

**M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi  
PENDEKATAN PSIKOLOGI DALAM STUDI ISLAM**

**M. Arif Khoiruddin**

arif.khoiruddin84@gmail.com

Institut Agama Islam Tribakti Kediri

**Abstrak**

Kehadiran agama saat ini dituntut aktif dalam memecahkan persoalan dan tantangan yang dihadapi para penganutnya. Posisi dan peran agama tidak sekedar menjadi lambang kesalehan tetapi dapat berperan dalam memecahkan persoalan yang ada. Pendekatan yang dilakukan dalam memahami agama untuk memecahkan persoalan manusia salah satunya adalah melalui pendekatan secara psikologis. Pendekatan psikologis dalam studi Islam mempunyai peran signifikan untuk menjelaskan gejala-gejala lahiriah orang beragama. Berbekal teori-toeri psikologi akan mudah mengetahui tingkat keagamaan yang difahami, dihayati dan diamalkan seseorang. Dalam teori kognitif agama mampu memberikan jawaban berkaitan dengan keterbatasan-keterbatasan diluar kemampuan manusia. Selain itu psikoterapi berbasis religious merupakan salah satu konsep psikoterapi dalam perspektif agama Islam yang dapat digunakan sebagai terapi penyembuhan berbagai penyakit baik fisik maupun gangguan mental

**Kata Kunci:** Psikologi, Agama, Studi Islam

**Abstract**

*The present religious presence is required to be active in solving the problems and challenges facing its adherents. The position and role of religion is not only a symbol of piety but can play a role in solving the existing problems. The psychological approach in Islamic studies has a significant role to explain the outward symptoms of religious people. Armed with psychological theories will be easy to know the level of religion that is understood, lived and practiced by someone. The cognitive theory of religion is able to provide answers related to the limitations beyond human capabilities. In addition, religious-based psychotherapy is one concept of psychotherapy in the perspective of Islam that can be used as a therapy to cure various diseases both physical and mental disorders.*

**Keywords:** Psychology, Religion, Islamic Studies

## **Pendahuluan**

Manusia hidup didunia senantiasa menghadapi berbagai tantangan dan persoalan baik dari dalam diri manusia maupun dari luar. Tantangan yang muncul dari dalam diri manusia dapat berupa dorongan hawa nafsu dan bisikan setan ataupun tantangan dari luar berupa rekayasa dan upaya-upaya yang dilakukan manusia. Kondisi semacam ini secara tidak langsung mengarahkan manusia menuju tantangan kontemporer.

Tantangan kontemporer merupakan tantangan individu maupun sosial bahkan bersifat global. Berbagai kebutuhan mendesak dan urgen melilit kepentingan setiap orang, beragam fenomena global menggiring manusia terjebak dengan apa yang seharusnya. Kondisi serba salah, kondisi serba bingung dan kondisi serba tidak menentu mendatangkan apa yang dinamakan depresi. Kehadiran agama dituntut terlibat aktif dalam memecahkan persoalan dan tantangan yang dihadapi para penganutnya. Posisi dan peran agama tidak hanya sekedar menjadi lambang kesalehan tetapi dapat berperan secara efektif dalam memecahkan persoalan yang ada.

Pendekatan yang dilakukan dalam memahami agama untuk memecahkan persoalan manusia salah satunya adalah pendekatan secara psikologi. Pendekatan psikologi mempunyai peranan signifikan dan memberikan sumbangsih dalam perkembangan studi Islam. Pendekatan psikologi dalam Islam berguna untuk mengetahui dan memahami bagaimana tingkat keagamaan yang difahami, dihayati dan diamalkan seseorang muslim, seperti halnya dapat mengetahui pengaruh dari ibadah shalat, puasa, zakat, haji dan ibadah-ibadah lainnya dalam kehidupan seseorang.

Perilaku seseorang yang tampak secara lahiriyah terjadi karena dipengaruhi oleh keyakinan agama yang dianutnya. Seperti halnya seseorang bila berjumpa dengan sesama muslim yang lain saling mengucapkan salam, menghormati kedua orang tua, menghormati guru, menutup aurat dan lain sebagainya

## **M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**

merupakan gejala-gejala keagamaan yang dapat dijelaskan melalui ilmu jiwa agama (Darajat, 1979).

Pendekatan psikologi juga dapat digunakan sebagai alat untuk menanamkan ajaran agama Islam kedalam jiwa seseorang sesuai dengan tingkatan usianya. Dengan berbekal pengetahuan psikologi, maka dapat disusun langkah-langkah baru yang lebih efesien dalam menanamkan ajaran agama Islam baik untuk masa sekarang maupun dimasa yang akan datang. Oleh sebab itu pendekatan psikologi banyak digunakan sebagai alat untuk dapat menjelaskan sikap keberagamaan seseorang. Dengan demikian seseorang akan memiliki tingkat kepuasan tersendiri dalam agamanya, karena seluruh persoalan hidupnya mendapat bimbingan dari agamanya (Darajat, 1979).

### **Perkembangan Psikologi Agama**

Psikologi terdiri dari kata "*psyche*", yang berarti jiwa dan kata '*logos*' yang berarti ilmu pengetahuan, akar kata ini berasal dari bahasa Yunani. Secara harfiah psikologi diartikan dengan ilmu jiwa (Wirawan, 1982). Sedangkan pengertian psikologi secara istilah adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai macam-macam gejalanya, prosesnya maupun latar belakangnya (Ahmadi, 2003). Lahey memberikan definisi "*psychology is the scientific study of behavior and mental processes*" psikologi adalah kajian ilmiah tentang tingkah laku dan proses mental (Lahey, 2003).

Kajian psikologi yang secara khusus membahas tentang pengaruh agama terhadap tingkah laku manusia dibahas dalam psikologi agama. Psikologi Agama merupakan cabang psikologi yang meneliti dan mempelajari tingkah laku manusia hubungannya dengan pengaruh keyakinan terhadap agama yang dianutnya (Jalaluddin, 2008).

Pendekatan psikologi dalam studi agama rupanya sulit untuk kita ketahui secara pasti kapan mulai kemunculannya. Permasalahan ruang lingkup psikologi sudah banyak dijumpai dalam kitab suci maupun sejarah agama meskipun tidak secara

## **M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**

lengkap. Kajian psikologis dalam studi agama mulai poluler pada akhir abad ke-19, hal ini ditandai dengan munculnya beberapa penelitian tentang studi Agama diantaranya:

- a. J.H Leuba, dengan karyanya *A Study in the Psychology of Religion Phenomena* tahun 1896
- b. E.D Starbuck, dengan karyanya *The Psychology of Religion* tahun 1899
- c. William James, dengan karyanya *The Principle of Psychology* pada tahun 1891 dan *The Varieties of Religious Experience* tahun 1902 (Connolly, 2011).

Kajian psikologi agama semakin berkembang dan menjadi lebih spesifik terjadi pada abad ke-20, ini terbukti semakin banyaknya penelitian dan karya-karya psikologi agama yang ada pada masa itu, diantaranya sebagai berikut:

- a. Dame Julian yang mengkaji tentang wahyu dengan bukunya *Revelations of Devine Love* tahun 1901
- b. R.A. Nichoson yang secara khusus mempelajarai aliran sufisme dalam Islam dengan bukunya *Studies in Islamic Mysticism* tahun 1921
- c. J.B Pratt, mengkaji tentang kesadaran beragama memelui bukunya *The Religious Consciousness* tahun 1920
- d. J.H Leuba dengan bukunya *The Psychology of Religious Mysticism* tahun 1926 (Connolly, 2011).

Sejalan dengan perkembangan kajian psikologi agama diberat, para penulis non-barat pun mulai menerbitkan buku-buku mereka, diantaranya sebagai berikut:

- a. Isherwoord dan Prabhavanada, menulis *The Song of God Baghavad Gita* tahun 1947
- b. Swami Madhawanada, menulis *Viveka Chumadami of Sankaracharya* tahun 1952
- c. Thena Nyanapanika, menulis *The Life of Sariputta* tahun 1966
- d. Swami Ghananada, menulis *Sri Ramakriona, His Unique Message* tahun 1946 (Jalaluddin, 2008).

Perkembangan didunia timur khususnya wilayah kekuasaan Islam, kajian tentang psikologi agama telah muncul

## **M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**

jauh sebelum perkembanganya di dunia barat meski tidak secara khusus mengkaji tentang psikologi agama tetapi karya-karya yang dihasilkan terdapat pembahasan yang termasuk dalam pokok ruang lingkup kajian psikologi agama. Meski telah ada namun karya-karya tersebut tidak sampai dikembangkan menjadi disiplin ilmu tersendiri, salah satu penyebabnya adalah karya-karya tersebut lebih dikenal dalam bidang filsafat. Diantara karya-karya tersebut sebagai berikut:

- a. *Ilya 'ulum al-din dan al-Munqidz min al-Dhalal*, karya al-Ghazali pada tahun 1059-1111
- b. *Risalah Hayy ibn Yaqzan di Asrar al-Hikmah al-Masyriqiyyah*, karya Abu Bakr Muhammad ibn Abd al-Malik ibn Tufail pada tahun 1106-1185 (Jalaluddin, 2008).

Psikologi agama dalam sejarah pertumbuhannya sempat berkembang pesat diawal abad ke-20 dan ternyata tidak berlangsung lama. Sekitar pada tahun 1920 kegiatan-kegiatan ilmiah dibidang psikologi agama mengalami kemandegan. Jurnal-jurnal yang pernah muncul sebelumnya tidak terbit lagi meskipun ada satu dua buku psikologi agama yang terbit, tetapi tidak ada ide-ide baru yang muncul. Menurut Wulff, kemandegan ini ada kaitan dengan berkembang pesatnya gerakan behaviorisme di Amerika. Sebagai gerakan baru dalam psikologi yang bersifat deterministik, mekanistik serta membatasi pada tingkah laku yang obyektif, maka tidak ada tempat bagi behaviorisme untuk mempelajari pengalaman-pengalaman keagamaan yang merupakan fenomena subjektif (Wulff, 1991).

Faktor yang menjadi menyebabkan kemandegan perkembangan dalam bidang psikologi agama adalah faktor psikolog itu sendiri. Bagi para psikolog pada waktu itu fenomena-fenomena keagamaan bukanlah suatu hal yang menarik untuk dipelajari dan diteliti. Lebih jauh lagi menurut wulff sikap para psikolog pada saat itu tidak perduli dan antipati terhadap agama. Beit-hallahmi juga menyebutkan faktor psikolog sebagai penentu perkembangan psikologi agama.

## **M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**

Secara eksplisit dia bahkan mengemukakan dalam tesisnya bahwa ada hubungan antara keberagamaan para psikolog dengan minat yang ditunjukkan terhadap psikologi agama. Tesis ini memang mudah dipahami mengingat bagaimana minat seseorang pada umumnya dipengaruhi oleh faktor kecenderungan pribadinya. Selain faktor psikolog itu sendiri Beit-hallahmi menyebutkan bahwa faktor sosial masyarakat sebagai hal yang turut ikut andil dalam perkembangan psikologi agama.

Pada waktu psikologi agama mengalami stagnasi, kehidupan beragama secara umum di Amerika memang mengalami kemerosotan, derasnya arus gelombang sekulerisasi melanda, agama disisihkan dalam kehidupan masyarakat. Hal ini lebih lanjut berdampak kepada dunia ilmiah. Tidak ada lembaga manapun yang tertarik dan mau memberikan biaya untuk riset-riset dibidang psikologi agama, karena dipandang tidak dapat memberikan manfaat praktis yang berarti.

Argumentasi Beit-hallami diatas tampak cukup kuat. Hal ini terlihat pada tahun 1960-an, pada saat kehidupan beragama mulai banyak diminati kembali oleh masyarakat Amerika dengan masuknya pengaruh dari tradisi timur, maka pada saat itu pula perkembangan bidang psikologi agama mulai bangkit kembali. Hal ini selain didukung kesadaran lembaga-lembaga formal termasuk pemerintah akan pentingnya riset dibidang agama, juga keberagamaan para psikolog sendiri semakin meningkat.

Perkembangan Psikologi Agama menjadi semakin semarak mulai tahun 1970 sampai sekarang dengan munculnya berbagai macam jurnal ilmiah diberbagai negara di Eropa dan Asia, seperti Scandinavia, Netherland, German, India dan Jepang. Selain itu secara formal bidang ini telah diakui sebagai bagian dari psikologi modern ketika American Psychological Association membentuk Divisi ke 36, yaitu Psychologist interested in Religious Issues (Subandi, 2016).

Indonesia sendiri merupakan ladang yang sangat subur bagi perkembangan psikologi agama. Modal pokoknya adalah sifat religius masyarakat Indonesia sendiri. Tetapi karena psikologi

## **M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**

modern sendiri baru berkembang di Indonesia sekitar pada tahun 1960-an maka bisa dimaklumi jika psikologi agama sebagai salah satu bidang studi masih belum diakui di fakultas-fakultas psikologi. Para psikolog di Indonesia masih sibuk mentransfer psikologi secara umum untuk mengejar ketertinggalan mereka dengan perkembangan dimancanegara. Justru kaum intelektual yang mempunyai latar belakang ilmu keagamaan menaruh minat pada bidang psikologi agama. Hal ini terlihat pada buku-buku psikologi agama di Indonesia yang hampir semuanya ditulis para ahli agama yang berminat di bidang psikologi seperti Zakiah Daradjat dan Nico Syukur Dister. Demikian juga secara formal kuliah psikologi agama telah lama diajarkan di lembaga-lembaga keagamaan, seperti UIN IAIN maupun sekolah tinggi.

### **Pendekatan Psikologi dalam Studi Islam**

Berhubungan dengan kajian studi Islam teori-teori psikologi digunakan untuk menjelaskan gejala-gejala lahiriyah orang beragama. Yang termasuk gejala-gejala kejiwaan yang berkaitan dengan agama seperti sikap orang beriman dan bertakwa, orang yang berbuat baik, orang yang jujur dan sebagainya. Melalui teori-teori psikologi akan mudah diketahui tingkat keagamaan yang dihayati, dipahami dan diamalkan seseorang. Selain itu psikologi juga dapat digunakan sebagai alat untuk memasukan agama kedalam jiwa seseorang sesuai dengan tingkat usianya. Dengan demikian pendekatan psikologi dalam studi agama digunakan sebagai alat untuk menjelaskan gejala atau sikap keagamaan seseorang (Nata, 2008).

Perkembangan studi Islam dengan pendekatan psikologi terus berkembang dengan semakin banyak munculnya buku-buku dengan topik psikologi dan sebagian lebih spesifik tentang kajian psikologi Islam, diantaranya:

- a. *Ruh al-Din al-Islamy*, Jiwa Agama Islam, karya Alif abd al-Fatah tahun 1956
- b. *Al-Shahih al-Nafsiyah*, Karya dari Moustafa Fahmi tahun 1963

## **M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**

- c. *Nahwu 'ilmun Nafs al-Islamy*, Menuju Psikologi Islam karya Hasan Syarqawy tahun 1976
- d. *Tasawwuf an-Nafs*, Psikologi Tasawuf karya Dr. 'Amir an-Najjar tahun 1985
- e. *Malamimih' ilmun Nafs Al-Islamy*, Keragaman Psikologi Islam, Karya Dr. Muhammad Mahir Mahmud Umar tahun 1983
- f. *Dirasat Nafsiyyah Islamiyyah*, Kajian Ilmu Kejiwaan dalam Prespektif Islam, karya Dr. Syyid Abdul Hamid Mursa tahun 1983
- g. *Al-Islam wa qadhaya 'ilmun nafs il Hadits*, Islam dan Problematika Psikologi Modern karya Dr. Nabil Muhammad Taufiq as Sam tahun 1984
- h. *Ash-Shighthhah an-Nafsiyyah fi Dhau'i al-Islamwa 'ilmun Nafs*, Kesehatan jiwa dalam prespektif Islam dan Psikologi karya Dr. Muhammad 'Audah Muhammadi dan Dr. Kamal Ibarahim Mursa tahun 1986
- i. *Min 'ilmu an Nafs al-Qurany*, Seklumit Ilmu Kejiwaan yang bersumber dari al-Qur'an karya Dr. 'Adnan Syarif tahun 1987
- j. *Al-Qur'an wa 'ilmun Nafs*, al-Quran dan Ilmu Kejiwaan, *al-Hadits wa 'ilm Nafs*, Hadits dan Ilmu Kejiwaan, karya Dr. Muhammad Utsman Najati 1987 (Taufiq, 2006)

Sedangkan para ilmuan Indonesia yang melakukan kajian bidang Psikologi Islam diantaranya:

- a. Prof. Dr. Aulia, menulis buku dengan judul *Agama dan Kesehatan Badan/Jiwa* tahun 1965
- b. Prof. Dr. Zakiah Daradjat, menulis buku dengan judul *Ilmu Jiwa Agama* tahun 1970 dan Peranan Agama dalam Kesehatan Mental tahun 1970
- c. KH. S.S Djam'an, menulis buku dengan judul *Islam dan Psikomotorik* tahun 1975
- d. Dr. Nico Syukur Dister, menulis buku dengan judul *Pengantar Ilmu Jiwa Agama* tahun 1982
- e. Dr. Jalaluddin dan Dr. Rama yulis, menulis buku berjudul *Pengantar Ilmu Jiwa Agama* tahun 1982

## **M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**

- f. Prof. Dr. Hasan Langgulung menulis buku *Teori-Teori Kesehatan Mental* tahun 1986
- g. Drs. Abdul Aziz Ahyani, menulis buku berjudul *Psikologi Agama: Kepribadian Muslim Pancasila*
- h. Jalaluddin, menulis buku berjudul *Psikologi Agama* tahun 1996 (Baharuddin, 2008)

Paradigma pemikiran mengenai pendekatan psikologi dalam studi Islam muncul para intelektual muslim Indonesia seperti Zakiah Darajat, bukan hanya seorang psikolog tetapi dia juga merupakan seorang ustadzah. Diantara karyanya yang berhubungan dengan pemikiran Psikologi Islam adalah meninjau sisi kesehatan mental manusia dari segi ajaran agama serta membuat rumusan mengenai penanganan kenakalan remaja melalui pendekatan ajaran agama.

Terdapat dua obyek utama yang menjadi kajian dalam psikologi Islam atau psikologi agama yaitu kesadaran beragama (*religion consciousness*) dan pengalaman beragama (*religion experience*). Kesadaran beragama adalah aspek mental dari aktivitas agama dan merupakan bagian segi agama yang hadir atau terasa dalam pikiran serta dapat diuji melalui introspeksi. Sedangkan pengalaman beragama adalah unsur perasaan dalam kesadaran agama yang membawa kepada keyakinan dan terlibat dalam tindakan maupun alamiah nyata dalam kehidupan beragama (Baharuddin, 2008). Dengan demikian psikologi agama tidak lagi membahas tentang pokok-pokok atau dasar ajaran sebuah agama tetapi lebih pada pengaruh agama terhadap tingkah laku dari orang-orang yang meyakini sebuah agama.

Secara rinci Zakiah Daradjat menyebutkan ruang lingkup yang menjadi lapangan kajian psikologi Islam meliputi:

- a. Bermacam-macam emosi yang menjalar diluar kesadaran yang ikut menyertai kehidupan beragama orang biasa (umum).
- b. Berbagai perasaan dan pengalaman seseorang secara individual terhadap Tuhan-Nya.

## **M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**

- c. Mempelajari, meneliti serta menganalisis pengaruh kepercayaan akan adanya hidup sesudah mati pada tiap-tiap orang.
- d. Meneliti dan mempelajari kesadaran dan perasaan orang terhadap kepercayaannya yang berhubungan dengan surga dan neraka serta dosa dan pahala yang turut memberi pengaruh terhadap sikap dan tingkah lakunya dalam kehidupan.
- e. Meneliti dan mempelajari bagaimana pengaruh penghayatan seseorang terhadap ayat-ayat suci untuk kelegaan batinnya (Baharuddin, 2008).

Sedangkan menurut Fuad Nasori, bahwa studi yang dilakukan umat Islam terhadap psikologi dapat dibagi kepada empat pola yakni:

1. Perumusan psikologi dengan bertitik tolak dari al-Qur'an dan Hadis
2. Perumusan psikologi bertitik tolak dari khazanah keislaman
3. Perumusan psikologi dengan mengambil inspirasi dari khazanah psikologi modern dan membahasnya dengan pandangan dunia Islam
4. Merumuskan konsep manusia berdasarkan pribadi yang hidup dalam Islam (Fuad Nashori, 1997).

Hanna Djumhana Bastaman juga mengungkapkan bahwa studi terhadap manusia harus dicari dalam Al-Qur'an karena kitab suci tersebut merupakan samudera keilmuan maha luas dan kedalaman yang tak terhingga (Bastaman & Djumhana, 2005). Abdul Mujib mengemukakan tiga tipe studi terhadap kejiwaan dalam Islam yaitu 1) Islam dijadikan pisau analisis bagi pengkajian psikologi; 2) sebaliknya, psikologi dijadikan pisau analisis dalam memecahkan persoalan psikologis umat Islam; 3) menggali psikologi dari Al-Qur'an dan Hadis (Mujib, 1999).

Aliah B. Purwakania Hasan juga mengemukakan bahwa umat Islam memerlukan metode penelitian yang sesuai untuk mengembangkan psikologi dalam perspektif Islam. Untuk itu perlu dilihat ayat-ayat qauliyah dan kauniyah. Ayat qauliyah

## **M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**

berasal dari al-Quran dan Hadis, sedangkan ayat kauniyah berasal dari pengamatan alam semesta. Pendekatan yang lebih sesuai untuk psikologi Islam adalah gabungan antara metodologi Tafsir Al-Qur'an dan Hadis serta metode ilmu pengetahuan modern pada umumnya (Hasan & B, 2006).

Bahruddin berupaya menghadirkan paradigma Psikologi Islami dengan berangkat dari Al-Qur'an dan Hadis, dengan keyakinan bahwa keduanya sebagai sumber ilmu pengetahuan. Penelitian yang dilakukannya untuk Disertasi berupaya berangkat dari al-Qur'an dengan mengungkap kata "*al-basyar*, *al-ins*, *al-insān*, *al-nās*, *al'aql*, dan *al-rūh* yang tercantum dalam al-Qur'an. Dari pendapat-pendapat yang telah dikemukakan di atas kita berkesimpulan bahwa titik tolak yang digunakan dalam penelitian psikologi Islam adalah Al-Qur'an dan Hadis (Baharuddin, 2004).

Dasar dari psikologi keberagamaan juga perilaku beragama sangat erat kaitannya dengan aspek psikologis. Ada beberapa teori psikologis yang dapat menjelaskan bagaimana perilaku beragama muncul. Teori pertama adalah teori sifat dasar, yang beranggapan bahwa keberagaman seseorang muncul karena ada naluri atau insting keberagamaan yang dibawah manusia sejak lahir. Teori ini sangat dipengaruhi oleh pemikiran psikologi pada waktu itu yaitu bahwa sebagai sebuah bawaan, teori sifat dasar dapat bersifat biologis maupun psikologis.

Teori biologis dari perilaku keberagamaan mempunyai landasan emprisi yang kuat dengan ditemukannya apa yang disebut God Spot (Titik Tuhan) pada otak manusia. Dalam berbagai penelitian menunjukkan bahwa titik Tuhan tersebut mengalami aktivasi yang lebih banyak ketika orang melakukan berbagai ritual keagamaan. Pada level psikologis, teori sifat dasar ini berkaitan dengan teori ketidaksadaran kolektif yang dikemukakan Carl Gustav Jung. Disini dikatakan bahwa keberagamaan merupakan bagian dari ketidaksadaran kolektif yang dimiliki oleh manusia sejak dahulu hingga sekarang (Subandi, 2013).

## M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi

Dalam agama Islam insting beragama manusia sejak lahir dikenal dengan istilah fitrah. Sebagaimana dijelaskan Allah dalam Al-Qur'an surat Ar-Rum ayat 30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلَّدِينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ  
ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيْمُ وَلَكُنَّ أَكْثَرُ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya : Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; Fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu, tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Agama yang lurus tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.

Fitrah Allah maksudnya adalah ciptaan Allah, manusia diciptakan Allah mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid, kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka hal itu tidaklah wajar. Mereka tidak beragama tauhid itu hanyalah lantaran pengaruh lingkungan terutama orang tuanya. Sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi:

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبْوَاهُ يُهَوِّدُهُ  
أَوْ يُنَصَّرِّهُ أَوْ يُحَسِّنَهُ

Artinya : Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah (Islam), maka kedua orang tuanya yg menjadikannya Yahudi, Nashrani atau Majusi. (HR. Bukhari dan Muslim).

Teori kedua adalah teori kognitif yang melihat kebutuhan kognitif yang menjadi dasar keberagamaan seseorang, disebutkan bahwa agama muncul sebagai akibat yang normal dan natural dari proses perkembangan kognitif. Agama mampu memberikan alternative jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan yang muncul berkaitan dengan masalah keterbatasan manusia, karena pikiran manusia mampu melewati batas-batas situasi. Teori emosi yang menganggap kehidupan didunia ini penuh dengan persoalan dan kesedihan, ketidakpastian masa depan yang menimbulkan ketakutan dan kekawatiran itulah yang menjadi dasar kehidupan spiritual dalam teori emosi (Subandi, 2013).

Keterbatasan manusia sendiri Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Ar-Rum ayat 54:

## M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْئًا يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Artinya : Allah Dialah yang menciptakan kamu dari Keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa.

Perkembangan kehidupan beragama mulai sejak masa kanak-kanan sampai dengan masa tua banyak aspek perkembangan yang terkait dengan perkembangan keberagamaan antara lain aspek kognitif, emosi dan sosial. Yang menarik untuk diperhatikan adalah meskipun konsep-konsep agama bersifat abstrak namun seringkali dipahami oleh manusia sesuai dengan perkembangan kognitifnya.

Pentingnya pengalaman beragama dalam kehidupan beragama mengingat pada umumnya keberagamaan seseorang lebih banyak dipengaruhi dan ditentukan oleh kehidupan yang bersifat dogmatis, ritualistik dan institusional. Namun ketika keberagamaan diwarnai dengan pengalaman beragama maka akan lebih bersifat personal. Konsep Teori tentang religiusitas salah satu teori yang paling banyak dipakai dalam penelitian psikologi agama yaitu konsep religiusitas dari Glock & Stark. Teori ini membagi religiusitas menjadi lima dimensi yaitu dimensi *religious belief, religious knowledge, religious practice, religious feeling* dan *religious consequence*. Teori lain yang banyak digunakan dalam penelitian adalah teori Allport tentang keberagamaan Instrinsik dan Ekstrinsik. Selain itu ada beberapa teori lain yang belum banyak digunakan, misalnya teori Allen & Spilka, teori William James, Teori Erick Fromm, Teori Lensky, teori Verbit dan teori Houston Clark (Subandi, 2016).

Sedangkan hubungan agama terhadap kesehatan mental sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap

## **M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**

penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap tersebut akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, puas, sukses, merasa dicintai, atau merasa aman. Sejarah kesehatan mental dapat dilihat bahwa pada awalnya orang yang berperan penting dalam memberikan terapi bagi orang yang mengalami gangguan mental adalah tokoh-tokoh agama. Namun dengan berkembangnya ilmu pengetahuan medis dan psikologis, peranan tokoh agama mulai digeser oleh tokoh-tokoh yang berlatar belakang pendidikan ilmu pengetahuan modern. Bahkan ada suatu periode ketika dunia medis dan psikologis modern menolak secara frontal pendekatan religious, karena mereka menganggap bahwa wilayah ilmu pengetahuan bertolak belakang dengan wilayah keagamaan. Namun dalam perkembangan terbaru menunjukkan adanya integrasi antara tradisi medis dan tradisi keagamaan dalam membahas masalah kesehatan mental.

Selain itu peran agama bisa berhubungan dalam proses kesembuhan seseorang dari berbagai penyakit baik penyakit fisik maupun gangguan mental. Penelitian empiris membuktikan bahwa peranan agama sangat penting dalam proses kesembuhan, baik agama sebagai sebuah sikap hidup maupun berbagai ritual yang dilakukan. Misalnya dijelaskan bagaimana do'a yang diulang-ulang atau *repetitive prayer* ternyata membawa berbagai perubahan secara fisiologis antara lain berkurangnya kecepatan jantung menurunnya kecepatan napas, menurunnya tekanan darah, melambatnya gelombang otak dan pengurangan menyeluruh kecepatan metabolisme. Kondisi ini disebut sebagai respon relaksasi atau *relaxation response* yang menjadi salah satu mekanisme terjadinya kesembuhan (Subandi, 2013).

Usaha penanggulangan gangguan kesehatan rohani atau mental sebenarnya juga dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan. Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka gangguan mental akan terselesaikan. Dalam konteks ini terlihat

## M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi

hubungan agama sebagai terapi kesehatan mental. Sebab, nilai-nilai luhur termuat dalam ajaran agama bagaimanapun juga dapat digunakan untuk penyesuaian dan pengendalian diri, hingga terhindar dari konflik batin.

Pendekatan terapi keagamaan dapat dirujuk dari informasi Al-Qur'an. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Yunus 57:

بِاَنْيَهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتُكُم مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشَفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى  
وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Sedangkan surat Al-Isra' ayat 82:

وَنُنْزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا حَسَارًا

Artinya : Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

Termasuk juga psikoterapi berbasis religious salah satu konsep psikoterapi dalam perspektif agama Islam. Terapi religious ini bisa digunakan dalam penyembuhan kecanduan narkoba sebagaimana yang dilakukan di pondok pesantren Suryalaya. Setiap agama mempunyai ajaran yang dapat digali sebagai konsep psikoterapi. Hal ini mengingat bahwa dalam sejarahnya psikoterapi dilaksanakan oleh tokoh agama. Di era modern saat ini perlu adanya integrasi antara konsep psikoterapi berbasis psikologi barat dan psikoterapi yang berbasis agama dan religious.

## Penutup

Pendekatan psikologis dalam studi Islam mempunyai ruang lingkup yang meliputi beragam emosi yang menyertai kehidupan beragama seseorang, perasaan dan pengalaman

### **M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**

individual terhadap Tuhan-Nya, penghayatan seseorang terhadap ayat-ayat suci, sikap dan tingkah laku dalam kehidupan seseorang terhadap kepercayaan agamanya. Termasuk pola perumusan psikologi dengan bertitik tolak dari Al-Qur'an dan Hadis, khazanah keislaman serta Islam dijadikan pisau analisis bagi pengkajian psikologi dan sebaliknya psikologi dijadikan pisau analisis dalam memecahkan persoalan-persoalan psikologi umat Islam.

**M. Arif Khoiruddin | Pendekatan Psikologi**  
**DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, A. (2003). *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baharuddin. (2004). *Paradigma Psikologi Islami, Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharuddin. (2008). *Psikologi Agama dalam Prespektif Islam*. Malang: UIN Malang Press.
- Bastaman, & Djumhana, H. (2005). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil.
- Connolly, P. (2011). *Aneka pendekatan Studi Agama terj Imam Khairi*. Yogyakarta: LKIS.
- Darajat, Z. (1979). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fuad Nashori. (1997). *Psikologi Islam, Agenda Menuju Aksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasan, P., & B, A. (2006). *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Jalaluddin. (2008). *Psikologi Agama; Memahami Perilaku Kegamaan dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lahey, B. B. (2003). *Psychology An Intriduction*. New York: Mc Graw Hill.
- Mujib, A. (1999). *Fitrah dan Kepribadian Islam: Sebuah Pendekatan Psikologis*. Jakarta: Darul Falah.
- Nata, A. (2008). *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Subandi. (2016). Psikologi Agama: Sebuah Tinjauan Historis. *Buletin Psikologi*, 2(1).  
<https://doi.org/10.22146/bpsi.13234>
- Subandi, M. A. (2013). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Taufiq, M. I. (2006). *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam terj Sari Narulita*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Wirawan, S. (1982). *Pengantar Ilmu Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Wulff, D. M. (1991). *Psychology of Religion: Classic and Contemporary Views*. New York: John Wiley & Sons.