

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin sebelumnya bernama Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari Banjarmasin. Perubahan status itu resmi dikeluarkan berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 36 tahun 2017 pada tanggal 3 April 2017. Saat ini yang menjadi rektor UIN Antasari Banjarmasin adalah Prof. Dr. H. Mujiburrahman, S.Ag, MA. UIN Antasari Banjarmasin memiliki 5 fakultas yaitu Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH), Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK), Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK), Fakultas Syariah (FSY) dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI). Adapun lokasi kampus UIN Antasari Banjarmasin terletak di jalan A.Yani Km.4,5 kelurahan Kebun Bunga, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, kode pos 70235. Telepon 05113252829. Alamat web <http://uin-antasari.ac.id>.<sup>1</sup>

Jurusan psikologi Islam terbentuk pada tanggal 4 September 2008 dengan adanya surat keputusan Direktur Jendral Pendidikan Islam Nomor: DJ.I/306/2008 tentang Pembukaan Program Studi (S1) pada

---

<sup>1</sup> "Sejarah UIN Antasari Banjarmasin," Pendidikan, *Situs Resmi UIN Antasari Banjarmasin* (blog), diakses 24 November 2021, <https://www.uin-antasari.ac.id>.

Perguruan Tinggi Agama Islam (PTAI) tahun 2008. Namun sebelumnya, yang melatar belakangi lahirnya jurusan Psikologi Islam adalah bermula pada seminar sehari yang diadakan Fakultas Ushuluddin dengan tema "Program Studi Psikologi Islam untuk Fakultas Ushuluddin IAIN Antasari Banjarmasin" pada tanggal 12 Desember 2007 dengan tujuan untuk pembentukan dan pembukaan Jurusan Psikologi Islam. Dimana sebelumnya Dekan fakultas Ushuluddin telah mengeluarkan SK Nomor 106 tahun 2007 pada tanggal 6 November 2007 tentang Tim pembentukan Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin IAIN Antasari dengan ketua Drs. H. Abdurrahman Jaferi, M.Ag dan wakilnya Dra. Siti Faridah, M.Ag serta para anggota tim untuk menyusun proposal pembentukan jurusan ini. Lalu pada tanggal 18 Maret 2008 proposal tersebut disampaikan kepada Departemen agama untuk mendapatkan izin dan barulah pada mendapatkan izin pada 4 September 2008 dan saat ini telah berusia 13 tahun. Sejauh ini jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin merupakan satu-satunya jurusan Psikologi Islam di Kalimantan.<sup>2</sup>

## **2. Gambaran Subjek Penelitian**

Pengambilan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi pada hari minggu tanggal 19 Juni 2022 dari jam 11.00 sampai

---

<sup>2</sup> "Sejarah Psikologi Islam," Pendidikan, *Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora* (blog), diakses 25 November 2021, <https://pi.uin-antasari.ac.id/sejarah/>.

17.50 WITA di kediaman peneliti. Pada saat wawancara, subjek menjawab dengan lancar semua pertanyaan yang diajukan peneliti. Namun beberapa kali subjek menangis ketika menjawab beberapa pertanyaan yang bersifat sensitif.

Subjek dalam penelitian ini merupakan seorang mahasiswi jurusan Psikologi Islam di UIN Antasari Banjarmasin. Saat ini usia subjek 23 tahun dan berdomisili di Banjarmasin. Subjek juga bekerja sebagai admin di kantor Honda. Subjek memiliki tinggi sekitar 160 cm dengan berat badan 72 kg, kulit sawo matang, alis cukup tebal, mata besar. Penampilan cukup rapi dengan mengenakan jaket jeans, rok hitam dan jilbab bergo.

Selama kuliah, subjek aktif ikut organisasi baik itu di tingkat Universitas maupun Fakultas. Di antaranya adalah UKM Bela Diri Taekwondo, HMJ Psikologi Islam dan Dewan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek mengalami depresi sejak tahun 2019, saat itu gejala yang dialami adalah perasaan putus asa, rasa tidak berguna berkepanjangan, rasa bersalah pada diri sendiri dan keluarga, tidak memiliki semangat untuk melanjutkan kuliah, mengalami insomnia dan cepat kelelahan.<sup>3</sup>

Adapun pengambilan data dilakukan beberapa kali yaitu sebagai berikut:

---

<sup>3</sup> Subjek, Mahasiswi, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Minggu 19 Juni 2022 (S, P, B133 - B137).

**Tabel 4.1 Pengambilan Data**

<b>Tanggal</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Tempat</b>
Perkuliahan semester 5, 6, dan 7	Mengamati perilaku subjek ketika satu kelas dalam perkuliahan	UIN Antasari Banjarmasin
22 Agustus 2020	Studi pendahuluan sebelum seminar proposal	WhatsApp
12 Februari 2021	Studi pendahuluan lanjutan untuk mengkonfirmasi keadaan subjek	Cafe Intuisi
18 Maret 2021	Minta hasil tes MCMII IV	WhatsApp
1 Mei 2021	Studi pendahuluan lanjutan untuk mengkonfirmasi keadaan subjek	Cafe Stay With Me dan kediaman peneliti
19 Juni 2022	Wawancara	Kediaman peneliti

### 3. Deskripsi Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah sahabat dekat subjek. Informan adalah lulusan UIN Antasari Banjarmasin dengan jurusan Pendidikan Bahasa Inggris saat ini berusia 25 tahun. Berdomisili di Komplek Perumahan Darul Hijrah. Wawancara dengan informan dilakukan melalui media *WhatsApp* pada 29 Juli 2022 jam 15.17 sampai 19.25 WITA.

Informan sudah berteman dengan subjek selama kurang lebih 10 tahun. Mereka sudah saling mengenal pada saat keduanya berada di sekolah menengah atas. Dari kesaksian informan ia adalah sahabat dekat subjek dan dari kesaksian subjek, informan adalah sahabat dekatnya yang banyak tahu tentang seluk-beluk hidupnya.

Dalam hasil wawancara, informan mengakui bahwa subjek memang pernah mengalami depresi. Informan menambahkan bahwa penyebab depresi subjek adalah subjek *insecure* terhadap fisiknya, karena saat itu subjek mengalami *body shaming*. Upaya yang dilakukan informan untuk membantu subjek saat itu adalah dengan berusaha selalu ada untuk subjek kapanpun itu.

Menurut informan, subjek merupakan orang yang cukup religius. Subjek punya keyakinan yang kuat pada Tuhan dan itu terlihat dari kehidupan sehari-harinya, walaupun terkadang subjek juga ada lalainya dalam menjalankan kewajiban. Menurut informan, subjek tetap menjalankan ibadah wajibnya seperti shalat 5 waktu. Kemudian subjek memiliki pengetahuan agama yang luas dan tidak jarang ketika mereka sedang berkumpul bersama pembahasan mereka tentang agama dan subjek merupakan orang yang biasa informan tanyai tentang agama. Menurut informan, subjek merupakan orang yang ceria, optimis dan menyebarkan energi positif pada orang-orang sekitarnya.

#### **4. Gambaran Subjek sebagai Penyintas Depresi**

Berdasarkan hasil wawancara, awal mula diketahui subjek mengalami depresi adalah ketika subjek melakukan tes *Millon Clinical Multiaxial Inventory IV* sewaktu magang di tahun 2019. Hasil klinis dari tes tersebut menyatakan bahwa subjek mengalami depresi berat disertai

perasaan putus asa, rasa tidak berguna, rasa bersalah, kurang bersemangat, kehilangan gairah hidup, kehilangan nafsu makan dan bertambahnya berat badan. Tidur terganggu, cepat lelah dan kehilangan nafsu seksual.<sup>4</sup> Peneliti melakukan studi pendahuluan lanjutan untuk melihat perkembangan kondisi subjek, hasilnya adalah pada tanggal 12 Februari 2021 subjek mengaku masih merasakan beberapa gejala depresi diantaranya adalah merasa bersalah dan tidak berguna, sering merasa pesimis terhadap masa depan, merasa rendah diri dan pecundang, merasa kebahagiaan yang dirasakan adalah kepalsuan, sering menyalahkan diri sendiri, tidak bisa fokus pada pekerjaan sehingga pekerjaan yang dilakukan tidak maksimal dan mengalami insomnia. Kemudian pada tanggal 1 Mei 2021 subjek mengaku masih merasakan beberapa gejala yaitu terkadang masih merasa bersalah dan tidak berguna serta insecure terhadap diri. Lalu pada wawancara yang dilakukan pada tanggal 19 Juni 2022 subjek mengaku masih memiliki beberapa gejala namun intensitasnya sangat jarang, yaitu perasaan *insecure* karena belum bisa berdamai dengan diri sendiri serta merasa tidak berguna.

Selama perjalanannya sebagai penyintas depresi subjek merasa bahwa ia hidup dengan berpura-pura kuat karena dengan begitu ia tidak akan menjadi lemah. Ia memakai topeng agar terlihat baik-baik saja, terlihat mencintai diri sendiri padahal ia tidak pernah benar-benar

---

<sup>4</sup> Subjek, Mahasiswi, Hasil Tes *Millon Clinical Multiaxial Inventory IV*, Poli Psikologi RSUD dr. H. M. Ansari Saleh, 1 Juli 2019.

menyukai dirinya sendiri dan malah membenci dirinya sendiri. Ia menganggap hal itu sebuah kepalsuan, namun mungkin bisa menguatkan dirinya sendiri ketika sedang tidak percaya diri. Ia mengakui ada dua sisi dalam dirinya, satu sisi yang melemahkan dan sisi yang menguatkan, dimana kedua sisi itu sering bertengkar yang membuatnya merasa lelah dan berat. Selanjutnya, subjek mengakui bahwa ia sering menyalahkan diri sendiri, hal itu karena sikapnya yang perfeksionis. Ketika hal yang ia inginkan tidak tercapai, ia akan menyalahkan diri sendiri dan menganggap hal itu kesalahannya karena tidak mampu.<sup>5</sup> Dari hal tersebut subjek jadi mempertanyakan dirinya untuk apa hidup, ia merasa tidak pantas untuk hidup.<sup>6</sup>

Di dalam keluarga subjek ada riwayat depresi dimana ibunya pernah mengalami depresi ketika subjek berusia 10 tahun, namun mungkin pengaruhnya tidak dirasakan langsung oleh subjek kala itu.<sup>7</sup> Adapun penyebab depresi subjek yaitu kesulitan finansial keluarga ketika ayahnya kehilangan pekerjaan, sedangkan ibunya hanya sebagai ibu rumah tangga sementara 3 adik yang masih kecil-kecil. Subjek merasa tidak berguna sebagai anak tertua dan juga kakak.<sup>8</sup> Selain itu konflik dengan pacarnya juga jadi penyebab depresinya.<sup>9</sup>

---

<sup>5</sup> Subjek,... (S, P, B99 - B117).

<sup>6</sup> Subjek,... (S, P, B154 - B156).

<sup>7</sup> Subjek,... (S, P, B65 - B91).

<sup>8</sup> Subjek,... (S, P, B18 - B26).

<sup>9</sup> Subjek,... (S, P, B165 - B167).

Depresi yang dialaminya kemudian berpengaruh pada kehidupan sehari-hari dan aktifitas spiritual subjek. Pada kehidupan sehari-hari, subjek menjadi kurang fokus, sering menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak pantas untuk hidup.<sup>10</sup> Serta sulit untuk bersikap profesional, menunjukkan dirinya baik-baik saja padahal sebenarnya ia tidak sedang baik-baik saja.<sup>11</sup> Sedangkan untuk aktifitas spiritual, subjek mengaku aktifitas spiritualnya menjadi kacau. Begitupun dengan hubungannya dengan Tuhan.<sup>12</sup>

Cara subjek bertahan dari hari ke hari ketika depresi adalah dengan pura-pura kuat, lalu berpikir kalau ia dilahirkan ke dunia ini pasti ada tujuannya, maka ia hanya perlu menjalaninya terus, bertahan dan menemukan tujuan hidup lagi nanti.<sup>13</sup> Kemudian subjek memutuskan untuk bercerita kepada orang tuanya kalau ia mengalami depresi, hal ini membuat subjek mendapat penguatan dan dukungan dari kedua orang tuanya yang mana hal tersebut juga membuat subjek semakin dekat dengan keluarganya.<sup>14</sup> Lalu hal yang dilakukan subjek adalah mencari peralihan yaitu dengan menyukai *boyband* BTS. Akhirnya ia menjadi *fangirl* dan semakin subjek mengenal mereka, subjek semakin bisa

---

<sup>10</sup> Subjek,... (S, P, B146 - B156).

<sup>11</sup> Subjek,... (S, P, B189 - B197).

<sup>12</sup> Subjek,... (S, P, B159 - B167).

<sup>13</sup> Subjek,... (S, P, B199 - B206).

<sup>14</sup> Subjek,... (S, P, B270 - B272).



menerima dan mencintai dirinya sendiri.<sup>15</sup> Kemudian teman-teman subjek juga memberikan dukungan dengan cara berempati, merangkul dan memberi perhatian khusus pada subjek. Dukungan tersebut berkontribusi dalam membaiknya keadaan subjek.<sup>16</sup>

Keadaan subjek saat ini sudah tidak memiliki gejala depresi lagi. Keadaannya sudah jauh lebih baik. Subjek mengaku, walaupun saat ini masih memiliki perasaan *insecure*, ia merasa baik-baik saja.<sup>17</sup> Untuk melihat tingkat depresi subjek pada saat ini, dilakukan tes menggunakan skala *Beck Depression Inventory II*. Pada skala ini ada 6 kategori nilai yaitu: 1-10 (naik turunnya perasaan tergolong normal), 11-16 (gangguan *mood* ringan atau perasaan murung ringan), 17-20 (batas depresi), 21-30 (depresi rendah), 31-40 (depresi sedang) dan lebih dari 40 (depresi ekstrem). Hasil nilai subjek adalah 13 yang artinya subjek hanya mengalami gangguan *mood* ringan atau perasaan murung ringan.<sup>18</sup>

Selanjutnya, menurut subjek hubungannya dengan Allah Swt. dan ibadah berpengaruh pada proses kesembuhan depresinya. Hal ini karena menurutnya ketika seseorang mengalami depresi, harusnya seseorang itu lebih mengenal Tuhannya dan perlu dukungan spiritual. Subjek mengatakan dukungan spiritual perlu untuk meyakinkan bahwa ada Tuhan

---

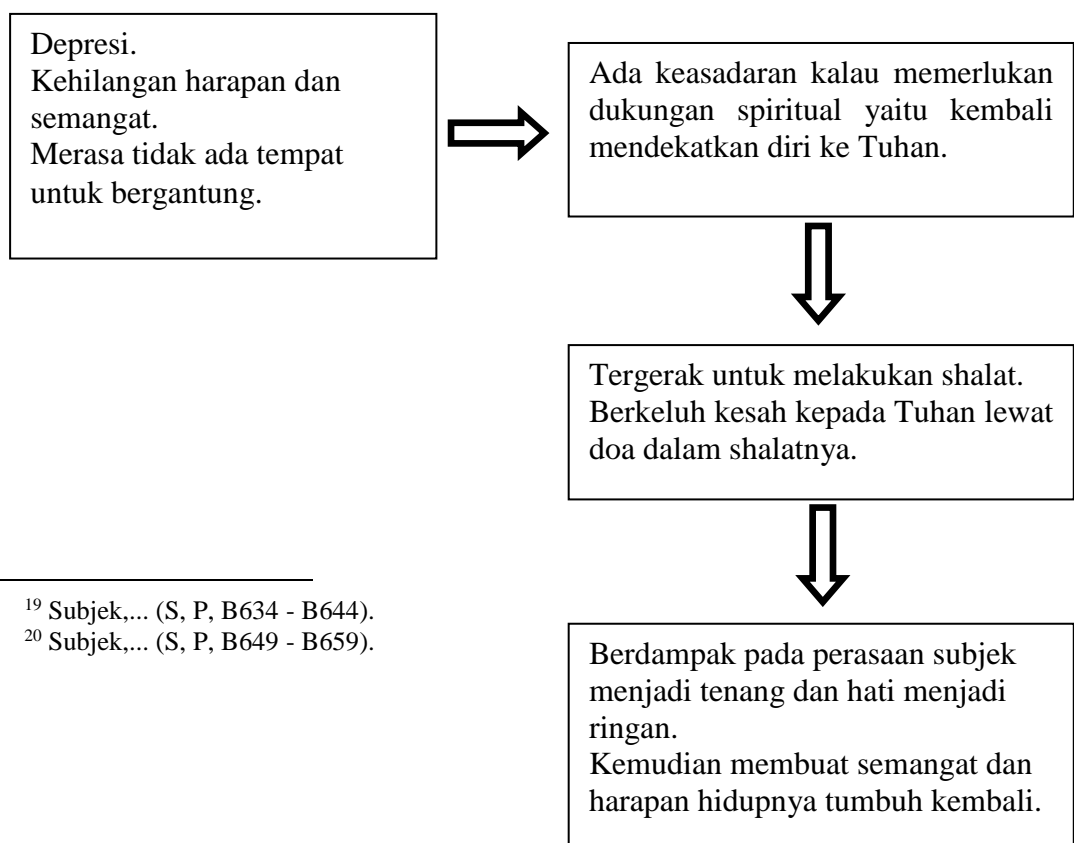
<sup>15</sup> Subjek,... (S, P, B339 - B261).

<sup>16</sup> Subjek,... (S, P, B299 - B303).

<sup>17</sup> Subjek,... (S, P, B318 - 320).

<sup>18</sup> Subjek, Mahasiswi, Hasil Tes *Beck Depression Inventory II*, Banjarmasin, 19

yang menerima apa adanya dan tanpa syarat.<sup>19</sup> Ada tempat untuk bergantung yaitu Tuhan. Inilah yang menjadi titik balik subjek, yaitu ketika ia kehilangan harapan dan lelah dengan kehidupannya. Ada kesadaran bahwa ia memerlukan dukungan spiritual. Hal inilah yang kemudian diaplikasikan subjek pada dirinya sendiri, yaitu ia mendekati diri kepada Allah Swt, salah satunya dengan cara shalat. Ketika shalat ia bercerita tentang segala kesusahannya yang kemudian hal tersebut membuat subjek merasa perasaannya menjadi ringan dan tenang. Hal itu kemudian membuatnya kembali memiliki semangat untuk hidup, merasa berharga lagi. Ia menganggap semakin mengenal Tuhan maka depresi akan berkurang.<sup>20</sup> Maka di sini Tuhan berperan sebagai tempat kembali subjek dan ibadah sebagai penenang subjek. Adapun skemanya dapat digambarkan seperti berikut:



<sup>19</sup> Subjek,... (S, P, B634 - B644).

<sup>20</sup> Subjek,... (S, P, B649 - B659).

## 5. Gambaran Religiusitas Subjek sebagai Penyintas Depresi

Subjek beragama Islam dan mengakui adanya Allah Swt. Subjek memiliki keyakinan yang kuat dengan Tuhannya. Subjek memandang Tuhan sebagai tempatnya untuk kembali dan agama sebagai sebuah aturan yang harus ditaati agar selalu aman.<sup>21</sup> Subjek merasakan sebuah ikatan seperti benang merah dengan Tuhannya karena ketika ia jauh dari Tuhannya ia merasa ada yang menariknya kembali untuk mendekat. Subjek meyakini bahwa Allah Swt. selalu menerimanya dan tetap menyayanginya bagaimanapun keadaannya.<sup>22</sup>

Subjek yang pernah mengalami depresi meyakini 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.<sup>23</sup> Subjek mengatakan bahwa keyakinannya kepada Tuhan berpengaruh besar pada proses kesembuhan depresinya.<sup>24</sup>

Subjek mengakui bahwa dirinya masih melaksanakan kewajiban agama seperti shalat walaupun tidak selalu tepat waktu dan kadang-kadang ia melewatkannya. Puasa di bulan Ramadhan dan sesekali puasa Syawal. Mengaji dan berdzikir ketika punya waktu yang memungkinkan,

---

<sup>21</sup> Subjek,... (S, P, B718 - B722).

<sup>22</sup> Subjek,... (S, P, B704 - B717).

<sup>23</sup> Subjek,... (S, P, B744 - B751).

<sup>24</sup> Subjek,... (S, P, B967 - B972).

terkadang subjek mengaji sebanyak 1 juz sebelum tidur.<sup>25</sup> Sekarang ini setiap malam Jumat subjek membiasakan diri untuk shalat.<sup>26</sup>

Subjek mengaku, ada perbedaan aktivitas spiritual yang ia kerjakan ketika mengalami depresi dan ketika tidak lagi depresi. Ketika mengalami depresi subjek mengaku 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 mengerjakan shalat lebih rajin dengan perasaan senang dan bersemangat.<sup>27</sup> Menurut subjek untuk memperbaiki hidup, harus dimulai dengan memperbaiki shalatnya dulu. Subjek telah merasakan sendiri, ketika ia beribadah dengan rajin, masalah-masalah hidupnya yang seakan tidak ada habisnya bisa terselesaikan karena Allah Swt. memberinya jalan keluar.<sup>28</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari, subjek mengatakan nilai-nilai agama terealisasikan dalam kehidupannya. 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

---

<sup>25</sup> Subjek,... (S, P, B757 - B765).

<sup>26</sup> Subjek,... (S, P, B482 - B493).

<sup>27</sup> Subjek,... (S, P, B517 - B534).

<sup>28</sup> Subjek,... (S, P, B816 - B824).

mengirimkannya orang-orang baik untuk berada di sekitarnya.<sup>29</sup> Subjek mengaku, nilai-nilai agama itu kemudian memberikannya pengaruh untuk tetap optimis ketika mengalami depresi atau berada dalam situasi sulit. Walaupun tidak serta merta langsung mempengaruhinya, karena ketika berada dalam situasi sulit, subjek perlu waktu untuk memahami keadaan dan maksud dari Allah Swt. menempatkannya dalam situasi tersebut. Setelah memahaminya, baru ia menyadari kalau apa yang terjadi atas kehendak Allah Swt, ia diberikan masalah agar ia bertumbuh menjadi pribadi yang kuat.<sup>30</sup>

Dalam hal pengetahuan agama, subjek memahami Allah Swt. sebagai tempatnya kembali dan agama sebagai aturan yang harus ditaati. Subjek memandang bahwa depresi merupakan salah satu takdir Allah Swt. dan ia menganggap itu sebagai sebuah nikmat karena melalui depresi ia belajar banyak hal.<sup>31</sup>

Selain itu subjek mengakui selama ini untuk pengetahuan agama ia dapatkan dari pengajaran yang diberikan oleh orang tuanya, selanjutnya dari pendidikan formal yang ia tempuh selama di Pondok Pesantren dan Madrasah Aliyah. Selain itu, subjek juga mengatakan kalau ia senang membaca buku dan mengikuti kajian Islami melalui media sosial

---

<sup>29</sup> Subjek,... (S, P, B798 - B815).

<sup>30</sup> Subjek,... (S,P, B844 - B859).

<sup>31</sup> Subjek,... (S, P, B737 - B751).

*Instagram, Twitter, YouTube* dan terkadang pergi ke pengajian bersama orang tuanya.<sup>32</sup>

Subjek mengakui memiliki pengalaman religius mengenai depresi. Memang awalnya karena banyaknya masalah dan tekanan ia menjadi depresi yang mana hal itu kemudian membuatnya menjauh dari Allah Swt. Namun kemudian subjek menyadari mungkin depresi ini bentuk dari teguran Allah Swt. dan saat itu ia ingin mendekatkan diri kepada Allah Swt. lagi. Perlahan-lahan ia mulai mendekatkan diri dan ketika sudah dekat ia jadi tersadar, bahwa ketika ia bersandar dengan Allah Swt. maka hidupnya tidak akan terasa berat. Melainkan dengan sandaran itu ia menjadi orang yang kuat dalam menjalani hidup dan menjadi orang yang lebih baik lagi ke depannya.<sup>33</sup> Subjek menganggap mengalami depresi adalah bentuk teguran dan pengalaman dari mengalami depresi merupakan sebuah nikmat yang ia syukuri karena dengan itu ia jadi lebih mendengarkan dan mengerti dirinya sendiri.<sup>34</sup> Dan dikirimkannya orang-orang di sekitarnya yang mengingatkan, mendukung dan mengulurkan tangan untuknya saat itu merupakan bentuk dari pertolongan Allah Swt. kepadanya.<sup>35</sup>

Selanjutnya untuk melihat tingkatan religiusitas subjek, digunakan skala religiusitas yang dikembangkan oleh Muhammad Wildan Fauzan

---

<sup>32</sup> Subjek,... (S, P, B608 - B613).

<sup>33</sup> Subjek,... (S, P, B934 - B972).

<sup>34</sup> Subjek,... (S, P, B737 - B751).

<sup>35</sup> Subjek,... (S, P, B990 - B999).

dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa" tahun 2012. Skala ini terdiri dari 2 bentuk yaitu skala Likert dengan 58 pernyataan dan 4 pilihan jawaban untuk dimensi keyakinan, peribadatan, pengamalan dan pengalaman. Lalu skala yang berbentuk soal pilihan ganda yang terdiri dari 12 pertanyaan dan 4 pilihan jawaban untuk dimensi pengetahuan.

Untuk skala yang pertama ada 3 kategori religiusitas berdasarkan nilai yaitu: 175-232 (religiusitas tinggi), 117-174 (religiusitas sedang) dan 58-116 (religiusitas rendah). Untuk skala kedua memiliki 3 kategori juga yaitu: 9-12 (tinggi), 5-8 (sedang) dan 1-4 (rendah). Hasil nilai subjek skala pertama adalah 191 yang berada di kategori religiusitas tinggi dan skala kedua adalah 9 yang berada di kategori tinggi. Dengan demikian hasil tes religiusitas menunjukkan subjek memiliki religiusitas yang tinggi. Penggunaan skala ini bukan untuk memberikan tingkatan, hanya saja untuk mengetahui bagaimana religiusitas subjek dari sudut kuantifikasi.

Selanjutnya, karena ada perbedaan dinamika religiusitas subjek ketika mengalami depresi dan ketika tidak mengalami depresi. Peneliti merangkum dinamika religiusitas subjek pada tabel 4.1 di bawah ini untuk melihat perbedaannya.

**TABEL 4.2 Dinamika Religiusitas Mahasiswa Penyintas Depresi**

<b>Dinamika Religiusitas Subjek</b>		
<b>Aspek religiusitas</b>	<b>Fase depresi</b>	<b>Fase setelah depresi</b>
<b>Dimensi keyakinan</b>	Tetap meyakini Allah Swt.	Meyakini Allah Swt. dan semakin ingin mendekatkan diri pada Allah Swt.
<b>Dimensi peribadatan</b>	Jarang melaksanakan shalat 5 waktu, akan tetapi tetap berdoa.	Selalu mengerjakan shalat 5 waktu, shalat berdzikir, berdoa dan mengaji.
<b>Dimensi pengamalan</b>	Nilai-nilai agama diabaikan.	Nilai-nilai agama direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari.
<b>Dimensi pengetahuan</b>	Subjek memahami hal-hal yang dilarang agama, namun mengabaikannya dan melakukannya.	Subjek memahami hal-hal yang dilarang agama dan berusaha untuk menjauhinya.
<b>Dimensi pengalaman</b>	Depresi membuat subjek menjauhi Allah Swt. dan mengabaikan ibadah, larangan ataupun nilai-nilai agama.	Karena depresi subjek tersadar untuk semakin mendekatkan diri pada Allah Swt. Subjek mulai menjalankan ibadah dan merealisasikan lagi nilai-nilai agama.

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dimensi keyakinan, dimensi peribadatan, dimensi pengamalan, dimensi pengetahuan dan dimensi pengalaman memiliki perbedaan dinamika pada kedua fasenya. Hal ini membuktikan bahwa depresi berpengaruh pada gambaran religiusitas subjek.



Kemudian untuk melihat gambaran religiusitas subjek sebagai penyintas depresi saat ini, peneliti merangkumnya dalam 5 dimensi religiusitas yang termuat pada tabel 4.2 di bawah ini.

**TABEL 4.3 Gambaran Religiusitas Mahasiswa Penyintas Depresi**

<b>Mahasiswa Penyintas Depresi</b>	
<b>Aspek Religiusitas</b>	<b>Gambaran</b>
<b>Dimensi keyakinan</b>	Subjek meyakini adanya Tuhan yaitu Allah Swt. dan agama merupakan sebuah aturan yang harus ditaati. Ia meyakini bahwa mengalami depresi merupakan salah satu takdir dari Allah Swt.
<b>Dimensi peribadatan</b>	Subjek masih mengerjakan kewajiban agama seperti shalat 5 waktu, puasa di bulan Ramadhan dan Syawal, mengaji, berdzikir dan shalat Tahajud setiap malam Jumat.
<b>Dimensi pengamalan</b>	Subjek memiliki nilai-nilai agama yang ia realisasikan pada kehidupan sehari-harinya. Di antaranya adalah keyakinan pada Allah Swt. dengan sangka baik, serta berusaha untuk menjadi orang baik.
<b>Dimensi pengetahuan</b>	Subjek memahami Allah Swt. sebagai tempunya kembali dan agama sebagai aturan yang harus ditaati. Serta depresi merupakan salah satu takdir Allah Swt. Pengetahuan agama subjek didapatkan dari pengajaran orang tuanya dan sekolah formal. Juga media sosial seperti <i>Instagram</i> , <i>Twitter</i> , <i>YouTube</i> dan tempat pengajian.
<b>Dimensi pengalaman</b>	Subjek memiliki pengalaman ditegur oleh Allah Swt. dan bentuk teguran itu adalah mengalami depresi. Karena dari hal itu ia menjadi lebih dekat pada Allah Swt. lagi.

Dengan demikian dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki gambaran religiusitas yang baik, namun perlu ditingkatkan lagi dari kesemua dimensinya.

Selanjutnya adalah faktor yang mempengaruhi religiusitas subjek, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, subjek memiliki keluarga yang religius.<sup>36</sup> Kedua orang tuanya mengajarkan pendidikan agama sejak kecil.<sup>37</sup> Walau begitu, pendidikan yang diberikan orang tuanya kepada subjek dan adiknya bersifat cukup fleksibel. Tidak terlalu tegas namun juga tidak memaksa, karena orang tuanya memiliki pemikiran bahwa beribadah dengan kesadaran sendiri lebih baik dari pada beribadah karena paksaan. Orang tuanya lebih memberikan contoh melalui apa yang mereka lakukan, agar anak-anaknya bisa mencontoh bahwa kalau orang tuanya menyuruh itu karena mereka juga melakukannya.<sup>38</sup>

Selain itu keluarga subjek adalah keluarga yang sangat terbuka untuk berdiskusi. Sehingga subjek sering berdiskusi dengan kedua orang tuanya bahkan jika itu terkait dengan pendidikan agama.<sup>39</sup> Namun demikian gaya pendidikan yang diberikan orang tuanya membuat subjek

---

<sup>36</sup> Subjek,... (S, P, B358).

<sup>37</sup> Subjek,... (S, P, B360 - B368).

<sup>38</sup> Subjek,... (S, P, B385 - B402).

<sup>39</sup> Subjek,... (S, P, B424 - B428).

kurang puas. Karena subjek menginginkan pendidikan yang tegas agar ia dan adik-adiknya lebih patuh dan lebih giat dalam beribadah.<sup>40</sup>

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.<sup>41</sup> Nasihat-nasihat itu kemudian sangat membantu subjek ketika mengalami depresi. Keberadaan dan dukungan orang tuanya membuat subjek sangat mensyukurinya.<sup>42</sup>

Dalam hal pengalaman beribadah, subjek mengakui ada perasaan tenang yang ia dapatkan setelah beribadah. Seperti ketika ia memiliki masalah, ia mendirikan shalat lalu berdzikir, ia kemudian berkeluh kesah kepada Allah Swt. Setelah ia melakukan itu ia merasakan hatinya menjadi ringan dan tenang. Subjek mengakui, ketika depresi ia tidak memiliki tempat untuk bergantung, namun saat ia mendekatkan diri kepada Allah Swt, ia merasa punya tempat bergantung dan karena hal itu ia jadi punya harapan lagi. Dari hal tersebut subjek mengakui bahwa mendekatkan diri kepada Tuhan bisa mengurangi depresinya.<sup>43</sup>

Dalam kehidupan, subjek menginginkan kehidupan yang bahagia. Maka meningkatkan religiusitasnya adalah cara subjek untuk mendapatkan

---

<sup>40</sup> Subjek,... (S, P, B436 - B441).

<sup>41</sup> Subjek,... (S, P, B450 - B461).

<sup>42</sup> Subjek,... (S, P, B464 - B470).

<sup>43</sup> Subjek,... (S, P, B634 - B685).

kehidupan yang bahagia itu. Subjek mengakui bahwa ketika ia mulai mendekatkan diri pada Allah Swt. lagi, permasalahan hidupnya yang seperti tidak ada akhir menjadi dipermudah dan diberi jalan keluar oleh Allah Swt. Salah satu caranya adalah dengan memperbaiki shalatnya, subjek meyakini bahwa ketika ia memperbaiki shalatnya, kehidupannya juga akan membaik.<sup>44</sup>

Selanjutnya, dalam ilmu pengetahuan agama subjek mengaku memiliki wawasan yang baik karena didikan orang tuanya dan sebelumnya ia juga pernah bersekolah di Pondok Pesantren dan Madrasah Aliyah.<sup>45</sup> Selain karena didikan orang tuanya, subjek mengaku upaya yang ia lakukan untuk menambah pengetahuannya adalah dengan membaca dan mengikuti kajian keislaman di tempat pengajian dan di media sosial seperti *Instagram*, *Twitter* dan *YouTube*. Dimana dari proses pencarian ilmu itu ia menjadi lebih sadar diri sehingga memotivasinya untuk terus memperbaiki diri.<sup>46</sup>

Maka, untuk melihat secara rinci faktor yang mempengaruhi religiusitas subjek sebagai penyintas depresi, peneliti merangkumnya pada tabel 4.3 di bawah ini.

---

<sup>44</sup> Subjek,... (S, P, B816 - B824).

<sup>45</sup> Subjek,... (S, P, B548 - B549).

<sup>46</sup> Subjek,... (S, P, B608 - B613).

**TABEL 4.4 Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas Mahasiswa Penyintas Depresi**

<b>Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas Mahasiswa Penyintas Depresi</b>	
<b>Faktor pengajaran orang tua</b>	Subjek diajarkan pengetahuan agama sejak kecil dan ditekankan bahwa beribadah harus karena keinginan sendiri, bukan paksaan. Gaya pengajaran orang tua subjek fleksibel, tidak tegas tapi juga tidak memaksa.
<b>Faktor pengalaman beribadah</b>	Ada perasaan tenang dan hati menjadi ringan setelah beribadah.
<b>Faktor kehidupan</b>	Keinginan subjek untuk hidup bahagia mendorong subjek untuk meningkatkan religiusitasnya.
<b>Faktor intelektual</b>	Subjek memiliki wawasan agama yang luas didapatkan dari pengajaran orang tua, pendidikan di sekolah formal dan bacaan kajian keislaman dari berbagai media sosial.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berbagai faktor di atas memiliki peranannya masing-masing dan memberikan pengaruh pada bagaimana gambaran religiusitas subjek.

## B. Pembahasan

### 1. Gambaran Religiusitas Mahasiswa Penyintas Depresi

Religiusitas merupakan konsep seseorang terhadap agama dan komitmennya pada agamanya tersebut.<sup>47</sup> 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 ketidaksesuaian, aktivitas menurun dan perasaan pesimis terhadap masa depan. Sedangkan pada kasus morbid depresi merupakan keengganan ekstrim untuk menanggapi rangsangan, penurunan harga diri, delusi ketidakpasan, ketidakmampuan dan keputusasaan.<sup>48</sup> Ciri umum dari gangguan ini adalah kesedihan, suasana hati kosong, mudah marah, disertai dengan perubahan somatik dan kognitif yang signifikan serta mempengaruhi kapasitas individu.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> Amna, "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang," 2.

<sup>48</sup> Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, 130.

<sup>49</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition*, 155.

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.<sup>50</sup>

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.<sup>51</sup>

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”.

---

<sup>50</sup>Qalyubi, “Depresi Menurut Alquran: Jenis, Pengertian dan 7 Terapi Qurani.”

<sup>51</sup> Ariadi, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam,” 118–127.

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 tenteram pula jiwanya, maka ia akan mampu menghadapi kekecewaan dan permasalahan dalam hidup.<sup>52</sup> 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

---

<sup>52</sup> Hamid, “Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama,” 5.



semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat depresi pada mahasiswi UMS yang tinggal di lingkungan kos.<sup>53</sup>

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 mengacu pada seberapa yakin seseorang pada ajaran agamanya yang bersifat mendasar. Dimensi ini meliputi keimanan kepada Allah Swt, malaikat, Nabi atau Rasul, kitab-kitab, surga dan neraka serta qadha dan qadar.<sup>54</sup> 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 mengacu pada seberapa taat seseorang dalam menjalankan aktivitas keagamaan sebagaimana yang diperintahkan agama. Dimensi ini meliputi pelaksanaan shalat, puasa, zakat, haji, dan lain sebagainya.<sup>55</sup> 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

---

<sup>53</sup> Anggriana, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta Yang Tinggal Di Lingkungan Kos."

<sup>54</sup> Ancok dan Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem Psikologi*, 80.

<sup>55</sup> Ancok dan Suroso, 80.

subjek mengaji sebanyak 1 juz sebelum tidur. Sekarang ini setiap malam Jumat subjek membiasakan diri untuk shalat.

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 mengacu pada bagaimana seseorang berperilaku yang dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya seperti perilaku suka menolong, memberi kebaikan dan manfaat pada sesama, mendukung keadilan dan kebenaran, serta berperilaku yang baik dan jujur.<sup>56</sup> Di sini 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 mengacu pada bagaimana pengetahuan dan pemahaman individu terhadap ajaran dalam agamanya.

---

<sup>56</sup> Ancok dan Suroso, 80–81.

Seperti pokok ajaran Islam dan hal-hal yang berkaitan dengan Islam.<sup>57</sup> 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 atau penghayatan yang mengacu pada sejauh mana individu merasakan dan mengalami pengalaman religius dengan Tuhannya.<sup>58</sup> Hal ini sejalan dengan yang dirasakan subjek yang merasakan tenang dan bahagia setelah beribadah. hal tersebut membuatnya semakin mendekatkan diri 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

---

<sup>57</sup> Ancok dan Suroso, 81–82.

<sup>58</sup> Ancok dan Suroso, 82.

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.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas subjek adalah sebagai berikut:

a. Faktor pengajaran orang tua

Pengajaran orang tua memiliki peranan 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.<sup>59</sup> Hal ini juga berhubungan dengan faktor intelektual, karena intelektual didapatkan individu dari pengajaran yang didapatkan sebelumnya.<sup>60</sup> Kemudian hal tersebut berpengaruh pada dimensi pengetahuan, karena pengetahuan yang telah didapatkan akan menggambarkan bagaimana pemahaman individu terhadap ajaran dalam agamanya.<sup>61</sup> 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 keadaanya. Karena orang tuanya akan

---

<sup>59</sup> Saifuddin, *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Beragama*, 59.

<sup>60</sup> Ahmad Saifuddin, 60-62.

<sup>61</sup> Ancok dan Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem Psikologi*, 81-82.

selalu berada di sampingnya dan mendukungnya.<sup>62</sup> 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.

b. Faktor pengalaman beribadah

Pengalaman spiritual 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.<sup>63</sup> Hal ini sejalan dengan pengalaman subjek, dimana pengalaman beribadah membuatnya tenang dan bahagia sehingga semakin mendekatkan diri kepada 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

---

<sup>62</sup> Subjek,... (S, P, B450 - B461).

<sup>63</sup> Saifuddin, *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Beragama*, 59.

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.

#### c. Faktor kehidupan

Kebutuhan untuk hidup bahagia, selamat, nyaman dan aman 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.<sup>64</sup>

Pada kasus subjek, keinginan subjek untuk hidup bahagia membuat subjek meningkatkan religiusitasnya. Dengan mendekatkan 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.

#### d. Faktor intelektual

Intelektual 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.<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> Saifuddin, 60.

<sup>65</sup> Saifuddin, 60–62.

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.

## **2. Temuan dan Keterbatasan Penelitian**

### **a. Temuan Penelitian**

Pertama, peneliti menemukan bahwa subjek beberapa kali mendapatkan *insight* yaitu kesadaran bahwa subjek telah jauh dari Allah Swt, karena itu subjek mendekatkan diri lagi pada Allah Swt, yang mana hal itu kemudian membuat depresi subjek berkurang. Salah satu cara yang subjek lakukan adalah dengan memperbaiki shalatnya.



Ketika ia rajin shalat, ia merasakan ketenangan yang kemudian membuatnya jadi memiliki semangat hidup lagi dan merasa berharga.

Kedua, peneliti menemukan bahwa lalainya subjek pada Allah Swt. dan kewajibannya menyebabkan subjek mengalami depresi. Mengalami depresi merupakan bentuk teguran Allah Swt. kepada subjek. Di mana dari pengalaman depresi itu membuat subjek kemudian menjalankan kewajiban agama sebagaimana seharusnya.

Ketiga, dukungan keluarga dan teman-teman membantu subjek bisa bertahan melewati depresinya selama ini.

Keempat, cara subjek bisa bertahan melewati depresi selama ini antara lain adalah dengan pura-pura kuat, berpikir kalau ia dilahirkan ke dunia pasti ada tujuannya, maka ia hanya perlu menjalaninya dan bertahan ingga mendapatkan tujuan itu lagi. Lalu memutuskan untuk bercerita kepada orang tuanya kalau ia mengalami depresi. Kemudian mencari peralihan yaitu dengan menyukai *boyband* BTS.

#### b. Keterbatasan penelitian

Observasi berlangsung singkat sehingga tidak bisa melihat gambaran perilaku beragama subjek di kehidupan sehari-harinya secara menyeluruh.