

**PENGARUH METODE SHALAT DALAM MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI  
DI BALAI PERLINDUNGAN DAN REHABILITASI SOSIAL WANITA (BPRSW)  
YOGYAKARTA**



NASKAH PUBLIKASI

Oleh:  
Rafika Aulia  
NIM : 20150710091, E-Mail : [Rafikaaulia46@gmail.com](mailto:Rafikaaulia46@gmail.com)

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2019**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
FAKULTAS AGAMA ISLAM**

**FORMULIR PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Iman Suprabowo, S.Sos.I., M.Pd.I  
 NIK : 19870213201210113043

adalah Dosen Pembimbing Skripsi dari mahasiswa :

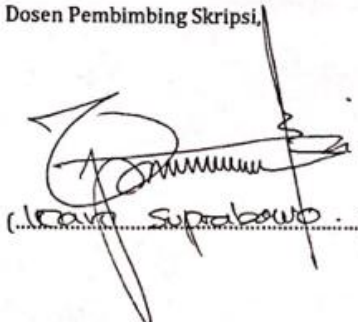
Nama : Rafika Aulia  
 NPM : 20150710091  
 Fakultas : Agama Islam  
 Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
 Judul Naskah Ringkas : Pengaruh Metode Sholat Dalam Menurunkan  
Tingkat Depresi di Balai Perlindungan dan  
Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW)  
Yogyakarta

Hasil Tes Turnitin\* : 6%

Menyatakan bahwa naskah publikasi ini telah diperiksa dan dapat digunakan untuk memenuhi syarat tugas akhir.

Yogyakarta, Jum'at - 09 Agustus 2019

Mengetahui,  
 Ketua Program Studi  
 Komunikasi dan Penyiaran Islam  
  
Indediana Budi Hapsari, Ph.D

Dosen Pembimbing Skripsi,  
  
 (Iman Suprabowo...)

\*Wajib menyertakan hasil tes Turnitin atas naskah publikasi.



**THE EFFECT OF PRAYER METHOD IN DECREASING THE DEPRESSION  
LEVEL IN THE WOMEN'S SOCIAL PROTECTION AND REHABILITATION  
BPRSW YOGYAKARTA**

**Rafika Aulia dan Imam Suprabowo, M.Pd.I**

*Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan), Tamantirto, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Telepon (0274) 387656, Faksimile (0274) 387646 Website: <http://www.umy.ac.id>*

Email :

[Rafikaaulia46@gmail.com](mailto:Rafikaaulia46@gmail.com)

[Imamsuprabowo@yahoo.co.id](mailto:Imamsuprabowo@yahoo.co.id)

**ABSTRACT**

*Depression is a major cause of health problems throughout the world. About 300 million people are depressed. The number of people with depression has risen 18% since 2005. Lack mental health service has made people who are depressed are not able to get proper treatment. At the other hand, there is a great strength in the faith to the God. The faith can provide spiritual strength in dealing with life's difficulties. This study aims to determine the effect of the prayer in reducing the level of depression in the Balai Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW, Social Protection and Rehabilitation Center for Women) Yogyakarta. The research is quantitative research methods and used a purposive sampling technique with 30 respondent. They are assisted residents at the BPRSW Women's Social Protection and Rehabilitation Center. The results of this study shows that the prayer has an effect on reducing the level of high level depression. This is evidenced by the value of the regression coefficient in this study is  $t = -8.484$  greater than  $t$  table with a significance level of 0.000 less than 0.05 which means that there is an influence of the prayer in reducing the level of depression. Based on the determination coefficient table shows  $R = 0.720$  and  $R$  (Square) value of 71.0%. The effect of the prayer method in reducing the level of depression is 71% .*

*Keywords : Shalat, Depression Level .*

## PENDAHULUAN

Pada era 2019 dengan teknologi yang berkembang dengan pesat, kehidupan manusia pun mulai mengalami banyak perubahan. Perubahan kehidupan manusia ini cenderung mengarah pada kehidupan yang hedonisme dan individualisme yang mengarah pada kepentingan material. Dengan adanya perubahan zaman yang sedemikian rupa ini ada dampak yang ditimbulkan di dalamnya yaitu munculnya berbagai gangguan psikologis salah satunya adalah depresi. Depresi dalam istilah awam adalah kemurungan, patah semangat, atau kesedihan yang bisa jadi menandakan adanya gangguan kesehatan. Depresi terjadi akibat adanya suatu kesedihan yang mendalam dengan kejadian yang tidak dia duga-duga dan tidak dia harapkan akan terjadi di dalam hidupnya.

World Health Organization (WHO) mengumumkan jika depresi merupakan penyebab utama masalah kesehatan di seluruh dunia. Ada sekitar 300 juta orang yang menderita penyakit mental ini. Angka penderita depresi telah naik lebih dari 18% sejak tahun 2005. Kurangnya bantuan untuk kesehatan mental yang di kombinasikan dengan ketakutan publik terhadap stigma depresi ini membuat banyak yang mengalami depresi tidak mendapat penanganan yang layak yang sebenarnya dibutuhkan agar mereka bisa menjalankan kehidupan yang sehat dan produktif.<sup>1</sup>

Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta mencatat sepertiga warga saat ini mengalami gangguan jiwa seperti depresi. Jumlah penduduk Kota Yogyakarta sekitar 490 jiwa. Artinya, ada 160 ribu orang yang mengalami gangguan kejiwaan. Gangguan jiwa berbeda dengan sakit jiwa atau gila. Gangguan jiwa disini memiliki arti lebih luas. Seperti depresi atau tertekan, sering marah-marah, darah tinggi, dan gangguan kesehatan akibat psikosomatis seperti *maag*. Gangguan jiwa ini dipicu dari berbagai persoalan sosial di Yogyakarta. Semakin kompleks dinamika kota yang semakin padat, serta pengaruh luar yang mempengaruhi kultur dan tradisi warga Yogyakarta.<sup>2</sup>

Depresi merupakan suatu penyakit jiwa yang dapat disembuhkan selain dengan menggunakan obat-obatan. Salah satu proses penyembuhannya dapat dilakukan dengan menggunakan metode Psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam merupakan suatu terapi pengobatan atau penyembuhan penyakit mental dan fisik dengan melalui bimbingan Al-

---

<sup>1</sup> SYS. (2017). WHO Umumkan Tingkat Depresi Dunia Naik 18 persen.cnnindonesia.com,31 Maret. Diakses pada 18 Maret .<http://www.cnnindonesia.com>.

<sup>2</sup> Pribadi Wicaksono.(2017).Survei Dinas Kesehatan:Sepertiha Warga Yogya Depresi. Tempo.co,29 Agustus. Diakses pada 22 februari 2019. <http://tempo.co>

Qur'an dan As Sunnah. Agama merupakan suatu aspek yang penting dalam kehidupan manusia terutama dalam kesehatan jiwa sekaligus sebagai terapi bagi jiwa manusia. William James berpendapat bahwa keimanan pada Tuhan merupakan suatu kekuatan religius yang luar biasa yang membekali manusia dengan kekuatan rohaniyah dalam menanggung beratnya sebuah kehidupan dan menghindarkan dari keresahan yang menimpa manusia di zaman yang modern ini.

Metode psikoterapi Islam yang dapat menyembuhkan pasien depresi yaitu dengan terapi sholat, terapi dzikir, terapi berwudhu, terapi puasa dan membaca Al- Qur'an. Metode psikoterapi Islam tersebut digunakan agar dapat menambah keimanan kita kepada Allah. Keimanan kepada Allah merupakan suatu hal yang penting bagi hidup kita. Dan agama juga merupakan satu faktor penting bagi kesehatan jiwa kita. Terdapat kekuatan yang besar ketika kita beriman kepada Allah. Dengan iman kita bisa mendapatkan kekuatan spiritual yang luar biasa untuk menghadapi kesulitan hidup. William James berpendapat bahwa terapi terbaik untuk menghilangkan kegelisahan adalah iman, karena iman merupakan suatu yang harus dimiliki untuk membantu menghadapi kesulitan dalam hidup kita.<sup>3</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti fokus terhadap psikoterapi metode shalat. Peneliti menggunakan teori dari Moh Rifa'I untuk mengukur ibadah shalat. Menurut Moh Rifai syarat dikatakan jika seseorang memiliki kualitas ibadah yang baik harus memenuhi syarat yaitu, mengetahui syarat-syarat shalat, mengetahui rukun-rukun shalat, mengetahui apa saja yang membatalkan shalat. Teori kedua peneliti menggunakan teori dari Tengku Muhammad Hasbi As-Shidiqiey untuk mengukur hikmah yang didapat setelah melaksanakan shalat. Ketika seseorang melaksanakan shalat dengan khusu' maka seseorang tersebut akan merasa bahwa hatinya menjadi tenang, merasa selalu dekat dengan Allah, merasa bahwa Allah akan mendatangkan rahmat bagi dirinya, percaya bahwa Allah akan menyelesaikan segala kesulitan dalam hidupnya, percaya bahwa Allah akan menghapus berbagai dosa kecil. Saat shalat dilaksanakan dengan khusu' maka nilai-nilai kesehatan mental yang terkandung didalam ibadah shalat tersebut akan berpengaruh terhadap dirinya. Apabila shalat wajib kita tinjau dari kesehatan mental maka akan dapat kita pahami bahwa shalat wajib mempunyai hikmah sebagai pengobat bagi manusia yang terganggu jiwanya.

---

<sup>3</sup> Ening hermiti.(2011).Pengobatan Dengan Psikoterapi Islam.Jurnal Dakwah.Vol.XI No.1. hal:107. Diakses pada 8 Maret 2018 pukul 10.27. <https://www.researchgate.net>.

Lembaga pelayanan di Yogyakarta yang menangani wanita korban gangguan psikologis yang menerapkan shalat sebagai salah satu metode rehabilitasi salah satunya adalah BPRSW Yogyakarta. Berada di Cokrobodog, Godean, Kramat, Sidoarum, Godean Kabupaten Sleman DIY 55564. Idealitanya pelayanan rehabilitasi terhadap korban depresi di BPRSW Yogyakarta selain menggunakan obat-obatan diperlukan juga bimbingan spiritual, sehingga akan didapatkan hasil yang maksimal. Realitanya di BPRSW Yogyakarta telah menerapkan metode rehabilitasi bagi korban depresi dengan menggunakan bimbingan spiritual namun masih kurang intens karena kurangnya tenaga profesional untuk melakukan pembimbingan terhadap warga binaan yang mengalami depresi.

Alasan peneliti memilih Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) sebagai tempat penelitian yaitu karena disana banyak terdapat warga binaan yang mengalami depresi akibat permasalahan yang mereka hadapi, sehingga warga binaan membutuhkan rehabilitasi untuk mengembalikan fungsi social mereka di masyarakat. Di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta mewajibkan shalat lima waktu sebagai salah satu terapi. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian disana untuk mengetahui pengaruh shalat dalam menurunkan tingkat depresi warga binaan di BPRSW Yogyakarta.

Dalam uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap psikoterapi Islam metode shalat di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) dengan mengambil judul “Pengaruh Metode Shalat Dalam Menurunkan Tingkat Depresi di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini akan dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menghasilkan data berupa angka-angka dan umumnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif atau inferensial. Pendekatan Kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel dengan menggunakan instrumen penelitian yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.<sup>4</sup> Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa

---

<sup>4</sup> Sofar Silaen dan Widiyono, *Metodologi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi dan Thesis*, (Jakarta: In Media, 2013), hal. 18

angket/kuisisioner dan akan dilakukan pengujian terhadap data yang diperoleh dari angket/kuisisioner yang dibagikan kepada responden.

Peneliti menggunakan teknik purposive sampling dengan 30 responden warga binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta. Angket pertama yang akan digunakan untuk meneliti variable yang pertama yaitu shalat. Peneliti menggunakan teori dari Moh Rifa'I dan Tengku Muhammad Hasbi As-Shidiquey untuk mengukur ibadah shalat. Angket kedua yang akan digunakan untuk meneliti variable yang kedua yaitu tingkat depresi dengan menggunakan alat ukur depresi yaitu BDI (Beck Depression Inventory).

## **PEMBAHASAN**

Pada tahun 1981, Kantor wilayah Departemen Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta mendirikan sebuah tempat rehabilitasi wanita rawan sosial psikologi dengan nama Sarana Rehabilitasi Karya Wanita (SRKW). Pada tahun 1995 sesuai dengan Keputusan Menteri Sosial RI No. 22/HUK/1995, nama SRKW berganti menjadi Panti Sosial Karya Wanita (PSKW) Yogyakarta. Kemudian pada tahun 2002, dengan dibubarkannya Departemen Sosial, dalam era otonomi daerah PSKW berubah menjadi Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) dengan peraturan daerah Provinsi DIY Jo SK Gubernur Nomor 160 Tahun 2002 tentang Uraian tugas dan tata kerja di UPTD di lingkungan Dinas Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial Provinsi DIY.

Pada tahun 2008, diterbitkan Peraturan Daerah Nomor:6 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Sosial Provinsi DIY dan Peraturan Daerah Nomor: 36 tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja UPTD Provinsi DIY. Kemudian pada tahun 2015 diterbitkan Pergub No. 100 Thn 2015 tentang Kelembagaan. Kemudian beganti nama menjadi Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta. Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta merupakan Unit Pelaksana Teknis Daerah yang berada dibawah naungan Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta yang bertugas menangani permasalahan Wanita Rawan Sosial Psikologis (WRSP) di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai salah satu bentuk upaya dan tanggung jawab pemerintah DIY terhadap pengentasan masalah Kesejahteraan Sosial.

Wanita Rawan Sosial Psikologis adalah wanita yang karena factor psikologis dan social, baik pribadi maupun lingkungannya memiliki kecenderungan melakukan penyimpangan norma serta mengalami gangguan keberfungsian sosial. Wanita Rawan Sosial Psikologis memiliki ciri-ciri seperti kehilangan kasih sayang, krisis kepercayaan diri, merasa terlantar dan dalam keputusan serta tidak memiliki keterampilan. Selain itu yang termasuk kedalam Wanita Rawan Sosial Psikologis sasaran dari BPRSW Yogyakarta adalah Mantan Tuna Susila, dan wanita korban tindak kekerasan.

Sasaran dari Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial (BPRSW) adalah wanita yang berusia 17 – 40 tahun dengan kondisi pribadi dan lingkungan yang mengalami disharmoni sosial, penyimpangan norma sehingga rawan terhadap gangguan psikologis. Jika tidak segera diberikan penanganan maka yang bersangkutan dapat mengalami disfungsi sosial. Adapun sasaran dari BPRSW meliputi :

- 1) Wanita Rawan Sosial Ekonomi
- 2) Wanita dari Keluarga broken home/terlantar.
- 3) Wanita putus sekolah/ tidak melanjutkan sekolah dan tidak bekerja.
- 4) Wanita korban kekerasan seksual.
- 5) Wanita Eks TS Wanita Korban KDRT
- 6) Wanita Korban Eksploitasi Ekonomi
- 7) Wanita Pekerja Migran Bermasalah Sosial
- 8) Wanita Korban Trafficking/Perdagangan Manusia
- 9) Wanita dengan Kehamilan Tidak dikehendaki.

Sistem pelayanan yang diberikan oleh BPRSW dalah berupa perlindungan dan rehabilitasi sosial yang diselenggarakan di dalam balai dengan kapasitas 60 orang. Selama mengikuti pelayanan warga binaan wajib tinggal di asrama. Sistem penerimaan warga binaan dilaksanakan secara buka-tutup setiap bulan dan tidak menggunakan sistem angkatan. program bimbingan BPRSW dilaksanakan maksimal 1 tahun pelayanan.

#### A. Tahap Pelayanan

- 1) Tahap Sosialisasi dan Penjangkauan
  - a) Penyebaran Informasi

Tahap penyebaran informasi ini dilakukan dengan berkoordinasi denan wilayah kabupaten kota, mengadakan pertemuan masyarakat, ikut serta dalam



pertemuan masyarakat, kemudian melalui media leaflet, pamphlet dan media massa lainnya.

b) Penjangkauan

Dalam tahap penjangkauan petugas melakukan kunjungan langsung pada komunitas atau individu yang menjadi sasaran pelayanan dan memberikan informasi tentang BPRSW Yogyakarta.

c) Tahap Penerimaan

Tahap penerimaan yang pertama adalah pendekatan awal dan rekrutmen yaitu tindak lanjut dari tahap sosialisasi. Petugas melakukan pendekatan awal berdasarkan data dari laporan masyarakat, rujukan (tokoh masyarakat, orsos, LKS/LSM, dan insransi lainnya) dan daftar diri. Selanjutnya melakukan identifikasi, memberikan motivasi, melakukan seleksi, melakukan regristrasi, kemudian orientasi dan konsultasi, tahap berikutnya pengungkapan dan penelaahan masalah (Assessment) kemudian penempatan dalam asrama.

B. Tahap Rehabilitasi Sosial

1) Bimbingan Fisik, Mental dan Sosial

Tahapan dalam bimbingan fisik, mental dan sosial ini yaitu pemeliharaan kesehatan, olahraga, sarana dan prasarana kebersihan, pemenuhan kebutuhan dasar (sandang, pangan, dan tempat tinggal selama pelayanan). Bimbingan keagamaan, bimbingan kedisiplinan, bimbingan budi pekerti, dinamika kelompok, bimbingan kewirausahaan, bimbingan Bahasa (Jawa dan Inggris). Bimbingan kesehatan mental, babby sitter, bimbingan seni budaya (musik, tari dan karawitan) dan muatan lokal. Bimbingan pendampingan dari Pekerja Sosial dan Psikolog yaitu memberikan konseling, melakukan terapi individu dan kelompok, pendampingan asrama, mediasi dan advokasi.

2) Bimbingan Keterampilan

Bimbingan keterampilan ini meliputi ketrampilan jahit, border, ketrampilan tangan, ketrampilan tata risa, spa, tata rambut, olahan pangan atau tata boga dan ketrampilan batik.

C. Tahap Resosialisasi

1) Bimbingan Pra Pemulangan

2) Bimbingan kesiapan dan peran serta dalam masyarakat, yaitu dengan melakukan upaya koordinasi dan kerjasama dengan sistem sumber dan aparat setempat.

### 3) Bimbingan Usaha/Kerja

#### a) Achievement Motivation Training (AMT)

Tujuan diadakannya AMT ini adalah untuk memberikan pengetahuan usaha dan motivasi agar klien dapat mengembangkan kemampuan usahanya setelah melalui tahapan pelayanan. Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga hari, satu kali dalam satu tahun dengan jumlah peserta 45 warga binaan.

#### b) Praktek Belajar Kerja (PBK)

Tujuan diadakannya PBK ini adalah untuk menempatkan klien pada tempat usaha sesuai dengan bimbingan ketrampilan dengan tujuan menerapkan ilmu yang diperoleh dan untuk membangun motivasi bekerja mandiri. Peserta PBK berjumlah 25 klien per tahun. PBK dilaksanakan selama 25 hari bekerjasama dengan perusahaan di wilayah DIY.

#### c) Sertifikasi Alumni

Setelah melewati dua tahap diatas maka selanjutnya yaitu dengan memberikan sertifikasi bagi alumni BPRSW yang bertujuan untuk memberikan bukti sertifikat ketrampilan yang diakui. Diharapkan sertifikat tersebut dapat menjadi bekal usaha. Sertifikasi dilaksanakan selama dua bulan. Bekerjasama dengan Lembaga Pelatihan Ketrampilan (LPK) yang terakreditasi di wilayah DIY. Alumni yang lulus sertifikasi akan memperoleh sertifikat keahlian sesuai dengan ketrampilan.

#### d) Penyaluran

- Penempatan Kerja/Magang
- Usaha/Mandiri
- Pemberian bantuan stimulan (jika tersedia)

### D. Tahap Bimbingan Lanjut

Sasaran dari kegiatan bimbingan lanjut ini adalah alumni dari BPRSW Yogyakarta. Adapun kegiatan dari bimbingan lanjut yaitu:

- a) Bimbingan peningkatan kehidupan bermasyarakat.
- b) Bimbingan pemantauan usaha.
- c) Bimbingan pemantauan pemanfaatan bantuan stimulant
- d) Bimbingan peningkatan kehidupan bermasyarakat.
- e) Bimbingan pemantauan usaha.

f) Bimbingan pemantauan pemanfaatan bantuan stimulan.

Kegiatan dari bimbingan lanjut ini dilaksanakan dengan cara :

- a) Home visit
- b) Konseling
- c) Temu Alumni
- d) Kunjungan tempat kerja
- e) Monitoring bantuan
- f) Bimbingan perencanaan usaha

#### E. Tahap Terminasi

Tahap terminasi adalah tahap pengakhiran hubungan pelayanan dengan warga binaan. Adapun tahapan ini meliputi :

- a) Penutupan pencatatan kasus
- b) Pengakhiran kontrak pelayanan

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel bebas shalat (X) dan variabel terikat tingkat depresi (Y). Penelitian ini dilakukan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari metode shalat dalam menurunkan tingkat depresi di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dapat dilihat dari uji regresi linier sederhana, hasil dari uji regresi linier sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti terdapat pengaruh dari metode shalat dalam menurunkan tingkat depresi. Syarat agar kedua variabel dinyatakan memiliki pengaruh adalah jika nilai signifikansi nya lebih kecil < dari 0,05. Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu terdapat pengaruh metode shalat dalam menurunkan tingkat depresi. Untuk melihat seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh metode shalat dalam menurunkan tingkat depresi dapat dilihat melalui uji hipotesa dengan menggunakan uji teknik korelasi product moment. Hasil yang didapatkan yaitu nilai R square sebesar 0,710 yang berarti pengaruh psikoterapi Islam metode shalat terhadap tingkat depresi sebesar 71,0 % dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Dalam teori yang diungkapkan oleh Moh Rifa'i i syarat dikatakan jika seseorang memiliki kualitas ibadah yang baik harus memenuhi syarat yaitu, mengetahui syarat-syarat shalat, mengetahui rukun-rukun shalat, mengetahui apa saja yang membatalkan shalat. Teori kedua peneliti menggunakan teori dari Tengku Muhammad Hasbi As-Shidiquey untuk mengukur hikmah yang didapat setelah melaksanakan shalat. Ketika seseorang melaksanakan shalat dengan khusu' maka seseorang tersebut akan merasa bahwa hatinya menjadi tenang, merasa selalu dekat dengan Allah, merasa bahwa Allah akan mendatangkan rahmat bagi dirinya, percaya bahwa Allah akan menyelesaikan segala kesulitan dalam hidupnya, percaya bahwa Allah akan menghapus berbagai dosa kecil. Saat shalat dilaksanakan dengan khusu' maka nilai-nilai kesehatan mental yang terkandung didalam ibadah shalat tersebut akan berpengaruh terhadap dirinya. Apabila shalat wajib kita tinjau dari kesehatan mental maka akan dapat kita pahami bahwa shalat wajib mempunyai hikmah sebagai pengobat bagi manusia yang terganggu jiwanya.

Shalat ialah berharap hati kepada Allah sebagai ibadah, dalam bentuk beberapa perkataan dan perbuatan, yang dimulai dengantakbir dan diakhiri dengan salam serta menurut syarat-syarat yang telah ditentukan syara'. Dapat dilihat dalam kategori skala shalat, pengetahuan ibadah shalat responden masuk kedalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 66,7% sedangkan untuk kategori sedang memiliki presentase sebesar 13,3%. Untuk kategori tinggi diperoleh dari skala 89-104. Dalam kategori sangat rendah memiliki presentase sebesar 3,3% dengan skala 26-46, hal ini membuktikan bahwa tingginya pemahaman responden terhadap pengetahuan ibadah shalat sehingga mayoritas responden berada pada kategori tinggi, hal ini meunjukkan bahwa responden sangat memahami dan mengerti pengetahuan ibadah shalat seperti mengetahui syarat-syarat shalat, mengetahui rukun-rukun shalat, mengetahui apa saja yang membatalkan shalat yang telah diajarkan oleh Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW). Responden juga memahami hikmah apa yang dapat diambil ketika melaksanakan shalat.

Sedangkan depresi adalah suatu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, anhedonia, kelelahan, rasa putus asa dan tak berdaya, serta gagasan bunuh diri. Berdasarkan kategori skala depresi, tingkat depresi responden masuk kedalam tingkat kategori tidak depresi sebesar 30% diperoleh dari skala 0-9. Depresi kategori ringan sebesar 16,7% dari skala 10-16. Sedangkan untuk kategori sedang memiliki presentase sebesar 26,7% dari skala 17-29. Hasil presentase tingkat

depresi dalam kategori berat sebesar 26,7 % yang diperoleh dari skala 30-63. Tingginya pemahaman responden terhadap ibadah shalat maka semakin rendah pula tingkat depresi yang dialami oleh responden.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa pengaruh metode shalat dalam menurunkan tingkat depresi di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta masuk pada kategori tinggi. Hal diterima, ini berarti terdapat pengaruh metode shalat dalam menurunkan tingkat depresi. Hal ini dapat dibuktikan dengan kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Nilai koefisien regresi pada penelitian ini adalah  $Y=76.805+-0,656$  nilai constant sebesar 76.805 sedangkan koefisien variabel sebesar -0,656 sementara untuk t hitung -8,484 lebih besar > dari t tabel yaitu 2,042 dengan tingkat signifikan 0,000 lebih kecil < dari 0,05. Artinya terdapat pengaruh metode shalat dalam menurunkan tingkat depresi di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta.
- 2) Berdasarkan tabel koefisien determinasi *model summary*  $R=0,720$  dan nilai  $R(\text{Square})$  sebesar 71,0%. Angka tersebut menjelaskan bahwa pengaruh metode shalat dalam menurunkan tingkat depresi sebesar 71,0% sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian yaitu sebesar 29%.

## **SARAN**

Penulis menyadari penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan masih perlu untuk disempurnakan dan diperbaiki. Penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memasukkan variabel-variabel lainnya untuk mencapai pengaruh yang kuat dan mencapai 100%. Untuk peneliti selanjutnya penelitian dapat dilakukan pada lembaga atau instansi lainnya. Untuk populasi dan sampel perlu untuk dikembangkan lagi

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku :

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran.(2004). *Konseling Dan Psikoterapi Islam*.Edisi Revisi. Yogyakarta:Al-Manar.Hal:225-226.
- Al-Jaziri, Abdurrahman.(1994).*Al-Fiqh' Ala Al-Mazahib Al-Arba'ah*,Terj.Chatibul Umam,(Cairo:Mathba'ah Al-Istiqamah).
- Amin, Samsul Munir.(2013).*Bimbingan dan Konseling Islam*.(Jakarta:Amzah).
- Arifin, Isep Zaenal.(2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam*. Jakarta:RajaGrafindo Persada.
- Ash Shiddieq, Muhammad Hasbi.(2001).*Pedoman Sholat*.(Semarang:Pustaka Rizki Putra),cet.1
- B, Kaplan J., and Sadock T.C. (1997). *Sinopsis Psikiatri*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Hammam, Hasan bin Ahmad. (2013). *Terapi dengan Ibadah*. Solo: Aqwam.
- Hawari, Dadang. (2001). *Manajemen Stress Cemas Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Hawari, Dadang. (1999).*Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* . Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasaa.
- Rifa'I, Moh.(1976).*Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*.Semarang:CV Toha Putra.
- Siregar, Syofian.(2015).*Metode Penelitian Kuantitatif*.Jakarta:Prenada Media Group.
- Silaen, Sofar, dan Widiyono.(2013).*Metodologi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi dan Thesis*.Jakarta: In Media.

### Jurnal :

- Dirgayunita, Aries. (2016).*Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanggulangannya*. Jurnal An-Nafs.Vol.I No.01.
- Failasufah. (2016).*Implementasi Psikoterapi Islam di Madrasah*. Jurnal Ilmiah Pendidikan.Vol.10 No. 01.
- Mutia, Eti. (2010).*Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur Untuk Menurunkan Depresi pada Remaja*. Jurnal Intervensi Psikologi. Vol.II No. 01.
- Novia, Iva, and Muhammad Thohir. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Silaturahmi Pada Seorang Remaja Yang Mengalami Depresi*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol.03 No. 01.
- Razak, Ahmad, Mustafa Kamal, and Wan Sharazad Wan Sulaiman. (2013). *Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*. Jurnal Dakwah Tabligh. Vol.14 No. 01.
- Retnowati, Sofia dan Anindito Aditomo.(2014). *Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir*. Jurnal Psikologi. No.1,1-14.
- Thalib, dan, Naima. (2016). *Implementasi Psikoterapi Penanggulangan Stress dan Depresi pada Pasien di Rumah Sakit Jiwa Madani Palu*. Jurnal Penelitian Ilmiah. Vol.4 No.1. diakses pada Tanggal 15 September 2018.

Trimulyaningsih, Nita., dan M.A Subandi. (2010).Terapi Kognitif Perilaku Religius untuk Menurunkan Gejala Depresi.Jurnal Intervensi Psikologi, Vol.2 No.2 ISSN 2085-4447.

Yuliza, Eva. (2015). Depresi dan Penanganannya Pada Mahasiswa. Jurnal Pendidikan Al-Ishlah. Vol.07 No. 02.

**Skripsi :**

Abg Mohd Nazmi Bin Abg Nasser.(2016). Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Ruqyah Syariah Dalam Mengatasi Depresi Seorang Anggota Mahasiswa Malaysia Di Persatuan (IKWANS) Akibat Gangguan Sihir. Skripsi Gelar Sarjana. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Akbar, Amar. (2016). Metode Psikoterapi Islam Menurut Samsul Munir Amin dan Implementasinya Dalam Pendidikan Agama Islam. Skripsi Gelar Sarjana. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Faisati, Malik Maya.(2012). Metode Psikoterapi Islam (Penelitian Kasus di Pengobatan Supranatural Penyakit Jiwa di Desa Notorejo Tulungagung). Skripsi Gelar Sarjana. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Ferlitasari, Reni.(2018).Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Keagamaan Remaja (Studi pada Rohis di SMA Perintis 1 Bandar Lampung). Skripsi Gelar Sarjana. Universitas Negeri Raden Intan Lampung.

Fitriyana, Eka. (2014).Dampak Psikoterapi Islam Pada Pasien Penyalahgunaan Narkoba di Yayasan Madani Mental Health Care Cipinang Besar Jakarta Timur. Skripsi Gelar Sarjana. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Karimah, Hikmatul. (2011). Pengaruh Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Depresi Mental, Skripsi Gelar Sarjana. Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Miftah, Siti Milda.(2015). Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif untuk Menangani Depresi Seorang Anak Yang Tidak Menerima Ayah Tirinya di Tlasih Tulangan Sidoarjo. Skripsi Gelar Sarjana. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Nazula, Lailatul. (2017). Hubungan Koping Religius Dengan Tingkat Depresi Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengambil Skripsi di FAI UMY. Skripsi Gelar Sarjana. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Nuryati, Neni.(2014). Metode Psikoterapi Al-Qur'an Sebagai Pencegahan Penyakit Psikosomatik. Skripsi Gelar Sarjana. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Oktafyan, Imam Fadhilah.(2017).Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam (PAI) Siswa di SMPN 2 Lubuk Pakam. Skripsi Gelar Sarjana. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Halimah, Ika Nur. (2017). Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi ISHAS (Istighfar,Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) Untuk Menangani Remaja Yang Mengalami Depresi di Sidoarjo. Skripsi Gelar Sarjana. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Umam, Choirul. (2016). Model Psikoterapi Islam KIAI H.Nur Kholis Pada Santri Penderita Gangguan Jiwa di Pondok Pesantren At-Taqy Kalipucung Kulon Welahan Jepara. Skripsi Gelar Sarjana. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus.

Zulyati, Dwi.(2013). Model Bimbingan dan Konseling Islam Bagi Gelandangan Neurosis (Studi Kasus di Panti Rehabilitasi Cacat Mental dan Sakit Jiwa Nurussalam Sayung Demak. Skripsi Gelar Sarjana. Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.

**Tesis :**

Hermanto, Restu Amalia. (2016). Hubungan Anemia dan Depresi pada Remaja Putri di Kota Yogyakarta. Tesis Gelar Magister. Universitas Gajah Mada Yogyakarta.

Nuralita, Arida. (2017). Program Talens (Talasemia-Resiliensi) untuk Menurunkan Depresi pada Remaja Dengan Talasemia. Tesis Gelar Magister. Universitas Gajah Mada Yogyakarta.

Ramadhan, Ditsar. (2016). Mengatasi Depresi dengan Psikoterapi Islam (Membaca dan Mengkaji Al-Qur'an). Seminar Asean Psychology & Humanity Forum UMM. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang,.

Wulandari, Anistya. (2018). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Depresi pada Narapidana Remaja. Tesis Gelar Magister. Universitas Gajah Mada Yogyakarta.

**Internet :**

Shiddiq, Fajrus. (2018). Depresi, Pengusaha Muda Bunuh Diri. Radarmalang.id, 14 Mei. Diakses pada 14 September .<http://radarmalang.id>.

SYS. (2017). WHO Umumkan Tingkat Depresi Dunia Naik 18 persen.cnnindonesia.com,31 Maret. Diakses pada 18 Maret .<http://www.cnnindonesia.com>.

Wicaksono,Pribadi.(2017).Survei Dinas Kesehatan:Sepertiha Warga Yogya Depresi.Tempo.co,29 Agustus. Diakses pada 22 februari 2019. <http://tempo.co>

Safitri, Arum.(2017). 2020 Depresi Diperkirakan Jadi Kasus Kesehatan Nomor 2.krjogja.com,30 April. Diakses pada 22 februari 2019. <http://krjogja.com>.





PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
Terakreditasi "A" (Perpustakaan Nasional RI No: 29/1/ee/XII.2014)

Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta menyatakan bahwa Naskah Publikasi atas:

Nama : Rafika Aulia  
NIM : 20150710091  
Prodi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Judul : **PENGARUH METODE SHALAT DALAM MENURUNKAN  
TINGKAT DEPRESI DI BALAI PERLINDUNGAN DAN  
REHABILITASI SOSIAL WANITA (BPRSW) YOGYAKARTA**  
Dosen Pembimbing : Imam Suprabowo, M.Pd.I

Telah dilakukan tes Turnitin filter 1%, dengan indeks similitasnya sebesar 6%.  
Semoga surat keterangan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui  
Ka. Ur- Pengelolahan

Laela Niswatin, S.I.Pust

Yogyakarta, 09-08-2019  
yang melaksanakan pengecekan

Ikram Al-Zein, S.Kom.I

