

**PERAN PSIKOLOGI AGAMA DALAM MEMBENTUK JIWA AGAMA
PADA REMAJA**

Bunga Julia Ika Priyadi¹, Witri Ramadhani², Sheila Hariry³

Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

Ba2726732@gmail.com¹, Ba2726732@gmail.com², sheilahariry27@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini menyelidiki bagaimana psikologi agama memengaruhi jiwa agama remaja. Masa remaja adalah fase perkembangan yang sulit dan menantang di mana seseorang mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Selama periode ini, remaja juga mulai mencari makna hidup, identitas diri, dan etika. Psikologi agama menganalisis bagaimana pengalaman pribadi dan keyakinan agama berhubungan satu sama lain. Bagaimana prinsip agama dapat diinternalisasi dengan baik untuk membentuk jiwa yang religius dan berkarakter dapat diketahui melalui pemahaman psikologis tentang perkembangan spiritual remaja. Studi ini menekankan bahwa bimbingan keagamaan yang sesuai dengan tahap perkembangan psikologis remaja sangat penting. Mereka juga menekankan betapa pentingnya lingkungan keluarga, pendidikan, dan komunitas keagamaan untuk mendukung pertumbuhan spiritual tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa psikologi agama sangat membantu remaja menjadi lebih baik dalam hal kesadaran moral, kestabilan emosi, dan perilaku positif. Oleh karena itu, memasukkan nilai-nilai agama dan pendekatan psikologi menjadi pendekatan yang berguna untuk membina remaja yang tangguh secara spiritual dan psikologis.

Kata kunci : Psikologi agama, jiwa agama, remaja, perkembangan spiritual, internalisasi nilai.

Abstract

This study investigates how religious psychology influences adolescents' religious souls. Adolescence is a difficult and challenging developmental phase where a person experiences significant physical, emotional, and social changes. During this period, adolescents also begin to search for the meaning of life, self-identity, and ethics. The psychology of religion analyzes how personal experiences and religious beliefs relate to each other. How religious principles can be internalized well to form a religious soul and character can be known through a psychological understanding of adolescent spiritual development. This study emphasizes that religious guidance that is appropriate to the stage of adolescent psychological development is very important. They also emphasize how important the family environment, education, and religious community are to support this spiritual growth. The results of the study show that religious psychology greatly helps adolescents to be better in terms of moral awareness, emotional stability, and positive behavior. Therefore, incorporating religious values and psychological approaches is a useful approach to fostering adolescents who are spiritually and psychologically resilient.

Keywords : Religious psychology, religious souls, adolescents, spiritual development, internalization of values.

PENDAHULUAN

Psikologi agama adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari ilmu jiwa yang erat kaitannya dengan sikap, tingkah laku, dan tindakan yang sesuai dengan kepercayaan agama. Ini karena kata "psikologi" berasal dari kata "agama", yang berarti "kajian yang membahas tentang perilaku dan pengamalan manusia dalam bertindak". Psikologi secara umum mempelajari bagaimana pikiran (cognisi), perasaan (emosi), dan kehendak (conasi) berhubungan dengan kejiwaan manusia.¹

Gejala tersebut biasanya memiliki karakteristik yang sama dengan orang dewasa yang normal dan beradab. Oleh karena itu, ketiga gejala utama tersebut dapat dilihat dalam sikap dan perilaku manusia. Namun, terkadang ada di antara pernyataan yang terlihat dalam tindakan tersebut yang merupakan gejala campuran, yang membuat para ahli menggabungkannya menjadi empat gejala utama psikologi: pikiran, perasaan, kehendak, dan gejala campuran. Para ahli melihat psikologi sebagai cabang ilmu yang terpisah, dan mereka melihat bahwa psikologi memiliki hubungan dengan agama, masalah yang paling dalam dalam kehidupan manusia. Para ahli kemudian mulai menyelidiki hubungan antara kesadaran agama dan tingkah laku agama.

Anak-anak dan remaja dapat dianggap menaati dan memiliki standar moral yang baik jika mereka dapat menunjukkan kebiasaan perilaku yang sesuai dengan norma, nilai, dan aturan masyarakat. Sebaliknya, jika mereka menunjukkan kebiasaan perilaku yang bertentangan dengan norma, nilai, dan aturan masyarakat, mereka dapat dikatakan melakukan tindakan amoral. Anak-anak dan remaja yang beragama Islam adalah orang-orang yang beragama Islam, dan mereka membutuhkan pembentukan kepribadian muslim yang kuat. Semua upaya pendidikan Islam bertujuan untuk membentuk kepribadian muslim, baik di usia dini maupun senja. Oleh karena itu, kepribadian Islam ideal adalah kepribadian setiap orang yang beragama Islam yang memenuhi standar Islam. Kepribadian tidak tumbuh atau muncul secara instan, tetapi melalui proses kehidupan yang panjang. Oleh karena itu, kepribadian muslim dibentuk secara signifikan oleh pendidikan. Ada dua jenis kepribadian: samawi (kewahyuan), yang mencakup kepribadian individu dan ummah (umat; sosial), dan kepribadian kemanusiaan. Pengembangan kepribadian muslim dilakukan melalui pendidikan individu dan kelompok. Oleh karena itu, nilai dan konsep ibadah dalam kehidupan sehari-hari membentuk pribadi muslim pada anak dan remaja melalui aspek pendidikan. Remaja akan mengukir sejarah dan menentukan kehidupan bangsa, oleh sebab itu kita sering mendengar bahwa nasib bangsa ditentukan oleh kualitas remajanya. Jika generasi muda bangsa tidak memiliki pengetahuan,

keterampilan, pengalaman, mental, dan akhlak yang mulia, kehidupan bangsa itu akan terancam kehancuran.²

Dalam agama Islam, diakui bahwa ruh-Nya mengalir ke dalam diri manusia, dengan tujuan untuk membangun hubungan ruhaniah dengan Allah SWT. Menurut psikologi Islam, ada empat dimensi yang terpadu pada manusia: dimensi ragawi (fisik biologi), dimensi kejiwaan (psikologi), dimensi lingkungan (sosiokultural), dan dimensi ruhani (spiritual).³ Psikologi agama adalah bidang ilmu yang berbeda dari bidang lain yang mempelajari masalah agama. Psikologi agama berfokus pada agama yang ada dalam budaya kelompok atau masyarakat tertentu. Psikologi agama menggunakan pendekatan psikologi untuk memahami Menurut Zakiyah Darajat, lapangan penelitian psikologi agama mencakup proses beragama, perasaan, dan kesadaran beragama serta dampak dan konsekuensi yang dirasakan sebagai akibat dari keyakinan (terhadap suatu agama yang dianut).⁴ Ruang lingkup kajian psikologi agama meliputi:

1. Berbagai jenis emosi yang tidak teridentifikasi yang ikut menyertai kehidupan beragama orang biasa (umum).
2. Bagaimana perasaan dan pengambilan keputusan yang dihasilkan dari keyakinan (terhadap agama yang dianut)
3. Mempelajari, meneliti, dan menganalisis pengaruh kepercayaan akan adanya hidup sesudah mati.
4. Meneliti dan mempelajari kesadaran dan perasaan orang terhadap kepercayaan tentang surga dan neraka serta dosa dan pahala, yang semuanya berdampak pada sikap dan tingkah laku dalam kehidupan.
5. Meneliti dan mempelajari bagaimana penghayatan seseorang terhadap ayat-ayat suci yang memberi kelegaan batin yang berdampak pada sikap dan tingkah laku mereka dalam kehidupan.

Menurut Zakiyah Darajat, semua itu termasuk kesadaran agama (religious consciousness) dan pengalaman agama. Pengalaman agama adalah komponen perasaan dalam kesadaran agama, yaitu perasaan yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan (amaliyah). Yang dimaksud dengan kesadaran agama adalah bagian atau aspek agama yang hadir (terasa) dalam pikiran yang merupakan aspek mental dari aktifitas agama. Karena itu, psikologi agama hanya mempelajari dan meneliti fungsi jiwa yang memantul dan memperlihatkan diri dalam perilaku dalam kaitannya dengan kesadaran dan pengalaman agama

manusia. Psikologi agama tidak membahas segala bentuk masalah yang berkaitan dengan pokok keyakinan agama, termasuk tentang benar atau salahnya keyakinan agama.

yang juga tidak termasuk unsur-unsur keyakinan yang bersifat abstrak (gaib), seperti tentang Tuhan, surga dan neraka, kebenaran suatu agama, kebenaran kitab suci, dan lainnya yang tidak dapat diuji secara empiris.⁵ Remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan mereka. Kadang-kadang lingkungan luarnya perlu dihentikan dan dicegah agar pengaruhnya tidak terlalu besar, terutama jika pengaruh tersebut negatif. Dengan cara yang sama, lingkungan seseorang yang dapat menyebabkan perilaku yang tidak dapat diterima masyarakat umum harus dikendalikan dan dicegah. Dunia remaja penuh dengan perasaan, keinginan, dan dorongan yang dapat diterjemahkan ke dalam perilaku.⁶ karena tidak ada patokan yang menghalangi, gangguan emosional yang disebabkan oleh lingkungannya mudah ditransmisikan melalui tingkah lakunya. Landasan dan pedoman baru harus dibangun kembali. Perlu ada skala nilai baru dan sistem norma yang mengarahkan perilaku dan mengontrol keinginan yang tidak disukai masyarakat.

Di dunia pendidikan saat ini, pendidikan karakter harus menjadi sistem pengajaran di sekolah. Jika tidak ada pendidikan karakter, pemahaman siswa tentang nilai-nilai moral akan menjadi kurang jelas dan sifat ambigu akan menghambat mereka untuk membuat keputusan berdasarkan prinsip moral yang kuat. Pendidikan karakter dapat dimulai dengan menekankan pentingnya ibadah keislaman dilakukan sejak kecil pada anak-anak dan remaja. Dengan demikian, ibadah keislaman dapat dipertahankan untuk membentuk karakter yang kuat dan sehat secara mental untuk anak-anak tersebut sebagai generasi penerus bangsa yang bertanggung jawab atas lingkungannya. Oleh karena itu, dengan potensi besar remaja, gagasan tentang pengembangan kesehatan mental remaja harus dikembangkan menurut psikologi Islam dan psikologi, khususnya melalui ibadah keislaman, sehingga tujuan hidup remaja dapat dikembangkan berdasarkan prinsip hidup yang sehat sehingga remaja dapat mencapai pengenalan identitas diri yang kuat dan kesehatan mental.

Menurut ilmu jiwa kontemporer, remaja adalah fase perkembangan alami. Remaja tidak akan menghadapi kesulitan apa pun selama perkembangan tersebut dilaluinya secara wajar dan alami, sesuai dengan kecenderungan emosional dan sosial remaja. Salah satu masalah paling penting yang dihadapi seorang remaja dalam kehidupan sehari-hari adalah adaptasi yang sehat. Hubungan remaja dengan orang yang lebih dewasa, terutama orang tua, dan perjuangannya secara bertahap untuk membebaskan diri dari dominasi mereka untuk mencapai tingkat orang

dewasa adalah hal yang paling sulit untuk mereka lakukan. Itu adalah angan-angan dan obsesi pertama seorang remaja. Namun, ia menyadari bahwa gaya bergaulnya tidak sesuai dengan kematangannya dan perubahan yang baru terjadi. Oleh karena itu, mengingat masalah umum yang dapat mengganggu kesehatan mental remaja, peran psikologi agama sangat penting untuk menjaga kesehatan mental remaja. Peneliti menguraikan hal-hal yang berkaitan dengan peran psikologi agama terhadap kesehatan mental remaja dengan menggunakan berbagai sumber yang dapat digunakan setiap orang untuk memahami pentingnya psikologi agama untuk menjaga kesehatan mental remaja.

Menurut Undang-Undang Nomor 23 tahun 1992, "Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis."⁷ Menurut definisi ini, individu dianggap sebagai satu kesatuan yang utuh atau holistik. Kesatuan holistik ini terdiri dari elemen tubuh (organobiologis), jiwa atau mental (psikis), dan sosial (sosiokultural). Semua elemen ini berfungsi untuk meningkatkan kualitas hidup individu, yang mencakup kesejahteraan tubuh atau badan, kesehatan mental, dan produktifitas sosial ekonomi. Oleh karena itu, kualitas kesehatan mental seseorang akan dicapai.⁸ Menurut UU nomor 23 tahun 1992, pasal 24,25,26, dan 27, kesehatan jiwa adalah kondisi mental (jiwa) yang sehat yang berdampak pada kehidupan yang harmonis dan produktif. Ciri-ciri umum orang yang sehat jiwa adalah sebagai berikut:

- 1) memiliki kesadaran yang penuh tentang kemampuan mereka
- 2) mampu menghadapi dan mengelola stres dan tekanan kehidupan secara wajar, dan
- 3) mampu berpartisipasi dalam aktivitas bekerja dengan produktif untuk mencukupi kebutuhan hidupnya,
- 4) memiliki kemampuan berperan serta kepada lingkungan,
- 5) kemampuan menerima diri apa adanya,
- 6) dapat mempertahankan rasa nyaman orang lain.⁹

Oleh karena itu, kesehatan mental yang baik diperlukan untuk setiap orang pada setiap tahapan perkembangan, terutama remaja, yang sering mengalami kesulitan untuk mencapai kesehatan mental selama tahapan perkembangan mereka.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, Mardalis menggunakan pendekatan studi kepustakaan, yang berarti studi yang mengumpulkan informasi dan data melalui berbagai sumber, seperti jurnal,

buku, dokumen, majalah, dan sumber sejarah.¹⁰ Menurut Nazir, seperti Mardalis, penelitian kepustakaan dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, lalu menganalisis buku, literatur, catatan, dan sumber lainnya untuk menyelesaikan masalah yang dibahas di dalamnya.¹¹ Jadi, dapat dikatakan bahwa penelitian kepustakaan adalah proses mengumpulkan data atau informasi dari sumber material seperti buku, jurnal, artikel, dan sumber sejarah, lalu diolah dan dianalisis.

Menurut studi kepustakaan menurut Kulthau dalam Mirzaqon dan Purwoko, penelitian dilakukan dengan cara berikut: memilih subjek, mencari informasi, menentukan fokus penelitian, mengumpulkan data dari berbagai sumber, menyajikan data yang sudah ada, melakukan analisis, dan kemudian menyusun laporan penelitian. Penelitian kepustakaan mengandalkan data hampir sepenuhnya dari perpustakaan. Oleh karena itu, karena penelitian ini berdasarkan teori, penelitian, dan data yang ada di perpustakaan, penelitian ini lebih umum dikenal sebagai penelitian kualitatif deskriptif kepustakaan atau penelitian bibliografis.¹² Sementara itu, ibadah keislaman berkontribusi pada pengembangan kesehatan mental remaja. Penelitian dan studi kepustakaan tentang dampak dan manfaat ibadah keislaman pada kesehatan mental remaja dibahas dalam artikel ini. Selain itu, melakukan penelitian kepustakaan dengan mengutip buku-buku seperti *Dialektika Psikologi dan Pandangan dan Islam*.¹³ Menjadi referensi penulis untuk menunjukkan dampak ibadah keislaman, terutama shalat, terhadap pertumbuhan dan perkembangan kesehatan remaja. Selain itu, peneliti menggunakan jurnal penelitian lainnya sebagai rujukan untuk mengungkap topik penelitian dalam artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam mencapai kesehatan mental adalah penelitian yang dapat menjelaskan pengembangan kesehatan mental melalui ibadah. Hasil penelitian menunjukkan bagaimana ibadah dalam konteks agama Islam, seperti shalat berjamaah, berdzikir, dan membaca Al-Qur'an, biasanya dilakukan di tempat ibadah seperti Mesjid, Mushola, dan Surau. Mesjid adalah pusat ibadah, dalam pengertian luas yang mencakup kegiatan sosial atau muamalat. Ketika seorang Anak dan remaja meningkatkan kesehatan mental mereka, terutama dengan menumbuhkan kecerdasan sosial dengan lingkungan mereka, dengan melakukan ibadah keislaman ini anak atau remaja secara tidak langsung jiwa dalam beragama dapat terbentuk dari lingkungan sekitar yang baik.

Menurut Knopf, D., Park, M.J., & Mulye, mendefinisikan "kesehatan mental" sebagai kemampuan seseorang untuk berhasil melakukan proses mental untuk terlibat dalam kegiatan produktif, menjaga hubungan yang memuaskan dengan orang lain, dan maju melalui tantangan.¹⁴ Kesehatan mental juga didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang mampu mewujudkan potensinya, mengatasi kesulitan sehari-hari, terlibat dalam pekerjaan yang bermanfaat, dan memberikan kembali kepada komunitasnya. Untuk meningkatkan kesehatan mental, orang harus belajar berpikir positif. Menurut Surayya Hayatussofiyyah banyak penelitian menunjukkan bahwa agama dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan psikologis, serta gangguan psikologis lainnya.¹⁵ Abdul Mujib, yang mendukung perspektif ini, menyatakan bahwa menjalankan psikologi agama—khususnya zikir dan doa—memiliki dua manfaat. Pertama, zikir berfungsi sebagai terapi, memberikan kemampuan untuk mengingat dan membantu seseorang mendapatkan kembali kesadaran yang hilang, karena dzikir memungkinkan seseorang untuk mengingat kembali perasaan yang tersembunyi.

Selain itu, dzikir dapat berfungsi sebagai pengingat bahwa hanya Allah SWT yang memiliki kekuatan untuk menciptakan dan menyembuhkan penyakit, yang memberi mereka otoritas untuk menyarankan pengobatan yang tepat. Selain itu, melakukan dua jenis zikir ini sama pentingnya dengan terapi rileksasi, juga dikenal sebagai terapi relaksasi. Terapi rileksasi adalah jenis terapi yang berfokus pada membantu pasien beristirahat dan bersantai.¹⁶ Tidak produktif dapat terjadi karena kesehatan mental yang terganggu. Hasil penelitian juga menunjukkan alasan jamaah melakukan ibadah. Responden mengatakan ibadah adalah kewajiban setiap muslim untuk bersyukur atas apa yang mereka miliki dalam hidup mereka. Jadi, penelitian tersebut menemukan kemampuan bersyukur sebagai tanda kesehatan mental.¹⁷ Sebaliknya, jika seseorang tampaknya memiliki kesehatan mental yang baik, menurut observasi terhadap beberapa masyarakat. Ini ditunjukkan oleh keseimbangan yang ada antara aktivitas ibadah dan aktivitas bekerja. Oleh karena itu, orang-orang yang beribadah dengan disiplin menunjukkan produktivitas dalam bekerja, berkarya, dan melakukan aktivitas positif lainnya. Kondisi tersebut dapat dijelaskan oleh perspektif Hawari yang menyatakan bahwa telah terjadi perubahan sosial budaya yang memerlukan disiplin dan pendidikan agama yang produktif. Agama mengandung prinsip moral, etika, dan pedoman hidup sehat universal, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental.¹⁸

KESIMPULAN

Dari beberapa penjelasan dan paparan yang terdapat pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Psikologi agama adalah bidang psikologi yang menyelidiki dan mempelajari tingkah laku manusia dalam kaitannya dengan fase perkembangan usia dan pengaruh keyakinan terhadap agama yang dianutnya. Kesadaran beragama (kesadaran beragama) dan pengalaman beragama (pengalaman beragama) adalah bagian dari lingkup psikologi agama, Faktor-faktor yang berbeda memengaruhi jiwa beragama remaja; selain bakat alaminya, didikan orang tuanya, dan lingkungan tempat dia dibesarkan, ada banyak faktor lain yang berperan.
- b. Agama memiliki pengaruh yang signifikan secara psikologis pada seluruh rentang kehidupan manusia, terutama pada usia remaja, saat setiap orang dewasa pasti melaluinya; ini adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang melibatkan perubahan fisik dan rohani. Agama sangat penting dalam pembentukan jiwa remaja selama fase perkembangan ini, terutama dalam hal keagamaannya. dan pada dasarnya, remaja memiliki potensi beragama sejak dilahirkan, dan itu adalah fitrahnya. Yang menjadi masalah selanjutnya adalah bagaimana potensi tersebut dikembangkan. Ide-ide agama, dasar-dasar, dan prinsip-prinsip agama umumnya diterima seseorang saat mereka masih kecil. Apa yang diterima saat dia masih kecil akan berkembang dan berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adristinindya Citra Nur Utami, And Santoso Tri Harjo. "Pola Asuh Orang Tua Dan Kenakalan Remaja" 4 (July 2021): 1–15.
- Alfinnas, Shulhan. "Analisis Peran Psikologi Agama Dalam Pembentukan Karakter Dan Jiwa Agama Pada Remaja." *Fikrotuna* 7, No. 1 (July 29, 2018): 803–17. <https://doi.org/10.32806/Jf.V7i1.3186>.
- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti Misnaniarti, And Marisa Rayhani. "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi *Genta Mulia* 15 (2024): 79–91. <https://doi.org/3201667>.
- Faizah, Nur, Dinni Nur, Sherly Auliana, Intan Kartika, And Ita Cahyani. "Gangguan Perilaku Dan Emosi Pada Anak Berkebutuhan Khusus," N.D.
- Hamid, Abdul. "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama" 3, No. 1 (2017). <https://doi.org/10.58561/Jkpi.V1i1.5>.
- Indarjo, Sofwan. "Kesehatan Jiwa Remaja," July 2009.

- Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Agama*. Mizan Publishing, 2021.
- Lubis, Layla Takhfa, Laras Sati, Naura Najla Adhinda, Hera Yulianirta, And Bahril Hidayat. “Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman” 16, No. 2 (2019).
- Mardalis. *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Bumi Aksara, 1995.
- Nazor, Moh. *Metode Penelitian*. Cet.3. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988.
- Neila Ramdhani. “Perubahan Perilaku Dan Konsep Diri Remaja Yang Sulit Bergaul Setelah Menjalani Pelatihan Keterampilan Sosial.” *Jurnal Psikologi*, N.D., 13–20.
- Penanggungjawabnya.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, No. 1 (October 10, 2018). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.
- Perubahan Sosial Budaya Di Masyarakat.” *Jurnal Pendidikan Islam*, N.D.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. “Pandemi Covid-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia.” *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 5, No. 2 (November 3, 2020): 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>.
- Yasipin, And Sivia Ayu Rianti. “Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja.” *Jurnal Filsafat Agama Dan Pemikiran Islam*, N.D.
- Yuhani`Ah, Rohmi. “Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja.” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, December 4, 2021, 12–42.