

SEJARAH TOKOH PERKEMBANGAN PSIKOLOGI AGAMA

Saad Alwi Alkhoiri¹, Sassi Agung Ramadhan², Ahmad Zacky Haikal³

¹²³ Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

e-mail: saadalwi111@gmail.com, ahmadzackyh.273@gmail.com,
gungramadhan588@gmail.com

INFO ARTIKEL

Accepted : 07-07-2026

Revised : 08-07-2026

Approved : 18-07-2026

Keywords:

religiusitas, kesehatan mental, remaja, psikologi agama.

ABSTRAK

Religiusitas merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan keyakinan, penghayatan, dan pengamalan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa remaja, religiusitas memiliki peran yang cukup besar dalam membantu menjaga kesehatan mental di tengah berbagai tekanan sosial, perkembangan teknologi, dan perubahan emosional yang dialami remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental remaja melalui metode studi pustaka. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan psikologi agama dan kesehatan mental remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa religiusitas memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja, seperti membantu mengurangi kecemasan, stres, rasa insecure, dan overthinking. Selain itu, religiusitas juga membantu membentuk kontrol diri, rasa syukur, serta pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi masalah kehidupan. Dengan demikian, religiusitas dapat menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan mental remaja di era modern.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan manusia yang penuh dengan perubahan dan tantangan. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, dan pola pikir yang cukup signifikan. Perubahan tersebut sering kali membuat remaja mengalami kebingungan dalam memahami diri sendiri dan lingkungan sekitar. Tidak sedikit remaja yang mengalami tekanan mental akibat tuntutan keluarga, sekolah, pertemanan, maupun lingkungan sosial.

Perkembangan teknologi dan media sosial juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi mental remaja. Kehadiran media sosial memang memberikan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, tetapi di sisi lain juga dapat memunculkan

tekanan psikologis. Banyak remaja merasa insecure, cemas, dan stres karena sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang terlihat lebih sempurna di media sosial. Selain itu, cyberbullying dan kebutuhan akan validasi sosial juga menjadi penyebab meningkatnya gangguan kesehatan mental pada remaja.

Menurut Zakiah Daradjat, agama memiliki peran penting dalam memberikan ketenangan batin dan membantu individu menghadapi berbagai persoalan hidup. Agama dapat menjadi pedoman hidup yang membantu seseorang memperoleh ketenangan jiwa serta kestabilan emosi (Daradjat, 1996). Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, religiusitas dapat menjadi salah satu faktor yang membantu menjaga kesehatan mental remaja.

Religiusitas tidak hanya berkaitan dengan aktivitas ibadah, tetapi juga menyangkut keyakinan, penghayatan, dan penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai agama dapat memberikan ketenangan batin, harapan, dan pedoman hidup bagi remaja sehingga mereka lebih mampu menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan lebih tenang dan positif.

METODE

Kajian dalam artikel ini diterapkan melalui metode studi kepustakaan (library research). Pendekatan tersebut dijalankan dengan menghimpun serta menelaah secara mendalam ragam literatur tertulis yang memiliki relevansi langsung dengan fokus bahasan. Adapun sumber data utama dalam penelitian ini digali dari buku teks ilmiah, jurnal akademik, artikel bereputasi, serta hasil riset terdahulu yang secara khusus mengulas tentang lini masa sejarah, dinamika perkembangan, hingga pemikiran para tokoh pelopor di bidang Psikologi Agama.

Teknik pengumpulan data diimplementasikan melalui metode dokumentasi serta penelusuran komprehensif terhadap referensi-referensi yang valid. Proses ini melibatkan aktivitas membaca, mengkaji, dan mengomparasikan berbagai argumentasi serta teori dari para pakar guna memetakan bagaimana disiplin ilmu ini tumbuh dan siapa saja figur yang mengonstruksinya. Selanjutnya, data yang telah terkumpul diolah menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Melalui tahapan deskripsi informasi dan penarikan kesimpulan teoretis ini, peneliti dapat menyajikan ulasan yang mendalam dan sistematis mengenai rekam jejak serta kontribusi para tokoh dalam perkembangan Psikologi Agama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Psikologi Agama

Psikologi agama adalah penggabungan antara psikologi dan agama. Psikologi, juga dikenal sebagai ilmu jiwa, berasal dari bahasa Inggris “psychology”. Kata ini memiliki dua akar kata terkait dari bahasa Yunani, yaitu “psyche” yang merujuk pada jiwa dan “logos” yang berarti ilmu. Oleh karena itu, secara harfiah, psikologi masih merujuk pada ilmu jiwa (A. Asrori, 2020).

Semua aspek perilaku manusia baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat, baik sebagai individu maupun dalam kaitannya dengan lingkungan sekitarnya, termasuk dalam bidang psikologi (Syah, 2001). Disiplin ilmu ini juga mengeksplorasi pengalaman dan perilaku yang dijalankan oleh seseorang dengan mempertimbangkan perannya sebagai subjek. Fokus utama dalam memeriksa hubungan antara tindakan dan keadaan mental seseorang adalah pada aspek psikis. Oleh karena itu, Psikologi juga dapat dianggap sebagai cabang ilmu jiwa (Baharuddin, 2008).

Agama dijelaskan sebagai suatu aturan yang memandu kehidupan manusia, etika, dan aspek-aspek yang berkaitan dengan hal-hal yang tidak terlihat (Faisal Ismail, 1997). Dalam bahasa Arab, agama didefinisikan sebagai din yang memiliki makna: ganjaran atau imbalan, regulasi, otoritas, manajemen, perhitungan, ketaatan dan kedisiplinan, serta kebiasaan (Asrori, A., & Munawir, 2020).

Durkheim berpendapat bahwa agama adalah suatu sistem keyakinan dan praktik yang terpadu yang berkaitan dengan benda-benda sakral, yaitu benda-benda yang diisolasi dan dianggap memiliki kekuatan untuk menyatukan seluruh anggota masyarakat menjadi sebuah komunitas moral atau gereja. Menurut definisi ini, agama dianggap sebagai sesuatu yang bersifat kolektif dan merupakan hasil dari interaksi sosial yang bertujuan untuk mempersatukan anggota masyarakat ke dalam sebuah komunitas moral. Dalam ajaran agama, terdapat yang sakral dan yang profan. Yang sakral dianggap sebagai simbol ekspresif dari realitas sosial dan memiliki kualitas transendental, sedangkan yang profan adalah kebalikan dari yang sakral, yaitu sesuatu yang biasa. (Tobroni, Isomuddin, Asrori, 2021).

Zakiah menjelaskan bahwa psikologi agama mengkaji dan mengamati kehidupan individu, serta menganalisis pengaruh besar keyakinan agama dalam perilaku dan sikap, serta keadaan hidup secara umum. Selain itu, psikologi agama juga mempelajari perkembangan jiwa agama pada individu dan faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan tersebut (Zakia Daradjat, 2003).

Psikologi Agama Abad ke-19

Pada Pertengahan abad ke-19, mentalitas modern yang berkembang sejak abad ke-16 telah berkembang secara pesat, dimana pada abad ini manusia dipandang sebagai centre. Pada abad ini bumi dianggap sebagai pusat alam raya dan segala hal yang paling indah dan paling tinggi. Teoriteori klasik yang menyatakan bahwa bumi sebagai pusat alam raya yang disampaikan oleh Copernicus maupun Galileo, ditambah dengan pemikiran baru Descartes dan Isaac Newton, yang menjadi awal pergerakan baru (Clark, 1958).

Terbitnya buku *Origin of Species* karya Darwin pada tahun 1859, dapat disebut sebagai langkah simbolis yang mengisyartakan bahwa hidup manusia sendiri dapat diamati dengan teliti serta dibuat hipotesis secara rasional. Setelah 20 tahun diterbitkannya buku

Darwin, Wilhem Wundt dari Universitas Leipzig Jerman, mendirikan laboratorium untuk merancang dan memanfaatkan metode eksperimental yang disesuaikan untuk studi tentang perilaku manusia. Tahun 1879 disebut-sebut sebagai tahun kelahiran psikologi ilmiah modern (James, 1902). Sedangkan awal pendekatan ilmiah pada psikologi agama adalah pada tahun 1881, yang membahas masalah konversi agama yang diteliti oleh G. Stanley Hall (Clark, 1958).

Psikologi Agama Abad ke-20

Pada abad ke-20 sumber-sumber mengungkapkan bahwa penelitian ilmiah modern dikajian psikologi agama dimulai sejak adanya kajian para antropolog dan sosiolog seperti Stanley Hall. Kontribusi terbesar yang terjadi disekitar pergantian abad-19 ke abad-20 adalah terbitnya dua buku yang menghasilkan grand teori psikologi agama adalah buku karya Diller Starbuck yang berjudul *The Psychology of Religion* (1899), dan

buku dari William James yang berjudul *The Varieties of Religion Experience* (1902). Kedua karya ini sangat berkontribusi besar dalam perintisan psikologi agama berdasarkan fenomena-fenomena keagamaan yang berbasis pada ilmu psikologi, yang kemudian pada abad ke-20 para penulis dan peneliti yang bertumpu pada teori Starbuck dan James memberikan istilah “Psikologi Agama” (Baharuddin, 2011).

Perkembangan psikologi agama di wilayah timur (Islam) sebenarnya telah lebih dulu dilakukan dibanding di dunia barat, seperti dalam kurun waktu yang lebih awal yaitu Ibn Tufail (1110-1185 M), dan juga Imam Ghazali (1059-1111M), kedua tokoh ini telah membahas apa yang disebut oleh dunia barat sebagai psikologi agama.

Sedangkan pada abad ke-20 mulai berkembang khususnya dalam dunia Islam kajian-kajian tentang psikologi agama seperti Abdul Mun'in Abdul Aziz al-Malighy (1955) dengan buku berjudul *Tatawwur al-Syu'rr al-diny inda Tfil wa al-MurahiQ Kairo* yang membahas tentang perkembangan agama secara spesifik yang berdasarkan pada konteks kejiwaan, dikalangan Islam buku ini dianggap sebagai awal kemunculan kajian psikologi agama khususnya Islam dikalangan ilmuwan muslim modern (Baharuddin, 2011).

Tokoh-tokoh Psikologi Agama

1. William James

William James dikenal sebagai salah satu pemikir paling berpengaruh yang meletakkan dasar bagi kajian Psikologi Agama modern melalui analisisnya terhadap aspek pengalaman subjektif manusia. James tidak memfokuskan perhatiannya pada aspek kelembagaan atau doktrin formal suatu agama, melainkan pada bagaimana penghayatan religius personal mampu menggerakkan kesadaran dan membentuk perilaku riil individu dalam realitas sehari-hari (James, 1902). Menurut pandangannya, inti dari keberagamaan terletak pada emosi, tindakan, serta perjumpaan batiniah seseorang sewaktu mereka mengidentifikasi diri berhubungan dengan dimensi transenden atau Ilahi.

Dalam elaborasinya, James memetakan orientasi keagamaan ke dalam dua tipologi psikologis, yakni kelompok *healthy-mindedness* yang memandang kehidupan beragama dengan penuh optimisme, serta kelompok *the sick soul* yang merefleksikan agama lewat kesadaran akan penderitaan dan dosa. Melalui sudut pandang pragmatis ini, James tidak berupaya menguji kebenaran dogmatis suatu keyakinan, melainkan menitikberatkan penilaiannya pada fungsi psikologis positif serta kontribusi nyata (*cash-value*) yang diberikan agama terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan jiwa penganutnya (James, 1902).

2. Rigmund Freud

Sigmund Freud mengajukan perspektif yang sangat kritis dan cenderung reduksionistik dari sudut pandang psikoanalisis. Freud mengidentifikasi berbagai ritual serta keyakinan keagamaan sebagai bentuk *neurosis obsesif kolektif* yang muncul akibat ketidakberdayaan manusia saat berhadapan dengan kekuatan alamiah serta kecemasan hidup (Freud, 1927).

Berdasarkan kerangka psikoanalitisnya, representasi Tuhan dipandang tidak lebih dari sekadar proyeksi psikologis dari sosok ayah ideal (*father-surrogate*) yang didambakan untuk memberikan rasa aman, perlindungan, dan pemenuhan keinginan di tengah dunia yang penuh ancaman.

Freud menegaskan bahwa agama berfungsi sebagai ilusi buatan manusia untuk mengendalikan dorongan-dorongan instingtif sekaligus meredam ketakutan

eksistensial. Kendati teorinya menuai banyak kritik karena sifatnya yang skeptis, pemikiran Freud tetap menjadi fondasi krusial dalam Psikologi Agama sebab ia berhasil memperlihatkan keterkaitan erat antara mekanisme alam bawah sadar, struktur kepribadian (Id, Ego, Superego), dan ekspresi perilaku keagamaan seseorang (Freud, 1927).

Di samping itu, religiusitas juga dapat memperkuat hubungan remaja dengan keluarga dan lingkungan sosial. Kegiatan keagamaan yang dilakukan bersama keluarga dapat meningkatkan komunikasi, rasa peduli, dan dukungan emosional antar anggota keluarga. Hubungan sosial yang baik akan membantu remaja merasa lebih aman dan nyaman sehingga kondisi mentalnya menjadi lebih stabil.

KESIMPULAN

Religiusitas memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja. Melalui nilai-nilai agama, remaja dapat memperoleh ketenangan jiwa, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup. Religiusitas juga membantu membentuk kontrol diri, rasa syukur, dan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan keluarga, pertemanan, pendidikan, dan media sosial. Dalam kondisi tersebut, religiusitas dapat menjadi salah satu solusi untuk membantu remaja menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih baik dan lebih tenang.

Dengan demikian, penguatan nilai-nilai religius sangat penting dalam kehidupan remaja. Dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat diperlukan agar religiusitas dapat berkembang secara positif sehingga kesehatan mental remaja tetap terjaga di era modern saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, A. (2020). *Psikologi agama*. [Data penerbit belum tersedia].
- Asrori, A., & Munawir. (2020). *Psikologi agama*. [Data penerbit belum tersedia].
- Baharuddin. (2008). *Paradigma psikologi Islam: Studi tentang elemen psikologi dari Al-Qur'an*. Pustaka Pelajar.
- Baharuddin. (2011). *Psikologi agama: Perspektif Islam*. UIN-Maliki Press.
- Clark, W. H. (1958). *The psychology of religion: An introduction to religious experience and behavior*. Macmillan.
- Daradjat, Z. (1996). *Ilmu jiwa agama*. Bulan Bintang.
- Daradjat, Z. (2003). *Ilmu jiwa agama*. Bulan Bintang.
- Darwin, C. (1859). *On the origin of species by means of natural selection*. John Murray.
- Faisal Ismail. (1997). *Paradigma kebudayaan Islam: Studi kritis dan refleksi historis*. Titian Ilahi Press.
- Freud, S. (1927). *The future of an illusion*. Hogarth Press.
- Hall, G. S. (1881). *[Karya tentang konversi agama]*. [Data bibliografis belum lengkap].
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. Longmans, Green, and Co.
- Syah, M. (2001). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Remaja Rosdakarya.
- Tobroni, Isomuddin, & Asrori, A. (2021). *Sosiologi agama*. [Data penerbit belum tersedia].

