

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Gambaran Religiusitas Mahasiswa Penyintas Depresi

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan gambaran religiusitas subjek penyintas depresi sebagai berikut:

Dimensi keyakinan, 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.

Dimensi peribadatan, 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.

Dimensi pengamalan, 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.

Dimensi pengetahuan, 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, 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.

Dimensi pengalaman, subjek 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.

2. Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas Mahasiswa Penyintas

Depresi

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.

B. Rekomendasi

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

Merujuk pada temuan penelitian mengenai peran shalat terhadap penurunan gejala depresi yang dirasakan subjek, peneliti selanjutnya di rekomendasikan untuk menelaah lebih lanjut mengenai intensitas shalat dan tingkat depresi. Selain itu, penelitian lanjutan mengenai upaya penanganan depresi dengan menggunakan intervensi psikologi Islam, misalnya terapi shalat atau ibadah lainnya.