



Gambaran Religiusitas Mahasiswa Penyintas Depresi

Norani, Siti Faridah, Mahdia Fadhila

Email: anichannyuk@gmail.com

ABSTRACT

Depression is the second leading cause of death in the world. Depression among students occurs not only in Indonesia but also in the world. Therefore, it is important to study depression among students. Religiosity and mental health are two things that are interrelated because religion is a human nature. So the solution to be able to overcome mental problems is to practice religious values in everyday life. Because the closer a person is to God and the more worship he has, the more peaceful his soul will be, so he will be able to face disappointments and problems in life. This is what underlies the researcher to conduct research on the religiosity of depression survivors.

This study aims to describe the religiosity of depression survivors at UIN Antasari Banjarmasin. This study uses a qualitative case study method, the research subject is one person with a history of having experienced major depression. Collecting data using in-depth interviews, observation, Beck Depression Inventory II scale and religiosity scale.

The results of the study show a picture of the subject's religiosity, namely in the dimension of belief, the subject has a strong belief in Allah SWT. In the dimension of worship, the subject performs mandatory worship regularly, but for sunnah worship, the subject still rarely does it. So it can be said that the dimensions of worship are quite good. In the practical dimension, the subject realizes religious values well in his daily life. In the dimension of knowledge, the subject has a religious teaching background from his parents and formal education in Islamic boarding schools and Madrasah Aliyah Negeri, so that the subject has broad insight and good religious knowledge. In the dimension of experience, the subject experienced depression as a form of reprimand for neglecting Allah SWT.

Where the picture of the subject's religiosity is influenced by parental teaching, religious experience factors, life factors and intellectual factors.

Keywords: *Students, Depression survivor, Religiosity*

ABSTRAK

Depresi merupakan penyebab tertinggi kedua kematian di dunia. Depresi di kalangan mahasiswa banyak terjadi bukan hanya di Indonesia tapi juga di dunia. Karena itu pentingnya pengkajian mengenai depresi di kalangan mahasiswa. Religiusitas dan kesehatan mental merupakan dua hal yang saling berkaitan karena agama merupakan fitrah dari manusia. Maka solusi untuk dapat mengatasi permasalahan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Karena semakin dekat seseorang dengan Tuhan serta semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenang pula jiwanya, maka ia akan mampu menghadapi kekecewaan dan permasalahan dalam hidup. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian mengenai gambaran religiusitas mahasiswa penyintas depresi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran religiusitas mahasiswa penyintas depresi di UIN Antasari Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kasus, subjek penelitian berjumlah satu orang dengan riwayat pernah mengalami depresi berat. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam, observasi, skala Beck Depression Inventory II dan skala religiusitas.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran religiusitas subjek yaitu dalam dimensi keyakinan, subjek memiliki keyakinan yang kuat pada Allah Swt. Dalam dimensi peribadatan, subjek menjalankan ibadah wajib secara rutin, namun untuk ibadah sunnah subjek masih jarang mengerjakannya. Sehingga bisa dikatakan dimensi peribadatannya cukup baik. Dalam dimensi pengamalan, subjek merealisasikan nilai-nilai agama dengan baik di kehidupan sehari-harinya. Dalam dimensi pengetahuan, subjek memiliki latar belakang pengajaran agama dari orang tua dan pendidikan formal Pondok Pesantren dan Madrasah Aliyah Negeri, sehingga subjek memiliki wawasan yang luas dan pengetahuan agama yang baik. Dalam dimensi pengalaman, subjek mengalami depresi sebagai bentuk

teguran karena lalai kepada Allah Swt. Di mana gambaran religiusitas subjek tersebut dipengaruhi oleh faktor pengajaran orang tua, faktor pengalaman beragama, faktor kehidupan dan faktor intelektual.

Kata kunci: Mahasiswa, Penyintas Depresi, Religiusitas

Pendahuluan

Depresi merupakan penyebab tertinggi kedua kematian di dunia. Depresi bukanlah sesuatu yang bisa diremehkan karena bisa berakibat fatal bahkan berujung pada kematian apabila tidak ditangani secara baik. Di Indonesia sendiri ada cukup banyak kasus depresi yang berujung pada kematian. Lebih dari 19 juta penduduk di atas 15 tahun terkena gangguan mental emosional, lebih dari 12 juta orang berusia 15 tahun diperkirakan telah mengalami depresi. Menurut World Health Organization (*WHO*) angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8% per 100.000 jiwa yang artinya ada sekitar 1.600-1.800 dari 100.000 orang yang bunuh diri karena depresi (RI, 2019).

Depresi yang terjadi di kalangan mahasiswa beragam, mulai dari depresi ringan, sedang bahkan berat. Dengan berbagai penyebab di antaranya seperti masalah pendidikan, keluarga, pertemanan, keuangan hingga percintaan. Masalah itulah yang bila terjadi terus-menerus bisa menimbulkan stres bahkan menyebabkan depresi. Depresi di kalangan mahasiswa begitu banyak terjadi, bisa dilihat dengan banyaknya skripsi ataupun jurnal penelitian yang mengangkat tema depresi pada mahasiswa. Di antaranya dalam penelitian Andri Setia Darma yang berjudul “Gambaran Depresi Pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta” pada tahun 2019 diketahui bahwa dari 201 subjek 92 laki-laki dan 109 perempuan dengan usia 17-25 tahun mengalami depresi dengan persentase derajat *minimal depression* 63,2%, *mild depression* 17,4%, *moderate depression* 14,4% dan *severe depression* 5%. Artinya sebesar

36,8 % dari seluruh subjek mengalami gangguan depresi (Dharma, 2019). Selanjutnya penelitian dari Aulia Maulida dengan judul “Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia” tahun 2012 menunjukkan hasil bahwa dari 32 responden, 7 laki-laki dan 25 perempuan dengan usia 19-23 tahun mengalami depresi dengan persentase 46,9% depresi sedang, 21,9% depresi ringan, 15,6% depresi minimal dan 15,6% depresi berat (Maulida, 2012).

Depresi secara sederhana dapat diartikan sebagai keadaan kemurungan yang ditandai dengan perasaan tidak pas, menurunnya kegiatan dan pesimisme akan masa depan (Chaplin, 2015). Sedangkan penyintas depresi dapat diartikan sebagai seseorang yang mampu bertahan melalui depresi. Dalam penelitian ini subjek adalah seseorang yang pernah mengalami depresi berat dan sekarang sudah tidak memiliki gejala depresi lagi.

Dalam Islam kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengelola keseimbangan fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya kesesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya secara baik menurut Al-Qur'an dan sunnah yang merupakan pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat (Ariadi, 2013).

Maka solusi untuk dapat mengatasi permasalahan mental adalah dengan meningkatkan religiusitas, yaitu mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Karena religiusitas dan kesehatan mental merupakan dua hal yang saling berkaitan karena agama merupakan fitrah dari manusia. Yang mana semakin dekat seseorang dengan Tuhan serta semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentram pula jiwanya, maka ia akan mampu menghadapi kekecewaan dan permasalahan dalam hidup (Hamid, 2017).

Selanjutnya, penelitian terdahulu membuktikan bahwa ada hubungan antara religiusitas dan tingkat depresi, di antaranya adalah penelitian Rhury Vindhi Anggriana yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa UM Surakarta Yang Tinggal Di Lingkungan Kos” tahun 2011 menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat depresi pada mahasiswi UMS yang tinggal di lingkungan kos (Anggriana, 2011).

Religiusitas sendiri dapat diartikan sebagai konsep seseorang terhadap agama dan komitmennya pada agamanya tersebut (Amna, 2015). Hal itu kemudian berdampak pada kehidupannya baik dari pikiran, perilaku maupun kehidupan sosial. Maka dengan begitu segala sesuatu yang dilakukan haruslah dikarenakan Tuhan. Bukan hanya dalam bentuk ibadah, tapi juga segala hal yang dikerjakan. Ada lima dimensi religiusitas yang dikemukakan oleh Ancok dan Suroso yaitu dimensi keyakinan, dimensi peribadatan, dimensi pengamalan, dimensi pengetahuan dan dimensi pengalaman (Ancok & Suroso, 2001). Yang mana ada empat faktor yang dapat mempengaruhi religiusitas yaitu faktor pengajaran orang tua, faktor pengalaman beribadah, faktor kehidupan dan faktor intelektual (Saifuddin, 2019).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema religiusitas dan depresi dengan tujuan untuk melihat bagaimana gambaran religiusitas mahasiswa penyintas depresi di UIN Anatasari Banjarmasin.

Menurut hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan, subjek memiliki gejala-gejala depresi dan hal itu berpengaruh pada aktifitas spiritual atau religiusitas subjek. Dan sebaliknya, religiusitas itu sendiri berpengaruh pada kondisi subjek ketika memiliki gejala depresi. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Studi

Kasus Gambaran Religiusitas Mahasiswa Penyintas Depresi Di UIN Antasari Banjarmasin”.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian lapangan menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus. Penelitian ini dilakukan di UIN Antasari Banjarmasin. Subjek penelitian berjumlah satu orang dengan riwayat pernah mengalami depresi berat.

Dalam penelitian ini terbagi menjadi dua data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah subjek penelitian itu sendiri dengan riwayat pernah mengalami depresi berat. Adapun data sekunder atau pendukung dalam penelitian ini adalah hasil skala religiusitas dan skala *Beck Depression Inventory II* yang digunakan untuk melihat kuantifikasi tingkat religiusitas dan depresi subjek.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu: 1) Wawancara semi terstruktur yang dilakukan pada responden dan informan penelitian dan bertujuan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka. 2) Observasi partisipan yang bertujuan untuk melihat secara langsung kegiatan subjek dan memperoleh data lebih lengkap. 3) Dokumentasi berupa hasil tes *Millon Millon Clinical Multiaxial Inventory IV* subjek sebagai kriteria pemilihan subjek penelitian. 4) Skala *Beck Depression Inventory II* dan skala religiusitas untuk melihat tingkat depresi dan tingkat religiusitas subjek.

Adapun teknik analisis data peneliti menggunakan dua tahapan yaitu analisis sebelum ke lapangan dan analisis saat di lapangan. Analisis sebelum ke lapangan, peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada subjek yang memiliki gejala depresi untuk dilihat gambaran religiusitasnya sebagai fokus penelitian. Selanjutnya analisis di lapangan

peneliti menggunakan wawancara, observasi dan skala, kemudian data yang didapatkan akan direduksi dan disajikan ke dalam bentuk naratif.

Hasil dan Pembahasan

Religiusitas merupakan konsep seseorang terhadap agama dan komitmennya pada agamanya tersebut (Amna, 2015). Hal itu kemudian berdampak pada kehidupannya baik dari pikiran, perilaku maupun kehidupan sosial. Maka dengan begitu segala sesuatu yang dilakukan haruslah dikarenakan Tuhan. Bukan hanya dalam bentuk ibadah, tapi juga segala hal yang dikerjakan. Hal inilah yang dijalani oleh subjek penelitian, yang mana direalisasikan dalam kehidupan sehari-harinya, termasuk ketika dalam situasi subjek mengalami depresi.

Depresi pada orang normal berarti keadaan kemurungan yang ditandai dengan perasaan tidak pas, menurunnya kegiatan dan pesimisme terhadap masa depan. Sedangkan pada kasus patologis depresi merupakan ketidakmauan ekstrim untuk bereaksi terhadap rangsangan, menurunnya nilai diri, delusi ketidaksesuaian, tidak mampu dan putus asa (Chaplin, 2015). Ciri umum dari gangguan ini adalah kesedihan, suasana hati kosong, mudah marah, disertai dengan perubahan somatik dan kognitif yang signifikan serta mempengaruhi kapasitas individu (Association, 2013).

Dalam Islam depresi dipadankan dengan kata *huzn* (jiwa yang sedih), *dhaiq* (perasaan sempit atau sulit), *ghamm* (kesedihan berupa kecemasan), *hamm* (pikiran negatif) dan *asaf* (perasaan sedih diiringi amarah). Maka depresi dalam pandangan Islam adalah keadaan berupa jiwa yang sedih, perasaan sempit, sulit, gelisah dan cemas, serta kekhawatiran akan masa depan (Qalyubi, 2020).

Dalam Islam kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengelola keseimbangan fungsi-fungsi kejiwaan dan

terciptanya kesesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya secara baik menurut Al-Qur'an dan sunnah yang merupakan pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat (Ariadi, 2013).

Agama sebagai terapi untuk kesehatan telah ada dalam Islam dan ditunjukkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an, di antaranya adalah QS. *An Nahl*/16: 97 yang berbunyi:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ٩٧

Artinya: “Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan”.

Ayat ini menekankan bahwa baik laki-laki ataupun perempuan mendapat pahala yang sama, kemudian amal saleh haruslah disertai dengan iman. Maka solusi untuk dapat mengatasi permasalahan mental adalah dengan meningkatkan religiusitas, yaitu mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Karena religiusitas dan kesehatan mental merupakan dua hal yang saling berkaitan karena agama merupakan fitrah dari manusia. Yang mana semakin dekat seseorang dengan Tuhan serta semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenang pula jiwanya, maka ia akan mampu menghadapi kekecewaan dan permasalahan dalam hidup (Hamid, 2017). Hal tersebut telah dijelaskan dalam QS. *Ar Rad*/13: 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ ٢٨

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki peranan penting dalam kesehatan mental seseorang.

Penelitian terdahulu membuktikan bahwa religiusitas berpengaruh pada depresi, seperti penelitian Rhury Vindhi Anggriana yang berjudul "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa UM Surakarta Yang Tinggal Di Lingkungan Kos". Hasil penelitian itu menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat depresi pada mahasiswa UMS yang tinggal di lingkungan kos (Anggriana, 2011).

Di sini peneliti ingin melihat bagaimana gambaran religiusitas subjek, karena hasil menunjukkan bahwa religiusitas subjek berpengaruh pada depresinya. Menurut Ancok dan Suroso, ada lima dimensi religiusitas yang bisa dilihat.

Yang pertama, dimensi keyakinan yang merujuk pada seberapa yakin seseorang terhadap ajaran agamanya yang bersifat mendasar. Dimensi ini berisi keimanan kepada Allah Swt, para malaikat, Nabi atau Rasul, kitab-kitab, surga dan neraka serta qadha dan qadar (Ancok & Suroso, 2001) Di sini subjek memiliki keyakinan adanya Tuhan yaitu Allah Swt. dan agama merupakan aturan yang harus ditaati. Subjek juga meyakini bahwa mengalami depresi merupakan salah satu takdir Allah Swt. untuknya.

Kedua, dimensi peribadatan yang merujuk pada seberapa patuh seseorang dalam mengerjakan kegiatan keagamaan sebagaimana yang diperintahkan agama. Dimensi ini menyangkut pelaksanaan shalat, puasa, zakat, haji, dan lain sebagainya (Ancok & Suroso, 2001). Di sini

subjek masih mengerjakan kewajiban agama seperti shalat 5 waktu walaupun tidak selalu tepat waktu dan terkadang melewatkannya. Puasa di bulan Ramadhan dan sesekali puasa Syawal. Mengaji dan berdzikir ketika punya waktu yang memungkinkan, terkadang subjek mengaji sebanyak 1 juz sebelum tidur. Sekarang ini setiap malam jumat subjek membiasakan diri untuk shalat tahajud.

Ada perbedaan aktivitas spiritual yang ia kerjakan ketika mengalami depresi dan ketika tidak lagi depresi. Ketika mengalami depresi subjek sangat jarang melaksanakan shalat, bahkan dalam beberapa hari ia tidak melakukan shalat sama sekali dan itupun ia lakukan dengan perasaan terpaksa. Sedangkan ketika tidak mengalami depresi, subjek melakukan ibadah lebih rajin dengan perasaan senang dan bersemangat.

Ketiga, dimensi pengamalan yang merujuk pada bagaimana seseorang berperilaku yang dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya seperti perilaku suka menolong, bekerjasama, berderma, menyejahterakan dan menumbuhkembangkan orang lain, menegakkan keadilan dan kebenaran, berperilaku jujur dan memaafkan (Ancok & Suroso, 2001). Disini nilai-nilai agama terealisasikan dalam kehidupan subjek di antaranya adalah keyakinannya kepada Allah Swt, selalu berbaik sangka karena Allah Swt. sesuai prasangka hamba-Nya. Selain itu subjek berusaha untuk menjadi orang baik, tidak membalas kejahatan dengan kejahatan, karena ia meyakini bahwa ketika ia ingin menjadi orang baik maka Allah Swt. akan mengirimkannya orang-orang baik untuk berada di sekitarnya.

Keempat, dimensi pengetahuan yang merujuk pada bagaimana pengetahuan dan pemahaman individu terhadap ajaran dalam agamanya. Seperti isi Al-Qur'an, rukun Islam dan iman, hukum Islam, sejarah Islam dan lainnya (Ancok & Suroso, 2001). Dalam hal ini subjek mempersepsikan Allah Swt. sebagai tempat untuk kembali dan agama

sebagai aturan yang harus ditaati. Subjek yang pernah mengalami depresi berpendapat bahwa depresi merupakan takdir yang sudah menjadi salah satu ketetapan Allah Swt. Baginya itu sebuah nikmat karena dari pengalaman mengalami depresi itu ia menjadi orang yang kuat dan belajar untuk mendengarkan serta mengerti dirinya sendiri.

Pengetahuan agama subjek didapatkan dari pengajaran orang tuanya, lalu sekolah formal Pondok Pesantren dan Madrasah Aliyah. Selain itu kegemaran subjek membaca tentang pengetahuan agama dan mengikuti kajian keislaman melalui sosial media *Instagram*, *Twitter*, *YouTube* serta dari tempat pengajian. Semua itu berpengaruh pada gambaran religius subjek.

Kelima, dimensi pengalaman yang merujuk pada sejauh mana individu merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman religius. Yang terwujud dalam perasaan dekat dengan Allah Swt, perasaan doa-doa yang sering terkabul, perasaan tenang dan bahagia, perasaan bertawakkal, perasaan khusyuk ketika beribadah, perasaan bersyukur, perasaan mendapat peringatan dan pertolongan dari Allah Swt (Ancok & Suroso, 2001).

Hal ini sejalan dengan yang dirasakan subjek yang merasakan tenang dan bahagia setelah beribadah. Dimana hal tersebut membuatnya semakin mendekati pada Allah Swt. Menggantungkan diri kepada Allah Swt. membuatnya punya sandaran dan itu melahirkan harapan yang kemudian membuatnya memiliki semangat untuk hidup. Selain itu subjek merasakan pertolongan yang diberikan Tuhan melalui uluran tangan orang-orang sekitarnya ketika ia mengalami depresi. Dimana pertolongan itu membantunya untuk sembuh dari depresi. Perasaan senang dan merasa disayang juga dirasakan subjek ketika doa-doanya dikabulkan. Hal itu membuatnya bahagia dan semangat untuk kembali beribadah.

Selanjutnya adalah faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas subjek, ada 4 yaitu: Faktor pengajaran orang tua yang memiliki penting dalam perkembangan religiusitas seorang anak karena orang tuanya lah yang menjadi guru pertamanya. Oleh karena itu penting untuk menanamkan religiusitas sedini mungkin pada anak (Saifuddin, 2019). Hal ini juga berhubungan dengan faktor intelektual, karena intelektual didapatkan individu dari pengajaran yang didapatkan sebelumnya. Kemudian hal tersebut berpengaruh pada dimensi pengetahuan, karena pengetahuan yang telah didapatkan akan menggambarkan bagaimana pemahaman individu terhadap ajaran dalam agamanya (Ancok & Suroso, 2001). Keluarga subjek merupakan keluarga yang religius dan subjek mendapatkan pengajaran dari orang tuanya sejak kecil. Hal yang selalu diajarkan kedua tuanya adalah tentang bersikap optimis dan menjadi orang yang baik. Tidak membalas kejahatan dengan kejahatan. Orang tuanya meminta subjek untuk selalu menjadi diri sendiri bagaimanapun keadaannya. Karena orang tuanya akan selalu berada di sampingnya dan mendukungnya. Dimana nasihat-nasihat itu kemudian sangat membantu subjek ketika mengalami depresi. Pengajaran, keberadaan dan dukungan orang tuanya sangat membantu subjek dalam proses kesembuhan depresinya. Maka dari faktor pengajaran orang tua, yang sangat berpengaruh pada proses kesembuhan subjek adalah pengajaran mengenai optimis. Yang mana karena optimis subjek tidak menyerah pada keadaan depresinya saat itu.

Faktor pengalaman beribadah, yang hanya bisa dirasakan setelah beribadah, hal ini mampu menyebabkan religiusitas seseorang bisa meningkat. Namun sebaliknya, jika seseorang kurang terhadap pengalaman beribadah, maka bisa menyebabkan religiusitasnya stagnan atau malah menurun (Saifuddin, 2019). Hal ini sejalan dengan pengalaman subjek, dimana pengalaman beribadah membuatnya tenang

dan bahagia sehingga semakin mendekati Allah Swt. Berbeda ketika subjek tidak beribadah, ia tidak merasakan perasaan tenang dan bahagia. Ketika ia beribadah ada perasaan tenang dan hatinya menjadi ringan. Menggantungkan diri kepada Allah Swt. membuatnya punya sandaran dan itu melahirkan harapan yang kemudian membuatnya memiliki semangat untuk hidup.

Hal ini juga diterangkan dalam QS.. *Ar-Rad/13: 28* yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah Swt. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah Swt. hati akan selalu tenteram.”

Maka dari pengalaman beribadah yang sangat berpengaruh pada subjek adalah shalat, karena shalat membuat subjek merasa tenang dan dari memperbaiki shalat juga subjek merasa keadaan hidupnya lebih baik.

Faktor kehidupan, yaitu kebutuhan untuk hidup bahagia, selamat, nyaman dan aman yang selalu ada dalam diri manusia. Dalam kehidupan pasti manusia berusaha untuk mencapai kehidupan yang diinginkan, namun seringkali mengalami kesulitan dan berbagai hambatan, disinilah seseorang meminta pertolongan Tuhan. Pada hal ini, kebutuhan hidup bisa meningkatkan religiusitas seseorang. Sama halnya dengan, keselamatan. Agar hidupnya selamat, seseorang itu berusaha mendekatkan diri kepada Tuhannya agar permohonannya dikabulkan,

maka hal ini juga bisa meningkatkan religiusitas seseorang (Saifuddin, 2019).

Pada kasus subjek, keinginan subjek untuk hidup bahagia membuat subjek meningkatkan religiusitasnya. Dengan mendekati diri kepada Allah Swt. subjek mendapatkan jalan keluar atas permasalahan-permasalahan hidupnya. Salah satunya adalah dengan cara memperbaiki shalatnya, ketika ia memperbaiki shalatnya, kehidupannya menjadi lebih baik. Maka faktor kehidupan, keinginan subjek untuk hidup bahagia memberikan dorongan dan pengaruh besar pada peningkatan religiusitasnya.

Faktor intelektual yang berkaitan dengan kapasitas kognisi yang dimiliki seseorang. Semakin besar kapasitas kognisinya tentunya akan semakin tinggi pula intelektualnya, begitupun sebaliknya. Meningkatkan intelektualitas terutama dalam pengetahuan agama bisa mempertahankan konsep-konsep dalam agama, memberi keyakinan lebih dalam diri seseorang. Maka semakin besar intelektualnya akan membuat religiusitasnya meningkat (Saifuddin, 2019).

Hal ini berkaitan dengan pengajaran yang diberikan orang tua subjek sebelumnya, kemudian faktor intelektual subjek juga dipengaruhi oleh pendidikan subjek yang pernah bersekolah di Pondok Pesantren dan Madrasah Aliyah. Selain itu kegemaran subjek untuk membaca tentang pengetahuan agama dan kajian keislaman melalui media sosial *Instagram*, *Twitter*, *YouTube* dan ke pengajian juga turut mempengaruhi gambaran religiusitas subjek. Yang mana dari upaya itu subjek menjadi orang yang lebih sadar diri dan memotivasinya untuk terus memperbaiki diri. Maka faktor intelektual memberikan pengaruh pada bagaimana religiusitas subjek, karena dari intelektual tersebut membuat subjek mempertahankan nilai-nilai agama dan memberikan keyakinan lebih pada agama dan ajaran yang ada di dalamnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan gambaran religiusitas subjek penyintas depresi yaitu subjek memiliki keyakinan adanya Tuhan yaitu Allah Swt. dan agama merupakan aturan yang harus ditaati. Subjek juga meyakini bahwa mengalami depresi merupakan salah satu takdir Allah Swt. untuknya. Subjek masih mengerjakan kewajiban agama seperti shalat 5 waktu walaupun tidak selalu tepat waktu dan terkadang melewatkannya. Puasa di bulan Ramadhan dan sesekali puasa Syawal. Mengaji dan berdzikir ketika punya waktu yang memungkinkan, terkadang subjek mengaji sebanyak 1 juz sebelum tidur. Sekarang ini setiap malam Jumat subjek membiasakan diri untuk shalat Tahajud. Selanjutnya, nilai-nilai agama terealisasikan dalam kehidupan subjek di antaranya adalah keyakinannya kepada Allah Swt, selalu berbaik sangka karena Allah Swt. sesuai prasangka hamba-Nya. Selain itu subjek berusaha untuk menjadi orang baik, tidak membalas kejahatan dengan kejahatan, karena ia meyakini bahwa ketika ia ingin menjadi orang baik maka Allah Swt. akan mengirimkannya orang-orang baik untuk berada di sekitarnya. Kemudian subjek mempersepsikan Allah Swt. sebagai tempat untuk kembali dan agama sebagai aturan yang harus ditaati. Subjek yang pernah mengalami depresi berpendapat bahwa depresi merupakan takdir yang sudah menjadi salah satu ketentuan Allah Swt. Baginya itu sebuah nikmat karena dari pengalaman mengalami depresi itu ia menjadi orang yang kuat dan belajar untuk mendengarkan serta mengerti dirinya sendiri. Pengetahuan agama subjek didapatkan dari pengajaran orang tuanya, sekolah formal Pondok Pesantren dan Madrasah Aliyah. Selain itu juga dari bacaan tentang pengetahuan agama dan mengikuti kajian keislaman melalui sosial media *Instagram*, *Twitter*, *YouTube* serta dari tempat pengajian. Subjek juga merasakan tenang dan bahagia setelah

beribadah. Dimana hal tersebut membuatnya semakin mendekati pada Allah Swt. Menggantungkan diri kepada Allah Swt. membuatnya punya sandaran dan itu melahirkan harapan yang kemudian membuatnya memiliki semangat untuk hidup. Selain itu subjek merasakan pertolongan yang diberikan Allah Swt. melalui uluran tangan orang-orang sekitarnya ketika ia mengalami depresi. Dimana pertolongan itu membantunya untuk sembuh dari depresi. Perasaan senang dan merasa disayang juga dirasakan subjek ketika doa-doanya dikabulkan. Hal itu membuatnya bahagia dan semangat untuk kembali beribadah.

Maka dapat disimpulkan bahwa gambaran religiusitas subjek saat ini tergolong baik karena memenuhi 5 dimensi religiusitas. Hal ini diperkuat dengan hasil skala religiusitas subjek, yang menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat religiusitas yang tinggi.

Kemudian ada empat faktor yang mempengaruhi religiusitas subjek sebagai penyintas depresi yaitu, faktor pengajaran orang tua, yang mana sangat berpengaruh pada proses kesembuhan subjek. Pengajaran itu mengenai optimis. Karena optimis subjek tidak menyerah pada keadaan depresinya saat itu. Selanjutnya faktor yang berpengaruh adalah pengalaman beribadah, bentuk pengalaman beribadah tersebut adalah shalat. Karena shalat membuat subjek merasa tenang dan dari memperbaiki shalatnya subjek merasa keadaan hidupnya lebih baik. Selanjutnya adalah faktor kehidupan, keinginan subjek untuk hidup bahagia memberikan dorongan dan pengaruh besar pada peningkatan religiusitasnya. Terakhir adalah faktor intelektual yang memberikan pengaruh pada bagaimana religiusitas subjek, karena dari intelektual tersebut membuat subjek mempertahankan nilai-nilai agama dan memberikan keyakinan lebih pada agama dan ajaran yang ada di dalamnya.

Saran

1. Untuk subjek penelitian: Berdasarkan hasil temuan, shalat berpengaruh besar pada proses kesembuhan depresi subjek. Maka diharapkan subjek untuk selalu rajin mengerjakan shalat baik itu yang wajib maupun yang *sunnah* dan ibadah lainnya.
2. Untuk peneliti selanjutnya: Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai depresi dan religiusitas, bisa menggunakan media shalat atau ibadah lainnya sebagai salah satu upaya penanganan depresi yang berbentuk religiusitas. Lalu, bisa juga meneliti hubungan intensitas shalat dengan tingkat depresi. Karena berdasarkan hasil temuan, shalat berpengaruh besar pada proses kesembuhan subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Amna, B. N. (2015). *Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang* [Skripsi]. UIN Malik Ibrahim Malang.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2001). *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Anggriana, R. V. (2011). *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta Yang Tinggal Di Lingkungan Kos* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam. *Syifa Medika*, 3 Nomor 2, 118–127.

- Association, A. P. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition*. American Psychiatric Publishing.
- Chaplin, J. P. (2015). *Kamus Lengkap Psikologi*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Dharma, A. S. (2019). Gambaran Depresi Pada Mahasiswa Universitas X Di Jakarta. *Provita Jurnal Psikologi*, 12, 81–93.
- Hamid, A. (2017). Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3 No.1, 1–14.
- Maulida, A. (2012). *Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia* [Skripsi]. Universitas Indonesia.
- Qalyubi, S. (2020, September 11). Depresi Menurut Alquran: Jenis, Pengertian dan 7 Terapi Qurani. *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
<https://uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/66/blog-post.html>
- RI, K. K. (2019, Oktober 15). *Pentingnya Peran Keluarga, Institusi dan Masyarakat Kendalian Gangguan Kesehatan Jiwa*.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/19101600004/pentingnya-peran-keluarga-institusi-dan-masyarakat-kendalikan-gangguan-kesehatan-jiwa.html>
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Beragama*. PRENADAMEDIA GROUP.