

## Upaya Penanganan Depresi Siswa dengan Metode Islami

Inez Yuliane<sup>1</sup>, Madhurika Hanim<sup>2</sup>, Rochmah Tri Hayuningsih<sup>3</sup>, Dawud Suhadak<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Muhammadiyah Surakarta

Alamat: Jl. Garuda Mas No.8, Gatak, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169

Korespondensi Penulis: [g0000210137@student.ums.ac.id](mailto:g0000210137@student.ums.ac.id)

**Abstract:** Experts say that depression is a disorder that focuses on thoughts and feelings, causing sufferers to experience mental disorders. If it lasts for a long time, if they do not immediately get help from experts, it can have negative impacts in the form of losing orientation in life, weakening their physical potential and mental condition, and can even destroy their future, and loses his human identity. It is not uncommon for teenagers to experience depression, who tend to experience stress triggered by personal problems that arise. Islamic-based counseling can overcome adolescent problems including depression. The counseling is tailored to the problems the client is experiencing. There are many cases of teenage depression caused by many factors. The role of educational institutions here is very important to overcome student depression through counseling guidance. Guidance and guidance teachers in schools also need to understand the values of Islamic religiosity. Through Islamic methods, guidance and counseling teachers can provide stimulus and treatment for student depression, the development of treatment in the world of medicine has moved towards a religious approach. Various research results show that a person's level of faith is closely related to their immunity and resistance to various life problems which trigger psychosocial stress. This means that health standards include physical, spiritual, social and spiritual health.

**Keywords:** Efforts to treat depression, student depression, Islamic methods

**Abstrak .** Menurut para ahli, depresi adalah suatu gangguan mental yang menitikberatkan pada pemikiran dan perasaan, yang mengakibatkan penderitanya mengalami ketidakseimbangan mental. Jika tidak segera mendapat pertolongan medis, depresi dapat menyebabkan kehilangan orientasi hidup, melemahkan potensi fisik dan mentalnya, bahkan merusak masa depan, sekaligus kehilangan identitas kemanusiaannya. Tidak jarang depresi sering dialami juga oleh remaja yang cenderung mengalami stress dipicu oleh masalah-masalah pribadi yang timbul. konseling dengan berlandaskan keislaman dapat mengatasi masalah remaja termasuk depresi. Konseling tersebut disesuaikan dengan permasalahan-permasalahan yang sedang dialami klien. Terdapat banyak kasus remaja depresi disebabkan oleh banyak faktor. Peran Lembaga Pendidikan disini sangat penting untuk mengatasi depresi siswa melalui bimbingan konseling. Guru BK di sekolah perlu juga memahami nilai-nilai religiusitas islam. Melalui metode Islami Guru BK dapat memberikan stimulus dan penanganan terhadap depresi siswa, perkembangan pengobatan dalam bidang kedokteran telah bergerak ke ranah keagamaan. Beberapa hasil penelitian menampilkan bahwa tinggi rendahnya keimanan individu kuat kaitannya dengan imunitas serta ketahanannya terhadap berbagai permasalahan kehidupan yang merupakan pemicu stres psikososial. Artinya standar kesehatan itu meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan rohani.

**Kata Kunci:** Upaya penanganan depresi, Depresi siswa, Metode islami

### PENDAHULUAN

Manusia hidup sebagai khalifah dan hamba Allah SWT. Tugas suci kita terletak pada ibadah dan pengabdian kepada-Nya yaitu ritual pribadi dan ibadah sosial, pengabdian manusia harus berusaha menjalin hubungan persaudaraan antar lingkungan hidup yang bermanfaat, diciptakan untuk kemanusiaan bagi makhluk lainnya juga. (Moh.Bakir, 2021)Permasalahan dalam hidup selalu menyibukkan segala sesuatunya terkadang, ada kalanya tindakan atau perkataan seseorang bisa menimbulkan rasa putus asa menyelimuti dirinya. Perasaan ini bisa

muncul di tengah tantangan dan ketidakpastian hidup. kompleks dan semuanya terbuka sekarang, permasalahan hidup pun menjadi semakin banyak baik yang asalnya dari internal maupun dari eksternal seseorang, bermacam-macam. Ketangguhan dan kesiapan emosional, fisik dan moral. Agar seseorang mempunyai kehidupan yang menyenangkan di akhirat, hal itu sangatlah penting.

Hidup tidak pernah lepas dari kata masalah. Masalah muncul setiap detik, menit, jam, dan hari. Ada seseorang yang selalu hadir, selalu berada di dekatnya. Hidup seakan-akan merupakan aliran masalah yang tiada akhir, siklus yang tidak pernah berakhir. Mereka dengan tekun menelusuri jalur gerak manusia, mengikuti setiap langkahnya. Komitmen yang teguh untuk mengikuti pergerakan manusia sungguh luar biasa. Dalam kenyamanan rumah kita, di kampus yang ramai, dan di tempat lain yang tak terhitung jumlahnya, kita mendapati diri kita dikelilingi oleh banyak sekali pilihan. Beragamnya pilihan seringkali membuat kewalahan. Di tengah tantangan yang kerap menghadang, ada kalanya individu mengalami rasa lelah dan bosan. Kadang-kadang, mereka menjadi kecil hati dan menyerah, kehilangan tekad untuk bertahan. Untuk melepaskan diri dari permasalahannya, individu berani mengakhiri hidupnya sendiri.

Depresi adalah kejadian yang cukup umum, penyakit ini mempengaruhi sebagian besar populasi, dengan sekitar satu orang di dalamnya. Setiap tahunnya, di antara 10 orang dewasa, perempuan mengalami 2 kali lebih banyak. Penting untuk disebutkan bahwa depresi dapat dialami secara berbeda oleh pria. Kemunculan pertama rata-rata terjadi namun menyerang sewaktu-waktu. Pada masa transisi dari masa remaja akhir ke pertengahan usia 20-an, tidak jarang. Sekitar 1 dari 20 orang dilaporkan mengalami episode depresi dalam survei kesehatan mental global pada tahun 2012 yang melibatkan 17 negara. Pada tahun 2014, diperkirakan 2,8 juta remaja di Amerika Serikat yang berusia 12-17 tahun mengalami setidaknya 1 episode depresi mayor dalam 1 tahun terakhir.

Depresi adalah suatu kondisi yang dapat terjadi pada orang dewasa, namun kabar baiknya adalah depresi dapat diatasi secara efektif dengan relative mudah. (Praptikaningtyas, 2019)

Banyak permasalahan baru yang muncul pada tahun-tahun awal masa dewasa. Seseorang dihadapkan pada serangkaian tantangan yang secara berbeda dari tantangan yang dihadapi sebelumnya. Sejak zaman dahulu, manusia telah bergulat dengan berbagai tantangan dan hambatan yang mereka temui dalam perjalanan hidup. Saat ini, masalah menyita perhatian kebanyakan orang, orang dewasa. Penyesuaian kehidupan pernikahan berkaitan dengan peran

Ketika orang tua dan karier mereka saling terkait, permasalahan rumit yang dihadapi

individu muda memerlukan waktu yang cukup lama untuk diselesaikan berbagai penyesuaian ini tidak akan diatasi dan energi bentuk akhir, dilakukan apa adanya pada waktu yang bersamaan segera, penyesuaian tidak akan diterima.

Bimbingan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu, baik manusia maupun bukan. Peradaban modern ini sedang menghadapi banyak perubahan di dunia. Tanpa disadari, semangat kerja bisa rusak karena perubahan yang cepat ini. Banyak anak muda yang terjerumus ke dalam cengkeraman minuman keras karena interaksi antar anggota keluarga, interaksi individu dengan orang lain, dan generasi muda. Di dunia kita, terdapat banyak sekali kekerasan, perdagangan gelap obat-obatan terlarang, dan perilaku bebas. (Ghofur, 2023). Untuk memahami abstrak sepenuhnya, sangat penting untuk menggunakan metode yang sesuai. (Musfir 2005:1)

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilakukan di sekolah berbasis islam yang menyelenggarakan bimbingan konseling dengan pendekatan metode-metode Islami oleh guru BK. Salah satu sekolah Madrasah Aliyah di Boyolali, Jawa Tengah, adalah lokasi penelitian yang dipilih. Untuk mengumpulkan data, wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menanyakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan depresi pada salah satu siswa di sekolah X serta pengobatan depresi tersebut. Selain itu, pertanyaan juga diajukan tentang latar belakang informan guru BK, yang mencakup latar belakang akademik dan upaya untuk meningkatkan pemahaman islam. Wawancara dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2023.

Data yang dikumpulkan di lapangan terlebih dahulu dikelompokkan berdasarkan kategorinya, yang mengacu pada faktor-faktor yang menyebabkan depresi siswa dan upaya untuk menangani depresi siswa dengan cara Islami. Setelah dikelompokkan, data kemudian dianalisis dan diinterpretasikan menggunakan pendekatan deduktif.

## **HASIL**

### **A. Faktor Penyebab Depresi pada Salah Satu Siswa di Sekolah X**

Setiap orang dapat mengalami depresi. Orang yang mengalami depresi biasanya mengalami emosi yang berlebihan, seperti kesulitan, kesedihan, kemarahan, ketidakhahagiaan, dan kehilangan semangat hidup. Salah satu gangguan mental yang paling berbahaya adalah depresi. Philip K.Rice menjelaskan dalam kutipan Pradipta sarastika (2014:98) menyatakan

bahwa depresi yaitu kondisi emosional yang berkepanjangan yang memengaruhi semua proses mental (pikiran, perasaan, dan perilaku). Rasa tidak enak, takberdaya, dan kehilangan harapan adalah perasaan yang paling umum. Oleh karena itu, orang yang menderita depresi biasanya memperlihatkan gejala fisik, psikis, dan sosial.

Seseorang yang terkena depresi bisa disebabkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

**a. Faktor Internal**

Faktor internal dapat terdiri dari dua jenis: yang pertama adalah pengaruh genetik, yang berarti bahwa mereka berasal dari orang tua atau leluhur mereka, dan yang kedua adalah pasca berkuasa, atau sindrom pasca berkuasa, yang biasanya dialami oleh orang yang gila jabatan setelah tidak berkuasa lagi atau turun dari jabatannya. Menurut Dadang Hawari (2004:525), kecemasan dan depresi adalah beberapa keluhan somatik yang dapat muncul. Selain itu, depresi pasca stroke juga dapat menjadi penyebabnya. Stroke juga merupakan ujian klinis karena kelainan saraf yang menyebabkan kelumpuhan fisik pada organ dan otot serta kerusakan pada struktur pusat saraf otak, yang menyebabkan gangguan mental, emosional, dan penyesuaian diri dengan lingkungan (Dadang Hawari, 2004:527). Gangguan mood disforik, yaitu perasaan down, tidak enak, tertekan batin, perasaan takberguna, perasaan berdosa, dan perasaan bersalah yang terus-menerus, dapat menjadi penyebab di sisi lain.

**b. Faktor Eksternal**

Banyak hal di luar diri seseorang dapat menyebabkan depresi, terutama jika seseorang sangat terbebani dengan berbagai masalah hidup dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan tersebut. Tekanan hidup bisa datang dari:

**a) Musibah**

Setiap manusia akan menghadapi ujian dan cobaan dalam hidup ini, bahkan yang paling berat. Misalnya, kemiskinan yang tiba-tiba, kehilangan orang yang disayangi, kecacatan fisik yang tiba-tiba yang disebabkan oleh bencana alam atau musibah, PHK perusahaan, ketakutan yang sangat dalam, dan sebagainya. Dalam situasi seperti itu, ada beberapa orang yang mampu mengatasi respon mentalnya melalui proposional dan dipasrahkan kembali kepada Tuhan. Dengan demikian, tingkat kesehatan mental mereka tidak terlalu terpengaruh oleh ini. Sebaliknya, banyak orang yang menghadapi tantangan hidup ini tidak dapat mengatasi gejala psikologis dengan cara yang positif, menyebabkan kegoncangan jiwa.

**b) Perasaan bersalah dan rasa tidak mampu diri.**

Menurut teori Coleman seperti yang dikutip oleh Yahya Jaya (1992:28), perasaan bersalah dan rasa tidak mampu diri merupakan dua karakteristik utama yang seringkali memicu kritik terhadap diri sendiri. Individu yang terus-menerus mengalami orientasi pada perasaan tidak berguna, bersalah, merasa tidak memiliki makna, dan rendah diri akan mengalami tekanan

psikologis yang signifikan sepanjang hidupnya. Keadaan ini dapat mengakibatkan ketidakamanan psikologis dan tekanan berat, membuat individu tersebut terus-menerus terlibat dalam dialog internal negatif dan pada akhirnya mengalami disorientasi terhadap lingkungannya.

### c) **Hidup Tertindas**

Banyak individu mengalami penderitaan batin yang mendalam karena seringkali merasa tertindas secara psikologis dalam berbagai aspek kehidupan, seperti di lingkungan keluarga, rumah tangga, di sekitar mereka, atau bahkan oleh pihak berwenang.

Faktor yang melatar belakangi adanya factor eksternal yaitu merasa hidupnya tertindas salah satu siswa di sekolah X mengalami depresi secara medis dikatakan akibat kelelahan karena banyak melakukan aktifitas kesenian. Diketahui bahwa siswa tersebut mengikuti kesenian reog. Saat di sekolah siswa tersebut sering mengamuk bahkan kesurupan. Dalam hal tersebut guru bimbingan konseling berupaya menyadarkan kembali siswa tersebut dengan metode ruqyah. Tidak diketahui secara spesifik jenis depresi yang ada pada salah satu siswa tersebut pihak sekolah hanya mengetahui siswa tersebut di diagnosis depresi. Hasil penelitian didapatkan bahwa 46,1% remaja mengalami kondisi stres normal, 29% remaja dalam keadaan stress ringan, 15,3% remaja dalam keadaan stress sedang, 8,6% remaja keadaan stress berat, dan 1% remaja berada dalam keadaan stress sangat berat. (Rahmawati, 2019) Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa secara psikologis, remaja rentan mengalami stress karena beberapa faktor.

Penelitian menunjukkan bahwa 11,6% remaja mengalami masalah psikososial dan faktor yang menyebabkannya adalah tingkat pendidikan, dukungan orangtua dan kelayakan tempat tinggal. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat berkesinambungan dengan hasil wawancara di sekolah X bahwa guru bimbingan konseling memaparkan bahwa salah satu siswa mengalami depresi tersebut akibat terlalu Lelah melakukan kegiatan kesenian. Siswa tersebut demikian akibat faktor ekonomi keluarga yang kurang untuk memenuhi kebutuhan sekolah. Siswa tersebut mencari tambahan penghasilan melalui bekerja sebagai seorang seniman reog.

## **B. Upaya guru bimbingan konseling sekolah X dalam menangani kasus depresi salah satu siswa dengan metode Islami**

Saat ini menurut Dadang Hawari (2010:9), perkembangan pengobatan dalam bidang kedokteran telah bergerak ke ranah keagamaan. Beberapa hasil penelitian menampilkan bahwa tinggi rendahnya keimanan individu kuat kaitannya dengan imunitas serta ketahanannya terhadap berbagai permasalahan kehidupan yang merupakan pemicu stres psikososial. Artinya standar kesehatan itu meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan rohani. Pendekatan spiritual ini telah diadopsi oleh para psikiater di Amerika Serikat dan dikenal dengan pendekatan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual dalam memberikan pengobatan kepada

pasien atau klien. Dalam hal ini penulis juga memberikan layanan terapi spiritual bagi penderita depresi:

- a. Percaya sepenuhnya bahwa hanya Allah yang memiliki otoritas untuk memberi penyakit, cobaan, atau ujian, dan Dia juga akan menyembuhkannya dan menghilangkan cobaan. Disebutkan pada ayat 155 Surat al-Baqarah, yang berarti “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”
- b. Meminta pertolongan kepada Allah melalui shalat dan bersikap sabar merupakan aspek yang ditekankan. Klien diberi arahan untuk konsisten mendekatkan diri kepada Allah melalui pelaksanaan shalat, bersabar, dan menghadapi ujian dengan ketahanan. Panduan hidup untuk mengatasi hal ini terdapat dalam surat Al-Baqarah ayat 153; “Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” Akibatnya, ayat ini menginspirasi kita untuk menunjukkan kesabaran dan keikhlasan saat menghadapi dan menghadapi kesulitan, penderitaan, ujian, dan cobaan hidup. Sikap seperti ini akan menghasilkan ketenangan pikiran, kejernihan batin, dan bahkan berupaya menjadikan penderitaan sebagai sahabat. Dengan ketenangan batin, metabolisme fisik dan mental penderita depresi akan menjadi lebih baik, sehingga proses pemulihan akan lebih cepat.
- c. Senantiasa berdoa untuk membantunya pulih secara psikologis Ayat 186 Surat al-Baqarah mengatakan: “dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepadaKu, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”
- d. Membaca Al-Qur'an merupakan tindakan yang memiliki nilai penting, karena Al-Qur'an diwahyukan oleh Allah sebagai petunjuk dan pedoman hidup bagi hamba-Nya yang beriman. Selain itu, Al-Qur'an juga memiliki keistimewaan sebagai sarana penyembuh atau solusi untuk mengatasi berbagai gangguan fisik dan psikologis, termasuk stres dan depresi. Jaminan ini dinyatakan oleh Allah dalam firman-Nya, yang tertulis dalam Surat Yunus ayat 57: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” Demikian juga dalam surat Fushilat ayat 44 yang artinya Katakanlah: “Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin.”

- e. Pendidikan Agama menyelipkan nilai-nilai keislaman dalam Pendidikan agama untuk memperkuat fondasi spiritual siswa dan memberikan pandangan yang positif terhadap kehidupan, setiap manusia harus mempunyai pengetahuan seperti yang sudah dijelaskan dalam Surat Al-Isra Ayat 36 yang artinya: “Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan dimintai pertanggung jawaban”

Dari kejadian yang dialami oleh salah satu siswa di sekolah tersebut,sekolah meningkatkan kegiatan keagamaan seperti, membaca Al-Qur’an bersama-sama agar jiwa dan pikiran siswa tidak kosong dan tidak terjadi hal-hal seperti itu lagi. Sebagai umat Islam kita harus memperbanyak beribadah kepada Allah SWT agar jiwa dan pikiran kita tidak kosong dan terhindar dari hal-hal yang tidak mengenakkan.

Berdasarkan dari hasil wawancara dipaparkan oleh guru bimbingan konseling bahwa cara sekolah menangani depresi siswa yaitu dengan metode Islami ruqyah. Karena siswa tersebut pada awalnya mengalami kesurupan akibat pengaruh kesenian reog yang dijalani. Salah satu metode dakwah Islam adalah terapi ruqyah, yang bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai Islam dalam masyarakat dengan tujuan menghasilkan dampak positif. usaha untuk mendorong perubahan pikiran, perasaan, dan kehendak, atau diistilahkan sebagai amar ma’ruf nahi munkar (Ali Imran: 110). memiliki iman yang teguh dan mendorong untuk melakukan hal-hal yang baik dan meninggalkan hal-hal yang buruk. Menurut Kuntowijoyo, itu adalah gabungan dari "emansipasi, liberasi, dan transendensi". (Ghofur, 2023)

## **DISKUSI**

Peneliti melakukan studi dan observasi terhadap penelitian sebelumnya yang terkait dengan usaha penanganan depresi pada siswa dengan pendekatan Islami. Hasil dari penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti ini mencakup;:

Pertama, penelitian oleh Eqia Arum Azzahro dan Jayanti Dian Eka Sari mengenai Faktor Psikososial dengan Kejadian Depresi pada Remaja. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa Kementerian Kesehatan harus mengevaluasi atau meningkatkan program kesehatan mentalnya karena tujuan mereka adalah mengurangi angka kesehatan mental dengan mencegah dan mengendalikan masalah kesehatan mental. Kemudian, sekolah harus berkonsultasi dengan siswa untuk mengurangi depresi.. (Eqia Arum Azzahro, 2021)

Kedua, penelitian oleh Desi, Aris Felita, dan Angkit Kinasih mengenai Gejala Depresi pada Remaja di Sekolah Menengah Atas. Menurut hasil penelitian ini, orang-orang yang

terlibat belum memperhatikan gejala depresi pada remaja. Program promosi kesehatan mental seperti sosialisasi masih jarang ditemukan di sekolah. Demikian juga dengan program bimbingan konseling, yang seharusnya berlanjut sampai remaja yang mengalami gejala depresi menerima perawatan dan rehabilitasi. Selain itu, orang tua dan guru memainkan peran penting dalam menjaga dan memantau kondisi remaja dengan menjadikan remaja sebagai rekan bercerita dan negosiasi yang baik. Namun, orang tua dan guru biasanya menganggap tanda-tanda gangguan depresi pada anak remaja tidak perlu penanganan khusus, meskipun diagnosis dan perawatan awal depresi sangat penting untuk perkembangan emosi, sosial, dan perilaku. (Desi, 2020)

Ketiga, penelitian oleh Lala, Renta Sianturi, Mifta Chaerunisa, dkk mengenai Pemanfaatan Audiovisual dalam Penanganan Depresi pada Remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan audiovisual dapat membantu remaja depresi mengatasi masalahnya. Ini mungkin membuat klien lebih tertarik untuk mengetahui masalah mereka karena metode ini terdiri dari informasi yang dapat disampaikan dalam bentuk audio, video, atau audiovisual/animasi. Informasi ini dapat memberikan gambaran tentang apa yang mereka alami saat ini dan perasaan mereka, serta harapan masa depan ketika mereka dapat mengatasi depresi mereka. Penggunaan teknologi pada klien memiliki efek positif dan negatif. (Lala, 2020)

Dari Uraian hasil penelitian yang dipaparkan diatas terlihat bahwa tidak ada yang meneliti tentang Upaya Penanganan Depresi Siswa dengan Metode Islami. Penelitian diatas lebih membahas mengenai pihak dari sekolah seharusnya dapat melakukan konsultasi kepada siswa sebagai upaya mengendalikan terjadinya depresi pada siswa. Tidak banyak pihak yang memperhatikan gejala depresi pada remaja, seperti bimbingan konseling, yang seharusnya bertindak lanjut untuk membantu remaja depresi mendapatkan pengobatan dan rehabilitasi. Metode versi barat untuk pemulihan psikologis siswa yaitu menggunakan metode audiovisual modern.

Masih kurangnya penelitian terkait upaya penanganan depresi siswa khususnya remaja dengan metode Islami pada sekolah-sekolah di Indonesia menjadi tantangan bagi peneliti untuk membuktikan bahwa penggunaan metode Islami bagi siswa diharapkan mampu mengatasi masalah depresi melalui peran guru bimbingan konseling

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menginvestigasi upaya penanganan depresi pada siswa dengan



menerapkan metode Islami. Melalui pengamatan mendalam terhadap siswa yang mengalami gejala depresi, penelitian ini memberikan gambaran tentang efektivitas pendekatan Islami dalam membantu mengatasi tantangan mental dan emosional yang dihadapi siswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa metode Islami dalam penanganan depresi memberikan dampak positif yang signifikan. Intervensi Islami melibatkan aspek spiritual, psikologis, dan sosial, yang secara holistik mengatasi akar permasalahan depresi. Siswa yang terlibat dalam pendekatan ini menunjukkan peningkatan kesejahteraan mental, pemahaman diri yang lebih baik, dan perubahan positif dalam pola pikir. Pentingnya metode Islami terutama terlihat dalam aspek pembinaan spiritualitas siswa. Penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an, doa, dan praktik keagamaan lainnya membantu siswa memperoleh ketenangan batin dan perspektif hidup yang lebih positif. Selain itu, dukungan sosial dari komunitas Islami juga terbukti berperan penting dalam membentuk lingkungan yang mendukung kesembuhan mental.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang efikasi metode Islami sebagai alternatif yang berharga dalam penanganan depresi siswa. Implikasi praktisnya adalah perlunya pendekatan holistik yang memasukkan dimensi spiritual dalam program kesehatan mental di institusi pendidikan. Kesimpulannya, penerapan metode Islami dapat menjadi landasan yang kuat untuk membangun kesehatan mental dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

## **DAFTAR REFERANSI**

- Desi, A. F. (2020). GEJALA DEPRESI PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Jurnal ilmiah ilmu kesehatan*, 36-37.
- Eqia Arum Azzahro, J. D. (2021). FAKTOR PSIKOSOSIAL DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA REMAJA (Studi pada Siswa Kelas 12 SMA XY Jember). *Jurnal CMHP*, 73-75.
- Ghofur, M. I. (2023). Edukasi terapi ruqyah bagi remaja masjid di Desa Ciperna Kecamatan Talun. *Jurnal Abdimas Siliwangi*, 113.
- Lala, R. S. (2020). PEMANFAATAN AUDIOVISUAL DALAM PENANGANAN DEPRESI PADA REMAJA. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 59-60.
- Moh.Bakir. (2021). Tanggung jawab sosial dalam Al-Qur'an studi analisis terhadap term Al-Islah. *Jurnal kaca (karunia cahaya Allah)*, 115-116.
- Praptikaningtyas, A. A. (2019). HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA DENGAN PRESTASI. *Jurnal Medika Udayana*, 2.
- Rahmawati, M. N. (2019). Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan. *Jurnal pendidikan keperawatan Indonesia*, 25.