

BAB 1

HAKEKAT PSIKOLOGI AGAMA

A. Pendahuluan

Psikologi Agama merupakan salah satu bidang dalam ilmu psikologi yang memfokuskan perhatiannya pada aspek-aspek psikologis yang terkait dengan pengalaman keagamaan dan spiritualitas manusia. Hakekat dari Psikologi Agama mencakup pemahaman mendalam terhadap koneksi antara dimensi psikologi dan dimensi agama, serta bagaimana interaksi keduanya membentuk perilaku, sikap, dan pengalaman manusia.

Psikologi Agama berusaha menjelaskan fenomena-fenomena psikologis yang muncul dalam konteks kehidupan beragama. Ini melibatkan penelitian tentang keyakinan, praktik keagamaan, pengalaman mistik, makna kehidupan, dan konsep diri dalam konteks keagamaan. Psikologi Agama tidak hanya memandang agama sebagai seperangkat keyakinan dan ritual, tetapi juga sebagai dimensi integral dari kehidupan psikologis manusia.

Metode penelitian dalam Psikologi Agama sangat bervariasi, mencakup pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Beberapa metode umum yang digunakan melibatkan survei, eksperimen, wawancara mendalam, analisis teks keagamaan, dan observasi partisipatif. Pendekatan kuantitatif memungkinkan pengukuran empiris terhadap variabel-variabel psikologis yang terkait dengan keagamaan, sementara pendekatan kualitatif memberikan pemahaman mendalam tentang pengalaman spiritual dan makna keagamaan individu.

Penelitian dalam Psikologi Agama bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi keyakinan keagamaan, pengalaman spiritual, dan perilaku keagamaan. Selain itu, penelitian ini juga mencoba memahami peran agama dalam membentuk kesehatan mental, coping, dan kesejahteraan psikologis. Melalui penelitian ini, kita dapat memahami lebih baik tentang bagaimana dimensi keagamaan dapat menjadi sumber inspirasi, konflik, atau dukungan psikologis.

Pemahaman yang lebih baik tentang psikologi agama memiliki implikasi signifikan dalam bidang kesehatan mental, konseling, pendidikan, dan pengembangan pribadi. Psikologi Agama dapat membantu merancang intervensi psikologis yang lebih efektif untuk individu yang menghadapi tantangan atau krisis dengan merujuk pada aspek-aspek keagamaan dalam kehidupan mereka.

Dengan memperhatikan pengertian psikologi agama, metode penelitian, tujuan penelitian, dan implikasinya, kita dapat lebih mendalam memahami hubungan kompleks antara psikologi dan agama dalam konteks kehidupan manusia.

B. Pengertian Psikologi Agama

Istilah Psikologi Agama berasal dari kata, "psikologi" dan "agama." Psikologi Agama menggabungkan kedua istilah ini yang masing-masing memiliki makna dan penggunaan yang berbeda. Meskipun demikian, keduanya mempunyai fokus kajian yang tidak jauh berbeda, yaitu aspek kejiwaan manusia. [1].

Para ahli memberikan definisi yang berbeda-beda berkenaan dengan istilah psikologi. Istilah "psikologi" berasal dari bahasa Yunani, di mana "*psyche*" berarti jiwa, dan "*logos*"

berarti ilmu. Dengan demikian, secara etimologis, psikologi diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang perilaku yang berhubungan dengan gejala kejiwaan, termasuk berbagai fenomenanya, proses yang terjadi, dan faktor-faktor yang mendasarinya [2].

Psikologi adalah ilmu yang memfokuskan kajiannya pada jiwa manusia. Psikologi tidak hanya melihat gejala-gejala yang muncul dari aktivitas mental dan emosional seseorang, tetapi juga mencoba memahami proses-proses yang terjadi di balik gejala tersebut serta faktor-faktor yang mempengaruhi atau mendasarinya. Ini mencakup studi tentang bagaimana manusia berpikir, merasa, dan berperilaku, serta bagaimana faktor-faktor lingkungan dan biologis mempengaruhi keadaan mental seseorang.

Psikologi pada umumnya mengkaji fenomena-fenomena kejiwaan manusia yang terkait dengan pikiran (kognisi), emosi, dan kehendak (conasi). Fenomena tersebut umumnya memiliki karakteristik yang hampir serupa pada individu dewasa yang normal dan beradab. Oleh karena itu, tiga aspek pokok tersebut dapat diamati melalui sikap dan perilaku manusia. Meskipun demikian, terkadang dalam aktivitas yang terlihat, terdapat gejala campuran yang menjadi bagian dari pernyataan tersebut. Sebagai hasilnya, para ahli psikologi memperluas pengkajiannya untuk mencakup empat gejala jiwa utama, yaitu pikiran, perasaan, kehendak, dan gejala campuran, seperti kecerdasan, kelelahan, dan sugesti [3].

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, dapat disarikan bahwa psikologi merupakan cabang ilmu pengetahuan yang mengkaji dan membahas fenomena-fenomena jiwa dan perilaku manusia sebagai manifestasi dari aspek kejiwaan. Sikap dan

perilaku menjadi gejala yang dapat diobservasi dan dipelajari, meskipun berasal dari kondisi jiwa yang bersifat abstrak.

Selanjutnya, Psikologi Agama mencakup kajian terhadap aktivitas atau perilaku manusia dalam konteks hubungannya dengan Tuhan [4]. Daradjat memberikan definisi bahwa Psikologi Agama adalah studi yang menginvestigasi dampak agama terhadap sikap dan perilaku individu, serta mekanisme yang beroperasi dalam diri seseorang. Hal ini disebabkan oleh tidak dapatnya memisahkan cara seseorang berpikir, bersikap, bereaksi, dan berperilaku dari keyakinannya, karena keyakinan tersebut merupakan bagian integral dari kontribusi kepribadian seseorang [1]. Menurut Ramayulis, psikologi agama dapat dijelaskan sebagai cabang ilmu pengetahuan yang fokus memahami aspek-aspek kejiwaan yang terkait dengan sikap dan perilaku seseorang, yang muncul dari keyakinan yang dianutnya. Pendekatan yang digunakan dalam kajian ini berlandaskan pada prinsip-prinsip psikologi [5].

Psikologi Agama secara menyeluruh membicarakan dan menganalisis fenomena-fenomena kesadaran dan pengalaman psikologis, khususnya terkait dengan dimensi keagamaan manusia. Tujuannya adalah untuk menyadarkan mengenai aspek psikopatologis pada manusia dewasa saat ini. Dengan kata lain, kajian ini bertujuan untuk memahami peran dan fungsi agama dalam upaya rehabilitasi, pencegahan, serta penanganan masalah kejiwaan yang muncul akibat dampak perubahan sosio-kultural, yang sejalan dengan pendekatan psikologis. Hal ini dilakukan dengan mengkaji perubahan penerimaan dan pengalaman beragama pada setiap tahap perkembangan, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga usia lanjut. Semua ini dikarenakan bahwa pada setiap fase tersebut, perkembangan

keagamaan individu bervariasi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya [3].

Berangkat dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa Psikologi Agama merupakan disiplin ilmu yang menyelidiki hubungan antara aktivitas atau perilaku manusia dengan dimensi keagamaan, memfokuskan perhatian pada dampak agama terhadap sikap dan perilaku individu. Keyakinan agama dianggap sebagai bagian integral dari kontribusi kepribadian seseorang, tidak dapat dipisahkan dari cara berpikir, bersikap, bereaksi, dan berperilaku.

C. Pendekatan dan Metode Penelitian dalam Psikologi Agama

Pada hakekatnya, pendekatan dan metode penelitian yang digunakan sebagai alat membantu mengungkapkan fakta dalam kajian psikologi agama, sama dengan metode-metode penelitian dalam kajian psikologi yang lain.

Dilihat dari sisi pendekatan penelitian dalam psikologi agama, maka dapat dibedakan menjadi dua pendekatan yaitu: (1) pendekatan *longitudinal* (bujur); dan (2) pendekatan *cross sectional* (silang) [6].

Penelitian dengan pendekatan *longitudinal* mempelajari perkembangan suatu aspek atau fenomena dalam jangka waktu yang panjang atau berbagai tahap perkembangan. Sebaliknya, penelitian *cross sectional* meneliti perkembangan pada satu titik waktu atau periode tertentu, dengan fokus hanya pada tahap-tahap tertentu. Sebagai ilustrasi, penelitian *longitudinal* mungkin mengamati perkembangan kemampuan berbicara dari bayi hingga usia delapan tahun, sedangkan penelitian *cross sectional*

hanya melihat perkembangan kemampuan berbicara pada masa bayi. [6].

Selanjutnya, secara umum metode penelitian yang digunakan dalam penelitian psikologi agama adalah sebagai berikut:

1. Metode Wawancara

Wawancara atau interview merupakan bentuk komunikasi lisan yang berupa percakapan, bertujuan untuk mendapatkan informasi, atau dapat dijelaskan sebagai suatu metode pengumpulan data yang melibatkan dialog tanya jawab antara peneliti dan subjek penelitian. Dalam pendekatan ini, keberhasilan wawancara sangat tergantung pada kreativitas pewawancara, karena hasil wawancara yang diteliti sebagian besar bergantung pada kemampuan peneliti untuk menemukan pertanyaan yang tepat, mencatat, dan menginterpretasikan setiap jawaban [7].

Wawancara merupakan percakapan terencana antara dua orang, di mana pewawancara mengajukan pertanyaan dan terwawancara memberikan jawaban. Dalam wawancara, kedua pihak bertemu untuk saling bertukar informasi dan ide melalui proses tanya jawab, dengan tujuan mendalami suatu topik penelitian tertentu. [8].

Oleh karena itu wawancara adalah metode pengumpulan data yang melibatkan percakapan terencana antara peneliti dan subjek penelitian dengan tujuan menggali informasi melalui dialog tanya jawab. Keberhasilan wawancara sangat bergantung pada kreativitas pewawancara dalam menemukan pertanyaan yang tepat serta kemampuan untuk mencatat dan menginterpretasikan jawaban yang diberikan, karena hasil

wawancara sangat dipengaruhi oleh kecakapan pewawancara dalam menjalankan proses ini.

Adapun wawancara terdiri dari 3 macam model yang bisa digunakan [7], yaitu:

- a. Wawancara terstruktur digunakan ketika peneliti sudah memiliki gambaran jelas tentang informasi yang ingin diperoleh. Dalam wawancara ini, peneliti telah menyiapkan pertanyaan tertulis lengkap dengan pilihan jawabannya. Setiap responden diberi pertanyaan yang sama, dan data dicatat oleh pewawancara. Agar pewawancara memiliki keterampilan yang seragam, pelatihan diperlukan.
- b. Wawancara semi-terstruktur, bagian dari wawancara mendalam, memberikan keleluasaan lebih dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuannya adalah untuk menggali masalah secara lebih terbuka, mendorong pendapat dan ide dari informan. Peneliti perlu mendengarkan dengan seksama dan mencatat segala informasi yang disampaikan oleh informan.
- c. Wawancara tidak terstruktur adalah jenis wawancara yang sangat fleksibel, di mana peneliti tidak terikat pada panduan wawancara yang disusun secara sistematis. Panduan tersebut hanya berfungsi sebagai kerangka umum dari isu-isu yang ingin dibahas.

Dalam wawancara terstruktur, peneliti sudah memiliki gambaran jelas tentang informasi yang ingin dikumpulkan, sehingga pertanyaan-pertanyaan disusun secara rinci dan seragam untuk setiap responden. Metode ini cocok untuk penelitian yang membutuhkan data yang

konsisten dan mudah dibandingkan. Namun, karena keterbatasan pada format yang kaku, wawancara ini kurang fleksibel dalam menggali informasi di luar yang sudah direncanakan. Wawancara semi-terstruktur, di sisi lain, menawarkan keseimbangan antara struktur dan fleksibilitas. Peneliti dapat memanfaatkan panduan pertanyaan untuk tetap fokus, namun tetap bisa mengeksplorasi jawaban informan secara lebih mendalam, memungkinkan munculnya perspektif dan ide yang belum terduga. Sementara itu, wawancara tidak terstruktur memberikan kebebasan penuh kepada peneliti untuk mengikuti alur percakapan yang berkembang secara alami, tanpa terikat pada pertanyaan yang sudah ditentukan sebelumnya. Hal ini memungkinkan eksplorasi yang lebih luas, tetapi memerlukan peneliti yang sangat terampil dalam mendengarkan dan mengarahkan percakapan tanpa kehilangan fokus pada topik penelitian

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa wawancara dalam penelitian terbagi menjadi tiga model utama: wawancara terstruktur, yang menggunakan pertanyaan tertulis dengan jawaban seragam untuk semua responden; wawancara semi-terstruktur, yang lebih fleksibel dan bertujuan menggali masalah secara mendalam melalui interaksi yang lebih terbuka; dan wawancara tidak terstruktur, yang sangat fleksibel, hanya berpedoman pada garis besar isu tanpa panduan sistematis, sehingga memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan arah percakapan sesuai kebutuhan.

2. Metode Angket

Angket atau kuesioner adalah metode pengumpulan data yang menggunakan instrumen tertulis. Lembar angket berisi serangkaian pertanyaan tertulis yang dirancang untuk mengumpulkan informasi dari responden tentang pengalaman dan pengetahuan mereka. Bentuk kuesioner yang digunakan sebagai alat penelitian beragam, mencakup:

- a. Kuesioner Terbuka: Responden memiliki kebebasan untuk menjawab dengan kata-kata mereka sendiri. Jenis kuesioner ini mirip dengan kuesioner isian dan memungkinkan pengumpulan data yang lebih mendalam dan kaya akan informasi.
- b. Kuesioner Tertutup: Responden hanya perlu memilih dari sejumlah jawaban yang telah disediakan sebelumnya. Bentuk ini mirip dengan kuesioner pilihan ganda dan memudahkan analisis data karena jawabannya sudah terstruktur.
- c. Kuesioner Langsung: Pertanyaan dalam kuesioner ini berfokus pada informasi pribadi responden. Jenis ini berguna untuk mendapatkan data yang spesifik tentang individu tersebut.
- d. Kuesioner Tidak Langsung: Responden menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan orang lain. Bentuk ini sering digunakan untuk mendapatkan perspektif atau penilaian dari responden tentang orang lain atau situasi tertentu.
- e. Check List: Daftar isian tertutup di mana responden cukup membubuhkan tanda centang pada pilihan yang tersedia. Jenis ini mempermudah proses pengisian dan analisis data.

- f. Skala Bertingkat: Responden memberikan jawaban yang dilengkapi dengan skala peringkat, biasanya menunjukkan derajat persetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap pernyataan tertentu. Skala ini sering mencakup rentang dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju, sehingga membantu dalam mengukur sikap atau persepsi secara lebih rinci [6].

Setiap jenis kuesioner ini memiliki keunggulan dan kelemahan tersendiri, dan pemilihan jenis kuesioner yang tepat sangat bergantung pada tujuan penelitian dan jenis data yang diinginkan.

3. Metode Observasi

Observasi adalah proses pengamatan dan pencatatan sistematis terhadap fakta-fakta relevan yang diperlukan oleh peneliti, menjadi dasar utama pengembangan pengetahuan ilmiah. Melibatkan pengamatan cermat dan terstruktur, observasi dapat menggunakan alat khusus untuk mengukur dan mencatat data dengan akurat. Data yang dikumpulkan melalui observasi menjadi basis pengembangan teori dan hipotesis, serta validasi teori-teori ilmiah. Observasi juga membantu dalam memahami pola alamiah, membuat prediksi, dan mengembangkan teknologi, sehingga menjadi inti dari proses ilmiah yang memungkinkan pengetahuan manusia terus berkembang [8].

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat fenomena secara terencana dan sistematis. Ada beberapa jenis observasi, di antaranya: (1) Observasi Partisipatif, di mana peneliti turut serta dalam aktivitas sehari-hari

subjek yang diamati atau dijadikan sumber data, dengan tingkat keterlibatan yang bisa pasif, moderat, atau sangat aktif; (2) Observasi Terbuka atau Tertutup, di mana peneliti secara terbuka memberi tahu sumber data bahwa mereka sedang mengumpulkan data, bahkan termasuk menjelaskan tujuan penelitian; dan (3) Observasi Tidak Berstruktur, yaitu observasi yang dilakukan tanpa persiapan sistematis mengenai aspek apa yang akan diamati. [7].

Dengan uraian sedikit berbeda, observasi dapat dibagi menjadi beberapa jenis. *Pertama*, observasi partisipasi, di mana peneliti ikut serta secara langsung dalam aktivitas yang diamati. *Kedua*, observasi non-partisipasi, di mana peneliti diamati tanpa ikut serta dalam aktivitas subjek penelitian. *Ketiga*, observasi sistematis, di mana pengamat telah menyiapkan kerangka atau daftar hal-hal yang akan diamati (checklist). *Keempat*, observasi eksperimen, di mana observasi dilakukan terhadap kondisi yang telah disiapkan sebelumnya untuk menguji suatu hipotesis [8].

Secara sederhana, dapat dijelaskan bahwa observasi adalah metode kunci dalam pengumpulan data yang melibatkan pengamatan dan pencatatan sistematis terhadap fenomena yang relevan, menjadi dasar pengembangan pengetahuan ilmiah. Berbagai jenis observasi, seperti observasi partisipatif, non-partisipatif, sistematis, dan eksperimen, memungkinkan peneliti untuk memahami pola, mengembangkan teori, dan memvalidasi hipotesis, sehingga memainkan peran penting dalam proses ilmiah dan pengembangan teknologi.

4. Metode Eksperimen

Metode Eksperimen adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan kausalitas atau hubungan sebab-akibat antara dua variabel (variabel X dan variabel Y). Untuk menjelaskan hubungan kausal ini, peneliti perlu melakukan pengendalian dan pengukuran yang sangat teliti terhadap variabel-variabel yang diteliti. Meskipun metode eksperimen digunakan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel, tetapi juga dapat digunakan untuk memahami dan meramalkan pergerakan atau tren suatu variabel di masa depan. Dengan kata lain, metode eksperimen tidak hanya bersifat eksplanatif tetapi juga bersifat prediktif, terutama ketika digunakan untuk eksperimen yang bertujuan memprediksi [6].

Metode eksperimen adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengungkap hubungan sebab-akibat antara dua variabel. Dalam pelaksanaannya, peneliti harus mengendalikan dan mengukur variabel-variabel tersebut dengan sangat cermat. Meskipun fokus utamanya adalah untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat, metode ini juga berguna untuk memahami dan meramalkan pergerakan atau tren variabel di masa depan. Jadi, selain menjelaskan, metode eksperimen juga dapat digunakan untuk memprediksi, terutama dalam eksperimen yang dirancang untuk tujuan prediktif.

5. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pengumpulan informasi dari berbagai sumber tertulis atau terekam, seperti catatan,

buku, surat kabar, majalah, dan dokumen lainnya. Berbeda dengan metode lain, metode ini lebih sederhana karena data yang digunakan tidak berubah meskipun terjadi kesalahan dalam pencatatan. Fokus peneliti bukan pada objek hidup, melainkan pada objek mati. Peneliti biasanya menggunakan daftar periksa (check-list) untuk menandai variabel yang ditemukan dalam dokumen. Jika ada informasi yang belum terdaftar, peneliti bisa mencatatnya dengan kalimat bebas [6].

Metode dokumentasi sangat berguna dalam penelitian karena memberikan kemudahan dalam pengumpulan data tanpa menghadapi perubahan pada sumber data, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan pengamatan secara lebih teliti dan terstruktur. Dokumen yang digunakan sebagai sumber data memberikan dasar yang kuat untuk analisis, terutama karena data yang tercatat dalam dokumen tidak berubah seiring waktu, berbeda dengan data dari metode lain yang bisa dipengaruhi oleh variabilitas perilaku manusia atau kondisi lingkungan.

BAB 2

FITHRAH BERAGAMA BAGI MANUSIA

A. Pendahuluan

Fithrah beragama menciptakan dasar eksistensial yang mendalam bagi manusia, menggarisbawahi hakikat alamiah dan naluri keberagamaan yang melekat dalam diri setiap individu. Konsep fithrah ini tidak sekadar merujuk pada kodrat atau fitrah manusia secara umum, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang secara alami mendorong manusia untuk mencari makna dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar.

Fithrah beragama menjadi pondasi bagi pemahaman manusia terhadap keberadaan dan tujuan hidupnya. Sejak zaman primitif hingga peradaban modern, kecenderungan untuk mencari makna, keadilan, dan kebenaran telah membimbing manusia dalam perjalanan keberagamaannya. Fithrah ini menciptakan ruang bagi pemahaman tentang kehadiran kekuatan ilahi dan pemenuhan kebutuhan spiritual yang melekat dalam jiwa manusia.

Pentingnya konsep fithrah beragama tidak hanya terletak pada pengakuan akan adanya keberagamaan sebagai bagian integral dari kemanusiaan, tetapi juga pada pemahaman bagaimana fithrah ini menjadi pendorong untuk mencapai keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan sehari-hari. Seiring waktu, manusia dapat merasakan panggilan fitrahnya untuk menjalani kehidupan dengan keadilan, belas kasihan, dan kepedulian terhadap sesama.

Dalam konteks ini, pembahasan tentang fithrah beragama akan mengeksplorasi peran integralnya dalam membentuk identitas dan perilaku manusia. Pemahaman terhadap fithrah ini akan membuka pintu bagi analisis mendalam tentang bagaimana keberagamaan menjadi bagian esensial dari kehidupan manusia, memotivasi pencarian makna, serta merinci dampaknya terhadap perkembangan spiritual dan moral manusia sepanjang sejarah

B. Agama Merupakan Fitrah bagi Manusia

Secara alami, batin manusia terdorong oleh naluri beragama, yaitu dorongan yang mengarahkan manusia untuk melakukan perbuatan suci yang diilhami oleh Tuhan Yang Maha Esa. Naluri ini menunjukkan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk yang beragama, sering disebut sebagai Homo Religion atau Homo Dividian, yang memiliki keyakinan akan keberadaan Tuhan Yang Maha Kuasa. Sebagai khalifah di bumi, manusia diberi berbagai potensi, termasuk kemampuan untuk beragama, yang seharusnya dikembangkan agar dapat menjalankan peran sebagai hamba Allah dan wakil-Nya di bumi [3].

Potensi beragama adalah salah satu kekayaan dalam diri manusia, di mana agama menjadi pengalaman batin tentang ketuhanan, dipenuhi dengan keimanan dan ibadah untuk meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat. Agama juga merupakan ikatan suci yang harus dijaga dan dipatuhi oleh manusia. Ikatan ini berasal dari kekuatan gaib yang lebih tinggi dari manusia, meskipun tidak terlihat atau dirasakan oleh panca indera, namun memiliki pengaruh besar dalam kehidupan sehari-hari. Agama juga membawa aturan-aturan yang harus dipatuhi oleh umatnya. Lebih dari itu, agama membimbing dan mengarahkan individu

untuk tunduk dan patuh kepada Tuhan dengan menjalankan ajaran-ajaran agama serta menjauhi segala larangan-Nya [3].

Sejak dilahirkan, manusia telah memiliki dorongan alami untuk beragama dalam keadaan suci dan fitrah. Namun, dalam perjalanan hidupnya, manusia bisa tersesat ke jalan yang salah, yang bisa terjadi karena pengaruh lingkungan, baik dari keluarga maupun dari luar. Meski demikian, sebesar apa pun kesalahan dan perilakunya, selalu ada peluang bagi manusia untuk kembali ke jalan yang benar, menuju kesucian, kebaikan, dan kebenaran sejati [9].

Oleh karena itu secara sederhana dapat dikatakan bahwa manusia secara alami terdorong oleh fitrah beragama, suatu naluri ilahi yang mengarahkan pada keyakinan dan tindakan suci. Fitrah ini membuktikan bahwa manusia adalah makhluk beragama, yang memiliki kesadaran akan keberadaan Tuhan Yang Maha Kuasa. Sebagai khalifah di bumi, manusia dianugerahi berbagai potensi, termasuk potensi beragama, yang harus dikembangkan untuk menjalankan peran sebagai hamba Allah. Potensi beragama ini adalah bagian penting dari diri manusia, yang menghubungkan mereka dengan Tuhan dan menuntun kehidupan mereka melalui aturan-aturan agama. Meskipun manusia dapat tersesat karena pengaruh lingkungan, selalu ada kesempatan untuk kembali ke jalan yang benar sesuai fitrahnya.

Sebagai khalifah di dunia ini, manusia telah diberikan berbagai bakat dan kemampuan dalam dirinya. Dengan mengembangkan bakat dan kemampuan ini, diharapkan bahwa manusia dapat memenuhi perannya sebagai hamba Allah dan wakil Allah di muka bumi. Salah satu aspek penting dari potensi ini adalah potensi beragama, sebagaimana yang dinyatakan dalam ayat 30 surat Ar-Ruum dalam Al-Qur'an.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ
النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ
أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui” (QS Ar Rum: 30)

Menurut Jalaluddin, potensi bawaan manusia tersebut memerlukan pengembangan melalui panduan dan perawatan yang kokoh, terutama pada masa awal kehidupan. Mengingat betapa krusialnya peran pendidikan dalam usaha membimbing dan merawat potensi bawaan manusia sejak dini, pencapaian tujuan pendidikan Islam, yaitu membentuk individu menjadi hamba Allah ('abdullâh) dan perwakilan Allah (khalîfatullâh), hanya dapat terwujud dengan mengembalikan fitrah manusia sebagai al-hanîf [10].

Potensi bawaan manusia membutuhkan pengembangan yang matang, terutama melalui bimbingan dan perawatan yang kuat di masa awal kehidupan. Pendidikan memegang peran penting dalam membimbing dan merawat potensi ini sejak dini. Hanya dengan pengembangan yang benar, tujuan pendidikan Islam, yaitu membentuk manusia menjadi hamba Allah ('abdullâh) dan perwakilan Allah di bumi (khalîfatullâh), dapat tercapai. Pengembangan ini bertujuan untuk mengembalikan manusia kepada fitrahnya yang asli, yakni al-hanîf, yang merupakan kecenderungan alami manusia untuk berbuat baik dan benar sesuai dengan kehendak Allah.

BAB 3

PERKEMBANGAN AGAMA PADA ANAK

A. Pendahuluan

Setiap manusia yang berada dalam keadaan normal akan menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan sepanjang rentang hidupnya. Proses ini dimulai sejak terjadinya konsepsi, di mana sel-sel manusia berkumpul dan membentuk embrio yang akan berkembang menjadi seorang bayi. Setelah proses kehamilan, individu tersebut lahir ke dunia sebagai seorang bayi, dan dari saat itu, perjalanan pertumbuhan dan perkembangannya dimulai.

Seiring berjalannya waktu, individu tersebut akan tumbuh dan berkembang sebagai anak-anak, mengalami berbagai tahapan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Pertumbuhan dan perkembangan tidak berhenti sampai disitu. Perkembangan pada masa selanjutnya adalah masa anak usia dini dan masa anak akhir.

Secara umum, banyak orang percaya bahwa masa kanak-kanak adalah periode terpanjang dalam kehidupan, di mana seorang individu belum memiliki kekuatan sendiri dan sangat bergantung pada orang lain. Dalam hal ini, istilah "anak-anak" biasanya digunakan untuk menggambarkan mereka yang masih berada dalam tahap ini. Masa kanak-kanak sering kali dipandang sebagai fase yang seakan tidak berujung, terutama ketika anak-anak merasa tidak sabar untuk mendapatkan pengakuan dari masyarakat bahwa mereka sudah dewasa dan tidak lagi dianggap

sebagai anak-anak. Masa ini dimulai setelah fase bayi yang sangat bergantung pada orang lain, sekitar usia dua tahun, dan berlangsung hingga anak mencapai kematangan seksual, yaitu sekitar usia tiga belas tahun untuk perempuan dan empat belas tahun untuk laki-laki. Setelah mencapai kematangan seksual, mereka kemudian disebut sebagai remaja [11].

Pengenalan agama kepada anak sebaiknya dilakukan sejak usia dini, karena kemampuan sosio-kognitif anak mempengaruhi cara mereka memahami agama berdasarkan informasi yang diperoleh sejak kecil. Walaupun pada awalnya anak mungkin memiliki gambaran tentang Tuhan yang menyerupai manusia, dukungan tetap diperlukan agar pemahaman mereka dapat berkembang dalam menangkap konsep abstrak dari budaya. Sebelum pendidikan intelektual dimulai, khususnya dalam lima tahun pertama kehidupan, anak-anak lebih banyak mengekspresikan diri melalui cara-cara nonverbal seperti bermain, berimajinasi, dan mendengarkan dongeng, daripada melalui ekspresi intelektual atau rasional. Oleh karena itu, untuk benar-benar memahami dunia psikologis anak secara eksperimen dan mendapatkan hasil yang berarti, dibutuhkan pendekatan nonverbal yang sesuai dengan tahap perkembangan mental mereka. Ini sangat penting dalam konteks pengalaman beragama, karena agama adalah bagian dari ekspresi sosial dan budaya yang umumnya berkaitan dengan aspek non-intelektual [12].

Dari uraian di atas maka dapat dijelaskan bahwa masa kanak-kanak merupakan periode penting dalam kehidupan, di mana individu belum mandiri dan sangat bergantung pada orang lain, berlangsung dari usia sekitar dua tahun hingga mencapai kematangan seksual. Pada masa ini, pengenalan agama sejak dini sangatlah penting karena perkembangan sosio-kognitif anak mempengaruhi pemahaman mereka tentang konsep keagamaan.

Meskipun awalnya anak-anak mungkin memandang Tuhan secara sederhana, mereka memerlukan dukungan untuk memahami konsep-konsep abstrak. Sebelum mencapai pemahaman intelektual, anak-anak lebih banyak mengekspresikan diri melalui cara-cara nonverbal seperti bermain dan berimajinasi, yang menjadi kunci dalam membentuk pengalaman beragama mereka. Oleh karena itu, pendekatan nonverbal yang sesuai dengan tahap perkembangan mental mereka sangat penting untuk memahami dunia psikologis anak, terutama dalam konteks pengalaman religius.

B. Tahapan Perkembangan Agama pada Anak

Pada awal kehidupan, orang tua memiliki peran penting dalam menanamkan nilai-nilai dan pengaruh pada anak. Sebagai contoh, seorang bayi bisa belajar merasakan ketenangan dan mengembangkan keterampilan melalui interaksi dekat dengan ibunya. Kedekatan ini dapat menciptakan hubungan yang saling membutuhkan dan harmonis. Selama beberapa bulan pertama hingga usia dua tahun, bayi biasanya mengikuti kehendak dan dorongan ibunya. Perasaan dan dorongan ibu menjadi cara utama bayi berkomunikasi. Jika ibu menyalurkan perasaan dan dorongan yang positif, bayi akan merespons dengan cara yang serupa, membentuk hubungan komunikasi yang alami [13].

Pada awal kehidupan, bayi sangat bergantung pada ibunya, tidak hanya untuk kebutuhan fisik tetapi juga emosional. Interaksi yang dekat antara ibu dan bayi tidak hanya memperkuat ikatan emosional tetapi juga memungkinkan ibu untuk mulai menanamkan nilai-nilai penting kepada anaknya. Pada tahap ini, bayi sangat peka terhadap perasaan dan dorongan dari ibunya, dan mereka cenderung mencerminkan apa yang dirasakan oleh

ibu mereka. Oleh karena itu, perasaan positif dari ibu, seperti ketenangan dan kasih sayang, dapat ditransfer ke bayi, membentuk dasar untuk komunikasi dan hubungan yang harmonis di masa mendatang. Kedekatan emosional dan pengaruh ibu dalam fase ini sangat penting untuk perkembangan awal anak, baik dari segi emosional maupun sosial.

Pada tahap berikutnya, yaitu masa kanak-kanak (usia 2 hingga 6 tahun), anak mulai mengenal diri mereka dari luar dan memahami konsep diri yang sederhana seperti "aku." Pemahaman ini muncul melalui nama yang diberikan oleh orang tua, serta eksplorasi anak terhadap lingkungan sekitarnya. Anak juga mulai berbicara dan bertanya tentang keberadaannya di dunia. Pada saat ini, orang tua dapat memperkenalkan dasar-dasar ajaran agama, seperti Tuhan sebagai Pencipta, dan menjelaskan pentingnya penyembahan kepada-Nya. Dengan demikian, orang tua dapat mengenalkan prinsip-prinsip agama dan memberikan bimbingan mengenai nilai-nilai moral yang berasal dari ajaran agama [13].

Saat anak memasuki usia lima tahun, mereka umumnya mulai tertarik pada cerita-cerita fantasi, dongeng kepahlawanan, dan hal-hal lain yang merangsang imajinasi mereka. Ini adalah kesempatan bagi orang tua atau guru untuk mengenalkan ajaran tentang Tuhan Yang Maha Kuasa. Namun, pendekatan ini harus dilakukan dengan cara yang mendukung kreativitas dan imajinasi anak, bukan malah menghambatnya. Orang tua perlu menyajikan cerita dan narasi yang jelas dan mudah dipahami, sambil memberi ruang bagi anak untuk mengeksplorasi imajinasi mereka. Pada saat yang sama, arahan harus diberikan agar pemahaman anak tetap sesuai dengan konsep yang benar. Pembatasan terhadap imajinasi anak sebaiknya dilakukan secara

bertahap dan sesuai dengan usia serta perkembangan kognitif mereka, bukan secara paksa [13].

Pada periode ini, karakteristik kehidupan beragama bersifat imitatif, yang berarti anak-anak cenderung meniru apa yang diyakini dan dilakukan oleh orang tua mereka tanpa disertai dengan keseriusan. Mereka menjalankan praktik keagamaan dengan ciri khas ritualistik yang mungkin bersifat sekadar formal atau dangkal. Penerimaan terhadap ajaran agama pada masa ini sangat dipengaruhi oleh hubungan anak dengan orang dewasa di sekitarnya, lebih dari pada pertimbangan rasionalitas. Oleh karena itu, kehidupan keagamaan anak pada periode ini cenderung bersifat autoritatif, di mana keberagamaannya masih dipengaruhi secara signifikan oleh keberagamaan orang dewasa di sekitarnya, terutama orang tua [14].

Di sisi lain, anak-anak mengaplikasikan konsep-konsep abstrak dalam agama dengan cara yang lebih konkret, seperti menginterpretasikan Tuhan, malaikat, surga, dan neraka sebagai entitas yang bersifat nyata dan mirip dengan kehidupan sehari-hari. Kehidupan keagamaan mereka masih bersifat konkret dan antropomorfis. Karakteristik kehidupan beragama pada masa kanak-kanak juga menunjukkan sifat egosentris, di mana anak-anak cenderung mengartikan agama sesuai dengan perspektif pribadi mereka. Tuhan sering dipahami sebagai sesuatu yang dapat memenuhi kebutuhan pribadi mereka, dan doa anak-anak sering dikaitkan dengan aktivitas konkret yang sesuai dengan kebutuhan mereka sendiri [14].

Misalnya, jika anak diberikan gambaran bahwa Tuhan Maha Mendengar, orang tua harus memahami bahwa anak mungkin membayangkan Tuhan dengan telinga yang besar. Namun, pengarahannya sebaiknya dilakukan secara hati-hati dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak, mengingat pada

usia ini, aspek perasaan, imajinasi, dan persepsi anak belum terkoordinasi secara rapi berdasarkan logika yang kompleks. Anak pada fase ini masih dalam tahap belajar dan berbicara, di mana gaya berfantasinya dominan dan dunia pengalamannya dihiasi oleh cerita simbolik, isyarat, dan perumpamaan konkrit yang dapat dimengerti olehnya [13].

Oleh karena itu, dalam kehidupan awal anak, peran orang tua, khususnya ibu, sangat penting dalam membentuk dasar-dasar emosional dan sosial anak. Interaksi dekat antara ibu dan anak tidak hanya menciptakan ikatan emosional yang kuat, tetapi juga menjadi media untuk menanamkan nilai-nilai awal yang akan membentuk kepribadian anak di masa mendatang. Pentingnya interaksi ini terletak pada respons alami anak terhadap perasaan dan dorongan ibunya, yang secara signifikan dapat mempengaruhi perkembangan mental dan emosional anak. Oleh karena itu, perasaan positif yang disalurkan ibu, seperti kasih sayang dan ketenangan, dapat menjadi fondasi bagi anak dalam membentuk cara pandanganya terhadap dunia dan orang-orang di sekitarnya.

Seiring bertambahnya usia anak, peran orang tua dalam memperkenalkan konsep diri dan ajaran agama menjadi semakin penting. Pada masa kanak-kanak, anak mulai mengenali dirinya melalui interaksi dengan lingkungan dan orang-orang terdekat. Ini adalah periode kritis di mana orang tua dapat memperkenalkan nilai-nilai moral dan ajaran agama secara lebih konkret, dengan menggunakan cerita dan narasi yang sesuai dengan tingkat pemahaman anak. Meskipun anak mungkin menafsirkan konsep-konsep agama secara konkret dan antropomorfis, ini adalah bagian dari proses perkembangan mereka yang alami. Orang tua perlu mendampingi anak dengan sabar dan bijaksana, memberikan arahan yang sesuai dengan

perkembangan kognitif dan emosional anak, tanpa menghambat kreativitas atau imajinasinya. Pendekatan ini akan membantu anak mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang agama dan nilai-nilai moral seiring dengan pertumbuhan mereka.

Sejalan dengan perkembangan kejiwaan, perkembangan jiwa beragama pada anak dapat dibagi menjadi tiga bagian [10], yaitu:

1. The Fairly Tale Stage (Tahap Panggung Dongeng)

Pada usia 3-6 tahun, pemahaman anak-anak tentang Tuhan banyak dipengaruhi oleh imajinasi dan emosi mereka. Konsep keagamaan yang mereka bentuk sering kali dipenuhi oleh unsur fantasi, mirip dengan dongeng yang tidak masuk akal. Cerita-cerita tentang nabi-nabi mereka bayangkan seperti dongeng yang mereka kenal. Di tahap ini, anak-anak lebih tertarik pada tokoh-tokoh agama daripada inti ajaran agama itu sendiri, dan kisah-kisah yang berhubungan dengan dunia anak-anak lebih menarik bagi mereka karena sesuai dengan jiwa mereka yang masih polos. Dengan caranya sendiri, anak-anak mengungkapkan pandangan mereka tentang Tuhan, yang cenderung individual, emosional, dan spontan, meskipun tetap memiliki makna teologis yang dalam.

2. The Realistic Stage (Tingkat Kepercayaan)

Pada tahap ini, pemahaman anak tentang Tuhan sebagai figur paternal beralih menjadi konsep Tuhan sebagai pencipta. Hubungan dengan Tuhan, yang awalnya lebih berfokus pada aspek emosional, berkembang menjadi hubungan yang melibatkan pemikiran dan logika. Penting untuk menekankan bahwa pada tahap ini, anak yang berusia 7 tahun dianggap sebagai awal munculnya

perkembangan logis, sehingga menjadi wajar jika anak perlu diajari dan diberi kebiasaan melakukan shalat sejak usia dini, dan tindakan korektif seperti hukuman fisik dapat diterapkan ketika aturan agama dilanggar.

3. The Individual Stage (Tingkat Individu)

Pada tahap ini, anak-anak mulai memiliki kepekaan emosional yang lebih tinggi seiring dengan pertumbuhan usia mereka. Pemahaman keagamaan yang bersifat individual terbagi dalam tiga kategori utama: *Pertama*, konsep ketuhanan yang bersifat konvensional dan konservatif, dengan sedikit pengaruh dari fantasi; *Kedua*, konsep ketuhanan yang lebih murni yang muncul dari pandangan pribadi; dan *Ketiga*, konsep ketuhanan yang humanistik, di mana agama dihayati sebagai etos humanis dalam diri seseorang.

Ada juga pandangan yang membagi perkembangan agama pada masa anak-anak menjadi empat fase: *Pertama*, fase dalam kandungan, di mana perkembangan agama sulit dipahami terutama terkait aspek psikis-ruhani, namun diyakini dimulai sejak Allah meniupkan ruh dan terjadi perjanjian dengan Tuhan. *Kedua*, fase bayi, di mana meskipun informasi tentang perkembangan agama masih terbatas, tanda-tanda pengenalan ajaran agama sudah ada, seperti mendengar adzan dan iqamah saat kelahiran. *Ketiga*, fase kanak-kanak, yang merupakan waktu yang tepat untuk mulai menanamkan nilai-nilai keagamaan, di mana anak mulai meniru perilaku orang di sekitarnya yang mencerminkan rasa kagum pada Tuhan. *Keempat*, masa anak sekolah, di mana perkembangan

agama menjadi lebih realistis dan semakin terkait dengan perkembangan intelektual mereka.

Secara sederhana, menurut hemat penulis dapat disimpulkan bahwa pada tahap awal kehidupan, perkembangan pemahaman agama pada anak sangat dipengaruhi oleh fantasi dan imajinasi mereka. Di usia 3-6 tahun, konsep keagamaan mereka sering kali bercampur dengan cerita-cerita dongeng yang mereka kenal, dan ini membuat mereka lebih tertarik pada tokoh-tokoh agama daripada esensi ajaran itu sendiri. Tahap ini menunjukkan betapa pentingnya pendekatan yang sesuai dengan usia dalam memperkenalkan ajaran agama kepada anak-anak. Pemahaman mereka tentang Tuhan lebih emosional dan spontan, meskipun tetap memiliki makna yang mendalam bagi mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua dan pendidik untuk menyadari bahwa pada usia ini, pendekatan yang lebih naratif dan imajinatif lebih efektif dalam menanamkan nilai-nilai agama.

Ketika anak-anak memasuki usia sekolah, pemahaman mereka tentang agama mulai berkembang menjadi lebih realistis dan logis. Mereka mulai melihat Tuhan bukan hanya sebagai sosok yang memenuhi kebutuhan emosional mereka, tetapi juga sebagai Pencipta yang harus dihormati melalui tindakan nyata seperti shalat. Pada usia ini, anak-anak mulai memahami pentingnya aturan dan mulai bisa diajari tanggung jawab dalam beragama, termasuk memahami konsekuensi dari melanggar aturan agama. Dengan perkembangan ini, anak-anak mulai membentuk pandangan pribadi yang lebih matang tentang Tuhan, yang tidak hanya berdasarkan ajaran yang mereka terima, tetapi juga melalui refleksi individu yang dipengaruhi oleh perkembangan emosional dan intelektual mereka. Pendekatan

yang konsisten dan penuh kasih dalam mendidik anak di masa ini sangat penting untuk membantu mereka menginternalisasi nilai-nilai agama dengan cara yang bermakna dan berkelanjutan.

Menurut Jalaluddin Rakhmat [15], karakteristik dan sifat agama pada anak dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. *Unreflektive*. Menurut penelitian Machion tentang konsep ketuhanan pada anak, sekitar 73% dari mereka melihat Tuhan dengan sifat yang mirip manusia. Mereka cenderung menerima ajaran agama tanpa melakukan kritik mendalam. Pemahaman mereka terhadap kebenaran agama tidak terlalu dalam, cukup sekadar dan puas dengan penjelasan yang kadang-kadang tidak masuk akal.
2. *Egosentris*. Anak mulai menyadari diri mereka sendiri sejak tahun pertama perkembangan mereka dan kesadaran ini berkembang seiring dengan pengalaman hidup mereka. Ketika kesadaran diri tumbuh, keraguan terhadap ego juga muncul.
3. *Anthromorphis*. Secara umum, konsep tentang Tuhan pada anak berasal dari interaksi mereka dengan orang lain. Namun, konsep ketuhanan mereka cenderung mencerminkan aspek-aspek kemanusiaan.
4. *Verbalis* dan *Ritualis*. Kehidupan keagamaan anak sebagian besar dimulai melalui ungkapan verbal. Mereka menghafal kalimat-kalimat keagamaan dan melaksanakan amaliyah berdasarkan petunjuk yang mereka pelajari. Latihan verbal dan ritual keagamaan menjadi penting dalam menandai tingkat perkembangan keagamaan pada anak.
5. *Imitative*. Anak-anak melakukan tindakan keagamaan karena melihat perilaku di lingkungan mereka, baik itu

melalui kebiasaan sehari-hari maupun pengajaran yang intensif. Para ahli psikologi percaya bahwa anak-anak secara alami adalah peniru yang baik. Sifat peniruan ini dianggap sebagai modal positif dalam pendidikan keagamaan anak. Gillespy dan Young menemukan dalam penelitian mereka bahwa anak-anak yang tidak mendapatkan pendidikan agama di dalam keluarga cenderung tidak mencapai kedewasaan keagamaan yang kokoh.

C. Lingkungan Perkembangan Keberagamaan Anak

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi seorang anak, dan oleh karena itu, peran keluarga dalam membentuk kepribadian anak sangatlah signifikan. Menurut Hurlock, keluarga berfungsi sebagai "pusat pelatihan" untuk menanamkan nilai-nilai pengembangan fitrah atau jiwa beragama pada anak, dan hal ini sebaiknya dimulai sejak awal kehidupannya, bahkan sejak dalam kandungan. Dalam konteks keluarga, peran orangtua menjadi krusial dalam pengembangan anak, dan ada beberapa aspek yang memerlukan perhatian khusus. Pertama, orangtua sebaiknya menjadi contoh yang baik dan menjadi panutan bagi anak-anak mereka. Kedua, memberikan perlakuan yang baik dan penuh kasih kepada anak-anak menjadi hal yang tak kalah penting. Terakhir, orangtua perlu memainkan peran sebagai pembimbing, mengajarkan, dan melatih ajaran agama kepada anak-anak mereka. Semua ini bersama-sama membentuk fondasi yang kokoh untuk perkembangan kepribadian anak yang sehat dan seimbang [16].

Keluarga adalah lingkungan pertama dan utama bagi anak, yang memiliki peran sangat penting dalam pembentukan

kepribadian mereka. Menurut Hurlock, keluarga berfungsi sebagai "pusat pelatihan" dalam menanamkan nilai-nilai dan pengembangan fitrah beragama anak, yang sebaiknya dimulai sejak awal kehidupan, bahkan sejak dalam kandungan. Dalam konteks ini, peran orangtua sangat krusial karena mereka mempengaruhi cara anak memahami dunia dan nilai-nilai yang diterima. Oleh karena itu, orangtua harus menjadi contoh yang baik dan memberikan teladan dalam sikap dan perilaku mereka.

Selain itu, memberikan perlakuan yang baik dan penuh kasih sayang juga sangat penting dalam proses perkembangan anak. Orangtua harus bertindak sebagai pembimbing yang tidak hanya mengajarkan ajaran agama tetapi juga melatih anak dalam penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melakukan semua ini, orangtua membantu membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan kepribadian anak yang sehat dan seimbang, sehingga anak dapat tumbuh menjadi individu yang memiliki karakter dan moral yang baik.

BAB 4

PERKEMBANGAN AGAMA BAGI REMAJA

A. Pendahuluan

Hurlock dalam Tahir [11] menjelaskan bahwa masa remaja dapat dijelaskan sebagai fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Umumnya dimulai dengan pubertas, yaitu proses yang menandai kematangan seksual dan kemampuan untuk bereproduksi. Rentang usia masa remaja berkisar antara 12 hingga 18 tahun, atau awal dua puluhan, dan memberikan kesempatan untuk pertumbuhan tidak hanya dalam hal fisik, tetapi juga dalam kemampuan kognitif dan psikososial seperti otonomi, harga diri, dan intimasi. Meskipun merupakan periode pembentukan positif, masa remaja juga membawa risiko tertentu. Dari segi psikologis, ini adalah waktu di mana individu mulai berinteraksi dengan masyarakat dewasa, tidak lagi merasa di bawah kekuasaan orang yang lebih tua, melainkan berada dalam posisi yang setara.

Kondisi psikologi remaja ternyata mempunyai pengaruh yang cukup besar dalam kehidupan mereka. Pada tahap ini, kemampuan berpikir abstrak, teoritis, dan kritis mulai berkembang dengan pesat, yang secara signifikan memengaruhi pandangan dan praktik beragama mereka. Remaja tidak lagi menerima begitu saja ajaran-ajaran agama yang diberikan oleh orang tua atau yang telah mereka pelajari sejak kecil. Mereka mulai mempertanyakan dan menganalisis ajaran tersebut dengan sudut pandang yang lebih kritis, yang sering kali dipicu oleh pengaruh lingkungan sosial, pendidikan, dan informasi yang

mereka terima dari berbagai sumber. Proses ini dapat menimbulkan keraguan beragama, karena mereka mungkin menemukan bahwa beberapa ajaran tidak lagi sesuai dengan pemahaman dan pengalaman mereka saat ini. Keraguan ini bisa menjadi fase penting dalam pembentukan identitas religius yang lebih personal dan mendalam. Namun, jika tidak didukung dengan baik, hal ini bisa menyebabkan konflik internal yang mendalam atau bahkan krisis kepercayaan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan pemimpin agama untuk memberikan ruang bagi remaja untuk bertanya dan berdiskusi secara terbuka, membantu mereka menemukan jawaban yang memuaskan serta mendukung perkembangan spiritual mereka dengan cara yang sehat dan konstruktif [14].

Dengan karakteristik kepribadian remaja yang begitu unik, nampaknya diperlukan cara serius dan jitu dalam rangka menanamtumbuhkan sikap keberagamaan yang baik pada remaja

Masa remaja merupakan periode yang kompleks dan dinamis, di mana individu mulai membentuk identitas diri yang lebih jelas, termasuk dalam hal kepercayaan dan nilai-nilai agama. Di tengah perkembangan kognitif dan emosional yang pesat, remaja sering kali merasa perlu untuk mendefinisikan ulang keyakinan mereka, yang sebelumnya diterima tanpa banyak pertanyaan. Dalam proses ini, remaja mungkin mengalami benturan antara ajaran agama yang sudah mereka kenal dengan realitas baru yang mereka hadapi, baik dari pergaulan sosial maupun dari akses informasi yang lebih luas. Pergulatan internal ini adalah bagian dari upaya mereka untuk menemukan makna yang lebih dalam dan relevan dari keyakinan yang dianut.

Namun, perjalanan ini tidak selalu mudah. Tanpa dukungan yang memadai, baik dari keluarga, pendidik, maupun

lingkungan agama, remaja bisa merasa terisolasi atau bingung dalam menghadapi pertanyaan-pertanyaan besar mengenai iman dan kehidupan. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan sekitar untuk menciptakan suasana yang aman dan terbuka, di mana remaja merasa didengar dan dihargai. Dengan begitu, mereka bisa melewati fase ini dengan lebih percaya diri, mengembangkan pemahaman yang lebih dewasa dan pribadi tentang agama, serta memperkuat fondasi spiritual mereka untuk menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

B. Karakteristik Masa Remaja

Masa remaja, sebagai salah satu fase perkembangan manusia yang kritis, menyajikan dinamika yang kompleks dan unik. Merupakan perjalanan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, masa remaja menandai serangkaian perubahan fisik, mental, dan sosial yang signifikan. Karakteristik utama dari masa ini mencakup sejumlah aspek yang mencerminkan kompleksitas perjalanan menuju kedewasaan. Menurut Hurlock [17], karakteristik masa remaja adalah sebagai berikut:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa remaja, penting untuk memahami bahwa dampak, baik secara langsung maupun dalam jangka panjang, tetap menjadi faktor yang signifikan. Perubahan fisik yang terjadi dengan cepat, terutama pada awal masa remaja, turut disertai dengan perkembangan mental yang pesat. Semua aspek perkembangan ini menuntut penyesuaian mental dan mendorong perlunya pembentukan sikap, nilai, dan minat yang baru. Dalam konteks ini, perubahan fisik dan perkembangan mental menjadi landasan bagi transformasi psikologis yang

menuntut penyesuaian dan pengembangan aspek kepribadian yang lebih matang.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Dalam periode ini, remaja berada pada posisi di mana ia bukan lagi anak-anak tetapi juga belum sepenuhnya menjadi orang dewasa. Jika remaja menunjukkan perilaku seperti anak-anak, maka dia akan diberikan pembelajaran untuk berperilaku sesuai dengan usianya. Sebaliknya, jika remaja mencoba berperilaku seperti orang dewasa, seringkali ia akan dianggap terlalu matang dan mungkin mendapat teguran karena berusaha terlalu cepat untuk bersikap dewasa. Di sisi lain, ambiguitas status remaja ini juga memiliki keuntungan, karena memberikan kesempatan kepada remaja untuk eksplorasi gaya hidup yang berbeda dan menemukan pola perilaku, nilai, serta sifat yang paling sesuai dengan kepribadiannya.

3. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan

Selama masa remaja, terjadi perubahan signifikan dalam sikap dan perilaku yang seiring dengan perubahan fisik. Pada awal remaja, perubahan fisik yang cepat biasanya disertai dengan perubahan sikap dan perilaku yang juga cepat. Ketika perubahan fisik mulai stabil, perubahan sikap dan perilaku cenderung melambat. Ini menunjukkan adanya hubungan erat antara perkembangan fisik dan psikologis pada remaja, di mana intensitas perubahan dalam kedua aspek ini saling mempengaruhi.

4. Masa Remaja Sebagai Usia Bermasalah

Setiap tahap perkembangan menghadirkan tantangannya sendiri, namun masalah yang muncul pada masa remaja sering kali menjadi tantangan yang sulit bagi mereka. Ketika remaja berusaha menyelesaikan masalah dengan

cara mereka sendiri, sering kali hasilnya tidak sesuai dengan harapan. Ini menunjukkan bahwa masalah yang dihadapi oleh remaja sering kali rumit dan memerlukan pemahaman serta pendekatan yang teliti untuk dapat diatasi secara efektif.

5. Masa Remaja Sebagai Masa Pencarian Identitas

Di awal masa remaja, adaptasi dengan kelompok sebaya sangat penting, namun seiring berjalannya waktu, keinginan untuk menemukan identitas diri sendiri menjadi lebih menonjol. Remaja mulai merasa tidak puas hanya dengan meniru teman-teman mereka dan mulai mencari jati diri yang unik. Status ambivalen ini sering kali menimbulkan dilema yang mengarah pada "krisis identitas," di mana remaja menghadapi tekanan untuk menemukan siapa diri mereka sebenarnya, sementara pada saat yang sama mereka masih ingin menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya.

6. Masa Remaja Sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Pandangan umum dalam budaya sering kali menganggap remaja sebagai individu yang bertindak sesuka hati dan cenderung merusak, yang menciptakan rasa takut di kalangan orang dewasa. Ketakutan ini dapat membuat orang dewasa ragu untuk mengambil tanggung jawab dalam membimbing remaja dan menjadi tidak simpatik terhadap perilaku mereka. Akibatnya, terjadilah ketidakpercayaan dari orang dewasa terhadap kemampuan remaja untuk membuat keputusan yang bijaksana, yang pada akhirnya dapat merusak hubungan antara generasi.

7. Masa Remaja Sebagai Masa yang Tidak Realistis

Selama masa remaja, kecenderungan untuk melihat dunia dengan pandangan yang idealis dan optimis sering kali

muncul. Remaja cenderung menilai diri mereka sendiri dan orang lain berdasarkan harapan dan keinginan pribadi, bukan realitas. Pandangan yang tidak realistik ini tidak hanya memengaruhi persepsi mereka terhadap diri sendiri tetapi juga terhadap keluarga dan teman-teman mereka. Ketika harapan mereka tidak tercapai, remaja mungkin merasa kecewa atau sedih, yang sering kali menjadi ciri khas pada awal masa remaja.

8. Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa

Mendekati usia kematangan, remaja sering kali merasa cemas untuk melepaskan citra remaja dan ingin menunjukkan bahwa mereka hampir dewasa. Namun, hanya berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa tidaklah cukup. Oleh karena itu, beberapa remaja mulai terlibat dalam perilaku yang mereka anggap sebagai ciri kedewasaan, seperti merokok, minum alkohol, menggunakan narkoba, atau melakukan seks bebas. Mereka percaya bahwa perilaku semacam itu akan membantu mereka membangun citra kedewasaan yang mereka idamkan

Masa remaja adalah periode yang sangat penting dan kompleks dalam perkembangan individu. Selama masa ini, remaja mengalami perubahan fisik dan mental yang signifikan, yang menuntut penyesuaian dan pengembangan aspek kepribadian yang baru. Perubahan cepat dalam fisik sering kali diikuti dengan perubahan perilaku dan sikap yang juga pesat. Masa remaja adalah periode peralihan di mana individu berada di antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, dan sering menghadapi ambiguitas dalam perilaku serta peran sosial mereka. Proses ini dapat menyebabkan krisis identitas dan

konflik internal, serta menghadapi tantangan dalam menemukan jati diri mereka sendiri.

Selain itu, masa remaja sering kali ditandai dengan pandangan idealis dan ketidakrealistikan, yang dapat menyebabkan kekecewaan jika harapan tidak terpenuhi. Stereotip negatif tentang remaja dapat menciptakan kesenjangan antara mereka dan orang dewasa, menghambat bimbingan yang efektif. Sebagai remaja mendekati usia dewasa, mereka mungkin mencoba menunjukkan kematangan dengan terlibat dalam perilaku berisiko yang sering dianggap sebagai simbol kedewasaan. Keseluruhan proses ini mencerminkan transisi yang rumit, di mana remaja mencari identitas pribadi sambil menghadapi berbagai tekanan sosial dan emosional.

C. Sikap Beragama Masa Remaja

Ciri umum dari kehidupan beragama pada remaja dapat dilihat dalam adanya konflik dan keraguan beragama. Para ahli psikologi agama menyatakan bahwa konflik dan keraguan ini sebenarnya merupakan bagian alami dari perkembangan kehidupan beragama seseorang selama masa remaja. Mereka melihat pertanyaan-pertanyaan kritis yang diajukan oleh remaja bukan sebagai bentuk pemberontakan terhadap agama yang mereka anut. Dengan melakukan tanya jawab, evaluasi, dan perbandingan antara ajaran agama, remaja dapat membangun dasar pemahaman rasional yang kuat terkait kehidupan beragama. Hal ini menandakan bahwa mereka tidak lagi sekadar mengikuti tanpa pertimbangan apa yang diberikan oleh orangtua mereka. Oleh karena itu, keraguan dan konflik beragama yang terjadi pada masa remaja dianggap sebagai faktor penting dalam proses pertumbuhan kehidupan beragama yang matang [16].

Ramayulis [5] menjelaskan bahwa remaja mengalami empat sikap beragama berbeda. *Pertama*, ada yang mengikuti agama hanya karena pengaruh lingkungan, seperti keluarga, sekolah, atau masyarakat sekitar. Pada umumnya, mereka beribadah dan menjalankan ajaran agama hanya untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma yang ada, mirip dengan cara mereka beragama saat masih anak-anak. Rentang usia 13-16 tahun adalah periode di mana sikap beragama ini sering terjadi, meskipun di dalam hati, mereka sebenarnya memiliki pertanyaan-pertanyaan yang belum terjawab, namun tidak selalu menjadi prioritas utama untuk menemukan jawabannya.

Kedua, ada remaja yang mulai beragama dengan kesadaran penuh. Pada tahap ini, mereka mulai meninjau kembali cara mereka beragama di masa kanak-kanak dan berusaha menjadikan agama sebagai sarana untuk menguji dan menguatkan identitas pribadi mereka. Kesadaran ini biasanya muncul setelah remaja mencapai usia 17 atau 18 tahun dan dapat berkembang dalam dua arah. Di satu sisi, mereka mungkin mengembangkan semangat keagamaan yang positif, yang mendorong mereka untuk memurnikan agama dari elemen-elemen yang dianggap tidak sesuai, seperti bid'ah dan khurafat. Di sisi lain, ada juga yang terpengaruh oleh elemen-elemen luar yang mencemari kepercayaan mereka, yang membuat mereka cenderung ke arah semangat keagamaan yang negatif.

Ketiga, adalah kondisi kebimbangan beragama, yang merupakan keraguan terhadap agama yang bisa bervariasi dari satu individu ke individu lain. Keraguan ini dapat bersifat ringan dan cepat diatasi, namun ada juga yang mengalami kebimbangan mendalam yang dapat mengubah keyakinan agama mereka. Faktor-faktor yang menyebabkan keraguan ini antara lain adalah ketidakpuasan terhadap kondisi masyarakat yang penuh dengan

penderitaan dan kekacauan, serta pengaruh kebebasan berpikir yang membuat agama menjadi sasaran arus sekularisme.

Keempat, adalah ketidakpercayaan, yang terjadi ketika seorang remaja benar-benar menolak keberadaan Tuhan dan beralih ke keyakinan lain. Ketidakpercayaan ini sering kali berkaitan dengan pengalaman masa kecil yang penuh tekanan atau penganiayaan oleh otoritas orang tua, yang kemudian memicu perasaan perlawanan terhadap semua bentuk otoritas, termasuk otoritas Tuhan.

Dalam menghadapi beragam sikap beragama pada remaja ini, menurut hemat penulis sangat penting bagi orang tua dan pendidik untuk memahami bahwa masa remaja adalah fase pencarian identitas yang kompleks. Ketika remaja mulai mempertanyakan keyakinan mereka atau bahkan mengalami keraguan, hal ini seharusnya tidak dipandang sebagai tanda kegagalan, melainkan sebagai bagian dari proses perkembangan mereka menuju kedewasaan. Remaja memerlukan bimbingan yang bijak, di mana mereka dapat berdiskusi dan mengeksplorasi keyakinan mereka tanpa merasa dihakimi. Dengan pendekatan yang tepat, sikap beragama remaja dapat berkembang menjadi lebih matang dan personal, mencerminkan pemahaman yang lebih dalam dan komitmen yang lebih kuat terhadap keyakinan mereka. Selain itu, dukungan yang konsisten dari orang tua dan lingkungan sekitar dapat membantu remaja mengatasi masa-masa kebingungan dan mencegah mereka terjerumus ke dalam ketidakpercayaan yang sepenuhnya.

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Jiwa Agama Masa Remaja

Menurut Jalaluddin, perkembangan dimensi keagamaan pada remaja juga dipengaruhi oleh pendidikan yang mencakup pendidikan informal, formal, dan non-formal [10], yaitu:

1. Pendidikan Informal. Peran pendidikan dalam lingkungan keluarga memiliki signifikansi yang besar. Sebab, setiap anak lahir dalam keadaan fitrah, dan oleh karena itu, tanggung jawab untuk membentuk keyakinan agama anak berada pada orang tua. Agama yang dianut oleh anak cenderung dipengaruhi oleh proses pembelajaran dan contoh yang diberikan oleh orang tua.
2. Pendidikan Formal. Kepentingan agama dalam kehidupan anak mendorong perlunya penyelarasan nilai-nilai agama di lingkungan sekolah. Apabila anak telah menerima pendidikan agama di rumah, sekolah menjadi tempat untuk memperkuat dan menguatkan nilai-nilai agama tersebut. Sebaliknya, jika pendidikan agama di rumah kurang, maka sekolah memiliki peran penting dalam menanamkan nilai-nilai agama yang lebih dalam pada anak.
3. Pendidikan Non Formal. Masyarakat tempat tinggal remaja memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan dimensi keagamaan mereka. Kondisi dan pengaruh dari orang-orang di sekitar lingkungan tempat tinggal remaja ikut membentuk perkembangan jiwa agamanya.

Pendekatan pendidikan yang mencakup aspek informal, formal, dan non-formal memiliki peran krusial dalam

membentuk dimensi keagamaan remaja. Pendidikan informal yang diperoleh dari keluarga sangat mempengaruhi fondasi awal keyakinan agama anak, karena orang tua adalah contoh pertama dan utama dalam membimbing anak-anak mereka. Keluarga yang memberikan teladan positif dan konsisten dalam praktik keagamaan akan menanamkan nilai-nilai tersebut secara mendalam pada anak. Namun, jika lingkungan keluarga tidak mendukung, pendidikan formal di sekolah menjadi sangat penting. Sekolah berfungsi sebagai arena untuk menguatkan atau memperbaiki pemahaman agama anak-anak, mengisi kekosongan yang mungkin ada dan menyediakan struktur serta pengetahuan yang lebih sistematis tentang ajaran agama.

Di sisi lain, pendidikan non-formal yang berhubungan dengan pengaruh masyarakat juga memainkan peran besar dalam pembentukan keagamaan remaja. Interaksi dengan teman sebaya, komunitas, dan lingkungan sosial sekitar memberi dampak yang tidak kalah pentingnya. Pengalaman sosial di luar rumah dan sekolah, seperti kegiatan keagamaan di masyarakat atau pengalaman sehari-hari, dapat memperkaya atau bahkan mengubah perspektif remaja terhadap agama. Oleh karena itu, sinergi antara ketiga jenis pendidikan ini—informal, formal, dan non-formal—sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan keagamaan yang seimbang dan konsisten.

E. Pengembangan Keberagamaan Remaja Melalui Pendidikan

Secara fisik, sebagian remaja mungkin sudah menunjukkan ciri-ciri tubuh dewasa, namun secara psikologis, mereka belum mencapai kematangan tersebut. Keseimbangan yang tidak tercapai ini menjadikan remaja mengalami

ketidakstabilan emosional dan kebingungan dalam menjalani kehidupan batin. Untuk mengatasi konflik internal ini, mereka memerlukan bimbingan dan arahan. Remaja membutuhkan figur pendamping yang dapat diajak berdialog dan berbagi pengalaman. Selain itu, mereka juga berharap memiliki pedoman hidup sebagai pijakan untuk bergantung dan meraih kestabilan dalam kehidupan.

Selama periode dan fase pertumbuhan tersebut, beberapa aspek yang seharusnya mendapatkan perhatian dalam proses pendidikan, termasuk dalam lingkup pendidikan informal, formal, dan nonformal [19], antara lain:

1. Memfasilitasi diskusi yang cerdas, kritis, dan logis dengan memperluas wawasan mengenai aspek keagamaan bersama remaja.
2. Menyelenggarakan wadah atau kegiatan sosial keagamaan remaja yang terstruktur dan terarah, seperti yang dapat diimplementasikan melalui program PIKR (Pusat Informasi dan Komunikasi Remaja) di sekolah, yang diawasi oleh guru bimbingan dan konseling.
3. Mengorganisir kegiatan dan diskusi keagamaan di masyarakat di bawah bimbingan pengurus masjid atau pihak pemerintah setempat, seperti kelompok remaja masjid dan sejenisnya.
4. Melaksanakan kegiatan keagamaan dalam suasana menarik, melibatkan seni keislaman, seni tarik suara, pertunjukan seni keagamaan, bela diri, serta kegiatan rekreasi dan tafakur alam yang diintegrasikan dengan nilai-nilai keagamaan yang benar.
5. Memberikan pengawasan dan dorongan kepada anak-anak dalam keluarga agar melaksanakan ibadah secara teratur dan konsisten, dengan menghindari sikap tegas dan

lebih memilih pendekatan persuasif. Menunjukkan perhatian terhadap mereka baik di sekolah, di rumah, maupun di lingkungan masyarakat, serta berhati-hati dalam menganggap mereka sudah mandiri sepenuhnya tanpa kehadiran pendidikan dan bimbingan.

6. Pada fase ini, remaja cenderung kurang betah di rumah dan lebih sering bermain di luar. Oleh karena itu, perlu diperhatikan teman-teman sebaya (peer group) yang menjadi lingkaran pergaulan mereka, karena lingkungan ini sangat berpengaruh pada perkembangan perilaku keagamaan secara umum.

Dalam konteks Pendidikan di sekolah, dalam menindaklanjuti hal di atas, maka dibutuhkan kerjasama yang baik, terprogram dan berkelanjutan antara guru dan orangtua dalam memantau perkembangan keagamaan remaja, yang seharusnya dibangun dalam suasana kerja sama yang bersifat kekeluargaan.

Oleh karena itu menurut hemat penulis, ada beberapa hal yang perlu dilakukan Bersama-sama dengan berbagai elemen dalam rangka mengawal perkembangan keagamaan remaja, diantaranya:

1. Memfasilitasi Diskusi Cerdas dan Kritis: Mengadakan diskusi yang mendalam dan rasional mengenai aspek keagamaan adalah cara efektif untuk memperluas pemahaman remaja. Dengan berdialog secara kritis dan logis, mereka dapat mengeksplorasi dan memperdalam pengetahuan mereka tentang agama, serta mengembangkan kemampuan berpikir analitis yang penting.
2. Menyelenggarakan Program PIKR: Menyiapkan wadah atau kegiatan sosial keagamaan yang terencana dan

terarah, seperti program PIKR di sekolah, yang diawasi oleh guru bimbingan dan konseling, sangat bermanfaat. Program ini memberikan struktur yang jelas dan dukungan yang konsisten dalam mengembangkan pemahaman agama remaja.

3. Mengorganisir Kegiatan di Masyarakat: Mengatur kegiatan dan diskusi keagamaan di komunitas, di bawah bimbingan pengurus masjid atau pihak pemerintah setempat, seperti kelompok remaja masjid, menawarkan kesempatan bagi remaja untuk terlibat aktif dalam kegiatan keagamaan. Ini membantu mereka membangun keterhubungan dengan komunitas dan memperdalam pengalaman spiritual mereka.
4. Melibatkan Seni dan Kegiatan Menarik: Mengintegrasikan elemen seni keislaman, seperti pertunjukan seni, seni tarik suara, dan bela diri, dalam kegiatan keagamaan menjadikannya lebih menarik dan relevan bagi remaja. Pendekatan ini menyatukan rekreasi dengan nilai-nilai keagamaan, membuat pengalaman belajar menjadi lebih menyenangkan dan efektif.
5. Pengawasan dan Dorongan dalam Keluarga: Memberikan bimbingan yang lembut dan dukungan kepada anak-anak untuk menjalankan ibadah secara teratur, dengan pendekatan persuasif, membantu mereka membentuk kebiasaan ibadah yang baik. Menunjukkan perhatian dan menyediakan bimbingan di sekolah, rumah, dan masyarakat sangat penting untuk memastikan bahwa mereka tidak diabaikan dalam proses perkembangan spiritual mereka.
6. Memantau Lingkaran Pergaulan Remaja: Mengingat kecenderungan remaja untuk menghabiskan lebih banyak

waktu di luar rumah, penting untuk memantau dan mempengaruhi lingkungan pergaulan mereka. Teman-teman sebaya memegang peranan penting dalam perkembangan perilaku keagamaan, sehingga memastikan mereka berada dalam lingkungan yang positif dapat mendukung pembentukan karakter yang baik.

BAB 5

PERKEMBANGAN AGAMA PADA ORANG DEWASA

A. Pendahuluan

Beberapa ciri penting pada fase dewasa merupakan kelanjutan dari proses kematangan yang dimulai dari masa-masa sebelumnya. Identitas khusus tersebut membedakannya dari masa sebelumnya, termasuk perubahan sikap dan tanggung jawab yang dipengaruhi oleh kepercayaan yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya, realitas kehidupan yang semakin nyata, dan munculnya berbagai tantangan hidup yang menciptakan ketegangan dalam dirinya. Fase awal dewasa menjadi periode penyesuaian terhadap pola kehidupan yang baru, serta ekspektasi sosial yang baru. Pada masa dewasa awal, individu diharapkan beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut dan memenuhi peran baru dalam kehidupannya, seperti menjadi suami/istri, orang tua, dan pemimpin rumah tangga. Mereka juga dihadapkan pada tuntutan untuk mengembangkan sikap, minat, dan nilai-nilai yang diperlukan dalam memelihara peran-peran baru tersebut [9].

Pada fase dewasa, perkembangan kematangan yang dimulai sejak masa sebelumnya terus berlanjut dengan penekanan pada identitas yang lebih spesifik dan tanggung jawab baru. Perubahan sikap dan tanggung jawab ini dipengaruhi oleh kepercayaan dari orang-orang di sekitar, kenyataan hidup yang semakin jelas, serta tantangan-tantangan yang muncul. Fase awal dewasa merupakan periode transisi di mana individu harus

menyesuaikan diri dengan pola hidup baru dan memenuhi ekspektasi sosial yang meningkat, seperti peran sebagai pasangan hidup, orang tua, dan pemimpin rumah tangga.

Selama masa ini, individu dituntut untuk mengembangkan sikap dan nilai-nilai yang mendukung peran-peran baru mereka. Mereka harus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dan membangun kemampuan serta minat yang diperlukan untuk memelihara dan menjalankan tanggung jawab tersebut secara efektif. Ini merupakan waktu penting di mana kematangan emosional dan sosial diuji melalui pengelolaan peran baru yang kompleks dalam kehidupan pribadi dan profesional.

B. Karakteristik Keberagamaan Orang Dewasa

Ramayulis menyatakan bahwa perilaku keagamaan orang dewasa sebenarnya cenderung didasarkan pada rasa tanggung jawab, kemandirian, sesuai dengan hati nurani, dan berlandaskan pada pertimbangan pemikiran yang matang, bukan hanya sekadar mengikuti arus belaka [5].

Perilaku keberagamaan pada orang dewasa dapat diidentifikasi melalui beberapa karakteristik sebagai berikut:

1. Mengakui kebenaran agama berdasarkan pertimbangan yang matang dan bukan sekadar mengikuti arus.
2. Lebih cenderung memiliki pendekatan realistis, yang mengakibatkan norma-norma agama lebih banyak tercermin dalam sikap dan tindakan mereka.
3. Memiliki sikap positif terhadap ajaran dan norma-norma agama, serta berusaha untuk memahami dan mendalami konsep keagamaan.

4. Tingkat ketaatan beragama bersumber dari pertimbangan dan tanggung jawab pribadi, sehingga keberagamaan menjadi manifestasi dari cara hidup mereka.
5. Bersikap lebih terbuka dan memiliki wawasan yang lebih luas.
6. Bersikap kritis terhadap materi ajaran agama, sehingga kestabilan beragama tidak hanya didasarkan pada pertimbangan nurani tetapi juga pada pertimbangan hati nurani.
7. Perilaku keberagamaan cenderung mencerminkan tipe kepribadian individu, menunjukkan pengaruh kepribadian dalam penerimaan, pemahaman, dan implementasi ajaran agama yang mereka yakini.
8. Terlihat adanya korelasi antara sikap keberagaman dan kehidupan sosial keagamaan yang sudah berkembang [18].

Perilaku keberagamaan pada orang dewasa dapat dilihat dari sejumlah karakteristik yang mencerminkan kedalaman dan kematangan spiritual mereka. Mereka cenderung mengakui kebenaran agama melalui pertimbangan matang, bukan hanya mengikuti arus tanpa refleksi. Pendekatan mereka terhadap agama lebih realistis, yang berarti norma-norma agama lebih banyak tercermin dalam sikap dan tindakan sehari-hari mereka. Mereka juga memiliki sikap positif dan berusaha memahami serta mendalami ajaran agama, menjadikannya sebagai bagian integral dari cara hidup mereka yang didasarkan pada tanggung jawab pribadi. Selain itu, mereka bersikap terbuka dengan wawasan luas dan kritis terhadap ajaran agama, menunjukkan kestabilan keberagamaan yang berasal dari pertimbangan hati nurani serta pengaruh kepribadian individu.

Di samping itu, perilaku keberagamaan mereka juga menunjukkan adanya korelasi dengan kehidupan sosial keagamaan yang telah berkembang. Sikap dan tindakan mereka dalam konteks keagamaan sering mencerminkan tipe kepribadian mereka, serta menunjukkan bagaimana kepribadian mempengaruhi penerimaan, pemahaman, dan implementasi ajaran agama. Ini menandakan bahwa keberagamaan mereka tidak hanya merupakan hasil dari keyakinan pribadi tetapi juga terkait erat dengan interaksi sosial dan lingkungan keagamaan mereka.

Sedangkan menurut Jalaluddin [10], karakteristik keberagamaan pada usia lanjut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada tahap usia lanjut, kehidupan keagamaan individu telah mencapai tingkat pemanfaatan.
2. Terdapat peningkatan kecenderungan untuk menerima pendapat-pendapat keagamaan.
3. Munculnya pengakuan yang lebih serius terhadap realitas kehidupan akhirat.
4. Sikap keberagamaan cenderung mengarah pada kebutuhan saling cinta antar sesama manusia dan sifat-sifat luhur.
5. Tumbuhnya rasa takut terhadap kematian yang meningkat seiring bertambahnya usia lanjut.
6. Perasaan takut terhadap kematian berdampak pada peningkatan pembentukan karakter keagamaan dan kepercayaan terhadap kehidupan abadi (akhirat).

Menurut Jalaluddin di atas, pada usia lanjut, karakteristik keberagamaan individu menunjukkan beberapa perubahan signifikan. Pertama, kehidupan keagamaan biasanya telah mencapai tingkat pemanfaatan yang tinggi, di mana individu memanfaatkan ajaran agama secara penuh dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, terdapat peningkatan kecenderungan untuk menerima berbagai pendapat dan pandangan keagamaan, yang mungkin sebelumnya kurang diperhatikan.

Selain itu, individu di usia lanjut cenderung mengakui dengan lebih serius tentang realitas kehidupan akhirat, serta mengembangkan sikap yang lebih berfokus pada kebutuhan untuk saling mencintai dan mengembangkan sifat-sifat luhur. Rasa takut terhadap kematian juga meningkat seiring bertambahnya usia, mempengaruhi cara mereka mendekati dan memaknai keberagamaan dalam konteks kehidupan akhirat dan hubungan antarmanusia.

C. Faktor yang Mempengaruhi Keberagamaan Orang Dewasa

Kepercayaan agama pada orang dewasa terbentuk dari kombinasi kompleks berbagai faktor yang mencakup aspek biologis, sosial, pendidikan, dan pengalaman hidup. Faktor-faktor ini melibatkan pengaruh dari keluarga asal dan pasangan, serta pendidikan yang diterima selama hidup. Lingkungan tempat tinggal dan interaksi sosial, baik dalam komunitas maupun tempat kerja, turut membentuk pandangan religius seseorang. Selain itu, media yang dikonsumsi dan proses berpikir individu, termasuk motivasi dan inovasi, juga memainkan peran penting. Di atas semua itu, faktor spiritual seperti hidayah dari Allah SWT menjadi elemen penting dalam mengarahkan dan

membentuk kepercayaan agama seseorang. Gabungan semua aspek ini menciptakan keyakinan agama yang unik dan personal bagi setiap individu dewasa. Secara rinci, dapat dijelaskan bahwa kepercayaan agama pada orang dewasa umumnya sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor [9], yaitu:

1. Warisan genetik dan latar belakang keluarga asalnya.
2. Tingkat keberagamaan dalam keluarga pasangannya dan keadaan keagamaan yang mereka bangun bersama sekarang.
3. Pendidikan, baik formal maupun informal, yang pernah dijalani.
4. Pengalaman hidup, baik yang terjadi di masa lalu maupun saat ini.
5. Lingkungan tempat tinggal, termasuk kondisi di masa lalu dan sekarang.
6. Pekerjaan dan pergaulan, baik dalam lingkungan masyarakat setempat maupun di tempat kerja.
7. Proses berpikir, motivasi, inovasi, dan pengelolaan perasaan yang dialami dan dilakukan selama ini.
8. Pengaruh media, baik yang bersifat cetak maupun elektronik, yang mereka terima selama perjalanan hidup mereka.
9. Faktor hidayah dari Allah SWT.

Berdasarkan uraian tersebut, orang dewasa perlu melakukan beberapa langkah untuk membentuk dan mengelola kepercayaan agama mereka secara efektif:

1. Refleksi Terhadap Warisan Keluarga: Menilai dan memahami pengaruh warisan genetik dan latar belakang keluarga dalam membentuk pandangan keagamaan mereka. Ini melibatkan proses introspeksi untuk

memahami bagaimana faktor-faktor ini memengaruhi keyakinan mereka dan bagaimana mereka bisa mengembangkan pandangan agama yang lebih matang dan mandiri.

2. **Evaluasi Keberagamaan Keluarga:** Mengkaji dan mendiskusikan tingkat keberagamaan dalam keluarga pasangan dan keadaan keagamaan yang dibangun bersama. Ini penting untuk memastikan bahwa keyakinan dan praktek keagamaan yang diterapkan dalam kehidupan berkeluarga selaras dengan nilai-nilai pribadi dan kebutuhan spiritual mereka.
3. **Pendidikan Keagamaan:** Mengupayakan pendidikan formal dan informal yang berkelanjutan mengenai agama. Ini mencakup mengikuti pelatihan, membaca literatur keagamaan, dan berpartisipasi dalam komunitas keagamaan untuk memperdalam pemahaman dan pengetahuan agama.
4. **Pengalaman Hidup:** Menggunakan pengalaman hidup masa lalu dan saat ini sebagai sumber pembelajaran dan refleksi. Ini berarti merenungkan pengalaman-pengalaman tersebut untuk mengembangkan wawasan dan kedalaman dalam keyakinan mereka.
5. **Lingkungan Tempat Tinggal:** Menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal yang mendukung perkembangan spiritual mereka. Jika lingkungan tersebut tidak mendukung, mereka mungkin perlu mencari komunitas atau lingkungan yang lebih sesuai dengan nilai-nilai keagamaan mereka.
6. **Pergaulan dan Pekerjaan:** Mengelola hubungan sosial dan lingkungan kerja dengan bijaksana agar tetap konsisten dengan nilai-nilai keagamaan mereka. Hal ini termasuk

menghindari lingkungan yang bisa mempengaruhi keyakinan mereka secara negatif.

7. Pengelolaan Emosi dan Motivasi: Meningkatkan kemampuan dalam berpikir kritis, mengelola perasaan, dan berinovasi dalam praktek keagamaan. Ini membantu mereka menghadapi tantangan dan perubahan dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai agama.
8. Pengaruh Media: Selektif dalam menerima dan mengonsumsi informasi dari media, baik cetak maupun elektronik. Memastikan bahwa media yang diakses mendukung atau setidaknya tidak bertentangan dengan ajaran agama mereka.
9. Penerimaan Hidayah: Selalu membuka diri terhadap hidayah dari Allah SWT dan berdoa untuk bimbingan dalam menjalani kehidupan beragama. Mengakui bahwa faktor-faktor spiritual dan ilahi juga memainkan peran penting dalam pembentukan dan pengembangan keyakinan mereka.

Dengan mempertimbangkan dan menerapkan langkah-langkah ini, orang dewasa dapat lebih baik mengelola dan memperdalam keyakinan agama mereka, serta membangun praktek keagamaan yang konsisten dan memadai dalam kehidupan sehari-hari.

BAB 6

KESADARAN BERAGAMA

A. Pendahuluan

Perkembangan sepanjang hidup manusia dapat dibagi menjadi dua aspek utama, yaitu perkembangan fisik dan psikis. Perkembangan fisik mengacu pada perubahan-perubahan dalam tubuh yang dapat diukur berdasarkan umur kronologis. Proses ini mencapai puncaknya pada fase yang dikenal sebagai kedewasaan. Pada umumnya, perkembangan fisik melibatkan pertumbuhan tubuh, perkembangan organ-organ internal, dan perubahan bentuk tubuh secara keseluruhan. Sementara itu, perkembangan psikis diukur berdasarkan tingkat kemampuan atau abilitas seseorang. Ini mencakup perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. Setiap individu memiliki waktu yang berbeda untuk mencapai tingkat kemampuan tertentu dalam perkembangan psikisnya. Pencapaian tingkat abilitas yang sesuai dengan tahap tertentu dalam perkembangan psikis disebut sebagai kematangan [20].

Dengan kata lain, perkembangan fisik menyoroti perubahan fisik yang terjadi seiring berjalannya waktu, sedangkan perkembangan psikis lebih menekankan pada kemajuan dalam keterampilan, pemahaman, dan aspek psikologis lainnya. Kedua aspek ini saling terkait dan memainkan peran penting dalam membentuk individu secara menyeluruh sepanjang perjalanan hidupnya.

Pemahaman dan evaluasi yang dilakukan oleh individu terhadap nilai-nilai agama menjadi faktor eksternal yang

memengaruhi pembentukan pola pikir dan sikap yang membentuk kepribadian. Kemampuan untuk memahami dan menginternalisasi nilai-nilai agama, serta menerapkannya dalam sikap dan perilaku sehari-hari, merupakan tanda dari kesadaran beragama [20].

B. Pengertian Kesadaran Beragama

Menurut Darajat, kesadaran beragama (*religious conciousnes*) merupakan aspek mental dari praktik keagamaan. Aspek ini hadir dalam pikiran seseorang dan dapat dievaluasi melalui introspeksi. Di sisi lain, pengalaman agama (*religious of experience*) mencakup unsur perasaan dalam kesadaran beragama, yaitu perasaan yang mengarah pada keyakinan yang tercermin dalam tindakan nyata. Oleh karena itu, dalam psikologi agama, tidak terlibat dalam penetapan kebenaran atau keunggulan suatu keyakinan agama, termasuk pertimbangan mengenai benar dan salah, atau rasionalitas keyakinan agama. Ditegaskan bahwa psikologi agama hanya memfokuskan pada penelitian dan pemahaman fungsi-fungsi jiwa yang tercermin dalam perilaku terkait dengan kesadaran dan pengalaman agama manusia. Lingkupnya juga tidak mencakup elemen-elemen keyakinan yang bersifat abstrak, seperti konsep tentang Tuhan, surga, neraka, kebenaran agama, kebenaran kitab suci, dan aspek-aspek lain yang tidak dapat diuji secara empiris. [18].

Kesadaran beragama adalah karakteristik keberagamaan yang terbentuk melalui pengalaman hidup sebagai respons terhadap objek-objek konseptual dan prinsip-prinsip yang dianggap penting dan stabil dalam kehidupan. Hal ini diwujudkan secara sadar melalui kebiasaan-kebiasaan tertentu [20].

Kesadaran beragama sebagai manifestasi dari keyakinan seseorang terhadap agama akan mempengaruhi cara berpikir, cara memahami setiap peristiwa dalam hidup, serta sikap dan perilaku. Ini berarti bahwa kualitas kesadaran beragama akan berdampak langsung pada kualitas perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran beragama tidak hanya sekadar keyakinan, tetapi juga bagian integral dari pikiran yang dapat diuji melalui introspeksi. Dengan kata lain, kesadaran beragama merupakan aspek mental dan aktivitas kejiwaan dalam menjalankan keyakinan agama [3].

Kesadaran ini mencakup pemahaman yang mendalam terhadap nilai-nilai dan ajaran agama, serta penerapan nilai-nilai tersebut dalam tindakan nyata. Seiring dengan pemahaman yang lebih baik dan peningkatan kesadaran, seseorang cenderung akan menunjukkan perilaku yang lebih baik dan lebih sesuai dengan ajaran agama yang dianut. Oleh karena itu, mengembangkan kesadaran beragama yang baik adalah penting untuk mencapai kehidupan yang harmonis dan bermakna, serta untuk berkontribusi secara positif kepada masyarakat.

Kesadaran beragama berkembang secara bertahap melalui pengalaman hidup di setiap fase perkembangan individu. Proses ini menghasilkan sebuah unit otonom dalam kepribadian, yang merupakan hasil dari pengaruh motivasi, emosi, dan inteligensi [20].

Pengalaman hidup yang beragam dari masa kanak-kanak hingga dewasa berkontribusi pada pembentukan kesadaran beragama. Setiap fase kehidupan membawa tantangan dan pelajaran baru yang memperkaya dan memperdalam pemahaman serta penghayatan terhadap agama. Motivasi untuk mencari makna dan tujuan hidup, emosi yang terlibat dalam berbagai situasi kehidupan, dan tingkat inteligensi seseorang, semuanya

berperan penting dalam membentuk kesadaran beragama. Sebagai hasilnya, kesadaran ini menjadi bagian integral dari kepribadian yang memandu tindakan, keputusan, dan cara seseorang berinteraksi dengan dunia. Kesadaran beragama yang matang membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan bijaksana dan penuh makna.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesadaran beragama adalah suatu keadaan mental atau spiritual yang tercermin dalam pemahaman, penghayatan, dan praktik individu terhadap nilai-nilai dan ajaran agama. Pembentukan kesadaran beragama dipengaruhi oleh faktor internal, seperti fitrah dan kebersihan bawaan sejak lahir, serta faktor eksternal, termasuk pengaruh lingkungan keluarga, sekolah, lembaga pendidikan, dan masyarakat. Kesadaran beragama menjadi landasan bagi individu untuk memahami tujuan hidup, moralitas, dan keterikatan dengan sesama manusia. Dengan memiliki kesadaran beragama yang kuat, seseorang dapat mengarahkan tindakan dan keputusan mereka sesuai dengan nilai-nilai spiritual dan moral yang diyakini, menciptakan hubungan yang lebih dalam dengan keyakinan agama yang dianut.

Pembentukan kesadaran agama dipengaruhi oleh dua aspek. Pertama, aspek internal yang mencakup segala hal yang dimiliki seseorang sejak lahir. Individu yang baru lahir ini membawa kesucian (fitrah) dan kebersihan dari dosa, serta kecenderungan alami untuk mempraktikkan agama. Kedua, aspek eksternal, melibatkan faktor-faktor dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, sekolah, lembaga pendidikan, dan masyarakat secara keseluruhan [21].

C. Karakteristik Kesadaran Beragama

Kesadaran beragama dapat diuraikan sebagai manifestasi dari keyakinan seseorang terhadap agama yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Hal ini tercermin dalam cara individu berpikir, menghayati setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup, dan bersikap atau berperilaku. Dengan kata lain, kesadaran beragama memiliki dampak signifikan pada tindakan sehari-hari seseorang.

Pentingnya kesadaran beragama dalam membentuk perilaku sehari-hari menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dan etika agama tidak hanya berdampak pada aspek keagamaan semata, tetapi juga membentuk karakter dan sikap seseorang dalam interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, kesadaran beragama menjadi faktor yang signifikan dalam membentuk moralitas dan integritas individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Orang yang memiliki kesadaran beragama yang baik akan lebih mudah membangun motivasi hidup, beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, dan menunjukkan sikap positif terhadap orang lain. Kesadaran beragama yang kuat, yang didasari oleh pemahaman mendalam tentang ajaran agama, akan memunculkan kematangan dalam sikap dan tindakan. Individu dengan kesadaran ini mampu menghadapi berbagai tantangan dengan bijaksana, menyesuaikan diri dengan norma dan nilai-nilai masyarakat, serta terbuka terhadap berbagai aspek realitas—baik yang empiris, filosofis, maupun spiritual. Mereka juga memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, yang membantu mereka dalam membuat keputusan dan menjalani kehidupan dengan penuh makna [9].

Kematangan sikap ini mencerminkan pemahaman yang menyeluruh tentang bagaimana agama mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Kesadaran beragama yang mendalam memungkinkan seseorang untuk tidak hanya mematuhi ajaran agama, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai tersebut dalam setiap aspek kehidupan mereka. Hal ini menghasilkan individu yang tidak hanya menghormati norma-norma sosial, tetapi juga mampu menjalani hidup dengan integritas dan keseimbangan, serta berkontribusi positif kepada masyarakat dan lingkungan sekitarnya.

BAB 7

KEMATANGAN BERAGAMA

A. Pendahuluan

Pembahasan mengenai kematangan beragama merupakan aspek penting dalam Psikologi Agama, yang menyoroti perkembangan individu dalam konteks dimensi keagamaan. Kematangan beragama tidak sekadar mencakup pemahaman terhadap keyakinan keagamaan, tetapi juga melibatkan integrasi dan penerimaan yang mendalam terhadap nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kajian ini, akan diuraikan bagaimana Psikologi Agama merinci hakekat kematangan beragama, aspek-aspek kematangan beragama, termasuk dampak agama terhadap sikap dan perilaku individu.

Pembahasan akan menyoroti konsep kematangan beragama sebagai suatu proses yang melibatkan keselarasan antara keyakinan, perilaku, dan aspek psikologis individu. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan dapat terungkap bagaimana agama berperan dalam membentuk kematangan spiritual seseorang serta mengatasi tantangan psikologis yang muncul sepanjang perjalanan kehidupan.

B. Pengertian Kematangan Beragama

Perkembangan sepanjang hidup manusia melibatkan dua aspek utama, yaitu perkembangan fisik dan psikis. Perkembangan fisik diukur berdasarkan umur kronologis dan akan mencapai tahap puncak yang dikenal sebagai kedewasaan.

Sementara itu, perkembangan psikis diukur berdasarkan tingkat kemampuan atau abilitas individu. Pencapaian kemampuan tertentu dalam perkembangan psikis ini dikenal sebagai kematangan. Kematangan psikis mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan hidup dan berfungsi secara efektif dalam berbagai situasi, serta menunjukkan tingkat kemajuan dalam aspek mental dan emosional mereka [20].

Secara keseluruhan, perkembangan manusia mencakup aspek fisik yang terlihat dan psikis yang lebih mendalam, di mana keduanya saling berhubungan dan berkontribusi pada keseluruhan pertumbuhan individu. Kematangan psikis menjadi indikator penting dalam menilai sejauh mana seseorang telah berkembang secara emosional dan intelektual seiring berjalannya waktu.

Mencapai tingkat kematangan beragama yang ideal bukanlah tugas yang sederhana atau instan. Hal ini memerlukan usaha dan waktu yang berkelanjutan. Penting untuk diingat bahwa perbedaan antara kehidupan beragama yang matang dan yang belum matang tidak harus dianggap sebagai dua kondisi yang saling bertentangan, melainkan sebagai suatu proses evolusi yang terus berlangsung. Proses perkembangan beragama adalah perjalanan yang terus menerus, di mana seseorang secara bertahap mengalami peningkatan dalam pemahaman dan penerapan ajaran agama seiring dengan pengalaman hidup dan pendidikan yang diperolehnya [9].

Penting untuk memahami bahwa kematangan beragama bukanlah sebuah tujuan akhir, melainkan sebuah perjalanan yang dinamis. Selama hidup, individu terus-menerus menghadapi berbagai pengalaman dan tantangan yang mempengaruhi cara mereka memahami dan mengamalkan ajaran agama. Dengan demikian, kematangan beragama adalah hasil dari refleksi yang

mendalam, pembelajaran berkelanjutan, dan penyesuaian diri terhadap nilai-nilai agama yang relevan dengan konteks kehidupan mereka. Proses ini memerlukan kesadaran, komitmen, dan keterbukaan untuk terus belajar dan berkembang secara spiritual.

Kematangan beragama adalah kemampuan seseorang untuk memahami, meresapi, dan menerapkan nilai-nilai luhur agama dalam kehidupan sehari-hari. Jika seseorang menganut agama berdasarkan keyakinannya, maka keyakinan tersebut akan terlihat dalam sikap dan perilaku keagamaan yang mencerminkan ketaatan terhadap ajaran agama. William James menyatakan bahwa tingkah laku keagamaan seseorang dipengaruhi oleh dorongan dan pengalaman keagamaan yang dimilikinya, yang berarti pengalaman religius pribadi dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mengekspresikan keyakinan mereka dalam tindakan [22].

Lebih lanjut, kematangan beragama tidak hanya tercermin dari pengetahuan dan pemahaman tentang ajaran agama, tetapi juga dari cara seseorang mengintegrasikan ajaran tersebut dalam berbagai aspek kehidupan. Pengalaman keagamaan yang mendalam dan signifikan dapat memperkuat keyakinan seseorang dan memotivasi mereka untuk menunjukkan perilaku yang lebih konsisten dengan ajaran agama. Oleh karena itu, kematangan beragama adalah proses dinamis yang melibatkan interaksi antara pemahaman intelektual dan pengalaman spiritual yang membentuk sikap dan tindakan sehari-hari.

Alwi [20] mengutip Allport memberikan pengertian bahwa kematangan beragama diartikan sebagai karakteristik keberagamaan yang berkembang melalui pengalaman hidup, yang merupakan respons terhadap konsep dan prinsip yang

dianggap penting dan stabil dalam kehidupan. Proses ini dilakukan secara sadar melalui kebiasaan-kebiasaan tertentu.

Kematangan beragama tercermin dari kemampuan individu untuk memahami, meresapi, dan menerapkan nilai-nilai luhur agama dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang memilih suatu agama karena mereka percaya bahwa ajaran agama tersebut adalah yang terbaik untuk mereka. Oleh karena itu, mereka berusaha menjadi penganut yang baik dengan menampilkan keyakinan mereka melalui sikap dan perilaku yang mencerminkan ketaatan terhadap ajaran agama [23].

Kematangan beragama tidak hanya melibatkan pengetahuan tentang ajaran agama, tetapi juga penerapan prinsip-prinsip tersebut dalam tindakan sehari-hari. Ini menunjukkan komitmen individu untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai agama yang mereka yakini, serta berusaha untuk mencerminkan ketaatan tersebut dalam interaksi mereka dengan orang lain dan dalam keputusan yang mereka buat. Dengan demikian, kematangan beragama menggabungkan pemahaman intelektual dan praktis, menciptakan harmoni antara keyakinan dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari.

C. Karakteristik Kematangan Beragama

Alwi [20] mengutip pendapat Ibnul Qoyim bahwa orang yang memiliki kematangan dalam beragama memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Keimanan yang Terbina: Orang tersebut senantiasa menjaga dan meningkatkan kualitas imannya. Ia memastikan fluktuasi keimanannya selalu berada dalam arah yang positif, dengan tujuan untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan.

2. Ruhiyah yang Terbina: Ia menanamkan dalam dirinya kebesaran dan keagungan Allah serta segala janji yang dijanjikan di akhirat kelak. Hal ini mendorongnya untuk fokus pada usaha meraih pahala dan kebaikan di akhirat.
3. Pemikiran yang Terbina: Akalnya diarahkan untuk memikirkan dan merenungkan ciptaan Tuhan. Ini mencakup perenungan tentang alam semesta dan segala fenomena yang terjadi di sekitarnya sebagai tanda-tanda kebesaran Tuhan.
4. Perasaan yang Terbina: Segala ungkapan perasaannya, baik itu senang atau benci, rela atau marah, semuanya ditujukan hanya kepada Allah. Hal ini mencerminkan ketulusan perbuatannya, karena semua emosi dan perasaan yang ia rasakan didasarkan pada cinta dan ketaatan kepada Allah.
5. Kemasyarakatan yang Terbina: Ia menyadari bahwa dirinya adalah makhluk sosial yang memiliki tanggung jawab terhadap lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, ia berusaha berperan aktif dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat, dengan memperhatikan dan membantu sesama.
6. Kemauan yang Terbina: Ia memiliki kontrol diri yang baik, tidak membiarkan kemauannya mengarah pada hal-hal yang destruktif. Kemauannya selalu didorong oleh niat untuk melakukan kebaikan, sehingga setiap tindakan yang diambil adalah untuk hal-hal positif.

Dengan kata lain, kematangan dalam beragama tidak hanya terlihat dari aspek spiritual semata, tetapi juga mencakup aspek pemikiran, perasaan, kemasyarakatan, dan kemauan yang terarah dan terkendali.

Muwangir [24], memberikan karakteristik kematangan beragama dalam perspektif kehidupan seorang muslim, dengan menafsirkan Al Qur'an Surat Al Fath: 29 yaitu:

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ۚ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ
رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ۖ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ
وَرِضُونًا ۖ سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ السُّجُودِ ۚ ذَٰلِكَ
مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ ۚ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ
شَطِئَهُ فَازْرَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَىٰ عَلَىٰ سُوقِهِ يُعْجِبُ
الزَّרَّاعَ لِيغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ ۖ وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا
الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

Artinya:

“Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud. Demikianlah sifat-sifat mereka dalam Taurat dan sifat-sifat mereka dalam Injil, yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya maka tunas itu menjadikan tanaman itu kuat lalu menjadi besarlah dia dan tegak lurus di atas pokoknya; tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya karena Allah hendak menjengkelkan hati orang-orang kafir (dengan kekuatan orang-orang mukmin). Allah menjanjikan kepada orang-orang

yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh di antara mereka ampunan dan pahala yang besar” (QS. Al Fath: 29)

Berdasarkan ayat di atas, Muwangir [24] memberikan rambu-rambu kematangan beragama seorang muslim memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Tegas terhadap orang kafir

Diinginkan agar setiap Muslim memegang keyakinan bahwa Islam merupakan agama yang benar di mata Allah, sehingga ajaran Islam menjadi landasan dan tujuan utama dalam kehidupannya.

2. Berkasih sayang terhadap sesama muslim

Tentang kasih sayang ini, Rasulullah menjelaskan bahwa hubungan antara seorang Muslim dengan Muslim lainnya dapat diibaratkan sebagai satu tubuh yang utuh. Jika bagian tubuh merasakan sakit, bagian lainnya juga akan turut merasakannya. Oleh karena itu, penting bagi setiap Muslim untuk menjaga persatuan dan kesatuan di antara sesama.

3. Ruku' dan Sujud

Setiap Muslim diharapkan menjaga hubungan vertikalnya dengan Allah melalui pelaksanaan shalat, sebab shalat merupakan satu-satunya wadah di mana manusia dapat berkomunikasi dengan Sang Pencipta. Mengapa kita seharusnya bangun tengah malam? Dapat diibaratkan seperti menelepon: pada waktu tengah malam, jalur komunikasi kosong dan jarang digunakan, dengan tambahan bahwa biaya panggilannya murah dan suaranya dapat dengan cepat terdengar oleh Tuhan ketika makhluk lain sedang tidur nyenyak. Beribadah pada saat ini memiliki nilai spiritual yang lebih tinggi dibandingkan

dengan melakukan ibadah pada siang hari. Ketika rumah Nabi dikepung oleh orang-orang Quraisy yang berniat membunuhnya, beliau keluar dengan tenang di depan mereka. Akan tetapi, meskipun semua mata terbelalak, tidak seorang pun di antara mereka yang melihat hal tersebut. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh kedekatan hubungan Nabi dengan Allah.

4. Mencari rezeki yang diridhoi Allah

Setelah menunaikan shalat, setiap Muslim diwajibkan untuk mencari rezeki halal, yang dapat dibagi menjadi tiga aspek penting. Pertama, kehalalan zatnya, kedua, kehalalan cara memperolehnya, dan ketiga, kehalalan cara mengolahnya. Misalnya, ikan dan ayam mungkin halal dari segi zatnya dan cara memperolehnya, namun perlu dipertimbangkan apakah cara mengolahnya sesuai dengan ajaran agama. Jika makanan sudah tercampur dengan bahan yang haram, maka tubuh dianggap tidak lagi suci.

5. Bekas/tanda Sujud

Tanda-tanda sujud yang disebutkan dalam al-Qur'an tidak dapat dikenali secara fisik, seperti tanda hitam yang muncul di dahi seseorang sebagai indikator ketekunan dalam beribadah. Yang dimaksud di sini adalah transformasi internal, yaitu perubahan dalam sikap dan perilaku setelah melaksanakan shalat. Jika sebelum shalat seseorang terbiasa berbohong, menyakiti, mencuri, dan sejenisnya, setelah menjalani shalat, ia mengalami perubahan menjadi individu yang baik dan patut dihargai. Shalat bukan hanya menjadi ritual fisik, melainkan juga membawa dampak positif pada karakter dan moral seseorang.

Hawi [23] menjelaskan bawah ciri-ciri kematangan beragama menurut Daradjat adalah:

1. Pemahaman Aqidah yang Baik: Aqidah mengacu pada keimanan dan kepercayaan, khususnya keimanan kepada Allah Yang Maha Esa serta prinsip-prinsip dasar dalam kehidupan beragama. Pemahaman ini merupakan langkah awal yang membawa perubahan besar dalam diri manusia, mengubah pandangannya tentang diri sendiri, orang lain, kehidupan, dan alam semesta. Aqidah berfungsi sebagai pondasi yang fundamental dalam kehidupan beragama.
2. Tujuan Hidup Berdasarkan Aqidah: Orang yang beriman memiliki tujuan hidup untuk berbakti dan beribadah kepada penciptanya. Ibadah dalam konteks ini mencakup pelaksanaan perintah-perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya, serta mengabdikan diri sepenuhnya kepada-Nya.
3. Pelaksanaan Ajaran Agama Secara Konsisten dan Produktif: Kesadaran beragama yang matang tercermin dalam konsistensi dan tanggung jawab dalam menjalankan ajaran agama. Hal ini melibatkan pelaksanaan perintah agama dan menjauhi larangan agama. Ibadah di sini merupakan realisasi dari hubungan dengan Tuhan dan keimanan, mencakup berbagai aspek kehidupan seperti aturan hukum, ketentuan, tata cara, kewajiban, dan larangan dalam hubungannya dengan Tuhan, manusia, masyarakat, dan alam.
4. Pandangan Hidup/Filsafat yang Komprehensif dan Universal: Orang yang memiliki kepribadian yang matang juga memiliki filsafat hidup yang utuh dan komprehensif. Keanekaragaman kehidupan dunia harus diarahkan pada keteraturan, yang diperoleh melalui analisis fakta-fakta

yang mempengaruhi hubungan satu sama lain. Keteraturan ini tidak hanya mencakup aspek materi, tetapi juga meliputi alam perasaan manusia, pikiran, motivasi, sikap, dan norma.

BAB 8

PENGALAMAN BERAGAMA

A. Pendahuluan

Pengalaman beragama, atau yang sering disebut sebagai "religious experiences," merupakan dimensi yang sangat pribadi dan mendalam dalam kehidupan manusia. Konsep ini melibatkan pengalaman yang melampaui dimensi fisik dan material, membawa individu ke dalam wilayah spiritual dan transendental. Pengalaman beragama dapat bersifat seremonial, mistis, atau bahkan ekstatis, memunculkan perasaan keterhubungan yang mendalam dengan kekuatan atau keberadaan yang lebih tinggi.

Penting untuk diakui bahwa pengalaman beragama bersifat sangat subjektif dan dapat bervariasi secara signifikan di antara individu. Meskipun demikian, pemahaman terhadap pengalaman beragama memiliki implikasi luas dalam konteks keberagamaan dan kesejahteraan manusia. Sebagai manifestasi langsung dari pencarian makna, hubungan spiritual, atau pertemuan yang luar biasa, pengalaman beragama memberikan pemahaman mendalam tentang dimensi rohaniah dan eksistensial manusia.

Dalam pembahasan ini, kita akan mengeksplorasi pengalaman beragama dari berbagai perspektif, mencakup pengalaman mistis, perjalanan spiritual, dan momen-momen keagamaan yang mendalam. Sementara sebagian orang mungkin menggambarkan pengalaman beragama sebagai pencerahan atau

penemuan makna hidup, yang lain mungkin merasakannya melalui perasaan kehadiran yang kuat atau melalui hubungan pribadi yang mendalam dengan Yang Ilahi.

Pengalaman beragama juga sering dianggap sebagai sumber inspirasi untuk keyakinan dan praktik keagamaan. Melalui pemaparan dan analisis berbagai jenis pengalaman beragama, kita dapat memperdalam pemahaman tentang bagaimana dimensi spiritualitas membentuk identitas, nilai-nilai, dan arah hidup individu. Dengan merenungkan pengalaman beragama, kita dapat membuka jendela ke dunia keagamaan yang kompleks dan mendalam, mencari pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana manusia menjalani dan memaknai kehidupan mereka melalui lensa rohaniah

B. Hakekat Pengalaman Beragama

Pengalaman beragama, atau yang dikenal sebagai pengalaman keagamaan, merupakan elemen dari perasaan yang muncul dalam kesadaran beragama, yakni perasaan yang menghasilkan keyakinan melalui tindakan atau amalan. Pengalaman keagamaan ini cenderung mengekspresikan diri dalam realitas kehidupan konkret dari setiap individu yang mengalami konversi. Narasi mengenai bagaimana ekspresi konversi dalam konteks keagamaan dapat ditemukan dalam biografi orang-orang yang telah mengalaminya, seperti cerita tentang Umar bin Khattab dan Hamka. Begitu pula, cerita mengenai perjalanan masuk Islam seperti yang dialami oleh individu-individu seperti Cat Steven, Jeffry Lang, dan lainnya dapat memberikan gambaran yang mendalam. Di sekitar Anda, mungkin juga terdapat banyak kisah tentang pengalaman konversi agama, baik dalam arti pindah agama (seperti seorang

'ustadz' yang keluar dari Islam atau seseorang pendeta yang masuk Islam) maupun konversi agama dalam bentuk peningkatan drastis kesadaran dan penghayatan serta praktik keagamaan yang telah dipegang sebelumnya, sebagaimana yang dialami oleh Ustadz Jefry al-Bukhary dan banyak lainnya [25].

Menurut Jalaluddin [10], pengalaman beragama merujuk pada perasaan yang timbul di dalam diri seseorang setelah mengamalkan ajaran agama. Pengalaman keagamaan juga dikenal sebagai pengalaman spiritual, pengalaman suci, atau pengalaman mistik, yang mencakup pengalaman pribadi yang dialami seseorang ketika berhubungan dengan Tuhan. Pengalaman agama adalah bersifat subyektif, intern dan individual, di mana setiap orang akan merasakan pengalaman agama yang berbeda dari orang lain [13].

Pengalaman beragama melibatkan elemen perasaan dalam konteks kesadaran beragama. Ini merujuk pada perasaan yang membawa individu kepada keyakinan tertentu yang muncul sebagai hasil dari tindakan atau amaliah yang dilakukan. Dengan kata lain, dalam konteks ini, pengalaman beragama melibatkan aspek perasaan yang menjadi bagian dari kesadaran individu terhadap keberagamaan mereka, dan perasaan tersebut dapat memengaruhi atau berkaitan dengan keyakinan yang diperoleh melalui tindakan atau amalan beragama yang dilakukan [9].

Pengalaman beragama adalah proses yang mendalam dan sangat personal yang mencerminkan bagaimana individu merasakan dan menghayati ajaran agama mereka. Pengalaman ini tidak hanya terbatas pada praktik ritual atau ibadah sehari-hari, tetapi juga melibatkan refleksi internal dan transformasi spiritual yang bisa sangat bervariasi antar individu. Misalnya, perubahan mendalam dalam kehidupan spiritual seseorang, seperti yang dialami oleh Umar bin Khattab atau Cat Stevens,

seringkali melibatkan perjalanan emosional dan intelektual yang kompleks, di mana pengalaman tersebut membentuk dan memperkuat keyakinan mereka. Narasi-narasi ini bukan hanya tentang pergeseran agama, tetapi juga tentang bagaimana pengalaman tersebut merubah perspektif hidup dan interaksi mereka dengan dunia.

Di samping itu, pengalaman beragama juga bisa terjadi dalam konteks peningkatan kualitas kesadaran religius seseorang yang telah memeluk agama tertentu. Ini berarti bahwa individu dapat mengalami peningkatan mendalam dalam penghayatan dan praktik keagamaan mereka tanpa harus berganti agama. Misalnya, pengalaman spiritual yang diperoleh Ustadz Jefry al-Bukhary menunjukkan bagaimana proses introspeksi dan peningkatan kesadaran dapat memperkaya praktik keagamaan yang telah ada sebelumnya. Dalam hal ini, pengalaman beragama menjadi suatu bentuk evolusi spiritual yang melibatkan penguatan keyakinan dan komitmen terhadap praktik keagamaan, yang pada akhirnya memperdalam hubungan individu dengan keyakinan mereka.

C. Karakteristik Pengalaman Beragama

Dalam ajaran Islam khususnya tasawuf, ada tiga hirarki pengalaman beragama Islam seseorang diantaranya [1];

1. Tingkat Syariah

Syariah merujuk pada aturan atau hukum yang ditetapkan oleh Allah dan Rasul-Nya, yang mengatur kehidupan umat dalam hubungan dengan Allah maupun sesama manusia. Pada tingkat ini, syariah mencakup pelaksanaan amalan-amalan formal yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Al-Sunnah. Kewajiban tersebut adalah sesuatu yang

harus dilaksanakan sebagai bagian dari tanggung jawab beragama. Dalam tingkat ini, pengalaman agama bersifat top-down, di mana pedoman datang dari atas (syar'i) dan diterima oleh individu. Pengalaman agama di sini bukan hanya sekadar kebutuhan, tetapi juga merupakan panduan untuk melakukan atau meninggalkan suatu amalan. Individu mengikuti ajaran agama pada tingkat ini karena dorongan untuk menjalin hubungan dengan Allah, bukan hanya sekadar mengikuti perintah.

2. Tingkat Tarekat

Tarekat mengacu pada pengalaman mengikuti ajaran agama sebagai cara untuk membimbing jiwa dan moral. Pada tingkat ini, seseorang menyadari bahwa pelaksanaan ajaran agama bukanlah tujuan akhir, melainkan alat untuk meningkatkan moralitas. Sebagai contoh, puasa Ramadan tidak dianggap sebagai tujuan utama, tetapi sebagai cara untuk mencapai tujuan spiritual yang lebih tinggi, yaitu ketakwaan. Begitu pula dengan tuntunan syariah lainnya, diakui sebagai langkah-langkah dalam proses mencapai tujuan moral.

3. Ketiga, tingkatan hakikat merujuk pada realitas sejati dan sebenarnya. Dalam tasawuf, hakikat adalah keberadaan Allah yang Maha Benar (al-Haq). Pada tingkat hakikat, seseorang mencapai pemahaman yang lebih dalam dan menyaksikan Allah swt dengan mata hati mereka. Hakikat dipahami sebagai inti dari setiap tuntutan syariat. Sementara syariat memandang perintah sebagai kewajiban dan beban, pada tingkat hakikat, perintah tersebut tidak lagi dianggap sebagai beban, melainkan sebagai kebutuhan yang mendalam.

Pada tingkat hakikat, pengalaman beragama mencapai kedalaman yang melampaui sekadar pelaksanaan ritual atau kewajiban. Pada tahap ini, individu tidak hanya mengikuti perintah agama sebagai bentuk kepatuhan tetapi mulai merasakan inti dari perintah tersebut, yaitu kebutuhan spiritual yang mendalam. Hakikat membawa seseorang pada pemahaman bahwa segala amalan agama adalah cerminan dari hubungan langsung dengan Allah yang Maha Benar. Ini menjadikan setiap perintah tidak sekadar sebuah beban, melainkan sebagai sebuah kebutuhan esensial yang harus dipenuhi untuk mencapai kedekatan yang lebih intim dengan Tuhan.

Lebih dari sekadar mengikuti aturan, pengalaman hakikat memungkinkan seseorang merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Transformasi ini mengubah cara pandang seseorang terhadap agama, dari menjalankan ritual secara mekanis menjadi memahami makna dan tujuan di balik setiap perintah. Dengan demikian, hakikat mencerminkan kedalaman spiritual di mana hubungan dengan Allah bukan lagi dilihat sebagai kewajiban semata, tetapi sebagai suatu kebutuhan intrinsik yang menghubungkan jiwa dengan Tuhan secara langsung.

BAB 9

KONVERSI AGAMA

A. Pendahuluan

Secara etimologis, istilah "konversi" berasal dari kata Latin "conversio," yang berarti pertobatan, peralihan, atau perubahan keyakinan. Kata ini kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Inggris sebagai "conversion," yang berarti perubahan dari satu kondisi atau agama ke kondisi atau agama lain. Dengan demikian, konversi dapat dipahami sebagai perubahan dalam keyakinan keagamaan atau perpindahan dari satu ajaran agama ke ajaran agama yang berbeda. Istilah ini juga mencakup perubahan dalam keyakinan dan praktik agama atau adopsi sikap religius baru. Proses konversi bisa berlangsung secara bertahap atau mendalam, dan melibatkan individu atau kelompok yang beralih ke sistem kepercayaan atau praktik baru yang berbeda dari sebelumnya [10].

Konversi merupakan fenomena kompleks yang mencerminkan perubahan mendalam dalam pandangan dunia dan cara hidup seseorang. Perpindahan ini tidak hanya melibatkan aspek intelektual dan spiritual tetapi juga aspek emosional dan sosial, di mana individu atau kelompok mungkin mengalami perubahan signifikan dalam cara mereka melihat diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan masyarakat. Proses konversi dapat melibatkan berbagai motivasi, dari pencarian makna hidup hingga penyesuaian sosial, dan sering kali membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan keyakinan dan praktik baru yang diadopsi.

Konversi agama merupakan proses di mana seseorang atau sekelompok orang beralih dari satu sistem kepercayaan atau agama ke sistem yang lain. Proses ini bisa terjadi secara bertahap atau secara mendadak, tergantung pada pengalaman individu atau kelompok tersebut. Konversi tidak hanya melibatkan perubahan keyakinan, tetapi juga pengamalan ajaran dan penerimaan sikap keagamaan yang baru, yang bisa sangat berbeda dari kepercayaan awal mereka. .

Dalam konteks teoritis, apa yang disebut sebagai konversi agama adalah suatu bentuk pertumbuhan atau perkembangan spiritual yang mencakup perubahan arah yang signifikan dalam sikap terhadap orang dan praktik keagamaan. Lebih jauh lagi, konversi agama menunjukkan bahwa terdapat perubahan emosi yang dapat terjadi secara tiba-tiba menuju penerimaan hidayah Allah secara mendadak, atau mungkin juga terjadi secara bertahap. Oleh karena itu, konversi tidak terbatas pada pengertian khusus bagi seseorang. Dengan kata lain, selama individu tersebut beralih keyakinan, baik karena faktor-faktor tertentu yang tidak langsung terkait dengan keagamaan, orang masih dapat dianggap mengalami konversi [13].

Dalam jalannya prosesnya, konversi agama dapat terjadi secara tiba-tiba atau secara bertahap. Dalam konteks ini, konversi tidak hanya diartikan sebagai perpindahan agama, melainkan juga dapat mencakup perubahan intelektual, moral, dan sosial. Namun, secara khusus dalam konteks agama, konversi mengacu pada proses penerimaan sikap keagamaan, baik itu terjadi secara bertahap maupun mendadak. Selama proses konversi, seseorang dapat mengalami perubahan keyakinan terhadap berbagai isu keagamaan, yang kemudian menyertai berbagai perubahan dalam motivasi perilaku dan respons terhadap lingkungan sosial. Meskipun begitu, karena

pada praktiknya perbedaan antara konversi agama, intelektual, moral, atau sosial tidak selalu jelas, istilah konversi yang merujuk pada perubahan kepercayaan pada satu bidang tertentu ke bidang lainnya jarang digunakan. Biasanya, yang sering terjadi adalah konversi dari satu keyakinan ke keyakinan yang lain [13].

Menurut Max Heirich [24] Konversi agama adalah proses di mana seseorang atau sekelompok orang memutuskan untuk masuk atau beralih ke suatu sistem kepercayaan atau perilaku yang berbeda atau bertentangan dengan kepercayaan sebelumnya yang mereka anut. Ini adalah tindakan sukarela di mana seseorang memilih untuk meninggalkan keyakinan agama atau spiritualitas tertentu untuk mengadopsi yang baru. Proses konversi ini bisa dipicu oleh berbagai alasan, termasuk pencarian makna hidup, ketertarikan terhadap nilai-nilai baru, pertemuan dengan individu atau komunitas yang menganut kepercayaan tersebut, atau perubahan dalam pemahaman dan pandangan dunia. Konversi agama seringkali melibatkan perubahan dalam praktik ibadah, norma-norma moral, dan identitas spiritual seseorang.

Membandingkan beberapa pandangan mengenai konversi agama menunjukkan bahwa fenomena ini tidak hanya melibatkan perubahan keyakinan semata, tetapi juga mencakup dimensi yang lebih kompleks dari kehidupan seseorang. Misalnya, konversi agama dapat terjadi baik secara bertahap maupun mendadak, dan tidak hanya mempengaruhi aspek intelektual dan spiritual tetapi juga emosional dan sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa konversi mencerminkan perubahan mendalam dalam cara individu melihat diri mereka dan hubungan mereka dengan masyarakat. Proses ini bisa dipicu oleh pencarian makna hidup, ketertarikan terhadap nilai-nilai

baru, atau pertemuan dengan komunitas yang berbeda, yang memperlihatkan bahwa konversi sering melibatkan penyesuaian signifikan dalam berbagai aspek kehidupan.

Di sisi lain, pandangan Max Heirich menekankan bahwa konversi adalah tindakan sukarela yang dilakukan seseorang untuk mengadopsi sistem kepercayaan baru, seringkali sebagai respons terhadap pencarian makna hidup atau perubahan dalam pandangan dunia mereka. Ini menunjukkan bahwa konversi agama bukan hanya soal pergeseran keyakinan tetapi juga perubahan dalam praktik ibadah, norma moral, dan identitas spiritual seseorang. Dengan demikian, konversi agama dapat dipahami sebagai proses yang melibatkan pergeseran dalam berbagai dimensi kehidupan seseorang, baik itu intelektual, emosional, sosial, maupun spiritual, yang menandakan bahwa perubahan ini lebih dari sekadar adopsi keyakinan baru, melainkan juga transformasi menyeluruh dalam cara hidup.

B. Karakteristik Konversi Agama

Secara umum, karakteristik konversi agama mencakup hal-hal berikut:

1. Perubahan Arah Pandangan dan Keyakinan: Konversi agama melibatkan perubahan signifikan dalam pandangan dan keyakinan seseorang terhadap agama dan kepercayaan yang sebelumnya dianutnya.
2. Dipengaruhi oleh Kondisi Kejiwaan: Proses perubahan dapat dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan individu, sehingga perubahan tersebut dapat terjadi secara bertahap atau mendadak, tergantung pada situasi psikologis dan emosional seseorang.

3. Termasuk Perubahan Pandangan Hidup: Konversi agama tidak hanya terbatas pada perpindahan kepercayaan dari satu agama ke agama lain, melainkan juga mencakup perubahan pandangan hidup yang dianut oleh individu tersebut.
4. Faktor Petunjuk dari Tuhan (Hidayah): Selain dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan dan lingkungan, konversi agama juga dianggap sebagai hasil dari petunjuk atau hidayah dari Tuhan. Faktor keagamaan ini dianggap sebagai dorongan atau bimbingan spiritual yang memimpin individu menuju perubahan keyakinan.

Dengan demikian, konversi agama melibatkan transformasi holistik dalam pandangan, keyakinan, dan pandangan hidup seseorang, yang dapat dipicu oleh faktor psikologis, lingkungan, dan pengaruh spiritual dari Tuhan.

Dalam perspektif yang berbeda, Ramayulis [5] mengidentifikasi bahwa konversi agama menunjukkan ciri-ciri berikut:

1. Perubahan Arah Pandangan dan Keyakinan: Konversi agama melibatkan perubahan dalam pandangan dan keyakinan seseorang terhadap agama dan kepercayaan yang telah dianutnya sebelumnya.
2. Dipengaruhi oleh Kondisi Kejiwaan: Proses perubahan dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan individu, sehingga perubahan dapat terjadi secara bertahap atau mendadak, tergantung pada situasi psikologis dan emosional seseorang.
3. Termasuk Perubahan Pandangan Terhadap Agama Sendiri: Konversi agama tidak hanya terkait dengan perpindahan kepercayaan dari satu agama ke agama lain, tetapi juga mencakup perubahan dalam pandangan

terhadap agama yang sebelumnya dianut oleh individu tersebut.

4. Faktor Petunjuk dari Yang Maha Kuasa: Selain dipengaruhi oleh faktor kejiwaan dan kondisi lingkungan, perubahan dalam konversi agama juga dianggap sebagai hasil dari petunjuk atau hidayah dari Yang Maha Kuasa. Faktor ini dipahami sebagai panduan spiritual yang mendorong individu menuju perubahan keyakinan.

Dengan demikian, konversi agama, dari sudut pandang alternatif, mencerminkan transformasi dalam pandangan, keyakinan, dan hubungan dengan agama, yang dapat dipicu oleh faktor psikologis, kondisi lingkungan, dan petunjuk dari kekuatan ilahi.

Dalam penerapannya, proses konversi agama dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis [13], yaitu:

1. Konversi internal, terjadi ketika seseorang melakukan perpindahan dari suatu mazhab dan perspektif ke mazhab dan perspektif lain, namun tetap berada dalam lingkungan agama yang sama. Konversi internal, atau perubahan yang terjadi di dalam satu agama, mengindikasikan adanya perubahan dalam pola pikir dan pandangan seseorang. Dalam konteks ini, mungkin ada elemen-elemen yang dihilangkan dan mungkin juga penambahan, terutama terkait dengan praktik ibadah. Meskipun demikian, konsep ketuhanan tetap konsisten dan tidak mengalami perubahan.
2. Konversi eksternal, terjadi ketika seseorang melakukan perpindahan dari satu agama ke agama yang berbeda. Dalam konversi eksternal, terjadi peralihan keyakinan ke suatu konsep yang benar-benar berbeda dengan konsep keyakinan sebelumnya.

Setiap individu cenderung mengalami proses konversi dengan perbedaan yang mencolok, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti latar belakang kehidupan, tingkat pendidikan, pengalaman subjektif, kemampuan penilaian, kapasitas intelektual, serta kemampuan emosional dalam menghadapi situasi hidup, dan lain sebagainya.

C. Proses Konversi Agama

Dalam hal proses konversi agama, Daradjat [18] memberikan pendapatnya bahwa dalam aspek kejiwaan, proses konversi agama dapat terjadi melalui 5 tahap yaitu :

1. Masa Tenang: Masa dimana kondisi jiwa seseorang masih dalam keadaan tenang. Pada saat ini, masalah agama belum mempengaruhi sikap individu. Mungkin karena individu tersebut belum menghadapi tantangan atau pertanyaan yang signifikan terkait keyakinannya.
2. Masa Ketidaktenangan: Pada masa ini, jiwa seseorang telah dipengaruhi oleh masalah agama. Faktor pemicu bisa berupa krisis, musibah, atau perasaan berdosa. Hal ini menyebabkan kegoncangan dalam batin, dan individu dapat merasa putus asa, gelisah, dan bimbang. Pada periode ini, individu mulai mencari solusi untuk mengatasi konflik batinnya, dan proses pemilihan terhadap ide atau kepercayaan baru dimulai.
3. Masa Konversi: Pada saat individu mengalami masalah dan menemukan hal baru atau kepercayaan baru, konflik batin dapat mengalami keredakan. Keadaan batin yang mantap muncul dalam bentuk kemampuan menentukan keputusan untuk memilih apa yang dianggap serasi atau

timbulnya rasa pasrah. Pada fase ini, individu memberikan makna pada perubahan sikap kepercayaan yang bertentangan dengan keyakinan sebelumnya, dan inilah saat konversi agama terjadi.

4. Masa Tenang dan Tentram: Masa ini menjadi waktu kepuasan bagi individu terhadap keputusan yang sudah diambil. Ketenangan batin tercapai karena individu berhasil membawa suasana batin menjadi mantap, yang menjadi pernyataan dalam menerima konsep baru.
5. Masa Ekspresi Konversi: Setelah menemukan kepercayaan baru dan menjadikannya sebagai pedoman hidup, individu mulai mengaplikasikan konsep baru dari ajaran kepercayaan yang diyakininya. Sikap hidup individu mulai diselaraskan dengan ajaran dan peraturan dari agama yang baru dipilih. Ini menandai fase ekspresi konversi, di mana individu secara aktif mengimplementasikan keyakinan baru dalam kehidupan sehari-hari.

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konversi Agama

Menurut Hawi [23], Para ahli mengemukakan pendapat bahwa konversi agama disebabkan faktor yang cenderung didominasi oleh lapangan ilmu yang mereka tekuni, yaitu:

1. Menurut para ahli agama, faktor utama yang memicu konversi agama adalah petunjuk ilahi. Pengaruh supranatural memiliki peran dominan dalam proses konversi agama, baik pada tingkat individu maupun kelompok.

2. Menurut ahli sosiologi, konversi agama dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial. Pengaruh sosial ini melibatkan berbagai aspek, seperti:
 1. Hubungan antarpribadi, baik yang bersifat keagamaan maupun nonagama, seperti pergaulan keagamaan, seni, ilmu pengetahuan, atau budaya lainnya [10].
 2. Kebiasaan rutin, yang dapat mendorong perubahan keyakinan jika dilakukan secara teratur, misalnya, mengikuti upacara keagamaan atau pertemuan keagamaan baik di lembaga formal maupun nonformal.
 3. Pengaruh anjuran atau propaganda dari orang-orang terdekat, seperti teman dekat, keluarga, atau famili.
 4. Pengaruh pemimpin keagamaan, di mana hubungan yang baik dengan pemimpin agama menjadi salah satu pendorong konversi agama.
 5. Pengaruh perkumpulan berdasarkan hobi, di mana ketertarikan pada suatu hobi dapat menjadi pendorong konversi agama.
 6. Pengaruh kekuasaan pemimpin, yang mencakup pengaruh kekuasaan hukum. Masyarakat cenderung mengikuti agama yang dianut oleh Kepala Negara atau Raja mereka.
3. Para ahli psikologi berpendapat bahwa pendorong utama konversi agama adalah faktor psikologis yang timbul dari pengaruh baik internal maupun eksternal. Apabila faktor-faktor tersebut memengaruhi individu atau kelompok, dapat muncul gejala tekanan batin. Dalam keadaan jiwa yang demikian, secara psikologis, kehidupan batin seseorang menjadi hampa dan lemah sehingga mencari

perlindungan dari kekuatan lain yang dapat memberikan kehidupan jiwa yang cerah dan damai [23].

Di sisi lain, terdapat dua faktor yang berperan dalam memengaruhi terjadinya konversi agama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal [10]. Jalaludin [10] menguraikan kedua faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. Faktor Internal.

- a. Dari segi psikologi, tipe kepribadian tertentu memiliki dampak pada kehidupan batin seseorang. Menurut penelitian William James, ditemukan bahwa individu dengan tipe kepribadian melankolis, yang cenderung memiliki ketentraman perasaan yang lebih dalam, dapat mengalami konversi agama dalam pengalaman hidup mereka
- b. Menurut penelitian Guy E. Swanson, faktor pembawaan, seperti urutan kelahiran, dapat memengaruhi proses konversi agama. Anak sulung dan anak bungsu umumnya tidak mengalami tekanan batin, sementara anak-anak yang dilahirkan di antara keduanya seringkali mengalami stres jiwa. Kondisi ini, yang terkait dengan urutan kelahiran, memiliki pengaruh signifikan terhadap kemungkinan terjadinya konversi agama

2. Faktor Eksternal

Di dalam faktor luar yang memengaruhi terjadinya konversi agama adalah [10] [23]:

1. Faktor Keluarga: Masalah dalam keluarga seperti keretakan, ketidakcocokan, perbedaan agama, rasa kesepian, kesulitan dalam hubungan seksual, atau kurangnya pengakuan dari kerabat dapat

menyebabkan seseorang mengalami tekanan batin. Kondisi ini sering kali mendorong individu untuk melakukan konversi agama sebagai upaya untuk meredakan ketegangan emosional dan mencari rasa aman.

2. Lingkungan Tempat Tinggal: Individu yang merasa terasing atau tersingkir dari lingkungan tempat tinggalnya mungkin merasa hidup sebatang kara. Perasaan keterasingan ini dapat mendorong seseorang untuk mencari ketenangan dan dukungan emosional di tempat lain, yang sering kali melibatkan perubahan agama untuk mengatasi kegelisahan batin dan menemukan rasa pertenangan.
3. Perubahan Status: Perubahan status hidup yang tiba-tiba, seperti perceraian, keluar dari sekolah atau kelompok, perubahan pekerjaan, atau menikah dengan seseorang dari agama yang berbeda, dapat memengaruhi keputusan seseorang untuk mengubah agama. Perubahan ini sering kali menciptakan ketidakstabilan emosional yang mendorong individu untuk mencari hiburan atau makna baru melalui konversi agama.
4. Kemiskinan: Kondisi sosial ekonomi yang sulit dapat menjadi faktor pendorong konversi agama. Individu yang menghadapi kesulitan ekonomi sering kali mencari agama yang menawarkan harapan atau janji kehidupan yang lebih baik. Kebutuhan mendesak akan kebutuhan dasar seperti sandang dan pangan sering kali memengaruhi keputusan mereka untuk beralih agama sebagai cara untuk mencari solusi dan dukungan.

Faktor-faktor ini menunjukkan bagaimana kondisi pribadi dan sosial dapat memengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan konversi agama. Keterasingan, ketidakstabilan emosional, perubahan besar dalam hidup, dan kesulitan ekonomi dapat menciptakan ketegangan batin yang membuat individu mencari perubahan signifikan, termasuk dalam hal keyakinan agama, sebagai cara untuk menemukan keamanan, makna, atau perbaikan dalam hidup mereka.

BAB 10

KONSEP RELIGIUSITAS

A. Pendahuluan

Religiusitas merupakan dimensi penting dalam kehidupan manusia yang menggambarkan tingkat keterlibatan dan pengalaman spiritual seseorang dalam konteks keberagamaan. Konsep ini mencakup sejumlah aspek, mulai dari keyakinan terhadap keberadaan yang lebih tinggi, partisipasi dalam ritual keagamaan, hingga peran nilai-nilai spiritual dalam membimbing perilaku sehari-hari. Religiusitas tidak hanya merujuk pada formalitas keagamaan, tetapi juga menyoroti dimensi internal yang memperkaya makna dan tujuan hidup individu.

Dalam pembahasan ini, kita akan menjelajahi konsep religiusitas dengan mengupas berbagai elemen yang membentuknya. Analisis terhadap tingkat keterlibatan individu dalam praktik keagamaan, serta pemahaman mendalam mengenai bagaimana spiritualitas memengaruhi cara manusia memaknai eksistensinya, akan menjadi fokus utama. Konsep religiusitas juga memperlihatkan beragam manifestasi, termasuk kecenderungan untuk mencari makna hidup, mencapai keseimbangan batin, dan membangun hubungan dengan sesuatu yang lebih besar.

Penting untuk dicatat bahwa religiusitas bersifat pribadi dan subjektif, bervariasi di antara individu dan kelompok masyarakat. Oleh karena itu, pembahasan tentang konsep religiusitas tidak hanya mengeksplorasi dimensi formal dari praktik keagamaan, tetapi juga mengajak untuk memahami

perbedaan dan kompleksitas pengalaman spiritual yang unik pada setiap individu.

Melalui eksplorasi konsep religiusitas ini, kita dapat menggali lebih dalam bagaimana keberagamaan memainkan peran sentral dalam membentuk identitas, moralitas, serta orientasi hidup individu dan Masyarakat

B. Pengertian Religiusitas

Religiusitas memiliki akar kata dari bahasa Latin, yaitu "religi". Awalnya, kata "religi" berasal dari "relegere," yang artinya mengumpulkan atau membaca. Sementara itu, istilah "religare" berarti mengikat. Dalam konteks agama, terdapat makna ikatan yang harus dipegang dan ditaati oleh manusia. Ikatan tersebut bersumber dari kekuatan yang lebih tinggi daripada manusia, yakni kekuatan gaib yang tidak dapat dipersepsikan melalui panca indera, namun memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari manusia [10].

Religiusitas adalah konsep yang mencerminkan ketertarikan dan ketaatan seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya. Ini tidak hanya melibatkan pengetahuan tentang perintah dan larangan agama, tetapi juga implementasi dari ajaran-ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang religius adalah mereka yang tidak hanya mengetahui tetapi juga mematuhi dan melaksanakan segala perintah agama, serta menjauhi segala larangannya. Religiusitas adalah bentuk penghayatan nilai-nilai ajaran agama yang telah terinternalisasi dalam diri seseorang dan diaktualisasikan melalui perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa religiusitas bukan hanya sebatas pemahaman intelektual, tetapi juga

pengalaman emosional dan praktik nyata yang konsisten dengan ajaran agama yang diyakini [20].

Glock dan Stark, seperti yang dikutip oleh Alwi, menjelaskan bahwa keberagamaan seseorang merujuk pada tingkat ketaatan dan komitmen individu terhadap agamanya. Ini berarti bahwa keberagamaan seseorang lebih banyak menunjukkan proses internalisasi nilai-nilai agama yang kemudian menjadi bagian integral dari dirinya, membentuk perilaku sehari-hari. Keberagamaan mencakup dimensi yang lebih dalam dari sekadar pengetahuan agama; ini mencakup pemahaman, keyakinan, dan penerapan nilai-nilai tersebut dalam tindakan nyata. Proses internalisasi ini menjadikan nilai-nilai agama sebagai landasan moral dan etika yang memandu keputusan dan tindakan seseorang, menunjukkan bahwa keberagamaan adalah aspek fundamental dari identitas dan kehidupan seseorang [20].

Disatu sisi, ada istilah spiritualitas yang banyak pendapat mengenai persamaan dan perbedaan antara religiusitas dan spiritualitas. Sebagian mengatakan sama, sebagian yang lain menyatakan berbeda.

Imron mengutip pendapat Elkins [26] memberikan pengertian bahwa spiritualitas didefinisikan sebagai suatu cara menjadi dan mengalami sesuatu yang datang melalui kesadaran akan dimensi transenden dan memiliki karakteristik beberapa nilai yang dapat diidentifikasi terhadap diri sendiri, kehidupan, dan apapun yang dipertimbangkan seseorang sebagai Yang Kuasa.

Hal ini sebagaimana didefinisikan Karakas dalam Imron [27] bahwa spiritualitas adalah fondasi perasaan tentang hubungan yang harmonis dengan diri sendiri, orang lain, dan seluruh alam semesta. Ini dikatakan sebagai upaya untuk terus-

menerus mencari makna yang autentik, bermakna, holistik, dan mendalam dalam memahami eksistensi diri serta hubungannya dengan hal-hal yang suci dan transenden.

Oleh karena itu maka pada hakekatnya, spiritualitas dan religiusitas memiliki makna berbeda. Religiusitas adalah integrasi yang kompleks antara pengetahuan agama, perasaan, dan tindakan keagamaan dalam diri seseorang. Di sisi lain, spiritualitas adalah cara untuk menjadi dan mengalami yang muncul dari kesadaran akan dimensi transenden, ditandai oleh nilai-nilai tertentu yang terlihat dalam diri sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan segala sesuatu yang dianggap sebagai Yang Hakiki. [28].

Religiusitas mencakup seluruh aspek keagamaan, mulai dari pemahaman intelektual tentang ajaran agama hingga perasaan dan tindakan yang sesuai dengan kepercayaan tersebut. Ini adalah bentuk yang lebih struktural dan sering kali diatur oleh doktrin tertentu. Sementara itu, spiritualitas lebih berfokus pada pengalaman pribadi dan cara seseorang menghayati dimensi transenden dalam kehidupan sehari-hari. Ini lebih terkait dengan perasaan batin dan nilai-nilai yang dirasakan, bukan sekadar aturan atau ritual tertentu. Jadi, meskipun kedua konsep ini sering saling berhubungan, religiusitas cenderung lebih formal dan terikat pada aturan, sedangkan spiritualitas lebih bebas dan pribadi.

C. Dimensi Religiusitas

Perilaku beragama seseorang tidak hanya mencakup kegiatan yang terlihat secara langsung, tetapi juga melibatkan aktivitas yang tidak terlihat atau bersifat batin. Aspek-aspek batin ini sulit untuk diidentifikasi atau dianalisis dengan

menggunakan metode empiris, yaitu pendekatan ilmiah yang berfokus pada pengamatan langsung dan fakta yang dapat diukur. Dengan kata lain, keberagamaan seseorang melibatkan berbagai dimensi atau sisi yang tidak selalu terlihat oleh mata kasar atau dapat diukur dengan metode ilmiah konvensional. Ini mungkin mencakup aspek-aspek seperti keyakinan, nilai-nilai moral, spiritualitas, dan pengalaman pribadi yang sulit diukur dengan data empiris atau observasi langsung.

Penting untuk memahami bahwa keberagamaan tidak hanya bersifat eksternal, seperti partisipasi dalam ritual atau tindakan keagamaan yang tampak, tetapi juga mencakup dimensi-dimensi internal yang berkaitan dengan keyakinan, perasaan, dan hubungan pribadi dengan keberadaan yang lebih tinggi. Menurut Glock and Stark [29] menjelaskan bahwa dimensi religiusitas terdiri dari unsur yaitu:

1. Dimensi Keyakinan (*Religious Belief/The Ideological Dimension*) merujuk pada sejauh mana seseorang menerima prinsip-prinsip dogmatik dalam agamanya, seperti keyakinan kepada Tuhan, malaikat, surga, dan neraka. Meskipun setiap agama memiliki kepercayaan yang berbeda secara doktriner, bahkan dalam satu agama pun mungkin terdapat perbedaan pandangan yang berlawanan.
2. Dimensi Penerapan Agama (*Religious Practice/The Ritual Dimension*) mengukur sejauh mana seseorang menjalankan kewajiban ritual dalam agamanya, termasuk aspek-aspek seperti pemujaan, budaya, dan tindakan yang mencerminkan komitmen terhadap agama yang dianut.
3. Dimensi Pengalaman (*Religious Feeling/The Experiential Dimension*) menyoroti perasaan atau pengalaman keagamaan yang pernah dialami dan

dirasakan oleh seseorang. Contohnya, merasa dekat dengan Tuhan, takut berbuat dosa, atau merasakan bahwa doa telah dikabulkan atau mendapat perlindungan Tuhan.

4. Dimensi Pengetahuan (*Religious Knowledge/The Intellectual Dimension*) mencakup sejauh mana pengetahuan seseorang tentang ajaran-ajaran agamanya, terutama yang terdapat dalam kitab suci atau sumber lainnya yang berkaitan.
5. Dimensi Konsekuensial (*Religious Effect/The Consequential Dimension*) mengukur sejauh mana perilaku seseorang dipengaruhi oleh ajaran agamanya dalam kehidupan sosialnya

Dimensi-dimensi keberagamaan yang dijelaskan oleh Glock dan Stark memiliki kesesuaian tertentu dalam konteks Islam. Aspek Iman sejalan dengan religious belief (kepercayaan agama); aspek Islam sepadan dengan religious practice (praktek agama); aspek Ihsan sebanding dengan religious feeling (perasaan religius); aspek Ilmu berhubungan dengan religious knowledge (pengetahuan agama); dan aspek Amal sesuai dengan religious effect (dampak dalam amal) [20].

Kesesuaian ini menunjukkan bahwa dimensi-dimensi keberagamaan yang diidentifikasi oleh Glock dan Stark dapat diterjemahkan dalam konteks Islam dengan cara yang relevan. Setiap dimensi tersebut mencerminkan elemen kunci dari pengalaman religius dalam Islam, menghubungkan keyakinan, praktik, perasaan, pengetahuan, dan efek religius yang membentuk kehidupan beragama seorang Muslim. Hal ini menyoroti bagaimana teori keberagamaan yang lebih umum dapat diterapkan dan dipahami dalam konteks spesifik agama Islam, memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang

bagaimana dimensi-dimensi tersebut berfungsi dalam praktik keagamaan sehari-hari.

Selanjutnya, Subandi [16] menyatakan bahwa pembagian religiusitas oleh Glock dan Stark menjadi lima dimensi, dalam beberapa aspek, dapat disesuaikan dengan konteks Islam sebagai berikut:

1. Dimensi Iman, atau dimensi keyakinan, menggambarkan sejauh mana seseorang meyakini kebenaran ajaran Islam, terutama ajaran-ajaran yang bersifat dasar dan dogmatis. Dimensi ini berfokus pada rukun iman, yaitu enam pokok ajaran yang harus diyakini oleh setiap Muslim, termasuk kepercayaan kepada Allah, malaikat-Nya, rasul-Nya, kitab-Nya, hari kiamat, serta takdir dan ketentuan-Nya
2. Dimensi Islam berkaitan dengan sejauh mana seorang Muslim mematuhi aturan-aturan dalam menjalankan ibadah sesuai dengan petunjuk agama Islam. Dimensi ini terdapat dalam konsep rukun Islam, yang mencakup membaca syahadat, melaksanakan perintah sholat, puasa, zakat, haji, dan lain sebagainya. Lebih lanjut, seperti yang dikutip oleh Jalaluddin dari Azra, semua kegiatan seorang Muslim dapat dianggap sebagai ibadah selama kegiatan tersebut tidak melanggar larangan Allah dan Rasul-Nya, dan diakui dengan niat yang tulus hanya untuk Allah semata.
3. Dimensi Ihsan mengacu pada sejauh mana seorang Muslim merasa dekat dengan Allah Swt dan bagaimana perilakunya dilihat oleh-Nya dalam kehidupan sehari-hari. Dimensi ihsan atau penghayatan ini sering dibahas dalam ilmu tasawwuf. Apabila seorang Muslim memiliki keyakinan yang tinggi dan menerapkan ajaran agama

dengan optimal, maka ia dapat mencapai tingkat ihsan. Seperti yang disebutkan dalam sebuah hadits:

عَنْ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَيضاً قَالَ : بَيْنَمَا نَحْنُ جُلُوسٌ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ إِذْ طَلَعَ عَلَيْنَا رَجُلٌ شَدِيدُ بَيَاضِ الثِّيَابِ شَدِيدُ سَوَادِ الشَّعْرِ، لَا يَرَى عَلَيْهِ أَثَرُ السَّفَرِ، وَلَا يَعْرِفُهُ مِنَّا أَحَدٌ، حَتَّى جَلَسَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَسْنَدَ رُكْبَتَيْهِ إِلَى رُكْبَتَيْهِ وَوَضَعَ كَفَّيْهِ عَلَى فَخْذَيْهِ وَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ أَخْبِرْنِي عَنِ الْإِسْلَامِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الْإِسْلَامُ أَنْ تَشْهَدَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنْ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَتَقِيَمَ الصَّلَاةَ وَتُؤْتِيَ الزَّكَاةَ وَتَصُومَ رَمَضَانَ وَتَحُجَّ الْبَيْتَ إِنْ اسْتَطَعْتَ إِلَيْهِ سَبِيلًا قَالَ : صَدَقْتَ، فَعَجَبْنَا لَهُ يَسْأَلُهُ وَيُصَدِّقُهُ، قَالَ: فَأَخْبِرْنِي عَنِ الْإِيمَانِ قَالَ : أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَتُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ. قَالَ صَدَقْتَ، قَالَ فَأَخْبِرْنِي عَنِ الْإِحْسَانِ، قَالَ: أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ . قَالَ: فَأَخْبِرْنِي عَنِ السَّاعَةِ، قَالَ: مَا الْمَسْئُولُ عَنْهَا بِأَعْلَمَ مِنَ السَّائِلِ. قَالَ فَأَخْبِرْنِي عَنْ أَمَارَاتِهَا، قَالَ أَنْ تَلِدَ الْأُمَةُ رَبَّتَهَا وَأَنْ تَرَى الْخُفَاةَ الْعُرَاةَ الْعَالَةَ رِعَاءَ الشَّاءِ يَتَطَاوَلُونَ فِي الْبُنْيَانِ، ثُمَّ انْطَلَقَ فَلَبِثْتُ مِلْثًا، ثُمَّ قَالَ : يَا عُمَرُ أَتَدْرِي مَنِ السَّائِلُ ؟ قُلْتُ : اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمَ . قَالَ فَإِنَّهُ جَبْرِيلُ أَتَاكُمْ يُعَلِّمُكُمْ دِينَكُمْ .

Artinya:

“Dari Umar radhiallahuanhu juga dia berkata: Ketika kami duduk-duduk disisi Rasulullah Shallallahu’alaihi wasallam suatu hari tiba-tiba datanglah seorang laki-laki yang mengenakan baju yang sangat putih dan berambut sangat hitam, tidak tampak padanya bekas-bekas perjalanan jauh dan tidak ada seorangpun diantara kami yang mengenalnya. Hingga kemudian dia duduk dihadapan Nabi lalu menempelkan kedua lututnya kepada lututnya (Rasulullah Shallallahu’alaihi wasallam) seraya berkata: “Ya Muhammad, beritahukan

aku tentang Islam ?”, maka bersabdalah Rasulullah Shallallahu’alaihi wasallam: “Islam adalah engkau bersaksi bahwa tidak ada Ilah (Tuhan yang disembah) selain Allah, dan bahwa Nabi Muhammad adalah utusan Allah, engkau mendirikan shalat, menunaikan zakat, puasa Ramadhan dan pergi haji jika mampu“, kemudian dia berkata: “anda benar“. Kami semua heran, dia yang bertanya dia pula yang membenarkan. Kemudian dia bertanya lagi: “Beritahukan aku tentang Iman“. Lalu beliau bersabda: “Engkau beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya dan hari akhir dan engkau beriman kepada takdir yang baik maupun yang buruk “, kemudian dia berkata: “anda benar“. Kemudian dia berkata lagi: “Beritahukan aku tentang ihsan“. Lalu beliau bersabda: “Ihsan adalah engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihatnya, jika engkau tidak melihatnya maka Dia melihat engkau” . Kemudian dia berkata: “Beritahukan aku tentang hari kiamat (kapan terjadinya)”. Beliau bersabda: “ Yang ditanya tidak lebih tahu dari yang bertanya“. Dia berkata: “Beritahukan aku tentang tanda-tandanya“, beliau bersabda: “Jika seorang hamba melahirkan tuannya dan jika engkau melihat seorang bertelanjang kaki dan dada, miskin dan penggembala domba, (kemudian) berlomba-lomba meninggikan bangunannya “, kemudian orang itu berlalu dan aku berdiam sebentar. Kemudian beliau (Rasulullah) bertanya: “ Tahukah engkau siapa yang bertanya ?”. aku berkata: “ Allah dan Rasul-Nya lebih mengetahui “. Beliau bersabda: “Dia adalah Jibril yang datang kepada kalian (bermaksud) mengajarkan agama kalian“. (HR. Buchori Muslim).

4. Dimensi Ilmu terkait dengan pengetahuan dan pemahaman seorang Muslim terhadap ajaran-ajaran

dalam agama Islam, terutama yang berkaitan dengan prinsip-prinsip dasar. Dimensi ilmu ini pada dasarnya dianggap sebagai anugerah dari Allah Swt. Pentingnya ilmu tidak hanya terkait dengan keberhasilan di dunia, tetapi juga di akhirat, dan ditekankan bahwa pencapaian kesuksesan dalam kedua dunia ini memerlukan pemanfaatan ilmu, baik itu ilmu agama maupun bidang-bidang ilmu lainnya. Rasulullah saw. Bersabda:

مَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ، وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ
بِالْعِلْمِ، وَمَنْ أَرَادَهُمَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ

Artinya :

Barang siapa menginginkan dunia, maka ia harus berilmu. Barang siapa menginginkan akhirat, maka ia harus berilmu. Dan barang siapa menginginkan dunia dan akhirat, maka ia juga harus berilmu” (HR. Tirmidzi)

5. Dimensi Amal mencerminkan sejauh mana seorang Muslim mengambil tindakan yang dipotivasi oleh ajaran-ajaran agama Islam, khususnya dalam hubungannya dengan dunia sekitarnya, terutama dalam berinteraksi dengan sesama manusia. Ancok dan Suroso menyatakan bahwa dalam Islam, dimensi ini juga dapat disebut sebagai dimensi akhlak. Akhlak sebenarnya merupakan hasil dari keyakinan dan ibadah seseorang. Akhlak dianggap sebagai penerapan praktis dari ajaran agama, yang berarti keberagamaan menjadi kurang bermakna jika tidak dibuktikan melalui perilaku berakhlak. Dimensi ini dijelaskan dalam al-Qur'an surat Ali Imran ayat 159

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ
الْقَلْبِ لَإِنْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ
لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى
اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya:

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.

BAB 11

KESEHATAN MENTAL

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek kesejahteraan yang tidak kalah pentingnya dengan kesehatan fisik dalam kehidupan manusia. Dalam era modern yang kompleks ini, pemahaman terhadap kesehatan mental telah menjadi semakin mendalam, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Kesehatan mental tidak hanya mencakup ketiadaan penyakit mental, tetapi juga melibatkan keadaan psikologis yang optimal, di mana individu mampu mengelola stres, menjalin hubungan yang sehat, dan mencapai potensi maksimalnya.

Pembahasan mengenai kesehatan mental menjadi semakin relevan seiring meningkatnya tekanan hidup, perubahan sosial, dan dinamika kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor seperti ketidakseimbangan pekerjaan dan kehidupan pribadi, tekanan sosial, serta perubahan teknologi telah memberikan dampak yang signifikan pada kesehatan mental individu. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang kesehatan mental menjadi kunci untuk memahami, mencegah, dan mengatasi berbagai tantangan psikologis yang mungkin dihadapi oleh masyarakat modern.

Pentingnya kesehatan mental tidak hanya terletak pada dimensi individu, tetapi juga memengaruhi dinamika sosial dan ekonomi suatu masyarakat. Pembahasan ini akan mengeksplorasi konsep kesehatan mental dari berbagai perspektif, mulai dari

faktor-faktor pendorong hingga strategi pemeliharaan dan pemulihan. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang kesehatan mental, diharapkan masyarakat dapat mengadopsi pendekatan holistik dalam menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran, mempromosikan lingkungan yang mendukung, serta menciptakan masyarakat yang peduli terhadap kesejahteraan mental bersama-sama.

B. Konsep Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut Darajat adalah realisasi keselarasan yang sepenuhnya antara fungsi-fungsi psikis dan penciptaan penyesuaian diri yang harmonis antara individu dengan sesama manusia serta dengan lingkungan sekitarnya, didasarkan pada iman dan ketakwaan, dalam upaya mencapai kebahagiaan dalam kehidupan dunia dan akhirat [30].

Menurut definisi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental merujuk pada keadaan kesejahteraan seseorang yang memiliki kesadaran terhadap kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang umum, dapat berfungsi secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi positif kepada komunitasnya [31]. Dapat dijelaskan juga bahwa kesehatan mental merujuk pada ketiadaan gejala-gejala gangguan jiwa, kemampuan seseorang untuk beradaptasi, optimalisasi potensi diri, serta mencapai kebahagiaan bersama dan harmoni jiwa dalam kehidupan [32].

Dalam UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa diartikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat mengalami perkembangan secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut memiliki kesadaran akan kemampuannya, mampu menghadapi tekanan,

dapat berkinerja produktif, dan mampu memberikan kontribusi positif untuk komunitasnya [33].

Pengertian kesehatan mental menurut Dadang Hawari [34] kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang secara fisik, intelektual, dan emosional dengan optimal, sambil menjaga keselarasan dengan orang lain. Kesehatan jiwa mencakup sifat harmonis yang memperhatikan berbagai aspek kehidupan manusia serta hubungannya dengan orang lain. Ketika ada gangguan dalam perkembangan kesehatan jiwa, hal tersebut tampak sebagai perubahan dalam fungsi jiwa seseorang dan merupakan gangguan di bidang kejiwaan.

Kesehatan mental merujuk pada keadaan di mana seseorang tidak mengalami gejala-gejala gangguan atau penyakit jiwa, mampu beradaptasi, dapat mengoptimalkan segala potensi dan bakat yang dimiliki, dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta terwujudnya keharmonisan jiwa dalam kehidupan [35]. Sehat mental sebagai keadaan di mana seorang individu mampu beradaptasi terhadap lingkungannya dengan baik, bersemangat dalam menjalani hidup, terjaga, dan berusaha untuk mengaktualisasi diri secara baik [32].

Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik tidak akan dengan cepat merasa putus asa, pesimis, atau apatis. Mereka mampu mengatasi segala rintangan atau kegagalan dalam kehidupan karena melihatnya sebagai pembelajaran yang akan membawa kesuksesan di masa depan. Ketika menghadapi kegagalan, mereka dapat menghadapinya dengan ketenangan, menganalisis penyebabnya, dan mencari pembelajaran yang dapat diaplikasikan untuk menghindari kesalahan yang sama di masa depan. Ini mencerminkan sikap berhati-hati dan bijaksana

dalam menghadapi tantangan dan mengambil tindakan untuk masa depan yang lebih baik [36].

Dari berbagai pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi yang mencakup keselarasan antara fungsi-fungsi psikis dan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Darajat menekankan aspek harmonisasi antara individu, sesama manusia, dan lingkungan dengan dasar iman dan ketakwaan untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupan dunia dan akhirat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menambahkan dimensi kesadaran akan kemampuan diri, kemampuan mengatasi tekanan, produktivitas, dan kontribusi positif terhadap komunitas sebagai unsur penting dalam kesehatan mental.

Dadang Hawari menyampaikan bahwa kesehatan jiwa mencakup perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal, serta memperhatikan harmonisasi dalam hubungan individu dengan orang lain. Yusria Ningsih dan Syamsu Yusuf menyoroti aspek ketiadaan gejala gangguan jiwa, kemampuan beradaptasi, optimalisasi potensi, dan pencapaian kebahagiaan bersama sebagai indikator kesehatan mental. Ghazali menekankan bahwa individu dengan kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan untuk mengatasi rintangan, belajar dari kegagalan, dan menghadapi tantangan dengan sikap bijaksana.

Secara keseluruhan, kesehatan mental melibatkan keselarasan, kesadaran diri, kemampuan adaptasi, optimalisasi potensi, kontribusi positif, dan ketenangan dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Sikap positif, pembelajaran dari pengalaman, dan kemampuan untuk beradaptasi menjadi elemen kunci dalam mencapai kesehatan mental yang optimal.

C. Indikator Kesehatan Mental

Menurut Dadang Hawari [34], Ciri utama dari jiwa yang sehat adalah kemampuan untuk mengendalikan diri. Ketika kemampuan ini terganggu, berbagai reaksi patologis atau kelainan bisa muncul, mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Gangguan ini tidak hanya menyebabkan masalah pribadi, tetapi juga dapat memengaruhi lingkungan sekitar dan orang lain di sekitarnya.

D.S. Wright dan A Taylor [35] mengemukakan tanda-tanda orang yang sehat mental adalah:

1. Dapat melakukan kontak dengan realitas.
2. Merasakan kebahagiaan.
3. Efisien dalam memenuhi kebutuhan dan dorongannya.
4. Minim mengalami kecemasan.
5. Tidak merasa bersalah secara berlebihan.
6. Matang sesuai dengan perkembangan yang seharusnya.
7. Dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.
8. Memiliki otonomi dan harga diri.
9. Mampu menjalin hubungan emosional yang baik dengan orang lain.
10. Memiliki kontak yang baik dengan realitas.

Sementara itu, menurut Hawari [34] mengutip World Health Organization (WHO, 1959) menguraikan kriteria kesehatan mental sebagai berikut.

1. Kemampuan untuk beradaptasi dengan kenyataan, bahkan jika kenyataan tersebut tidak menguntungkan.
2. Merasakan kepuasan dari usaha dan kerja keras yang dilakukan.
3. Lebih senang memberi daripada menerima.

4. Cenderung bebas dari ketegangan dan kecemasan.
5. Membangun hubungan sosial yang saling mendukung dan memuaskan.
6. Menerima kekecewaan sebagai pelajaran untuk masa depan.
7. Mengarahkan rasa permusuhan ke arah solusi yang kreatif dan konstruktif.
8. Memiliki kasih sayang yang mendalam.

Meskipun pandangan dari Wright dan Taylor serta kriteria dari WHO (yang dikutip oleh Dadang Hawari) menggarisbawahi berbagai aspek penting dari kesehatan mental, ada beberapa kesamaan mendasar yang dapat diperhatikan. Keduanya menekankan pentingnya adaptasi yang baik terhadap lingkungan serta kemampuan untuk mengelola kecemasan dengan efektif. Kebahagiaan dan kepuasan dari usaha sendiri juga muncul sebagai tema umum dalam kedua pandangan tersebut, mencerminkan bagaimana pencapaian pribadi dan perasaan positif berperan dalam kesehatan mental yang baik.

Namun, pendekatan mereka juga menunjukkan perbedaan yang signifikan. Wright dan Taylor lebih fokus pada kualitas internal seperti otonomi, harga diri, dan kemampuan menjalin hubungan emosional, serta kesesuaian dengan perkembangan pribadi. Sementara itu, WHO menambahkan dimensi tambahan seperti penerimaan kekecewaan sebagai pembelajaran, mengarahkan permusuhan dengan cara yang konstruktif, dan menunjukkan kasih sayang yang mendalam. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya melibatkan kesejahteraan pribadi dan hubungan sosial, tetapi juga bagaimana seseorang

mengelola berbagai aspek emosional dan sosial dari kehidupan mereka secara keseluruhan.

Selanjutnya, dengan Bahasa yang sedikit berbeda, kesehatan mental memiliki indikator yang dapat dikategorikan sebagai berikut [37]:

1. Kemampuan beradaptasi dan menghadapi tantangan. Ini menunjukkan bagaimana seseorang menyesuaikan diri dengan perubahan dan kesulitan, serta bagaimana mereka mengelola dan memecahkan masalah yang dihadapi. Ini mencerminkan kemampuan berpikir tingkat tinggi yang melibatkan penyesuaian dan kontrol, melebihi keterampilan dasar.
2. Tanggung jawab terhadap orang lain. Ini berarti individu memiliki kesadaran penuh akan kewajiban dan tanggung jawab mereka, dan dapat menangani berbagai aspek kehidupan dengan penuh tanggung jawab.
3. Memiliki rasa humor. Humor adalah respons mental terhadap situasi yang lucu atau menyenangkan dan dapat memicu tawa sebagai reaksi fisik.
4. Menikmati kebahagiaan. Ini melibatkan pandangan hidup yang positif, keseimbangan emosional, dan kemampuan untuk menemukan kebahagiaan dari dalam diri sendiri, tanpa terlalu bergantung pada orang lain.

Dalam pandangan pribadi, kesehatan mental yang baik bukan hanya tentang bagaimana kita menangani masalah atau beradaptasi dengan tantangan, tetapi juga tentang bagaimana kita berhubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Kemampuan untuk menikmati hidup dan menemukan humor dalam situasi sehari-hari merupakan aspek penting dari kesehatan mental yang sering diabaikan. Humor, misalnya, dapat menjadi alat yang

sangat efektif untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Selain itu, rasa tanggung jawab dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan baik adalah tanda-tanda kesehatan mental yang stabil. Ketika seseorang dapat mengelola kewajiban dan tanggung jawab mereka dengan baik, serta memiliki pandangan hidup yang positif, mereka cenderung lebih mampu menikmati hidup dan merasa puas secara emosional. Dengan kata lain, kesehatan mental yang baik adalah keseimbangan antara kemampuan untuk menghadapi kesulitan, bertanggung jawab, menemukan kebahagiaan dalam diri sendiri, dan menikmati humor dalam kehidupan sehari-hari.

Syamsu Yusuf [32] menyatakan bahwa ketidakmampuan mencapai kesehatan mental mencerminkan perkembangan individu dengan kondisi mental yang tidak sehat. Ciri-ciri mental yang tidak sehat meliputi beberapa hal sebagai berikut:

1. Kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.
2. Kepekaan yang ekstrem terhadap perasaan orang lain, sehingga mudah merasa tersinggung.
3. Sikap agresif atau perilaku yang merusak dan menyerang.
4. Kesulitan dalam menghadapi kenyataan secara realistis, yang bisa mengakibatkan frustrasi atau ketidakpuasan.
5. Gejala psikosomatis, yaitu sakit fisik yang muncul akibat gangguan mental karena stres.
6. Kurangnya keimanan kepada Allah.

Ketidakmampuan untuk mencapai kesehatan mental sering kali berakar dari berbagai masalah dalam perkembangan individu yang dapat terlihat dari ciri-ciri yang disebutkan. Misalnya, kecemasan berlebihan dapat membuat seseorang

merasa tertekan dan tidak dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, sementara sensitivitas yang ekstrem terhadap perasaan orang lain dapat menyebabkan hubungan sosial menjadi tegang dan penuh konflik. Sikap agresif dan perilaku destruktif juga dapat merusak hubungan interpersonal dan menciptakan lingkungan yang tidak sehat bagi diri sendiri maupun orang lain.

Selain itu, kesulitan dalam menghadapi kenyataan dengan cara yang realistis dapat mengakibatkan frustrasi yang berkepanjangan, sementara gejala psikosomatis menunjukkan dampak kesehatan fisik yang serius dari gangguan mental. Kurangnya keimanan kepada Allah juga bisa berkontribusi pada ketidakstabilan emosional, karena kurangnya dukungan spiritual sering kali mengurangi rasa kedamaian batin. Semua faktor ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga keseimbangan mental untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Kesehatan mental pada setiap individu juga berdampak pada kondisi emosional sebagai ekspresi jiwa. Ini berarti bahwa ketika jiwa seseorang dalam keadaan sehat, dapat diasumsikan bahwa fungsi jiwa akan menunjukkan kestabilannya atau dengan kata lain, kesehatan mental akan mengoptimalkan kondisi emosional. Gangguan emosional akan muncul jika kesehatan mental tidak normal atau terganggu. Beberapa gangguan emosional yang disebabkan oleh ketidaknormalan kesehatan mental termasuk rasa cemas, iri hati, kesedihan, perasaan rendah diri, kemarahan, keraguan, dan sejenisnya. Berbagai jenis gangguan emosional karena ketidaknormalan kesehatan mental antara lain [36]:

1. Rasa cemas. Rasa cemas adalah perasaan tak menentu dan panik yang muncul tanpa diketahui penyebabnya, dan

tidak bisa dihilangkan, mengganggu kesehatan mental dan fungsi jiwa seseorang.

2. Iri hati. Iri hati seringkali timbul karena kurangnya kebahagiaan pribadi, bukan karena kejahatan, dan muncul saat melihat kebahagiaan orang lain.
3. Sedih. Kesedihan muncul karena perubahan kondisi yang biasa diterima, berubah seiring berjalannya waktu, dan bisa dialami oleh siapa saja, terutama saat ada perlakuan yang tidak adil dibandingkan dengan orang lain.
4. Rendah diri. Rasa rendah diri dan hilangnya kepercayaan diri sering terjadi pada masa remaja, karena kurangnya dukungan dan pemahaman dari orang dewasa, serta pengaruh pendidikan dan perlakuan masa lalu, yang menyebabkan seseorang mudah tersinggung dan menghindari pergaulan karena kurangnya kepercayaan diri.
5. Marah. Kemarahan sebenarnya adalah ekspresi ketidakpuasan atau kekecewaan, sering kali karena kebutuhan emosional seseorang tidak terpenuhi di masa lalu, sehingga bahkan sedikit gangguan dari lingkungan bisa memicu kemarahan sebagai respons.

Ketika kesehatan mental seseorang terganggu, dampaknya tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional tetapi juga bisa mengganggu keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Misalnya, kecemasan yang berlebihan dapat membuat seseorang merasa tertekan dan tidak mampu berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Rasa iri hati yang muncul akibat ketidakpuasan pribadi bisa merusak hubungan sosial dan memperburuk perasaan negatif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesedihan yang mendalam, terutama ketika dirasakan

secara berkelanjutan, bisa menghambat kemampuan seseorang untuk menikmati hidup dan menjalani aktivitas dengan penuh semangat.

Lebih jauh lagi, rasa rendah diri sering kali memperburuk keadaan mental dan emosional seseorang, terutama di kalangan remaja yang sedang mencari identitas diri. Kurangnya dukungan dan pemahaman dapat membuat mereka merasa terasing dan sulit untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitar. Kemarahan yang sering muncul sebagai reaksi terhadap kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi di masa lalu juga menunjukkan bagaimana ketidakstabilan mental dapat mengakibatkan respon negatif terhadap situasi yang sebenarnya tidak begitu besar. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental adalah kunci untuk memastikan keseimbangan emosional yang sehat dan hubungan yang harmonis dalam kehidupan sehari-hari.

D. Aspek Kesehatan Mental dalam Ibadah

Seorang muslim harus menyadari posisinya di sisi Allah dan bagaimana kita memaksimalkan apa yang Allah berikan pada diri kita dalam rangka memaksimalkan ibadah kita kepada-Nya sebagai tanda Syukur [38].

Beberapa ibadah yang telah di terangkan dalam Al-Qur'an antara lain, sholat, puasa, dzikir, membaca al-Qur'an, berdo'a. apabila semua bentuk ibadah senantiasa di amalkan oleh umat muslim, niscaya kesehatan mentalnya akan selalu terjaga [38].

Penelitian empiris menunjukkan betapa pentingnya peran agama dalam proses penyembuhan. Contohnya, doa yang dilakukan berulang kali ternyata menghasilkan berbagai perubahan fisiologis. Beberapa perubahan tersebut meliputi penurunan kecepatan detak jantung, perlambatan pernapasan,

penurunan tekanan darah, pelambatan gelombang otak, dan penurunan keseluruhan metabolisme. Fenomena ini dikenal dengan istilah respon relaksasi [16].

Setiap kegiatan dalam kehidupan manusia, dalam berbagai dimensinya, jika dilakukan dengan niat yang penuh pengabdian dan ibadah kepada Allah serta agamaNya, dianggap sebagai bentuk ibadah dalam pandangan Islam dan akan mendapatkan pahala. Interaksi yang muncul akibat dari ibadah ini menciptakan hubungan yang erat antara hamba dan Tuhan [39].

Dalam Islam, ibadah tidak hanya merupakan serangkaian ritual dan upacara seremonial yang bersifat keakhiratan semata. Oleh karena itu, dalam ajaran Islam, mereka yang mencari kehadiran Allah tidak hanya terbatas pada kalangan yang tekun beribadah dan mengesakan Tuhan, melainkan juga melibatkan banyak kalangan seperti ulama, pelajar, pekerja, dan pemimpin yang menjadikan pengabdian hidup kepada Allah dan agamanya sebagai tujuan utama [35].

Penelitian Zwingmann dkk tahun 2006 terhadap pasien yang menderita kanker payudara di Jerman menunjukkan bahwa menggunakan agama sebagai cara untuk memecahkan masalah dapat membantu mengatasi depresi pada pasien tersebut. Penelitian lain yang dilakukan Larson mengindikasikan bahwa terdapat korelasi antara komitmen terhadap agama dengan penyakit kardiovaskular. Dalam penelitiannya, Larson menyebutkan bahwa individu yang secara rutin melakukan ibadah keagamaan memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami penyakit kardiovaskular [34].

Menurut hemat penulis, dalam Islam, keyakinan bahwa setiap aktivitas yang dilakukan dengan niat ibadah kepada Allah memiliki nilai yang tinggi sangat penting. Dengan melaksanakan

ibadah secara konsisten seperti sholat, puasa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan berdoa, seorang muslim tidak hanya memenuhi kewajiban religius tetapi juga menjaga kesehatan mentalnya. Praktik-praktik ini menciptakan keadaan batin yang lebih tenang dan damai, yang berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas ibadah yang dilakukan dengan penuh khusyuk dapat menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dapat berperan sebagai mekanisme koping yang efektif. Misalnya, studi oleh Zwingmann dan Larson di atas mengungkapkan bahwa komitmen terhadap agama dapat membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk depresi dan penyakit kardiovaskular. Dengan memanfaatkan kekuatan spiritual sebagai bagian dari proses penyembuhan, individu tidak hanya mendapatkan dukungan emosional tetapi juga mempengaruhi kondisi fisik mereka secara positif. Ini menunjukkan bahwa agama dan ibadah bukan hanya aspek spiritual, tetapi juga berperan penting dalam kesehatan dan kesejahteraan manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. Rozalina, *Psikologi Agama Buku Referensi Penerbit*. Kota Bekasi: PT Dewangga Energi Internasional, 2021. [Online]. Available: www.dewanggapublishing.com
- [2] Nurhidayah, Hardika, Y. Hotifah, S. Y. Susilawati, and Imam Gunawan., *Psikologi Pendidikan*. Malang: UM Penerbit dan percetakan, 2017.
- [3] J. Redmon Windu Gumati, *Psikologi Agama (Telaah Terhadap Perkembangan Studi Psikologi Agama Kontemporer)*. Bandung: Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung, 2020.
- [4] S. Amin, *Pengantar Psikologi Umum*. Banda Aceh: Pena, 2016.
- [5] Ramayulis, *Psikologi Agama (Edisi Revisi)*. Jakarta: Kalam Mulia, 2016.
- [6] Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- [7] Z. Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*. Makasar: Syakir Media Press, 2021.
- [8] A. Rifa'i, *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- [9] M. Surawan, *Psikologi Perkembangan Agama: Sebuah Tahapan Perkembangan Agama Manusia*. 2020. [Online]. Available: [http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/2620/1/Psikologi Perkembangan dan Agama.pdf](http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/2620/1/Psikologi%20Perkembangan%20dan%20Agama.pdf)
- [10] Jalaluddin, *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016.
- [11] A. Thahir, *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018. [Online]. Available:

<http://repository.radenintan.ac.id/10934/>

- [12] Imam Tabroni. Muta'allim, *Buku Ajar Psikologi Agama*. Purbalingga: Eurika Media Aksara, 2019.
- [13] E. Nasrudin and U. Jaenudin, *Psikologi Agama dan Spiritualitas*. Bandung: Lagood's Publishing, 2021.
- [14] Endang Kartikowati. Zubaedi, *Psikologi Agama & Psikologi Islam*, vol. 53, no. 9. Jakarta: Prenada Media Group, 2016.
- [15] Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama*. Bandung: Mizan, 2022.
- [16] M. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- [17] Elisabet B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke – 5)*. Jakarta: Erlangga, 2017.
- [18] Z. Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 2010.
- [19] Abudin Nnata, *Psikologi Pendidikan Islam*. Depok: Raja Grafindo Persada, 2018.
- [20] S. Alwi, *Perkembangan Religiusitas Remaja*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2014.
- [21] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019.
- [22] Zulkarnain, "Kematangan Beragama dalam Prspektif Psikologi Tasawuf," *J. Dakwah Pengemb. Sos. Kemanus.*, vol. 10, no. 2, 2019.
- [23] Akmal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014.
- [24] M. Muwangir, *Psikologi Agama*. Palembang: Noer Fikri, 2016.
- [25] M. Taufik, *Psikologi Agama*. Mataram: Sanabil, 2020.

- [26] Imron, *Aspek Spiritualitas Dalam Kinerja*. Magelang: UNIMMA Press, 2018.
- [27] I. Warsah and I. Imron, "The Discourse of Spirituality Versus Religiosity in Islam," *Al-Albab*, vol. 8, no. 2, pp. 225–236, 2019, doi: 10.24260/alalbab.v8i2.1284.
- [28] D. R. L. Yulmaida Amir, "Religiusitas Dan Spiritualitas : Konsep Yang," *J. Ilm. Penelit. Psikol. Kaji. Empiris Non-Empiris*, vol. 2, no. 2, pp. 2503–3506, 2016.
- [29] M. . Ghufroon and Risnawita, *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ruzz Media, 2017.
- [30] Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 2001.
- [31] WHO, *Mental Health Action Plan 2013 – 2020*. Geneva: World Health Organization, 2013.
- [32] Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- [33] UU, *Undang-undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Republik Indonesia, 2014.
- [34] Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, Cet. XI*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 2004.
- [35] Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental*. Surabaya: UINSA Surabaya, 2018.
- [36] B. Ghazali, *Kesehatan Mental*, no. November 2019. Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/DaftarPustaka.pdf>
- [37] E. O. Lussianda, *Kesehatan Mental Peserta Didik" "*, (Sumatera Barat: Insan Cendekia Mandiri, 2021). Sumatera Barat: Insan Cendekia Mandiri, 2021.

- [38] Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016.
- [39] Rafi Saputri, *Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2017.

BIOGRAFI PENULIS



IMRON, lahir pada 18 Juli 1973 di Magelang, Jawa Tengah. Tepatnya di Desa Adipuro Kaliangkrik. Sebuah Wilayah di Lereng Gunung Sumbing. Mengenyam pendidikan formal di MI Muhammadiyah Prampelan Adipuro Kaliangkrik

Kabupaten Magelang, lulus tahun 1987. Selanjutnya melanjutkan sekolah di SMP Muhammadiyah Borobudur, lulus tahun 1990, dan di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang lulus tahun 1993. Selepas SMA diterima di Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Magelang (UNIMMA), Lulus Tahun 1998. Keberuntungan kebersamaannya, karena selama kuliah di UNIMMA selalu mendapat beasiswa.

Kuliah di Program Magister Studi Islam mengambil konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) ditekuni sejak tahun 2002 dan lulus tahun 2003.

Selepas meraih Sarjana S2 aktivitas IMRON lebih banyak dihabiskan untuk mengajar di UNIMMA. Tahun 2013 IMRON melanjutkan studi S3 pada Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam di UMY, lulus tahun 2017 (Masa Studi 3 tahun 6 bulan).

Sebagai seorang dosen dan peneliti, IMRON berusaha untuk selalu berkontribusi dalam dunia akademis dan penelitian. Beberapa buku, puluhan Jurnal Ilmiah, Proceeding telah diterbitkan. Selain itu, IMRON juga dikenal sebagai seorang aktivis dakwah yang peduli terhadap pengembangan nilai-nilai keagamaan dan kemanusiaan. Dengan pengalaman multidimensionalnya, Imron membagi waktunya antara memberikan ilmu pengetahuan melalui dunia akademis, melakukan penelitian, dan terlibat aktif dalam kegiatan dakwah.

Disamping itu juga di sela-sela kesibukan sebagai dosen, peneliti, aktivis dakwah, dan kesibukan di organisasi, IMRON dikenal sebagai Motivator dan Trainer Pengembangan SDM. Memberikan pelatihan motivasi bagi siswa SMP dan SMA/SMK/MA menjadi kegiatan yang tidak pernah berhenti sepanjang tahun, terutama di wilayah Jawa Tengah. Disamping itu juga dia sering diundang menjadi Trainer dan Pemateri pada pelatihan pelatihan guru, PNS, dan perusahaan menjadi kegiatan yang dilaksanakan dan tak pernah berhenti sampai sekarang.