan dampak yang relavan bagi siswa, antara lain berkurangnya minat dan motivasi belajar, menurunnya prestasi akademik, isolasi sosial bahkan putus pendidikan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, lebih dari 260 juta orang di seluruh dunia menderita depresi. Hal ini menunjukkan betapa seriusnya masalah ini dan dampaknya terhadap pendidikan [14]. Peran motivasi dalam mengatasi depresi Motivasi memegang peranan penting dalam mengatasi depresi pada siswa. Ketika seseorang memiliki motivasi tinggi, mereka biasanya lebih mampu mengatasi tantangan dan hambatan, termasuk depresi. Motivasi yang tepat dapat menjadi pendorong untuk tetap fokus pada tujuan, meski sedang kesulitan. Strategi meningkatkan motivasi belajar Ada beberapa strategi yang dapat membantu mahasiswa penderita depresi meningkatkan motivasi belajarnya. Salah satunya adalah menciptakan lingkungan belajar yang mendorong baik di rumah maupun di sekolah. Selain itu, pemahaman yang mendalam tentang pentingnya pendidikan dan dampak positifnya di masa depan juga dapat menjadi faktor motivasi yang kuat. Studi kasus dan bukti empiris menemukan bahwa program motivasi belajar yang diintegrasikan ke dalam pengajaran mampu secara signifikan mengurangi angka putus sekolah akibat depresi di kalangan siswa muda.

Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan motivasi belajar yang holistik dapat memberikan efek positif dalam mengatasi depresi dan putus kuliah. Kesimpulan Motivasi belajar memegang peranan penting dalam tantangan depresi mahasiswa. Dengan memahami dampak depresi, peran motivasi, strategi peningkatan motivasi dan bukti empiris yang mendukung, diharapkan kita dapat memberikan perhatian yang lebih serius dalam upaya meningkatkan motivasi belajar mahasiswa agar tidak putus kuliah disebabkan karena depresi. Memahami pentingnya motivasi belajar dalam mengatasi depresi pada mahasiswa, kami berharap dapat

bersama-sama menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung dan memotivasi mahasiswa yang menderita depresi dengan pemangku kepentingan, termasuk orang tua, guru, dan dewan. Hanya dengan bekerja sama kita dapat mencegah putus kuliah karena depresi dan membantu siswa mencapai potensinya dalam pendidikan.

Seseorang juga harus tahu bahwasannya ketakutan akan ujian yang diberikan oleh Allah SWT merupakan kecemasan yang di munculkan dari diri sendiri. Pada surah al-baqarah ayat 286 menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan ujian kepada manusia sesuai dengan kemampuan manusia masing-masing yang artinya “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Jika kita telah mendekati diri kepada Tuhan dan menyerahkan semuanya kepada Tuhan, Dia akan memudahkan segala urusan kita. Bukankah Allah telah banyak menerangkan ayat-ayatnya mengenai hal ini? Dalam Q.S Ghafir ayat 44 juga dijelaskan oleh Allah SWT “Maka kelak kamu akan ingat kepada apa yang kukatakan kepadamu. Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya.”

Meskipun depresi dan kecemasan bisa menjadi tantangan yang sulit, ada beberapa motivasi yang dapat membantu kita harus tetap berkuliah:

1. Dukungan sosial Mintalah dukungan dari teman, keluarga, atau konselor sekolah. Membicarakan perasaan dapat memberikan bantuan dan pengertian. Carilah support system yang benar-benar mampu mendorong kamu kearah yang lebih baik [15]
2. Cari bantuan profesional: Mintalah bantuan dan dukungan dari spesialis kesehatan mental. Mereka dapat memandu Anda melalui proses penyembuhan
3. Jadwal dan struktur-Mempertahankan rutinitas harian dan jadwal yang terstruktur dapat membantu mengurangi kecemasan dan mendatangkan rasa percaya diri.
4. Mengembangkan keterampilan bertahan hidup Pelajari keterampilan mengatasi untuk menghadapi stres dan tekanan. Ini mungkin termasuk teknik relaksasi, meditasi atau aktivitas fisik. Sibukkan diri untuk hal-hal yang bermanfaat bagi diri kita.
5. Pentingnya kesehatan mental Sadarilah bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Menjaga kesehatan mental berdampak positif pada kemampuan Anda mengatasi tantangan.
6. Pikirkan apa yang penting saja, jangan bebani pikiran anda dengan hal-hal yang tidak bermanfaat dan yang belum terjadi. Jangan terlalu mencemaskan yang belum terjadi, terkadang apa yang dipikirkan tidak sesuai dengan apa yang terjadi dilapangan.

Anxiety dan Depresi dalam Pandangan Islam

Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa dan dari gejala-gejala penyakit jiwa [16]. Ada 12 Surat yang menjelaskan tentang depresi dalam Al-Qur'an, salah satunya yaitu Q.S Al-Baqarah ayat 38 “Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.” Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwasannya, jika kita menyerahkan segala urusan kita kepada Allah, kita tidak akan merasa khawatir dan cemas, karena kita yakin bahwa Allah-lah yang telah menggariskan sesuatu untuk kita. Salah satu terapi gangguan kesehatan mental yang disebutkan dalam Al Qur'an adalah berzikir mengingat Allah. Allah berfirman dalam QS Ar Ra'd: 28 “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” Zikir mempengaruhi dinamika psikologis seseorang. Zikir dapat membuat hati menjadi tenang. Mengingat Allah dengan khusyu' ketika cemas adalah satu-satunya Penawar terampuh untuk sebuah kecemasan dan kesedihan yang selalu menjadi ranjau dan benalu dalam hati seseorang.

Depresi dan Anxiety terjadi karena pola pikir kita terlalu pendek atau seringkali merasa takut akan hal-hal yang belum terjadi. "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal." (Q.S. At Taubah: 51). Banyak orang menghabiskan waktunya dalam kecemasan, khawatir pada apa yang mungkin terjadi pada masa depannya. Padahal jika kita menyadari, orang yang beriman pada Allah semestinya tak akan merasa takut, cemas atau khawatir pada apa yang terjadi dalam hidupnya.

SIMPULAN

Anxiety dan depresi adalah keadaan mental seseorang yang drop sehingga penderita mengalami kecemasan, ketakutan, dan kesedihan. Permasalahan ini menjadi salah satu penyebab seseorang putus kuliah atau memberhentikan pendidikannya. Penderita anxiety dan depresi ini seringkali cepat merasakan putus asa. Berdasarkan hal tersebut, butuhnya penanaman kesadaran akan pentingnya pendidikan dan percaya diri dalam melakukan aktivitas tertentu. Penderita anxiety dan depresi hanya butuh di dengarkan tanpa harus dihakimi. Dalam islam juga sudah diterangkan, jika merasa cemas dan takut, ingatlah Allah, karena hanya dengan mengingat Allah akan menjadi tenang. Bukan hanya terapi kepada psikiater saja untuk menyembuhkan anxiety dan depresi, tapi juga dengan cara terapi zikir dan juga senantiasa memohon kesembuhan kepada Allah swt. Untuk itu, pentingnya pendidikan Islam untuk menambah ilmu mengenai pendidikan-pendidikan dasar yang ada dalam Islam, sehingga dengan pengetahuan tersebut hati kita senantiasa akan terpaut kepada Allah swt.

DAFTAR PUSTAKA

- Ab Marisyah Firmanr "Pemikiran Ki Hajar Dewantara Mengenai Pendidikan," Vol. 3, Pp. 2-3, 2029.
- I. Cong, "Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Di Indonesia," *Adi Widya: Jurnal Pendidikan*, Vol. 4, Pp. 29-39, 2019.
- N. S. Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- J. Rakhmad, *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*, Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya Offset, 2019.
- M. T. A. Arsianita Salsabila Krissusanto, "Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Skripsi," *Jatmika: Journal Education And Learning Of Elementary School*, Vol. Vol.1, P. 114, 2023.
- D. Alfonsina Afia Melsasail, "Pandangan Agama Dalam Menghadapi Anxiety Disorder Yang Dialami Oleh Masyarakat," *Ijm: Indonesian Journal Of Multidisciplinary*, Vol. Vol 1, P. 16, 2023.
- C. J. C. M. F. M. Cole S, *Mental & Behavior Disorder. In: Behavioral Medicine In Primary Care. 2nd Ed*, New York: Mcgraw-Hill, 2003.
- K. A. O. B. Lara E, "Mild Cognitive Impairment In A Spanish Representative Sample: Prevalence And Associated Factors.," *Int J Geriatr Psycitiary*, Vol. Vol. 8, Pp. 858-867, 2016.
- I. Sari, "Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat," *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, Vol. Vol.1, Pp. 69-76, 2020.
- WHO, "Mental Health Quality Of Suicide Mortality Data," 2015. [Online]. Available: Http://Www.Who.Int/Mental_Health/.
- WHO, 4 Desember 2019. Available: Https://Www.Who.Int/Newsroom/Fact_Sheets/Detail/Depression. [Accessed 14 Desember 2023].
- Who, "Depression," World Health Organization, 2020.
- D. Rudi Amir, "Penanaman Nilai Kekeluargaan Untuk Mencegah Anak Putus Sekolah Di Desa Ujung Baji," *Seminar Nasional Pengabdian 2021*, 2021.
- D. John, "The Impact Of A Motivation-Based Learning Program On School Dropout Rates Among Adolescents," *Journal Of Educational Psychology.*, 2020.
- Ramli, "Karakter Pendidikan Pesantren, Sebuah potret," *Al-falah*, vol. 1, pp. 89-119, 2018.
- R. poham, *metodologi penelitian pendidikan*, yogyakarta: Ar-rijal institute, 2007.