

# Memahami psikologi agama dan pengaruh agama dalam perilaku manusia

Ayu Azhari<sup>1\*</sup>, Achmad Khudori Soleh<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

email: \*21040110172@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

psikologi agama; metode ilmiah; pengaruh agama; kesadaran; pengalaman

## Keywords:

psychology of religion; scientific method; influence of religion; consciousness; experience

## ABSTRAK

Agama dan kejiwaan manusia merupakan suatu hal yang sudah saling terkait. Psikologi menganggap manusia sebagai makhluk eksploratif dan potensial yang dapat berkembang. Emosi atau perasaan dalam manusia muncul dari integrasi sifat eksploratif dan potensial dalam keagamaan. Agama sangat penting bagi manusia untuk mengembangkan kedua unsur tersebut. Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang Psikologi agama dan pengaruhnya terhadap perilaku seseorang. Dari artikel ini dapat diketahui bahwa psikologi agama agama adalah bidang yang mempelajari bagaimana keyakinan agama memengaruhi perilaku manusia, baik mental maupun aktifitas. Terdapat dua konsep utama dalam psikologi agama, yaitu kesadaran agama dan pengalaman agama, serta lima metode ilmiah yang digunakan dalam psikologi agama, yaitu dokumen pribadi, angket, wawancara, eksperimen, dan metode klinis dan proyektivitas. Dapat diketahui pula bahwa agama berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku seseorang, karena agama dapat mencerminkan keyakinan dan konstruksi kepribadiannya.

## ABSTRACT

Religion and human psychology are things that are interrelated. Psychology considers humans as exploratory and potential creatures who can develop. Emotions or feelings in humans arise from the integration of explorative and potential traits in religion. Religion is very important for humans to develop these two elements. This article aims to provide an understanding of the psychology of religion and its influence on a person's behavior. From this article it can be seen that religious psychology is a field that studies how religious beliefs influence human behavior, both mental and activity. There are two main concepts in the psychology of religion, namely religious awareness and religious experience, as well as five scientific methods used in the psychology of religion, namely personal documents, questionnaires, interviews, experiments, and clinical methods and projectivity. It can also be seen that religion has a big influence on a person's attitudes and behavior, because religion can reflect his beliefs and personality construction.

## Pendahuluan

Agama dan psikologi manusia adalah dua hal yang saling terkait dan tidak bisa dipisah. Dalam pandangan psikologi, Manusia adalah makhluk eksploratif dan potensial dengan kemampuan dasar dan bawaan untuk berkembang (Yuhani'ah, 2021). Dalam hidup beragama, potensi dan kemampuan manusia menimbulkan emosi atau perasaan



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

yang memotivasi perilaku manusia. Maka berdasarkan kedua pandangan tersebut, agama sangat berperan dalam membentuk dua aspek yang ada dalam diri manusia. Menurut psikologi, agama adalah ekspresi manusia terhadap keberadaan Tuhan yang menciptakan segala sesuatu atau yang disebut sebagai Kebenaran Tertinggi (Hamalli, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi (2016) menunjukkan bahwa agama memiliki pengaruh besar dalam kehidupan individu dan masyarakat. Hal ini terlihat dari dampak agama dalam kehidupan individu yang dapat memberikan ketenangan jiwa, kebahagiaan, perlindungan, kesuksesan, dan kepuasan (dalam Mella Novita et al., 2024). Sementara itu, Sucioning & Heriyanti (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kepercayaan, keimanan dan pengalaman keagamaan berpengaruh sama baiknya terhadap kesehatan fisik dan mental. Secara umum, orang yang beragama lebih sehat daripada orang yang tidak beragama. Selain itu, Roni et al (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa keyakinan agama seseorang dapat memengaruhi sikap sosialnya, terutama dalam hal peduli, perhatian terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Artikel ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya karena mencoba memberikan gambaran teoritis dan menyeluruh tentang psikologi agama dan pengaruh agama dalam perilaku manusia. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang Psikologi agama dan pengaruhnya terhadap perilaku seseorang. Artikel ini akan meneliti berbagai aspek psikologis agama, seperti definisi, objek, metode, dan dampak agama terhadap psikologis seseorang. Manfaat dari artikel ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang psikologi agama. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi agama.

## **Pembahasan**

### **Psikologi Agama**

Psikologi Agama menggunakan dua istilah yang berasal dari bidang studi yang berbeda, tetapi keduanya berkaitan dengan manusia secara substansial. Psikologi melihat tingkah laku biologis sebagai gejala jiwa, dan agama mendorong tingkah laku sebagai hubungan antara hal-hal yang bersifat kejiwaan dan fisik (Taufik, 2020). Psikologi berasal dari kata Yunani "psyhe", yang berarti "jiwa", dan "logos", yang berarti "ilmu".] Oleh karena itu, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik gejalanya, prosesnya, maupun sejarahnya. Sedangkan Ramayulius mendefinisikan agama sebagai aturan tentang berperilaku, berperasaan, dan berkeyakinan (Gumati, 2020).

Dari penjelasan di atas terkait dengan pengertian psikologi dan agama, dapat dipahami bahwa, Psikologi agama adalah ilmu yang mengkaji perilaku manusia, cara hidupnya, dan cara merasakan dan bertindaknya, yang dipengaruhi oleh keyakinan agamanya (Taufik, 2020). Menurut Daradjat dalam Rozalina (2021), psikologi agama adalah ilmu yang mengkaji dampak agama terhadap sikap dan perilaku orang atau proses yang terjadi dalam diri seseorang, karena pikiran, sikap, reaksi, dan perilaku seseorang tidak lepas dari keyakinannya, karena keyakinan itu termasuk dalam

konstruksi kepribadiannya. Rusmin Tumanggor menyatakan bahwa psikologi agama adalah ilmu yang membicarakan tentang pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang ketika berhubungan dengan lingkungannya yang berkaitan dengan keyakinan terhadap ajaran agama yang dianutnya (Tumanggor, 2016).

Berdasarkan beberapa definisi sebelumnya Psikologi Agama, adalah bidang yang menyelidiki dan mempelajari bagaimana keyakinan agama mempengaruhi tingkah laku manusia. Psikologi agama tidak fokus pada hal-hal seperti keyakinan dan kekaifiran, akhirat dan neraka, atau kiamat, atau tentang pengertian dan arti agama secara luas. Psikologi agama lebih tertarik pada dinamika kejiwaan manusia yang mempengaruhi perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, psikologi agama menggunakan istilah “kesadaran agama” (religious consciousness) dan “pengalaman agama” (religious experience) dalam kajianya (Soleh, 2021).

Kesadaran agama adalah keadaan dimana seseorang merasa dan tahu tentang keberadaan Tuhan dalam benaknya, serta dapat menilai kebenaran keyakinannya melalui refleksi atau evaluasi diri sendiri. Kesadaran agama juga terkait dengan aspek mental dan aktivitas agama, yaitu proses berpikir, merasa, dan bertindak yang didorong oleh keyakinan agama (Hadikusuma, 2014). Sementara itu, pengalaman agama adalah keadaan dimana seseorang mengalami dan merasakan sesuatu yang terkait dengan agama, baik yang bersifat positif maupun negatif. Pengalaman agama juga mempengaruhi kesadaran agama, yaitu perasaan yang memicu atau memperkuat keyakinan agama seseorang, atau sebaliknya, menimbulkan keraguan atau melemahkan keyakinan agama seseorang (Gumati, 2020).

### **Metode Penelitian Psikologi Agama**

Psikologi agama menggunakan metode-metode ilmiah dalam penelitiannya. Yaitu dengan mengkaji fakta-fakta yang berkaitan dengan masalah yang diteliti dengan prinsip dan landasan obyektivitas yang tinggi. Salah satu metode yang dianggap penting adalah dokumen pribadi. Metode-metode lainnya yang dibahas adalah angket, wawancara, eksperimen, dan metode klinis dan proyektivitas dalam pelaksanaannya (Farabi, 2019). Dokumen pribadi adalah metode penelitian yang mengkaji hubungan antara pengalaman dan kehidupan batin individu dengan agama yang dianutnya, dengan cara mengumpulkan dokumen pribadi dari subjek penelitian. Dokumen pribadi bisa berisi tulisan atau catatan, biografi, dan autobiografi yang dibuat oleh subjek (Marbun et al., 2021).

Angket adalah metode penelitian yang mengkaji dinamika jiwa beragama pada orang yang masih hidup dengan menggunakan angket sebagai instrumen pengumpulan data. Metode ini juga bisa digunakan untuk mengetahui persentase keyakinan orang secara umum tentang sikap beragama, ketekunan beragama, dan lain-lain. Wawancara adalah metode penelitian yang mengkaji kesadaran dan pengalaman beragama seseorang yang memiliki karakteristik khusus dalam keberagamaannya dengan cara mengumpulkan data dan informasi secara langsung dari responden (Arifin, 2015).

Keempat, metode eksperimen digunakan untuk mengumpulkan informasi yang relevan tentang keadaan dan kondisi keberagamaan orang yang diteliti dengan mempelajari sikap dan tingkah laku keagamaan mereka melalui perilaku khusus yang

dipilih (Marbun et al., 2021). Misalnya, peneliti ingin mengetahui apakah metode shalat yang khusyu dapat meningkatkan perilaku jujur remaja. Mereka akan memberikan kelompok eksperimen metode shalat yang khusyu dan kelompok kontrol metode shalat biasa. Setelah itu, peneliti akan menggunakan alat ukur yang valid dan dapat diandalkan untuk mengukur tingkat perilaku jujur masing-masing kelompok (Soleh, 2022).

Metode kelima, yang dikenal sebagai metode klinis dan proyektivitas dalam pelaksanaannya, menggunakan pendekatan kerja klinis. Menyelaraskan hubungan antara jiwa dan agama adalah kunci penyembuhan (Marbun et al., 2021). Misalnya. Kepentingan manusia (penderita) adalah titik utama usaha penyembuhan . Selain itu, untuk kepentingan penelitian, teknik proyektivitas digunakan melalui penelitian dan pengumpulan data tertulis tentang pasien sebagai dasar diagnosis. Pengamatan dan wawancara terhadap penderita digunakan untuk mengumpulkan data. Salah satu contohnya adalah bagaimana teknik ini dapat digunakan sebagai terapi untuk orang-orang dengan neurosis atau tekanan jiwa (Sudirman, 2018).

### **Pengaruh Agama Terhadap Sikap dan Perilaku**

Agama sangat berperan dalam membentuk sikap dan perilaku manusia, karena keyakinan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi cara berpikir, bersikap, bereaksi dan bertindaknya. Keyakinan tersebut juga akan menjadi unsur penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Pengalaman beragama sebagai manifestasi dari keyakinan seseorang terhadap agama akan mempengaruhi cara berpikir, menghayati setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup, dan bersikap atau berperilaku. Hal ini menunjukkan, bahwa tingkat kesadaran beragama seseorang akan sangat mempengaruhi tingkat perilaku seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Sucianing & Heriyanti, 2022).

Agama juga mempengaruhi keinginan orang untuk berbuat baik kepada sesama, memberi mereka kesadaran bahwa mereka memiliki tanggung jawab dan kewajiban untuk membantu seseorang yang kurang beruntung (Novita et al., 2024). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ana C. Salgado (2014), yang menemukan bahwa orang yang lebih religius cenderung melakukan perilaku prososial, seperti membantu orang lain, melakukan pekerjaan sukarela, menyumbang uang, dibandingkan dengan orang yang kurang religius. Studi ini juga menemukan bahwa religiusitas terkait dengan motivasi intrinsik, yang berarti bahwa seseorang melakukan sesuatu karena mereka percaya pada nilai-nilai dan keyakinan pribadi mereka, bukan karena mereka ingin mendapat imbalan atau menerima tekanan dari luar (Salgado, 2014). Selain itu, agama juga dapat mengajarkan nilai-nilai sosial seperti kesetaraan, keadilan, dan toleransi yang dapat membuat seseorang lebih peka dan tanggap terhadap masalah sosial di sekitarnya (Sulisno, 2023).

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan apa yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi agama adalah bidang yang mempelajari bagaimana keyakinan agama memengaruhi perilaku manusia, baik mental maupun aktifitas. Psikologi agama mengkaji proses kejiwaan seseorang dalam beragama dengan menggunakan dua konsep utama yaitu

kesadaran agama dan pengalaman agama. Kesadaran agama adalah pengetahuan dan perasaan seseorang tentang Tuhan serta keyakinan mereka. Pengalaman agama adalah peristiwa yang berhubungan dengan agama yang dialami dan dirasakan oleh seseorang. Dalam Psikologi Agama terdapat lima metode ilmiah yang digunakan, antara lain dokumen pribadi, angket, wawancara, eksperimen, dan metode klinis dan proyektivitas.

Selain itu, agama memiliki pengaruh besar terhadap sikap dan perilaku seseorang karena agama dapat mencerminkan keyakinan dan konstruksi kepribadiannya. Agama juga meningkatkan kesadaran beragama seseorang dan mendorong mereka untuk berbuat baik dan peduli terhadap sesama, yang penting untuk kehidupan bermasyarakat. Artikel ini hanya bersumber dari literatur, bukan hasil penelitian langsung. Penulis berharap agar peneliti berikutnya dapat menggunakan metode studi kasus untuk meneliti psikologi agama lebih detail dan luas, karena manusia adalah makhluk sosial yang kompleks dan berbeda-beda. Dengan metode studi kasus, peneliti dapat mengeksplorasi pengalaman dan kehidupan psikologis beragama subjek penelitian secara lebih mendalam dan komprehensif.

## Daftar Pustaka

- Arifin, B. S. (2015). *Psikologi agama*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Farabi, M. Al. (2019). *Diktat psikologi agama*. Repository Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 53(9), 1689–1699.
- Gumati, Redmon Windu., Juharah. (2020). *Psikologi agama: Telaah terhadap perkembangan studi psikologi agama kontemporer*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung
- Hadikusuma, W. (2014). Pendekatan agama secara psikologis. *E-Journal IAIN Bengkulu*, 1–16.
- Hamalli, S. (2012). Eksistensi psikologi agama dalam pengembangan masyarakat Islam. *TAPIs*, 8(1), 74–90. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24042/tps.v8i1.1545>
- Marbun, S. K., Batubara, H., & Pasaribu, J. P. (2021). Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam. *Al-Mahyra: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 2(01), 20-30.
- Novita, M., Pratiwi, I. Y., Sormin, D. A. A., Zulfahmi., & Wismanto. (2024). Iman dan pengaruhnya dalam kehidupan. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 37–47. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v2i2.71>
- Rozalina, E. (2021). *Psikologi agama buku referensi*. Penerbit: PT Dewangga Energi Internasional. [www.dewanggapublishing.com](http://www.dewanggapublishing.com)
- Salgado, A. C. (2014). Review of empirical studies on impact of religion, religiosity and spirituality as protective factors. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), 141–159. <https://doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.55>
- Soleh, A. K. (2021). *Pemimpin utama menurut al-Farabi*. In Slamet (Ed.), Bunga rampai manajemen strategik sebuah kajian dalam pendidikan Islam, 140–149. Literasi Nusantara.
- Soleh, A. K. (2022). *Toleransi, kebenaran dan kebahagiaan menurut al-Ghazali (Tolerance, Truth and Happiness According to al-Ghazali)* (E. S. Rahmawati (ed.)). Malang: UIN Malang Press.

- Sucianing, K. A., & Heriyanti, K. (2022). Pengaruh agama terhadap psikis manusia (perspektif psikologi agama). *Jurnal Prodi Teologi Hindu*, 2(1), 33–43.
- Sudirman, S. (2018). Studi komparasi psikologi agama dan psikologi umum. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 5(2), 267–273.
- Sulisno, R., Perdana, F. H., Hidayati, A. S., Putri, H. M., & Hamidah. S. (2023). Pengaruh psikologi agama pada sikap social awareness. Researchgate.Net, June. <https://www.researchgate.net/publication/371416029>
- Taufik, H.M. (2020). *Psikologi agama*. Mataram: Sanabil.
- Tumanggor, R. (2016). *Ilmu jiwa agama*. Prenada Media. [https://www.google.co.id/books/edition/Ilmu\\_Jiwa\\_Agama/TL6iDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/Ilmu_Jiwa_Agama/TL6iDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1)
- Yuhani`ah, R. (2021). Psikologi agama dalam pembentukan jiwa agama remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 1, 12–42. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v1i1.5>