

## RELIGIUSITAS DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

*Iin Tri Rahayu*

*Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Jalan Gajayana No. 50 Malang  
Telp. 085855270007 e-mail: inahayu@yahoo.com*

### *Abstract*

*In recent years, social scientists have noted a link between religiosity and many standards of physical and psychological well-being. The possibility that religiosity is linked to health and psychological well-being has attracted attention. Many researches indicate that people who are highly engaged in religious pursuits (e.g. those who frequently attend religious services) or who report that religion is a central aspect of their lives tend to have slightly higher psychological well-being, slightly depressive symptoms, and slightly longer lives than their less religious counterparts.*

*Key words: religiosity, psychological well-being*

### **Pendahuluan**

Akhir-akhir ini banyak sekali kasus yang sangat meresahkan masyarakat. Berita-berita yang disuguhkan baik oleh media cetak ataupun media elektronik tidak pernah lepas membahas tentang berbagai kejadian seperti, kekerasan, kejahatan, kriminalitas, ketidakadilan, pelecehan, pemerkosaan, pelanggaran hak, kerusuhan, bencana alam, pengangguran,

dan penggusuran. Meningkatnya berbagai aksi kejahatan yang mengarah pada tindakan kriminal dilakukan oleh berbagai segi usia, bahkan mulai usia usia kanak-kanak sampai lanjut usia. Seperti pada data yang ada di Polres Bandung disebutkan bahwa pelaku kejahatan sekarang ini mulai beragam dan masuk ke dalam segala lini mulai dari usia anak-anak hingga usia lanjut. (<http://www.lodaya.web.id/?p=639>). Di Banyuwangi juga disebutkan bahwa perilaku asusila dan pencabulan banyak dilakukan oleh pelaku yang merupakan kelompok usia lanjut (<http://www.balipost.co.id/balipostcetak/2007/3/30/f1.htm>). Kejadian tersebut membuat masyarakat sadar bahwa itu terjadi disebabkan karena adanya gangguan psikologis yang diderita oleh sebagian masyarakat dan sekaligus terakit dengan kualitas hidup manusia. Paloutzian dan Ellison (dalam Syakir, 2001) menyatakan bahwa kualitas hidup dapat diukur secara objektif maupun subjektif melalui indikator-indikator sosial. Secara objektif, pengukuran dilakukan melalui variabel-variabel demografis maupun ekonomi seperti penghasilan pertahun, tingkat bunuh diri, tingkat kejahatan, alkoholisme dan sebagainya. Pengukuran kualitas hidup secara subjektif dilakukan melalui pengukuran-pengukuran psikologis pada indikator-indikator sosial seperti Psychological well being atau kesejahteraan psikologis.

Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis atau jiwa sejahtera oleh Ryff (1995) dikenal sebagai Psychological wellbeing. Ryff (1995) menyatakan bahwa proses pengaktualisasian diri pada individu merupakan suatu potensi yang mengarah pada kebahagiaan hidup atau disebut dengan kesejahteraan psikologis.

### **Pengertian Psychological Well-being**

Psychological wellbeing yang sering juga disebut dengan kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri. Ryff (1989) mengkontruksikan aspek-aspek kesejahteraan psikologis antara lain penerimaan diri, hubungan positif

dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi.

Campbell (dalam Syakir, 2001), menyatakan bahwa well being atau kesejahteraan manusia bergantung pada pemuasan tiga kebutuhan dasar yakni: the need for having, the need for relating dan the need for being. The need for having diartikan sebagai kebutuhan untuk memiliki benda-benda material. The need for relating diartikan dengan kebutuhan untuk berhubungan sosial, dan the need for being diartikan sebagai penerimaan dan kepuasan pribadi akan diri sendiri yang berhubungan dengan perasaan kompeten terhadap diri sendiri, arah hidup dan penghargaan akan diri sendiri.

Ryff (1995), menyatakan bahwa jiwa yang sejahtera menggambarkan seberapa positif individu menghayati dan menjalani fungsi-fungsi psikologisnya. Individu yang jiwanya sejahtera tidak hanya sekedar bebas dari tekanan atau masalah-masalah psikis lainnya tetapi memiliki penilaian positif terhadap dirinya dan mampu bertindak secara otonomi serta tidak mudah hanyut oleh pengaruh lingkungan.

Pencapaian kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain latar belakang budaya, kelas sosial (Ryff, 1995), tingkat ekonomi dan tingkat pendidikan, kepribadian, pekerjaan, pernikahan, kondisi masa lalu seperti pola asuh keluarga, kesehatan dan fungsi fisik, kepercayaan, emosi, jenis kelamin serta religiusitas (Pargament, 2001)

Ryff (1995) juga meneliti masalah kesejahteraan psikologis. Konsep Ryff berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik saja tetapi juga tidak adanya penyakit psikologis.. Kesejahteraan psikologis terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis (psychologically-well). Menurut Ryff (1989) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (fully-functioning person), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (self actualization), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan. Juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan

individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa, konsep Neugarten tentang kepuasan hidup, serta kriteria positif tentang orang yang bermental sehat yang dikemukakan Johada.

### Aspek-aspek Psychological Well-being

Menurut Ryff (1995), pondasi untuk diperolehnya kesejahteraan psikologis adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Komponen individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu:

a. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Individu yang memiliki penerimaan diri menunjukkan karakteristik: memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik yang bersifat baik maupun buruk; serta merasa positif dengan kehidupan masa lalunya.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Karakter yang ditunjukkan oleh individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain : mempunyai kehangatan dan kepuasan, berhubungan berdasarkan kepercayaan, perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mempunyai empati yang kuat, memiliki afek, dan kedekatan.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Yaitu kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, penuh keyakinan diri. Individu yang mampu melakukan aktualisasi diri dan berfungsi penuh memiliki keyakinan dan kemandirian, sehingga dapat mencapai prestasi dengan memuaskan.

d. Tujuan hidup (*Purpose in Life*)

Mental yang sehat meliputi adanya keyakinan bahwa dapat melakukan sesuatu bagi orang lain adalah tujuan hidup seseorang. Dengan demikian seorang akan memiliki gairah hidup dan hidup bermakna.

e. Perkembangan pribadi dan (*Personal growth*)

Berfungsi secara optimal tidak saja diartikan sebagai telah tercapainya

prestasi di waktu yang lalu, namun juga dapat terus mengembangkan potensi diri, disesuaikan dengan kapasitas periode perkembangannya.

f. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Mental yang sehat dikarakteristikan dengan kemampuan individu untuk memiliki atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Dalam konsep kematangan (*maturity*) Allport disebutkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff, 1995)

Menurut Bradburn dkk (dalam Ryff, 1989) kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil dari dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Aristoteles menjelaskannya dengan sebutan *eudaimonia* (Ryff, 1989).

Beberapa ahli lain menyebut istilah lain, yaitu *subjective well-being* dalam menjelaskan *psychological well-being*. *Subjective well-being* didefinisikan sebagai suatu evaluasi positif mengenai kehidupan seseorang yang diasosiasikan dengan diperolehnya perasaan menyenangkan. (Pinquart & Sorenson, 2000). *Subjective well-being* sifatnya lebih khusus (*subyektif* dialami oleh tiap individu) sedangkan *psychological well-being* sifatnya lebih luas dan umum. Indikator untuk menilai *subjective well-being* antara lain: kepuasan hidup, keseimbangan emosi positif dan negatif, kebahagiaan. Dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* (*kesejahteraan psikologis*) adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Psychological Well-being**

Dari beberapa literatur dan hasil penelitian, dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang:

1. Status sosial ekonomi meliputi : besarnya *income* keluarga, tingkat

Thouless (1992) mengemukakan pendapat yang bersifat umum tentang religi atau agama, yang mencakup semua agama yaitu berhubungan apa yang dirasakan dengan apa yang ia percayai dengan sebagai wujud atau dzat yang lebih tinggi dari manusia, dikemukakan pula bahwa sikap keagamaan menunjukkan pada kepercayaan terhadap adanya Tuhan atau dewa-dewa sesembahan.

Mangunwijaya (dalam Subandi, 1988) membedakan istilah religi atau agama dengan religiusitas, agama menunjuk pada aspek foemal dengan aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban, sedangkan religiusitas menunjuk pada aspek yang telah ditaati oleh individu. Selanjutnya Dister (1982) mengartikan religius sebagai keberagaman karena adanya internalisasi dalam diri seseorang. Sedangkan Erich Formm (dalam Hidayat, 199) memberikan pengertian agama adalah setiap sistem pemikiran dan tindakan yang dimiliki oleh sekelompok orang yang berfungsi memberikan pengarahannya hidup serta obyek untuk dipuja. Menurut Shihab (1988) agama adalah hubungan antara makhluk dengan kholiq (sang pencipta) yang terwujud dalam sikap batinnya serta dalam ibadah yang dilakukannya dan dalam sikap keseluruhan.

Anshori mendefinisikan agama sebagai suatu system credo (tata keyakinan) atas adanya yang mutlak di luar manusia dan suatu system ritus (tata peribadatan) manusia kepada yang dianggap mutlak serta suatu system norma (tata kaidah) yang mengatur hubungan manusia dengan sesama manusia dan hubungan manusia dengan alam lain, sesuai dan sejalan dengan tatanan agama. Jadi ada tiga pokok dalam agama yaitu tata keyakinan, tata peribadatan dan tata kaidah.

Beberapa ahli berpendapat bahwa pada diri manusia terdapat adanya suatu insting atau naluri yang disebut dengan religius insting, yaitu naluri untuk meyakini dan mengadakan penyembahan terhadap suatu kekuatan di luar diri manusia. Naluri inilah yang mendorong manusia untuk mengadakan kegiatan religius. Prusyer (dalam Dister, 1982) berpendapat bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk yang religius atau lebih tepatnya manusia merupakan makhluk yang berkembang menjadi religius. Sedangkan para neorolog (ahli syaraf) memang ada mesin syaraf di dalam lobus temporal yang

- pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi, status sosial di masyarakat. (Pinquart & Sorenson, 2000).
2. Jaringan sosial, berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan (Pinquart & Sorenson, 2000).
  3. Kompetensi pribadi, yaitu kemampuan atau skill pribadi yang dapat digunakan sehari-hari, didalamnya mengandung kompetensi kognitif.
  4. Religiusitas, hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna (Bastaman, 1995), terhindar dari stres dan depresi.
  5. Kepribadian, individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, coping skill yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stres (Ryff, 1995).
  6. Jenis Kelamin. Wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi coping yang dilakukan, serta aktivitas sosial yang dilakukan. Wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain. Wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial dibanding laki-laki.

## **Religiusitas**

Religius berasal dari bahasa Latin *Religi* yang berakar katanya adalah *religare* yang berarti mengikat ini berarti religi (agama) memiliki aturan-aturan atau kewajiban-kewajiban yang harus dilaksanakan oleh pemeluknya, semuanya itu berfungsi untuk mengikat dan menyatukan diri seseorang atau sekelompok orang dalam berhubungan dengan Tuhannya, semua manusia dan alam sekitarnya (Drikarya dalam Subandi, 1988)

unity. Secara instinktif ataupun rasional segala pengalaman kehidupan baik yang positif maupun negatif selalu dihubungkan dengan keseluruhan nilai kehidupan, dan Tuhan merupakan prinsip obyektif sebagai pengalaman pribadi. Pada dasarnya bahwa manusia religius adalah manusia yang struktur mental keseluruhannya secara tetap diarahkan kepada pencipta nilai mutlak, memuaskan, dan tertinggi yaitu Tuhan

Dister (1982) mengartikan religiusitas sebagai keberagamaan, yang artinya adanya internalisasi agama itu di dalam diri seseorang.

Religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktivitas keberagamaan bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah khusus) saja tetapi juga ketika melakukan aktivitas kehidupan lainnya. Bukan hanya berkaitan dengan aktivitas yang dapat dilihat mata, tetapi juga aktivitas yang tidak tampak dan terjadi dalam hati sanubari seseorang.

Menurut Clark (dalam Pouloutzian, 1996) konflik dan keraguan beragama merupakan ciri kehidupan beragama pada masa remaja yang sangat menonjol. Remaja mulai mempertanyakan dengan sangat kritis tentang ajaran-ajaran agama yang diterima begitu saja pada masa kanak-kanak. Pergaulan remaja dengan teman sebaya dan masyarakat akan menyebabkan remaja mendapatkan informasi tentang keyakinan dari agama lain.

Selanjutnya Paulotzian menjelaskan bahwa konflik dan keraguan merupakan suatu yang wajar dalam proses perkembangan kehidupan beragama seseorang termasuk remaja. Remaja membutuhkan landasan pemahaman rasional yang kuat dalam kehidupan beragama. Hal ini dapat dicapai dengan mempertanyakan, mengevaluasi dan membandingkan ajaran agama yang satu dengan yang lain.

Dari penelitian Kementerian Negara Kependudukan dan Lingkungan Hidup (1987 Subandi, 1988, Adisubrata, 1992) disebutkan bahwa religiusitas memiliki dimensi-dimensi Iman, Islam, Ihsan dan Amal. Kedua cara pembagian tersebut ternyata memiliki kesesuaian yaitu dimensi Iman sebagai religious beliefs, diemnsi Islam sebagai religious practice, dimensi

memang dirancang untuk berhubungan dengan agama. Fenomena keyakinan beragama mungkin sudah terpatritri dalam otak manusia (Zohar, 2000)

Manusia religius yaitu manusia yang berketuhanan yang memandang segala macam bentuk kehidupan adalah merupakan suatu kesatuan atau unity (Spranger dalam Adisubrata, 1992). Secara instingtif ataupun rasional segala pengalaman kehidupan baik yang positif maupun yang negatif selalu dihubungkan dengan keseluruhan nilai kehidupan dan Tuhan yang merupakan prinsip obyektif sebagai pengalaman pribadi.

Adisubrata (1992) berpendapat bahwa manusia religius adalah manusia yang struktur mental keseluruhannya secara tetap mengarah kepada pencipta nilai mutlak, memuaskan dan yang tertinggi yaitu Tuhan.

Dalam kajian psikologi maupun sosiologi agama, kehidupan religius seseorang maupun kelompok terbagi menjadi dua tipe yaitu: pertama mereka yang telah menekankan pada format, simbol atau institusi agama sedangkan yang kedua adalah mereka yang lebih memperhatikan pada substansi intrinsic dari ajaran suatu agama. Tipe yang pertama cenderung mempertahankan lembaga agama yang diyakininya sebagai bentuk kesalehan dan perjuangan membela kebenaran, sedangkan tipe yang kedua cenderung menghayati nilai-nilai agama untuk meraih kepuasan batin secara individual. Tipe yang pertama sangat peka terhadap keterlibatan agama kancah politik, social dan pada tipe inilah sering terjadi konflik antar kelompok intra-agama maupun inter-agama, sedangkan yang kedua lebih menekankan kesalehan individu dengan jalan spiritual.

Beberapa ahli berpendapat bahwa pada diri manusia terdapat adanya suatu insting atau naluri yang disebut religius instink, yaitu naluri untuk meyakini dan mengadakan penyembahan terhadap sesuatu di luar diri manusia (Spinks, 1963). Naluri inilah yang mendorong manusia untuk mengadakan kegiatan religius. Pruyser (Dalam Dister, 1982) berpendapat bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk religius.

Manusia religius yaitu manusia yang ber-Ketuhanan, yang memandang segala macam bentuk kehidupan adalah merupakan suatu kesatuan atau

Dister (1982) berpendapat bahwa setiap perilaku, termasuk perilaku beragama merupakan hasil hubungan antara tiga faktor, yaitu : (1) kecenderungan yang bersifat spontan, (2) keakuan individu yang merupakan inti pusat kepribadian, dan (3) lingkungan kehidupan individu. Faktor-faktor tersebut merupakan unsur-unsur motivasional yang menjadi psikologis dari tindakan individu. Motivasi psikologis ini menjadi pendorong terjadinya perilaku individu dan memberi arah serta bentuk perilaku yang ditampilkan. Perbedaan tentang religius individual muncul karena adanya dilema ketika psikologi agama akan mendefinisikan dan mengukur religi sebagai objek penelitian. Dan satu sisi, religi merupakan bentuk yang sangat eksplisit, mengarah pada kemasyarakatan, sosial, penampakan, manifestasi, institusionalisasi, dan diferensiasi. Di sisi lain, religi merupakan bentuk yang lebih subjektif, lebih merupakan sikap personal, orientasi, frame of reference, respon yang diharapkan, nilai, loyalitas dan komitmen, motivasi fundamental atau standar dimensi spiritual dalam seluruh sisi kehidupan, baik yang eksplisit maupun implisit, disadari maupun tidak disadari.

Religi, menurut Allport (Widyana, 1995) merupakan jalan yang harus ditempuh sendiri (*solitary*) dan konfigurasi yang sangat pribadi. Setiap individu mengalami pertumbuhan religi dalam kecepatan dan tingkat yang berbeda, dan pengorganisasian sentimen religius yang terus menerus berubah. Oleh karena itu orientasi religius itu bersifat pribadi dan memiliki banyak aspek.

### Tipologi Orientasi Religius

Allport dan Ross membagi orientasi religius ke dalam dua tipologi yaitu tipologi ekstrinsik-intrinsik. Allport dan Ross (Malony, 1977, Fridani, 1996) menggunakan pendekatan motivasional untuk menjelaskan tipologi tersebut. Individu yang termotivasi secara intrinsik akan menghidupi agamanya, akan memiliki motivasi dan visi kehidupan keagamaan yang bersifat religius. Sebaliknya, individu yang termotivasi secara ekstrinsik akan memanfaatkan agamanya, akan menunjukkan motivasi dan visi kehidupan keagamaan yang bersifat fungsional.

ihsan sebagai religious feeling, dimensi ilmu sebagai religious knowledge dan dimensi Amal sebagai religious affect. Kelima dimensi tersebut merupakan cerminan religiusitas dan dapat digunakan sebagai dasar mengukur sejauh mana sifat religiusitas seseorang.

Dinamika perkembangan religiusitas seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor., baik faktor lingkungan maupun faktor perkembangan. Kehidupan beragama mengalami perkembangan dari fase kehidupan yang satu ke fase kehidupan yang lain. Para ahli psikologi agama mengacu pada teori perkembangan, teori yang sering dipakai sebagai dasar adalah teori perkembangan kognitif dari Piaget dan Erickson (Palautzian, 1996).

Palautzian selanjutnya mengemukakan bahwa dalam sejarah perkembangan psikologi terhadap perkembangan agama, ditambahkan bahwa kehidupan agama seseorang tidak mengalami banyak perubahan setelah dewasa. Diketahui bahwa pada orang-orang yang dewasa awal keyakinan secara umum dan afiliasi agama tetap sama atau lebih sering menetap daripada yang berubah.

Sedangkan Thouless (1992) mengemukakan empat faktor yang mempengaruhi perkembangan religiusitas khususnya pada remaja, yaitu:

1. Pengaruh Pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial termasuk pendidikan dari orang tua, tradisi-tradisi sosial, tekanan lingkungan sosial yang disepakati oleh lingkungan itu.
2. Berbagai pengalaman yang membentuk sikap keagamaan, terutama pengalaman-pengalaman mengenai keindahan, keselarasan dan kebaikan di dunia ini, (factor alami) konflik moral (factor moral) dan pengalaman emosi beragama.(factor afeksi)
3. Kebutuhan yang belum terpenuhi terutama kebutuhan keamanan, cinta kasih, harga diri serta adanya ancaman kematian.
4. Berbagai proses pemikiran verbal atau faktor intelektual.sebagai contoh masuknya atau beralihnya seseorang dari satu agama ke agama yang lain lantaran dia menemukan temuan ilmiah yang ada hubungannya dengan sesuatu yang ada dalam kitab-kitab suci.

ini merupakan perkara luar, tidak menyatu dengan pribadi pemeluknya, yang tidak mempengaruhi cara berpikir, berkehendak dan berperilaku. Mereka menganut agama dengan pamrih karena kepentingan pribadi, ekonomi, sosial, serta hendak mendapatkan pemenuhan psikologis; rasa nyaman, enak, aman, dan dilindungi. Mereka memeluk agama untuk mendapatkan kehangatan, pertolongan, dan perlindungan di tengah-tengah gersang dan ganasnya kehidupan.

Sebaliknya, individu-individu beriman intrinsik berusaha mewujudkan imannya kepada Tuhan dalam kehidupan nyata. Mereka menghayati iman dan alasan mereka beriman terletak di dalam pribadi mereka. Motif mereka memeluk agama sampai ke lubuk hati dan agama menjadi keseluruhan hidup dan sepak terjang mereka dalam masyarakat. Iman menjadi norma hidup mereka yang paling utama.

Tipologi orientasi religius ekstrinsik-intrinsik ini, menurut Allport (1977), merupakan suatu kontinum. Orang tidak dapat begitu saja dimasukkan ke dalam salah satu macam orientasi dan selalu demikian. Orientasi religius seseorang menunjukkan kecenderungan pada salah satu ujung kutub, ekstrinsik atau intrinsik. Pendapat bahwa orientasi religius bersifat kontinum bipolar ini didukung oleh hasil penelitian Strickland & Schaffer, Allport & Ross, McConahay & Hough yang menemukan korelasi negatif antara item intrinsik dan ekstrinsik.

#### Aspek-aspek yang berkaitan dengan orientasi religius

Di dalam interpretasi Hunt & King (Malony, 1977, Fridani, 1996) yang dikembangkan dari definisi Allport. Aspek-aspek tersebut sesuai dengan tuntunan agama Islam, yang menganjurkan umatnya untuk menghayati ajaran agama secara mendalam dan menerapkan dalam seluruh bidang kehidupan dan mencela mereka yang hanya mengamalkan agama jika menguntungkan pribadi atau golongannya. Aspek-aspek tersebut adalah sbb:

Personal vs institusional; meyakini secara personal nilai-nilai ajaran agama sebagai hal yang vital dan mengusahakan tingkat penghayatan yang

Dengan demikian orientasi religius merupakan motivasi dan visi kehidupan keagamaan seseorang yang bersifat religius. Hal ini berarti bahwa individu yang berorientasi religius intrinsik akan menganggap agama sebagai keyakinan dan kehidupan internal mereka dan menjadikan agama sebagai tujuan hidup (Allport dan Ross dalam Malony, 1997). Allport menjelaskan tentang agama yang dihayati dan memenuhi seluruh hidup individu dengan motivasi dan arti. Iman dipandang bernilai pada dirinya sendiri, yang menuntut keterlibatan di atas kepentingan sendiri. Dengan demikian agama memiliki kekuatannya sendiri dan memberi arah dalam hidup.

Allport dan Ross menjelaskan karakteristik kedua orientasi religius lebih dalam sebagai berikut:

Orientasi religius ekstrinsik. Individu-individu berorientasi religius ekstrinsik cenderung memanfaatkan agama menurut kerangka kegunaan, dan umumnya mengembangkan keyakinan agamanya secara selektif, sejauh itu sesuai dan kebutuhan-kebutuhan primernya. Agama berguna untuk mendukung kepercayaan diri, memperbaiki status, bertahan melawan kenyataan atau memberi sanksi pada suatu cara hidup. Mereka mengarahkan diri kepada Tuhan, tetapi tidak bertolak dari dirinya sendiri. Mereka digerakkan oleh apa yang bisa mereka dapatkan dari agama, lebih berorientasi pada keyakinan dan kehidupan internal tanpa memperbaiki konsekuensi eksternal.

Orientasi religius intrinsik individu-individu berorientasi religius intrinsik memperlihatkan motivasi utama dalam agama yang dianutnya, lebih memusatkan pada kepentingan agama. Bagi yang mengatur dan menggerakkan seluruh aktivitas kehidupannya. Agama diterima sebagai faktor pemadu. Mereka berusaha untuk menginternalisasikan dan mengikuti ajaran agamanya secara penuh. Mereka akan mengintegrasikan dan menyelaraskan kebutuhan-kebutuhan lainnya sekuat apapun dengan keyakinan dan ajaran-ajaran religius.

Pendapat senada dikemukakan oleh Hardjana (Widjaya, 1995), dengan menggunakan iman ekstrinsik dan iman intrinsik. Individu-individu dengan iman ekstrinsik mempergunakan iman bagi kepentingan pribadi. Iman jenis

lebih mendalam dalam vs penghayatan agama yang bersifat institusional atau dalam konteks kelembagaan. Contoh dari aspek personal ini, misalnya tanpa individu merasakan beribadah kepada Allah swt baik sendiri maupun bersama orang lain.

Unselfish vs selfish; berusaha mentransendensikan kebutuhan-kebutuhan yang berpusat kepada diri sendiri vs pemusatan diri sendiri, pemanfaatan protektif untuk kepentingan pribadi. Contoh dari aspek unselfish ini, misalnya, tampak ketika individu memberikan sebagian hartanya kepada orang yang membutuhkan.

Relevansi terhadap seluruh kehidupan vs kompartemental; memenuhi kehidupannya dengan motivasi dan makna religius v terpilah atau tidak terintegrasikan ke dalam keseluruhan pandangan hidupnya. Contoh dari aspek ini misalnya tampak ketika individu melibatkan agama dalam seluruh urusan kehidupan.

Kepenuhan penghayatan keyakinan; beriman dengan sungguh dan menerima keyakinan agamanya secara total tanpa syarat vs iman dan kepercayaan yang dihayati secara dangkal, keyakinan dan ajaran agama tidak dihayati secara penuh. Contoh, misalnya tampak ketika individu menomorsatukan pertimbangan agama dibandingkan pertimbangan yang lain.

Pokok vs instrumental; keyakinan agama sebagai tujuan akhir, nilai dan motif yang utama dan sangat signifikan vs keyakinan agama sebagai sarana mencapai tujuan, memanfaatkan agama untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan lain yang non religius. Contoh, misalnya tampak ketika individu menjadikan agama sebagai tujuannya dan bukan untuk keberadaan status sosial ekonomi.

Asosiasional vs komunal; keterlibatan religius demi pencarian nilai religius yang lebih dalam vs afiliasi demi sosiabilitas dan status. Contoh dari aspek asosiasional ini, misalnya, tampak ketika individu selalu berusaha mempelajari ajaran agamanya secara mendalam

Keteraturan penjagaan perkembangan iman; penjagaan perkembangan iman yang konsisten dan teratur vs perhatian perkembangan iman yang

bersifat perifer dan kausal, merasa tidak perlu menjaga keyakinan secara reguler. Contoh dari aspek keterturan penjagaan perkembangan iman, misalnya tampak ketika individu selalu berusaha menyempatkan diri menunaikan ibadah shalat di sela-sela kesibukannya.

Individu-individu berorientasi religius ekstrinsik datang ke tempat peribadatan untuk memperoleh dukungan sosial dan meringankan masalah personal, mungkin menjadi cukup gelisah dan mudah menyalahkan lingkungannya terhadap permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi. Akhirnya mereka jarang ke tempat peribadatan. Sebaliknya, individu-individu berorientasi religius intrinsik berusaha keras untuk sungguh-sungguh dalam kehidupan beragama, dan menerapkan ajaran agama dalam menjalani kehidupan sosialnya (Allport, 1977).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa individu yang berorientasi intrinsik akan melihat agama dalam perspektif yang bersifat; personal, unselfish, relevansi terhadap keseluruhan hidup, penghayatan penuh, pokok, asosiasional, serta mengusahakan secara konsisten perkembangan imannya. Mereka akan menghayati dan mengamalkan ajaran agamanya secara nyata dalam kehidupan sehari-hari, memahami ajaran agama secara sungguh-sungguh. Mereka tidak akan terjebak untuk memanfaatkan ajaran-ajaran agama demi kepentingan pribadinya, seperti sosialisasi, memperoleh keuntungan politis-ekonomis, mendapatkan rasa aman dan sebagainya. Sementara itu, individu berorientasi religius ekstrinsik akan melihat agama dalam kaca mata sebaliknya.

### **Hubungan Religiusitas dengan psychological wellbeing**

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa religiusitas mempengaruhi psychological well-being dan kesehatan mental (Chamberlain dan Zika, 1992, Comptom, 2001 dalam Ryan, R.M, dkk, 1993). Hawari (1997) mengungkapkan bahwa meningkatnya angka kriminalitas, penyalahgunaan obat terlarang dan narkotika, kenakalan remaja, kehamilan remaja, aborsi, dan hubungan seks di luar nikah. Hal ini adalah salah satu akibat dari mengabaikan

aspek kepentingan rohani. Woodhouse (dalam Hawari, 1997) mengatakan apabila tidak menghendaki adanya berbagai penyakit psikososial, maka hendaklah dipegang dan dijaga secara teguh tiga jati diri yaitu, keberadaan keluarga, saling menolong dan religiusitas. Dister (1982) mengartikan religiusitas sebagai keberagamaan, yang artinya adanya internalisasi agama itu di dalam diri seseorang. Agama merupakan kebutuhan yang bersifat universal dan merupakan kodrati bagi manusia. Agama menurut Mukti Ali (dalam Yahman, 1996) diyakini merupakan dasar paling kuat bagi pembentukan moral bagi anak dan remaja. Agama merupakan ajaran yang harus diajarkan sejak dini oleh orangtua kepada anaknya, karena hal itu akan menjadi pedoman dalam kehidupan berikutnya. Agama juga merupakan sistem kontrol dalam masyarakat (Rahman, 1996).

Townsend & Kladder (2002, dalam Saharyildizi, D.N, 2006) dalam penelitiannya menemukan bahwa kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh seseorang akan mempengaruhi kesehatan mental dan psychological well-being. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa psychological well-being juga dipengaruhi oleh religius coping (Witvliet, C.V.O, dkk, 2004; Saharyildizi, D.N, 2006). Religius coping merupakan suatu cara individu menghadapi sumber stres dengan menggunakan pendekatan keagamaan (Pergament, 1997). Selanjutnya Pergament menyebutkan bahwa pada dasarnya religius coping dapat dibagi menjadi dua yaitu religius coping positif yaitu religius coping yang bersifat membantu dan religius coping negatif, yaitu religius coping yang bersifat mencelakai. Individu yang memilih religius coping positif ketika menghadapi permasalahan cenderung untuk mendekati diri kepada Tuhan, mengatakan bahwa Tuhan tidak akan memberi cobaan diluar kemampuan manusia. Sedangkan individu yang memilih religius coping negatif cenderung untuk menyalahkan Tuhan dan merasa Tuhan memberi hukuman atas permasalahan yang dihadapi (Pergament dkk, 1990). Bagaimana pemilihan strategi religius coping diperoleh oleh faktor personal dan situasional.

Salah satu hal penting yang harus diperhatikan dalam keberagamaan adalah masalah orientasi religius. Orientasi religius terkait dengan motivasi dan manusia dalam kehidupan beragama. Secara psikologis,

agama memiliki motif intrinsik dan ekstrinsik, motif yang di dorong oleh keyakinan agama dinilai memiliki kekuatan yang mengagumkan (Jalaluddin, 1997). Manusia religius yaitu manusia yang ber-Ketuhanan, yang memandang segala macam bentuk kehidupan adalah merupakan suatu kesatuan atau unity. Secara instinktif ataupun rasional segala pengalaman kehidupan baik yang positif maupun negatif selalu dihubungkan dengan keseluruhan nilai kehidupan, dan Tuhan merupakan prinsip obyektif sebagai pengalaman pribadi. Pada dasarnya bahwa manusia religius adalah manusia yang struktur mental keseluruhannya secara tetap diarahkan kepada pencipta nilai mutlak, memuaskan, dan tertinggi yaitu Tuhan. Secara psikologis, agama memiliki motif intrinsik dan ekstrinsik, motif yang di dorong oleh keyakinan agama dinilai memiliki kekuatan yang mengagumkan (Jalaluddin, 1997).

Akhir-akhir ini telah disibukkan dengan urusan dunia sehingga lupa untuk apa diciptakan Allah SWT, manusia melupakan tujuannya yang utama yaitu untuk beribadah kepada Allah SWT, dan terlena pada kehidupan dunia yang sebenarnya hanya fatamorgana. Dalam kondisi yang terjadi sekarang ini seperti pergantian tata nilai yang serba cepat, munculnya berbagai krisis dalam kehidupan pribadi-keluarga-masyarakat, melunturnya nilai-nilai tradisi dan penghayatan agama sebagai akibat samping kemajuan teknologi-industri-modernisasi, munculnya berbagai macam penyakit yang mengerikan dan sulit disembuhkan mengakibatkan beban psikologis yang melanda masyarakat. Beban psikologis ini sudah mulai lazim dirasakan dalam kehidupan pribadi dan keluarga. Kelelahan seperti gelisah, serba tidak puas, perasaan serba ragu dan serba salah, frustrasi, sengketa batin dan sengketa dengan orang lain, merasa hampa, kehilangan semangat hidup, munculnya berbagai penyakit psikosomatis dan lain-lain keluhan serta perilaku yang mencerminkan ketidaktenangan (Bastaman, 1995). Kondisi ini akan semakin memperparah suasana dengan semakin jauhnya manusia pada Pencipta. Pada akhir kondisi seperti ini membuat manusia tidak dapat mencapai kebahagiaan

### Daftar Pustaka

- Allport, G. W. (1966). Religious context of Prejudice. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 5, 447-457.
- Bastaman, H. D. 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batson, C. D, Flink, C. H., Schoenrade, A. Fultz, J., & Pych, V. 1986. Religious Orientation and Overt Versus Covert Racial Prejudice. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 50,1,175-181
- Dister, N.S. 1982. *Pengalaman dan Motivasi Beragama, Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Leppmas.
- Fridani, L 1996. Orientasi Religius dan Kemampuan Mengontrol Diri Pada Mahasiswa Universitas Gadjah Mada. *Skripsi*. Yogyakarta: UGM.
- Hawari. D. 1997. *Al Quran Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Jiwa*. Dana Yogyakarta: Bhakti Prima Yasa.
- Jalaluddin, 1997. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Paloutzian, R.F. 1996. *Invitation to The Psychology of Religion. Second Edition*. Allyn and Bacon. Boston.
- Pergament, K. I. 1997. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press.
- Pergament, K. I, Ensing, D.S., Falgout. K., Olsen, H, Reily, B., Van Haitsma, K, dan Warren, R. 1990. God help me; Religious Coping effort as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18, 793-824
- Rahman, A. A. 1996. Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup dan Daya Tahan Terhadap Stres Pada Remaja. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. a Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta
- Ryan, R. M., Rigby, S., dan King, K. 1993. Two Types of Religious Internalization and Their Relations to Religious Orientations and Mental Health. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 65, 3, 586-596

- Ryff, C.D & Keyes, C.L.M, 1995. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D. 1989. Happiness Is Everithing, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Spinke, E.S. 1963. *Psychology and Religion*. Metheven & Co Ltd. London.
- Subandi, 1995. Perkembangan Kehidupan Beragama. *Buletin Psikologi*. III (1), 11-35
- \_\_\_\_\_. 1988. Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kecemasan Pada Remaja. *Laporan Penelitian (tidak terbit) UGM*. Yogyakarta.
- Syakir, H.M. 2001. Neurosis Noogenic dan Tashawwuf: Perbandingan Spiritual Well-Being antara Anggota dan Non-anggota Thariqah di Kota Besar. Pusat Riset Metodologi dan Pengembangan Psikologi Yayasan Pendidikan Paramartha. *Journal of Psyche*. Volume 11, No.1, 37-75.
- Thouless, R.H. 1992. *Pengantar Psikologi Agama*. Terjemah oleh Machnum Husein. Jakarta: Rajawali Press.