

PSIKOLOGI AGAMA :
Terapi Agama Terhadap Problematika Psikis Manusia
Oleh: Syaiful Hamali*

Abstrak

Psikologi agama mempelajari masalah-masalah kejiwaan yang ada sangkut pautnya dengan keyakinan beragama seseorang. Dimana manusia berupaya menyembuhkan gangguan kejiwaannya melalui ajaran-ajaran agama, karena agama menawarkan suatu hubungan transcendental terhadap sesuatu melalui pemujaan dan upacara-upacara keagamaan yang memberikan dasar emosional bagi rasa aman dan identitas yang lebih kuat di tengah ketidakpastian, ketidakmungkinan dan kelangkaan yang dialami manusia dalam hidup dan kehidupannya. Psikologi dan agama merupakan dua unsur yang berbeda, namun keduanya saling berhubungan dan mempengaruhi manusia dalam bersikap dan bertingkah laku. Disebabkan cara bersikap, berfikir dan tingkah laku seseorang tidak dapat dipisahkan dari keyakinannya, karena keyakinan yang dimilikinya itu termasuk kedalam konstruksi kepribadian.

Kata Kunci : Psikologi Agama, Terapi, Problematika, Psikis Manusia

Pendahuluan

Terapi agama merupakan upaya-upaya yang dilakukan manusia untuk penyembuhan jiwa melalui ajaran-ajaran agama. karena dalam ilmu kesehatan bentuk pengobatan ada dua macam, yaitu: *Pertama*, somoterapi, yaitu pengobatan secara fisik berupa obat-obatan dan sejenisnya . *Kedua*, psikoterapi; yaitu pengobatan yang tidak mengutamakan pada bagian badan yang sakit atau anggota organik yang terganggu, namun lebih di utamakan pada kejiwaannya (mental emosional) dengan menggunakan metode psikologi.¹ Terapi bentuk terkhir ini

¹ A. Faruq Nasution, *Thibburuhany atau Faith-Heeling Psikology Imam dalam Kesehatan Jiwa dan Badan*, Jakarta : Publik Komunikasi Ilmiah Ulum Eldine, Cet. I, 1976, hal. 32.

menjadi sasaran psikoterapi sebagai solusi agama terhadap problematika kejiwaan manusia.

Secara historis pengobatan jiwa melalui agama telah lahir semenjak manusia primitif, dalam sejarah tercatat betapa besarnya pengaruh kepercayaan terhadap penyembuhan suatu penyakit. Mereka mempercayai bahwa segala sesuatu datang dari alam gaib, termasuk penyakit yang dialami seseorang yang disebabkan oleh syaitan, hantu, dan roh-roh jahat, karena menurut mereka sakitnya seseorang sakit bukanlah bakteri penyakit yang menyerangnya, sebagaimana kepercayaan dan pengalaman masyarakat modern. Untuk penyembuhannya masyarakat primitif mempergunakan cara-cara yang bersifat tradisional atau bentuk-bentuk gaib, yaitu melalui kepercayaannya dengan minta bantuan kepada dukun-dukun.

Berbeda dengan manusia dewasa ini, mereka telah menghubungkan agama dengan kesehatan, agama tidak hanya membicarakan segala sesuatu yang berkenaan dengan hal-hal yang gaib; misalnya, sorga, neraka, dosa, pahala, maut, roh dan sebagainya, tetapi agama telah memasuki seluruh lapangan kehidupan mereka. Mahmud Yusuf mengutip pendapat Norman Vincent Peale bahwa; Agama yang dimaksud Norman adalah agama yang dapat memberikan rasa keimanan dan rasa keyakinan kepada individu untuk pasrah dan memohon pertolongan kepada Tuhan dari segala hal yang tidak menyenangkan dan dari masalah-masalah kehidupan yang dihadapinya.² Maka terapi agama adalah sejenis perawatan dan penyembuhan penyakit dengan menggunakan metode psikologi yang dipadukan dengan ajaran agama terhadap permasalahan-permasalahan yang bersumber dari kehidupan emosional untuk dikembalikan kepada kesehatan dan keseimbangan jiwa seseorang.

Dalam Islam, perkembangan ilmu pengetahuan sejalan dengan agama, bahkan Islam mendorong umatnya menuntut dan mempelajari ilmu pengetahuan sebagaimana terdapat dalam al-Qur'an dan as-Sunnah. Sehingga dalam Islam terdapat perpaduan antara agama dan ilmu pengetahuan, Dalam masyarakat Barat

² Mahmud Yusuf, *Perkembangan Jiwa Agama serta Peranan Psikoterapi Agama dalam Kesaehatan Mental*, Bandar Lampung, Gunung Pesagi, tat, hal. 107

modern ilmu pengetahuan muncul di atas kekecewaan-kekecewaan masyarakat ilmiah terhadap sikap gereja, dimana gereja selalu mengekang pemikiran tokoh-tokoh ilmu pengetahuan. Agama dipisahkan dari urusan dunia, akhirnya berdirilah peradaban sekuler, dampak dari kemajuan itu lahir manusia-manusia yang bersifat *malaadjusted* (ketidak mampuan menyesuaikan diri) baik terhadap diri sendiri, masyarakat maupun terhadap lingkungan.

Problematika Jiwa Manusia

Proses modernisasi seringkali mengganggu nilai-nilai yang bersifat materi dan mengabaikan unsur-unsur spiritualitas dalam hidup dan kehidupannya. Secara tidak langsung memberikan sikap hidup yang materialistis pada masyarakatnya, mereka lebih mementingkan kehidupan duniawi dari pada ukrawi, seperti yang ditulis Ahmad Mubarak bahwa sebenarnya zaman modern ditandai dengan dua ciri; yaitu; (1). Penggunaan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan manusia; (2). Berkembangnya ilmu pengetahuan sebagai wujud dari kemajuan intelektual manusia.³ Kondisi ini menghantarkan manusia kepada suatu kehidupan yang serba maju dalam berbagai bentuk kehidupan.

Era Globalisasi menunjukkan kehidupan manusia yang bebas dan terbuka terhadap informasi dan teknologi, seolah-olah tidak ada batas antara satu kota dengan kota lain, atau satu wilayah dengan wilayah lain, kondisi demikian memberikan identitas baru kepada masyarakat. Hal ini digambarkan David Korten ada tiga krisis yang akan dihadapi manusia secara global. Kesadaran akan krisis ini sudah muncul sekitar tahun 1980-an, yaitu: kemiskinan, penangganan lingkungan yang salah serta kekerasan sosial. Gejala tersebut akan menjadi mimpi buruk kemanusiaan abad ke-21 ini.⁴

Krisis yang melanda masyarakat dunia turut pula merubah nilai-nilai keagamaan, sehingga hubungan antara agama dengan kebudayaan semakin merenggang, karena nilai-nilai agama

³ Ahmad Mubarak, *Jiwa dan al-Qur'an, Solusi Krisis Kerohanian Mnuisia Modern*, Jakarta : Paramadina, Cet. I, 2000, hal. 3.

⁴ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Yogyakarta : PT. Raja Grafindo Persada , Cet. I, 1996, hal. 170

semakin memudar dalam bersikap dan perbuatan mereka. Nilai-nilai kebudayaan yang bersumber pada ajaran suatu agama berubah menjadi nilai-nilai sosial yang sekuler; terjadilah pergeseran nilai-nilai yang sakral kepada nilai yang profan. Masalah-masalah ini yang selalu menimbulkan berbagai permasalahan kejiwaan manusia dalam hidupnya.

Djamaluddin Ancok mengutip pendapat Frederick H. Kanfer dan Arnold P. Goldstein tentang definisi gangguan kejiwaan adalah kesulitan yang dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain, kesulitan karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri. Selanjutnya, Djamaluddin Ancok menulis ciri-ciri orang yang mengalami gangguan jiwa adalah; *Pertama*, hadirnya perasaan cemas (*anxiety*) dan perasaan tegang (*tension*) di dalam diri. *Kedua*, merasa tidak puas (dalam artian negatif) terhadap perilaku diri sendiri. *Ketiga*, perhatian yang berlebih-lebihan terhadap problema yang dihadapi. *Keempat*, ketidakmampuan untuk berfungsi secara aktif di dalam menghadapi problem⁵ Pada lembaran lain, Djamaluddin ancok menjelaskan bahwa penyebab ganggun kejiwaan itu bermacam-macam; *Pertama*, bersumber dari dalam dirinya sendiri, seperti tidak berfungsinya komponen kejiwaan pada dirinya, faktor organik, kelainan sistem syaraf, dan gangguan pada otak. *Kedua*, gangguan kejiwaan yang bersumber dari luar diri penderita, disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan orang yang bersangkutan, baik dalam bentuk kebutuhan fisik maupun kebutuhan psikis. Sedangkan Henry A. Murray menyimpulkan bahwa terjadinya gangguan jiwa dikarenakan orang tidak dapat memuaskan macam-macam kebutuhan jiwa mereka.⁶

Zakiah Daradjat, psikolog Indonesia mengemukakan gangguan kejiwaan adalah kumpulan dan keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berkenaan dengan fisik maupun dengan mental. Keabnormalan tersebut disebabkan oleh sakit atau

⁵ Djamaluddin Ancok dan Fuat Suroso Nashori, *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problema-Problema Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 1994, hal. 91

⁶ *Ibid*, hal. 49.

rusaknya bagian-bagian anggota badan, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik.⁷

Kemudian, untuk dapat mengatasi gangguan jiwa yang bersumber dari dalam diri penderita adalah melalui pengobatan dengan bantuan medis dan paramedis. Sedangkan untuk mengatasi gangguan kejiwaan yang datang dari dalam diri penderita adalah dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhan individu. Menurut Abraham H. Maslow, pelopor psikologi Humanistik dalam *need-hierarchy theory* (teori hirarki kebutuhan) menjelaskan bahwa: “Kebutuhan manusia itu pada dasarnya bertingkat-tingkat mulai dari tingkat yang paling bawah sampai ke tingkat yang paling tinggi. Kebutuhan pada tingkatan yang lebih tinggi tidak mungkin timbul sebelum kebutuhan yang lebih mendasar terpenuhi. Selanjutnya Abraham menegaskan bahwa tingkatan kebutuhan manusia itu adalah; *Pertama*, kebutuhan fisiologis; *kedua*, kebutuhan rasa aman (safety); *ketiga*, kebutuhan akan rasa kasih sayang; *keempat*, kebutuhan akan harga diri; dan *kelima*, kebutuhan akan aktualisasi diri⁸ Dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut orang tidak akan melangkah kepada kebutuhan berikutnya, jika kebutuhan-kebutuhan sebelumnya belum terpenuhi, dan begitulah seterusnya tahapan-tahapan yang dilalui manusia dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Keinginan atau hasrat untuk dapat memenuhi kebutuhan menjadi motivasi bagi manusia untuk berusaha atau bekerja untuk mendapatkannya, sehingga timbul otoritas manusia dalam menetapkan langkah-langkah yang diambil untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Pada umumnya, celah-celah seperti ini yang sering menimbulkan penyimpangan, penyelewengan dan tindakan yang melanggar hukum. Hal ini terjadi karena belum terpenuhi tingkatan-tingkatan kebutuhan mereka sehingga timbul kekecewaan-kekecewaan atau timbulnya frustrasi dalam hidupnya, akhirnya membawa mereka kepada gangguan jiwa (*neurose*) atau gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).

⁷ Zakiah Dardjat, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta : Bulan Bintang, Cet.XIII, 1991, hal. 32

⁸ Abraham H. Maslow dalam Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Op. cit*, hal. 49-50.

Seluruh masalah kejiwaan yang dialami manusia bersumber pada gangguan kejiwaan yang dialaminya, dan untuk mengetahui gangguan jiwa yang dideritanya, terlebih dahulu harus diketahui ciri-ciri orang yang mengalami gangguan jiwa. Di antara tanda-tandanya; Orang yang terganggu jiwanya akan merasa dengki melihat orang lain berhasil dalam usahanya, atau orang yang mengalami gangguan kejiwaan tidak dapat memanfaatkan potensi dirinya. Kadangkala ciri-ciri gangguan jiwa itu tidak dirasakan oleh penderita itu sendiri, biasanya yang merasakan akibat perilaku penderita gangguan jiwa itu adalah masyarakat sekitarnya. Karena orang sekitarnya merasa bahwa perilaku yang dilakukan penderita itu merugikan atau mengganggu masyarakat dan lingkungan, yaitu membuat keributan dalam masyarakat yang dapat menimbulkan konflik

Solusi Agama Atas Problematika Psikis Manusia

Setiap tingkah laku manusia merupakan manifestasi dari beberapa kebutuhan yang ditujukan untuk dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Dengan kata lain bahwa setiap tingkah laku manusia selalu terarah pada obyek atau tujuan yang hendak dicapainya, tingkah laku adalah satu kesatuan perbuatan yang berarti bagi manusia untuk memenuhi kebutuhannya.

Kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki manusia merupakan pendorong untuk berbuat sesuatu dalam memenuhi kebutuhannya. Manusia sebagai makhluk selalu memberikan arti pada hidupnya, dan tanpa adanya arti dalam kehidupan manusia tidak bisa hidup dalam taraf kemanusiaan. Oleh sebab itu, orang mencari penyelesaiannya dengan bantuan norma-norma dan kepercayaan agama. Manusia ingin mengangkat jiwanya, ingin mempertahankan hidupnya di dunia dan di akhirat., karena itu manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang fundamental akan nilai-nilai metafisis dan norma-norma keagamaan untuk mengatasi konflik, ketegangan, kegelisahan yang membawa kepada frustrasi.

Justu itu keberadaan agama bagi manusia merupakan sesuatu yang sangat penting untuk mengatasi problematika kejiwaan dan mendapatkan pengobatan kejiwaan atau kesehatan mental, yaitu :

- a. Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan atau kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisis dan psikhis) kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut kepuasan. Dalam pencapaian kebutuhan itu timbullah ketegangan-ketegangan, namun ketegangan akan menurun jika kebutuhannya terpenuhi. Sebaliknya ketegangan akan meningkat jika mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan untuk memperolehnya.
- b. Setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikhis. Dia ingin merasa kenyang, aman, terlindung, ingin puas dalam seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Lalu timbulah *sence of impottancy dan sence of matery* (kesadaran arti dirinya dan kesadaran penguasaan).
- c. Setiap individu selalu berusaha mencari posisi dan status dalam lingkungan sosialnya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa dari rasa aman/ *assurance* dan menumbuhkan harapan-harapan di masa mendatang.⁹

Terapi agama dalam perspektif psikologi agama sejalan dengan konsep kesehatan mental dalam penyembuhan gangguan jiwa (*neurose*) atau gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). yaitu terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara sesama manusia dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dalam masyarakat. Agama sebagai dasar pembinaan kesehatan mental dimana orang-orang yang menganut agama dan mengaplikasikan konsep ajaran agamanya dalam kehidupan masyarakat serta menjadikannya sebagai sumber dalam kehidupan mereka. Terapi Agama mengatasi problematika psikis manusia sebagai kerangka acuan yang dipergunakan dalam membina, memberdayakan atau pengembangan psikis individu dengan mengacu kepada kitab suci dan aspek-aspek kejiwaan manusia.

Secara psikologis, keberadaan agama merupakan tanggapan manusia terhadap Tuhan sebagai pencipta alam semesta

⁹ Kartini Kartono, *Mental Hygiene (Kesehatan Mental)* Bandung: Penerbit Alumni, Cet. V, 1983, hal. 20

atau sebagai Suatu Realitas Mutlak yang terdapat dalam dirinya. Dengan agama manusia menyadari hakekat keberadaannya di dunia ini. Di samping itu agama menawarkan keselamatan dan ketenangan hidup bagi manusia.

Thomas F. O’Dea menulis bahwa Agama yang menyangkut kepercayaan serta prakteknya, merupakan masalah-masalah sosial. Dalam masyarakat yang sudah mapan, agama merupakan salah satu struktur penting yang melengkapi seluruh sistem kehidupan sosial.¹⁰ Masalah inti dari agama tampaknya menyangkut kepada sesuatu yang transendental yang tidak dapat dilihat, menyangkut dengan dunia luar (*the beyond*), hubungan dan sikap manusia terhadap dunia luar itu, di aplikasikan dalam kehidupan manusia, sehingga terlihat fungsi agama dalam masyarakat. Menurut Hendro bahwa aliran fungsionalis agama melihat masyarakat sebagai suatu *equilibrium* sosial dari semua institusi yang ada didalamnya. Sebagai keseluruhan sistem sosial masyarakat menciptakan pola-pola kelakuan yang terdiri atas norma-norma yang dianggap syah dan mengikat oleh anggota-anggotanya yang menjadi pengambil bagian (partisipasi) dari sistem itu.¹¹

Istilah fungsi menunjukkan kepada bentuk-bentuk atau peranan yang diberikan agama atau lembaga sosial lainnya, untuk mempertahankan (keutuhan) masyarakat sebagai usaha yang aktif berjalan terus-menerus. Dengan demikian, pikiran diatas, menggambarkan bahwa agama hanya merupakan suatu bentuk tindak langkah manusia yang dilembagakan berada diatas lembaga-lembaga sosial lainnya.

Hubungan antara agama sebagai suatu keyakinan, dengan terapi psikis manusia sangat signifikan untuk mencegah timbulnya problematika kejiwaan manusia yaitu dengan jalan “penyerahan” diri kepada sesuatu yang transcendetal. Sikap penyerahan diri individu akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga timbul perasaan positif dalam bentuk rasa

¹⁰ Thomas F. O’Dea, *Sosiologi Agama Suatu Pengenalan awal*, Terj. Tim Penerjemah YASOGAMA, Jakarta : Penerbit CV. Rajawali, Cet. I, 1985, hal. 1

¹¹ Hendro puspito, *Sosiologi Agama*, Jakarta : BPK. Gunung Mulia, Cet. VI, 1988, hal. 27

bahagia, senang, puas dan sebagainya sehingga terhindar dari rasa frustrasi dalam hidup.

Dalam konteks ini, psikologi Agama mengemukakan empat motif penyebab manusia berkelakuk agama dalam upaya menghilangkan problematika psikis yang dialami individu, yaitu sebagai berikut :

1. Agama Sebagai Sarana Untuk Menjaga Kesusilaan

Setiap agama mengajarkan bentuk-bentuk dan nilai-nilai bagi kehidupan masyarakat, nilai-nilai ini yang dijadikan acuan dan petunjuk bagi manusia. Agama menjadi kerangka acuan dalam berfikir, bersikap dan berbuat sesuai dengan keyakinan yang dianutnya. Ramayulis mengutip pendapat Mc. Quire bahwa sistem nilai yang berdasarkan agama dapat memberi pedoman bagi individu dan masyarakat. Sistem nilai tersebut dalam bentuk keabsahan dan kebenaran dalam kehidupan individu dan masyarakat.¹²

Agama dalam menjaga tata tertib dan kesusilaan masyarakat mempunyai otoritas formal dan sanksi hukum untuk mencapai kebutuhan dasar yang berkenaan dengan dunia *supra-empiris*. Dalam skala evaluatif nilai-nilai *religijs* dirumuskan dalam bentuk kaidah-kaidah moral dengan jangkauan yang membentang paling jauh dan paling dalam. Yang menjangkau daerah-daerah kejiwaan yang paling dasar, yaitu hati nurani manusia yang merupakan norma *proxima* dari tindakan kongkret dalam semua bidang kehidupan. Jika kaidah-kaidah moral itu dipercaya dan diterima, berasal dari Tuhan. Maka nilai-nilai itu menjadi jaminan dalam menjaga kesusilaan dalam masyarakat.

Agama dan moral merupakan dua unsur yang penting dalam menjaga kesusilaan dan ketertiban masyarakat. Nico Syukur Dister menulis bahwa intensi agama ialah bergaul dengan Tuhan. Pergaulan dengan Allah itu tidaklah sama dengan hidup berperikemanusiaan. Selanjutnya dijelaskan bahwa nilai-nilai moral itu bersifat otonom, artinya nilai-nilai seperti keadilan, kejujuran, kesadaran, keteguhan hati berlaku juga andaikata Allah

¹² Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, Cet. VI, 2003, hal. 225-226

tidak ada.¹³ Dengan demikian, seseorang tidak bisa hidup disisi Tuhan bila kenyataannya bahwa hidupnya tidak sesuai dengan norma-norma agama. Manusia wajib hidup bermoral menjaga kesusilaan demi untuk Allah dan dirinya sendiri yaitu dengan mendengar atau perantaraan suara hatinya sendiri, karena suara hati itu tidak pernah bohong

2. Agama Sebagai Sarana Pemuas Intelektual

Manusia sebagai makhluk berakal memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi, tapi kadang-kadang akal manusia tidak bisa memberikan jawaban yang memuaskan atas pertanyaan yang menyelimuti pemikirannya. Peranyaan-pertanyaan mendasar bagi manusia adalah : Dari mana manusia datang ? Apa tujuan manusia hidup di dunia ini ? Mengapa manusia ada ? Dan kemana akhirnya manusia kembali setelah mati ? Ditengah kebimbangan itu manusia mencari agama untuk memperoleh jawaban untuk mengatasi kesulitan-kesulitan intelektual kognitif ini, sejauh disebabkan kesukaran itu dilatarbelakangi dan diresapi oleh keinginan eksistensial dan psikologis. Menurut Nico Syukur bahwa oleh keinginan dan kebutuhan manusia akan orientasi dalam kehidupan., untuk dapat menempatkan diri secara berarti dan bermakna di tengah-tengah kejadian semesta alam.¹⁴

Dalam hal ini, manusia harus memiliki orientasi hidup yang pasti, banyak orang yang tidak dapat menerima dan mengetahui bahwa akhirnya hidup ini tidak mempunyai arti dan tujuan. Hidup ini hanya sementara dan akan berakhir lagi, dan seolah-olah hidup ini hanya sia-sia saja. Ketidaktahuan manusia akan orientasi kehidupan ini dapat ditemukan jawabannya dalam agama dengan penjelasan lebih rinci dan jelas. Dalam konteks ini, agama memberikan pemuasan intelektual manusia yang tidak bisa didapatkan dengan logika filsafat dan ilmu pengetahuan untuk mendapatkan kesehatan mental.

3. Agama Sebagai Sarana Mengatasi Ketakutan

Secara umum tidak tenteram atau takut adalah pengalaman emosional yang dialami oleh seseorang ketika merasa takut, risau atau merasa terancam oleh sesuatu yang tidak mudah ditentukan

¹³ Nico Syukur Dister, *Pengalaman dan Motivasi Beragama, Pengantar Psikologi Agama*, Jakarta : Leppenas, 1982, Cet. I, hal. 133

¹⁴ *Ibdi*, hal. 117

penyebab terjadinya. Perasaan-perasaan yang dirasakan itu berawal dari perasaan takut (*fear*) yang muncul dari dalam dirinya, ketakutan yang dirasakan seseorang itu termasuk kedalam ranah perasaan dengan ciri-ciri tertentu yang dapat dilihat dari beberapa aspek. Dalam hal ini, Usman Effendi mengutip pendapat E.B. Titchener yang mengemukakan bahwa perasaan mempunyai ciri-ciri, merupakan sebagai tanda bagi seseorang, yaitu sebagai berikut :

- 1). Perasaan dapat dilihat identitasnya yaitu kuat atau lemahnya perasaan itu misalnya perasaan jengkel sekali, agak jengkel, sangat gembira, sedikit gembira dan sebagainya.
- 2). Perasaan dapat dilihat kualitasnya sehingga kita dapat membedakan perasaan sedih dengan gembira, kecewa dengan takut, dan sebagainya
- 3). Perasaan menghinggapi seseorang untuk suatu jangka waktu tertentu (*duration*) ada perasaan yang sebentar hilang, tetapi ada pula perasaan yang bertahan lama. Suatu perasaan yang sukar dihilangkan disebut *persevensi*.¹⁵

Nico Syukur Dister membedakan dua macam ketakutan yang dialami manusia yaitu, sebagai berikut:

- 1). Ketakutan yang ada obyeknya, seperti takut pada majikan, takut pada musuh, takut pada anjing, takut pada dosen penguji dan sebagainya;
- 2). Ketakutan yang tidak ada obyeknya, takut begitu saja, cemas hati: orang memang takut, tapi tidak tahu kenapa ia takut atau apa yang ia takuti.¹⁶

Ketakutan yang ada obyeknya dapat diatasi dengan mengurangi atau menghilangkan obyek-obyek yang menakutkan itu dari diri manusia. Ketakutan dalam konteks kesehatan mental adalah ketakutan yang tidak ada obyeknya sehingga lebih membingungkan manusia dari pada ketakutan yang ada obyeknya. Lebih lanjut Dister mengutip ,pendapat Soren Kierkegaard bahwa yang membedakan manusia dengan hewan, demikian Kierkegaard, justru kemampuannya untuk cemas hati (ketakutan tanpa-obyek). Hewan hanya takut akan ini dan itu :

¹⁵ Usman Effendi dan Juahaya S. Praja, *Pengantar Psikolog*, Bandung : Angkasa, Cet. II, 1985, hal. 80

¹⁶ Nico Syukur Diester, *Op.Cit*, hal, 80.

selalu ada obyek yang ditakuti. Lain halnya dengan manusia yang juga bisa cemas walau tidak ada obyek kecemasan.¹⁷ Secara psikologis ketakutan yang dialami manusia sangat erat kaitannya dengan tendensi-tendensi manusiawi yang dapat menimbulkan perilaku keagamaan. Agama mampu menghilangkan rasa takut yang ada obyeknya atau rasa takut yang tidak ada obyeknya dengan segala peraturan-peraturannya.

4. Agama Sebagai Sarana Untuk Mengatasi Frustrasi

Manusia sebagai makhluk mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhinya, baik kebutuhan fisik seperti makan, minum, pakaian dan kebutuhan, maupun kebutuhan psikis seperti; keamanan, ketenteraman, persahabatan, penghargaan, dan cinta kasih. Secara psikologis, individu terdorong untuk memuaskan kebutuhan dan keinginannya, bila gagal untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan itu ia mengalami frustrasi. Karini Kartono menjelaskan bahwa frustrasi adalah kondisi seseorang yang dalam usaha dan perjuangannya mencapai satu tujuan jadi terhambat, sehingga harapannya menjadi gagal dan ia merasa sangat kecewa. Lalu orang mengatakan: Dia mengalami Frustrasi.¹⁸

Individu yang mengalami frustrasi dalam hidupnya dapat membawa kepada tingkah laku keagamaan, bila kekecewaan yang dialami itu diganti dengan obyek lain,. Sebagaimana ditulis Ramayulis bahwa; Menurut pengamatan psikolog keadaan frustrasi itu dapat menimbulkan tingkah laku keagamaan. Orang yang mengalami frustrasi tidak jarang bertinglah laku religius atau keagamaan untuk mengatasi frustrasinya. Orang tersebut membelokkan arah kebutuhannya atau keinginannya kepada tingkah laku keagamaan .¹⁹ Seringkali kebutuhan itu terarah kepada kebutuhan duniawai misalnya harta, kedudukan, penghargaan, cinta dan sebagainya, disebabkan kegagalannya dalam memperoleh kebutuhan-kebutuhan atau keinginan itu maka ia mengarahkan keinginannya itu kepada Tuhan dengan harapan dapat pemenuhan kebutuhan atau keinginannya itu dari Allah.

¹⁷ *Ibid.*, hal. 122

¹⁸ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *OpCit*, hal. 50

¹⁹ Ramayulis, *Op.Cit* , hal. 227

Dister membagi kepada beberapa bentuk, yaitu;

a). Frustrasi karena alam.

Secara psikologi manusia terdiri dari jasmani dan rohani sebagai makhluk jasmani membutuhkan suatu kehidupan untuk kelangsungan hidup. Kehidupan itu harus ditopang oleh kebutuhan yaitu udara, cuaca yang baik, makanan, minum dan sebagainya, bila terdapat kegagalan manusia untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut, maka seseorang itu mengalami frustrasi.

Nico Syukur Dister menegaskan bahwa dibidang ini frustrasi memang tak terelakkan, sebab pada akhirnya manusia selalu dikalahkan oleh alam: ia akan mati. Meskipun manusia dengan mengembangkan teknologi modern telah berhasil menguasai sebagian dari alam, ia belum berhasil memusnahkan penyakit dan maut.²⁰ Frustrasi ini disebabkan kegagalan manusia mengatasi berbagai kecewaan yang dibersumber pada alam.

b). Frustrasi sosial ;

Frustrasi sosial merupakan terjadinya pertentangan-pertentangan antara individu disatu sisi dan masyarakat disisi lain. Terjadinya pertentangan itu disebabkan terdapatnya perbedaan-perbedaan antara keinginan atau kebutuhan individu dengan keinginan atau kebutuhan masyarakat, sedangkan masyarakat hanya mengizinkan kebebasan yang terbatas, kondisi psikologis itu disebut dengan frustrasi sosial.

Nico Syukur Dister menjelaskan pendapat Freud bahwa manusia sebagai individu pada dasarnya bermusuhan dengan masyarakat. Individu menginginkan dan mengejar suatu kepuasan dan kebebasan (dalam rangka prinsip kenikmatan) yang dirintangi oleh batas-batas yang ditentukan oleh masyarakat melalui hukum dan peraturannya.²¹ Individu menginginkan kebebasan yang penuh, namun masyarakat hanya memberikan kebebasan yang terbatas, lantas individu memberontak tetapi tidak membuahkan hasil. Akhirnya Individu mencari kompesasi dengan mencari perdamaian antara indivdi dan masyarakat melalui agama di akhirat kelak. Dalam

²⁰ Nico Syukur Dister, *Op.Cit*, hal. 84

²¹ *Ibid*, hal. 96

kepercayaannya membalas segala kekecewaan atau frustrasi-frustrasi sosial yang dalamnya di dunia ini.

c). Frustrasi moral.

Frustrasi moral sering juga disebut sebagai rasa bersalah terhadap sesuatu, sedangkan penyembuhan rasa bersalah itu adalah agama. Dalam psikologis, rasa bersalah itu belum dapat dikatakan sebagai dosa tetapi hanya sebagai luka *narsis*. Dalam agama fungsional, rasa bersalah belum dapat dikatakan sebagai dosa, tetapi luka narsisistis,²² mereka tidak merasa bersalah kepada Tuhan, tetapi ia merasa bersalah dihadapan aku idealnya sendiri. Ia diadili menurut norma-norma aku idealnya yang berasal dari norma-norma masyarakat tempat tinggalnya. Hukuman aku idealnya akan melumpuhkan segala bentuk aktivitas orang bersangkutan. Misalnya merasa kesepian, dikucilkan dari masyarakat dan sebagainya.

Berbeda dengan agama fungsional, dimana dalam agama yang asli, orang menyadari bahwa ia bersalah dihadapan Tuhan akibat perbuatan-perbuatannya melanggar perintah agamanya. Ia mensifati kesalahan itu bukan hanya dalam arti psikologis dan moral tapi dalam artian religius yaitu sebagai suatu dosa yang di adili berdasarkan norma-norma Allah. Karakteristik hukum Allah itu menghukum dengan adil berdasarkan kasih dan sayang-Nya. Karena Tuhan selalu memberikan yang terbaik buat umatnya.

Dengan demikian kesalahan dalam arti religius tak akan pernah menghancurkan manusia dan mematikan semangatnya, tetapi sebaliknya akan mengarahkan orang ke masa depan yang baik sebagai akibat telah dibebaskan manusia dari kesalahan-kesalahan atau dosa-dosanya oleh Allah dengan lalui agamanya Sehingga manusia dapat menjalani hidupnya dengan tenang dan tenteram

Nico syukur Dister mengutip pendapat Vorgote tentang perasaan bersalah manusia dengan menampilkan tiga pokok pemikiran, yaitu :

²² Luka *narsisistis* artinya cinta-diri dan harga diri seseorang telah mengalami luka karena kesalahan yang dilakukan orang bersangkutan, kesalahan itu merupakan kesukaran atau akibat psikologis dan moral yang di alami oleh seseorang

- 1). Rasa bersalah merupakan perasaan majemuk yang terdiri atas berbagai unsur seperti rasa tertekan yang membuat orang kehilangan kebebasannya, rasa gelisah yang mendorong orang mengeluarkan isi hatinya dan dengan demikian membebaskan diri padanya, rasa sesal, malu dan takut sehingga orang mau menyembunyikan diri bagi orang lain karena takut kesalahannya diketahui orang banyak dan rasa kesepian sehingga mengalami depresi.
- 2). Lebih sering orang merasa bersalah terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain, dari pada terhadap Tuhan. Dengan perkataan lain, kebanyakan orang menyadari dan menghayati kesalahan mereka pertama-tama sebagai kesalahan psikologis dan moral, bukan pertama-tama sebagai kesalahan religius.
- 3). Kalau orang yang bersangkutan itu seorang yang beriman, maka rasa bersalah mengandung referensi religius. Sebab bagi orang beragama, “masyarakat sekitarnya” itu pertama-tama berupa persekutuan keagamaan (persekutuan gereja, persekutuan ummat Muslimin) sebagai instansi moral yang dilatarbelakangi oleh hukum illahi. Jadi secara tidak langsung ada pertalian dengan Tuhan. Selama kesalahan itu belum secara sadar dihayati sebagai “bersalah di hadapan Tuhan”, rasa bersalah itu sebenarnya belum boleh disebut religius. Dari pada menyebutnya religius atau “dosa” lebih tepat menyebutnya “luka narsisistis”²³

d). Frustrasi disebabkan Kematian

Setiap manusia akan mati, tidak ada suatu agama yang mengajarkan kapan waktunya seseorang akan mati dan tidak ada pula seseorang dapat memastikan waktu terjadinya kematian itu. Kematian yang tak dapat dipungkiri itu menginsyafkan manusia akan ketidakberdayaan manusia dalam hidup ini. Dalam sosiologi agama teori fungsional memandang kebutuhan itu sebagai hasil dari karakteristik dasar eksistensi manusia, yaitu ketidakberdayaan yang melandasi manusia beragama. Menurut O’Dea bahwa ketidakberdayaan, atau “konteks ketidakmungkinan” menunjuk pada kenyataan tidak semua yang diinginkan bisa diperoleh. Kematian penderitaan, paksaan, semua

²³ Nico Syukur Diester, *Op.Cit*, hal. 100

hal itu menandakan eksistensi manusia.²⁴ Dengan demikian kesanggupan manusia untuk mengendalikan dan untuk mempengaruhi kondisi hidupnya, walaupun kesanggupan itu semakin meningkat, tetapi pada dasarnya terbatas pada titik tertentu kondisi manusia berada dalam konflik antara keinginan dengan lingkungan ditandai oleh ketidakberdayaan.

Dalam tesisnya Freud mengatakan bahwa agama tidak ada arti lain dari pada alat dan sarana untuk mencapai tujuan yang manusiawi belaka. Untuk mengatasi frustrasi kematian, Freud mengemukakan konsep libido bahwa untuk menyelamatkan diri dari cengkeraman maut, manusia “menciptakan” bagi tokoh maha kuasa yang dianggapnya illahi. Kepada tokoh khayalan ini dialihkan atau dipindahkannya kemaha-kuasaan yang oleh libido sebetulnya diinginkan bagi dirinya sendiri tetapi ternyata tidak ada padanya, sebab realitas memang lebih kuasa dari pada manusia. Dari tokoh illahi yang dipercayainya itu manusia mengharapkan keselamatan dari maut.²⁵

Pada halaman lain Diester menulis bahwa kegiatan Jung sebagai psikiater berusaha mengembalikan kepada mereka kesadaran religius, agar mereka pun dapat disembuhkan berkat obat mujarab yang namanya “agama” selanjutnya ia menganggap agama sebagai satu-satunya obat buat frustrasi maut, sebab iman akan Allah membawa serta iman akan hidup kekal.²⁶

²⁴ Thoma F. O’Dea, *Sosiologi Agama Suatu Pengenalan awal*. Terj. Tim Penerjemah YASOGAMA, Jakarta : Penerbit CV. Rajawali, Cet. I, 1985, hal. 9

²⁵ Nico Syukur Dister, *Op.Cit*, hal. 105

²⁶ *Ibid*, 105 - 106

Penutup

Bagian akhir tulisan ini dikemukakan beberapa kesimpulan, yaitu : Terapi agama merupakan upaya-upaya yang dilakukan manusia untuk mengatasi problematika kejiwaannya dengan melalui ajaran-ajaran agama, dengan menggunakan metode psikoterapi; yaitu pengobatan yang tidak mengutamakan pada bagian badan yang sakit atau anggota organik yang terganggu, namun lebih di utamakan pada kejiwaannya (mental emosional) dengan menggunakan metode psikologi

Problematika kejiwaan yang melanda masyarakat modern turut pula merubah nilai-nilai keagamaan, sehingga hubungan antara tradisi keagamaan dengan kebudayaan semakin merenggang, karena nilai-nilai ketaatan manusia dalam beragama semakin memudar. Nilai-nilai kebudayaan yang bersumber pada ajaran-ajaran agama berubah menjadi nilai-nilai sosial yang sekuler; terjadinya pergeseran nilai-nilai yang sakral kepada nilai yang profan membawa kepada terjadinya problematika kejiwaan manusia

Hubungan yang serasi antara agama sebagai suatu keyakinan dengan sikap penyerahan terhadap masalah-masalah yang menimpa dirinya, secara signifikan dapat mencegah timbulnya problematika kejiwaan manusia yaitu dengan sikap penyerahan diri kepada sesuatu yang transcendental. Sikap penyerahan diri akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga timbul perasaan positif dalam bentuk rasa bahagia, senang, puas dan sebagainya sehingga terhindar dari rasa frustrasi dalam hidup.

Kebutuhan-kebutuhan ini dapat kita sebut sebagai dorongan manusia untuk memberi arti pada hidupnya. Manusia sebagai makhluk yang selalu memberikan arti pada hidupnya, dan tanpa adanya arti dalam kehidupan manusia tidak bisa hidup dalam taraf kemanusiaan. Oleh sebab itu, orang mencari penyelesaiannya dengan bantuan norma dan kepercayaan agama. Manusia ingin mengangkat jiwanya, ingin mempertahankan hidupnya di dunia dan di akherat., karena itu manusia mempunyai kebutuhan yang fundamental akan nilai-nilai metafisis dan norma-norma keagamaan untuk mengastasi konflik, ketegangan, kegelisahan membawa kepada frustrasi.

Daftar Pustaka

- A..Faruq Nasution, *Thibburruhany atau Faith-Hetling Psikology Imam dalam Kesehatan Jiwa dan Badan*, Jakarta Publik Komunikasi Ilmiah Ulum Eldine, Cet. I, 1976,
- Abraham H. Maslow dalam Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problema-Problema Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 1994
- Ahmad Mubarak, *Jiwa dan al-Qur'an, Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern*, Jakarta : Paramadina, Cet. I, 2000
- Djamaluddin Ancok dan Fuat Suroso Nashori, *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problema-Problema Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 1994,
- Hendro puspito, *Sosiologi Agama*, Jakarta :BPK. Gunung Mulia, Cet. VI, 1988,
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Yogyakarta : PT. Raja Grafindo Persada , Cet. I, 1996, hal. 170
- Kartini Kartono, *Mental Hygiene (Kesehatan Mental)* Bandung : Penerbit Alumni, Cet. V, 1983
- Mahmud Yusuf, *Perkembangan Jiwa Agama serta Peranan Psikoterapi Agama dalam Kesaehatan Mental*, Bandar Lampung, Gunung Pesagi, tat,
- Nico Syukur Dister, *Pengalaman dan Motivasi Beragama, Pengantar Psikologi Agama*, Jakarta : Leppenas, Cet. I, 1982,
- Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, Cet. VI, 2003
- Thomas F. O'Dea, *Sosiologi Agama Suatu Pengenalan awal*, Terj. Tim Penerjemah YASOGAMA, Jakarta : Penerbit CV. Rajawali, Cet. I, 1985
- Usman Effendi dan Juahaya S. Praja, *Pengantar Psikolog*, Bandung : Angkasa, Cet. II, 1985
- Zakiah Dardjat, *Ilmu Jiwa Agama* , Jakarta : Bulan Bintang, Cet.XIII, 1991

*Penulis adalah Dosen Mata kuliah Psikologi Agama Jurusan Perbandingan Agama Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intan Lampung, dan sedang menempuh Program Doktorat di IAIN Raden Intan Lampung

Syaiful Hamali, Psikologi Agama.....

