

EDISI REVISI

# PSIKOLOGI AGAMA

SEIMBANGKAN PIKIRAN, JIWA, DAN RAGA  
PERSPEKTIF AGAMA HINDU



SUASTHI & SUASTAWA



UNHI PRESS

Perpustakaan Nasional: *Katalog Dalam Terbitan (KDT)*

**Suasthi & Suastawa**

**PSIKOLOGI AGAMA**

**ISBN 979-15301-0-6**

Hak cipta 2007 pada penulis.

Dilarang mengutip sebagian dan atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit.

Cetakan pertama : Agustus 2006

Cetakan kedua : Juli 2007

Cetakan ketiga : April 2008

Cetakan keempat : Januari 2014

Cetakan kelima : September 2016

Cetakan keenam : September 2017

Cetakan ketujuh : Januari 2021

Desain sampul : Pande Putu Suryadinata, S.Si. M.Par  
(0818 147 552)

Lokasi Foto : Pantai Purnama Sukawati

Diterbitkan oleh:

**Percetakan UNHI PRESS**

# Daftar Isi

<b>Kata Sambutan</b> .....	iii
<b>Kata Pengantar</b> .....	iv
<b>Daftar Isi</b> .....	vi
<b>Daftar Gambar</b> .....	x
<b>Daftar Tabel</b> .....	xi
<b>Bab I Ruang Lingkup Psikologi Agama</b> .....	1
1. Pengertian Psikologi dan Agama .....	1
2. Kedudukan Psikologi Agama .....	2
3. Kajian Psikologi Agama .....	5
4. Kedudukan Agama dalam Psikologi .....	7
5. Beberapa Penelitian dan Terapan Psikologi Dalam Agama Menurut Sarwono (1998) .....	8
<b>Bab II Pancaran Keberagaman Terhadap Perilaku Manusia</b> .....	11
1. Kondisi Psikologis dan Sikap Keagamaan .....	11
2. Hakekat Manusia (Manusia – Anu – Atma) .....	14
3. Manusia dan Kodratnya .....	18
<b>Bab III Pengembangan Kecerdasan Spiritual (SQ)</b> .....	23
1. Manusia Multi Cerdas .....	23
2. Kecerdasan = IQ+EQ+SQ .....	24

3. Tiga Prinsip Utama .....	29
4. Tiga Upaya Mempertajam Visi .....	34
5. Delapan Landasan SQ .....	36
6. Tri Kaya Parisudha sebagai Landasan ESQ .....	37
<b>Bab IV Mengembangkan Moral Anak .....</b>	<b>45</b>
1. Super ego Landasan Moralitas .....	45
2. Norma Sosial Masyarakat .....	47
3. Konsep Pengasuhan Anak.....	50
4. Ciri-Ciri dan Tugas Perkembangan Anak .....	56
5. Memahami Kebutuhan Anak.....	58
<b>Bab V Ratio Membentuk Perilaku Keagamaan.....</b>	<b>62</b>
1. Rationalisme Beragama .....	62
2. Cipta, Rasa, Karsa Dalam Beragama.....	63
3. Tiga Upaya Menghayati Ilmu Tuhan.....	65
4. Perilaku Keagamaan Mencerminkan Ajaran “Tri Hita Karana” .....	68
<b>Bab VI Dinamika Perilaku Keagamaan .....</b>	<b>74</b>
1. Dinamika Psikologi.....	74
2. Membangun Perilaku Religius .....	78
3. Faktor Personal Yang Mempengaruhi Perilaku Keagamaan.....	83

4. Faktor-Faktor Situasional Yang Mempengaruhi Perilaku Keagamaan .....	88
5. Perilaku Keagamaan Pada “Catur Asrama” .....	95
<b>Bab VII Mengembangkan Kesadaran Diri .....</b>	<b>106</b>
1. Kesadaran Menurut Psikoanalisis .....	106
2. Kesadaran Menurut Hindu .....	110
3. Kesadaran “AKU” .....	113
<b>Bab VIII Meningkatkan Perilaku Menolong .....</b>	<b>117</b>
1. Perilaku Menolong Kajian Psikologi .....	117
2. Perilaku Menolong Kajian Konsep Hindu .....	118
3. Kapan Orang Menolong .....	119
4. Manfaat Perilaku Menolong .....	121
<b>Bab IX Cara Berbagi Kasih .....</b>	<b>124</b>
1. Komunikasi Antarpribadi .....	124
2. Tat Twan Asi, Cinta Kasih Universal .....	125
3. Cinta Kasih Dalam Perkawinan .....	128
4. Kewajiban Suami dan Istri Menurut Hukum Hindu .....	132
5. Harapan Peran Suami-Istri .....	149
<b>Bab X Doa Untuk Kesehatan Mental .....</b>	<b>151</b>
1. Pengertian Berdoa .....	151
2. Tata cara Berdoa .....	154

3. Manfaat Berdoa .....	155
4. Ciri-Ciri Mental Sehat .....	156
5. Indikator Mental Tidak Sehat .....	157
6. Berdoa untuk Kesehatan Mental .....	158
7. Beberapa Bentuk Gangguan Jiwa .....	160
8. Beberapa Doa dalam Kehidupan Sehari-hari .....	161
9. Doa dalam Panca Sembah .....	167
<b>Bab XI Yoga Meditasi, Model Pengelolaan Stres .....</b>	<b>171</b>
1. Stres Psikofisiologis .....	171
2. Pengertian Yoga dan Meditasi .....	174
3. Sumber Penyakit Menurut Yoga dan Meditasi .....	176
4. Contoh Kegiatan Yoga .....	178
5. Contoh Kegiatan Meditasi .....	184
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>195</b>

# Bab I

## Ruang Lingkup Psikologi Agama

### 1. Pengertian Psikologi dan Agama

Pada pengkajian Psikologi Agama ada dua kata yang memiliki makna masing-masing yaitu kata “Psikologi” dan “Agama”.

Kata Psikologi digunakan secara umum untuk ilmu tentang tingkah laku dan pengalaman manusia, dengan tujuan utamanya adalah mengungkapkan faktor-faktor yang berpengaruh pada perilaku (persepsi) manusia. Psikologi tidak hanya berhadapan dengan individu, tetapi seringkali juga dengan sekumpulan individu (tim olahraga, keluarga, suku, partai politik, masa, dan sebagainya). Sehingga saat menangani konflik antarkelompok (antarpelajar, antaragama, antarbangsa, antarras, dan sebagainya) misalnya, Psikologi tidak boleh memihak kepada salah satu atau memaksakan nilainya sendiri, (Sarwono, 1999).

Agama memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Manusia membutuhkan agama untuk memenuhi kebutuhan rohani serta mendapat ketenangan dalam hidupnya. Agama adalah kepercayaan kepada Tuhan serta segala sesuatu yang terkait dengan anjuran-Nya atau petunjuk-Nya, sehingga

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani dan Koentjoro. (2004). *Peran Ayah Menuju Coparenting*. Wage Taman Sepanjang: CV. Citra Media.
- Agus, Nggermanto. (2002). *Quantum Quotient. Kecerdasan Quantum*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendikia.
- Agus, Suyanto,. (1986). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Aksara Baru
- Ahmad Millah Hasan. (2006). *Rozy Munir Dalam Liputan Media IPADI*. Ciputat.
- Altman, I. Taylor, D.A. (1975). *Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationship*. Holt, Sydney: Rinehart and Winston Inc.
- Anonim. (2007). *Mengelola Kebhinekaan Menjadi Sinergi Buku Panduan dan Kumpulan Abstarik*. Himpunan Psikologi Indonesia.
- Ary Ginanjar. A. (2006). *ESQ. Emotional Spiritual Quetion*. Jakarta: Arga.
- Astawa. (1993). *Suara Kaum Muda Hindu*. Jakarta: Yayasan Dharma Nusantara.
- Bagus, I.G.N. (1995). *Amanat Bhagawadgita (Swami Prabhavananda)*. Penyunting. Denpasar: Upada Sastra.
- Bobbi De Porter dan Mike Hernacki. (2003). *Quantum Learning*. Bandung: Kaifa.
- Daniel, Goleman. (1999). *Kecerdasan Emosi untuk mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.



- Darma Putra, I Nyoman. (2004). *Bali menuju Jagaditha*.  
*Perspektif*. Denpasar: Pustaka Bali Post.
- David O. Sears. et all. (1995). *Psikologi Sosial jilid 1*  
*Terjemahan*. Jakarta: Erlangga.
- Dhaksa Dharmita. (2005). *Meditasi*. Surabaya: Adhya  
Paramita.
- Diane. E. P. and Sally W.O. (1985). *Psychology*. New York  
Mc.Graw-Hill
- Fromm, E. (1998). *Psikoanalisa dan Agama*. Jakarta: Balai  
Bintang
- G. Pudja. (1984). *Sarasamuccaya*. Jakarta: CV. Junasco.
- Gede Prama. (2002). *Hindu Sejahtera Selamanya*. Jakarta:  
Gramedia Pustaka Utama.
- Gibson, dkk. (1991). *Organisasi Perilaku: Perilaku, Struktur,  
Proses*. Jakarta: Erlangga.
- H. Jalaluddin. (2005). *Psikologi Agama Memahami Perilaku  
Keagamaan dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip  
Psikologi*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- His Holiness. (2005). *Vedanta & Sains. Kehidupan dan Asal Mula  
Jagat raya*. Sampradaya Kesadaran Krishna Indonesia.
- Hjelle L.A. and Ziegler. D. J. (1987). *Personality Theories*.  
Singapore: McGraw-Hill.
- Jalaluddin Rakhmat. (1996). *Psikologi Komunikasi*. Bandung:  
Remaja Rosdakarya
- James, Seala. (2003). *25 Cara alami mengatasi Stres dan  
mengatasi Kelelahan*. Jakarta: Prestasi Pustaka.

- Ngurah, I. G. Made. (1998). *Pendidikan Agama Hindu Untuk Perguruan Tinggi*. Surabaya: Paramita.
- Oemar Hamalik. (1993). *Psikologi Manajemen: Penuntun Bagi Pemimpin*. Bandung: Trigenda Karya.
- Puja, Gede. (1984). *Bhagawadgita*. Denpasar: Upada Sastra.
- \_\_\_\_\_. (1984). *Sarasamuscaya*. Denpasar: Upada Sastra.
- \_\_\_\_\_ dan Tjokorda Rai Sudharta. (2004). *Manawa Dharmasastra (Manu Dharmasastra) atau Weda Smerti Compendium Hukum Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Powell, Jhon. (1994). *Betapa Indah Hidup Ini, Hidup Baru dengan Pandangan Baru*. Yogyakarta: Kanisius.
- R. Martindas. (1997). *Manajemen SDM: Lewat Konsep A.K.U*. Jakarta: PT Pustaka Utama Grafit.
- Rakhmat dan Ramayulis. (1987). *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Rita. L. A, Richard. C. A. And Ernest R.H 1991. *Introduction To Psychology*. Jakarta: Terjemahan Erlangga.
- Robert, L. S. et.all. (2005). *Cognitive Psychology*. New York: Pearson Education Inc.
- Rori Saprita Noviany. (2004). *Jurnal Pemikiran Penelitian Psikologi*. Jogyakarta: Fakultas Psikologi UII.
- Sarlito Wirawan Sarwono. (1999). *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok, dan Psikologi Terapan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- \_\_\_\_\_. (1999). *Psikologi Sosial: Individu, dan Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.

Suastawa, I. K. Pande. (1990). *Pengaruh Perubahan Lingkungan Terhadap Perubahan Sikap dan Perilaku di Desa Celuk Sukawati Gianyar Bali*. Bandung: (Thesis) Fakultas Pascasarjana Unpad.

\_\_\_\_\_. (2004). *Manajemen Stres*, (makalah LKMM. BEM. FKG. Unmas). Denpasar.

\_\_\_\_\_. (2005). *Konseling Model Efektif Meredakan Etnes. (Orasi Ilmiah)*. Disampaikan pada Diesnatalis dan Wisuda Sarjana Universitas Mahasaraswati Denpasar. Westin Hotel Nusa Dua Bali.

\_\_\_\_\_. (2005). *Manajemen Stres*, (makalah seminar nasional dan LKMM TM Nasional PSMKGI tahun 2005. Denpasar : Unmas Denpasar.

Suasthi, IGA. (1993). *Sikap Suami Terhadap perkawinan "Nyeburin"*. Bandung: (Thesis) Fakultas Pascasarjana Unpad.

\_\_\_\_\_. (1999). *Modul Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Denpasar: UNHI.

\_\_\_\_\_. (2002). *Psikologi Agama (diktat)*. Denpasar: FIA Unhi.

\_\_\_\_\_. (2003). *Peranan Organisasi Subak dalam Meningkatkan Produktivitas Petani*. Denpasar: UNHI.

Suherman. (2005). *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.

Sukayasa, dkk. (2006). *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar: Widya Dharma.

Sulhi, Moh. (2002), *Stres Bisa Bikin Ranjang Memanas*, *Majalah INTISARI*, Mei 2002, hal 159-164.

- Sunetra, I Made. (2004). *Laya Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Sri Satya Sai Trust. (1998). *Ilmu Pengetahuan dan Spiritual Berdasarkan Veda*. Surabaya: Paramita.
- Sura, I. Gede., dan I.B. Kade Sindhu. (1993). *Tri Sandya dan Karamaning Sembah*. Denpasar: Yayasan Gima Werdhi.
- Swerni, Ranganathananda. (1990). *Suara Vivekananda*. Jakarta: Yayasan Dharma Santhi.
- Umar Tirtarahardja. La Sula. (2005). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Wiana, Ketut. (1993). *Bagaimana Umat Hindu Menghayati Tuhan*. Jakarta: PT Sadaya.
- Wijaya, K. W. (1991). *Diatas Kekuasaan dan Kekayaan*. Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan.
- Vikas Malkani. (2004). *Who Am I?: Teknik-teknik Jitu Meraih Kekuatan Jiwa dan kematangan Jati Diri*. Yogyakarta: Smart Book.
- Zakiah, Daradjat. (1985). *Kesehatan mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Zohar, D., dan Ian Marshal. (2001). *Memfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Intergralistik dan Holistik, Untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung: Mizan.

# PSIKOLOGI AGAMA

SEIMBANGKAN PIKIRAN, JIWA, DAN RAGA

Psikologi Agama sebagai cabang dari psikologi yang menyelidiki agama sebagai gejala kejiwaan, mengingat persoalan agama yang paling mendasar adalah persoalan kejiwaan. Manusia menjalani dan mau berserah diri pada Tuhan, melakukan upacara keagamaan, berdoa, rela berkorban dan rela kehidupannya dikendalikan oleh norma-norma agama adalah persoalan kejiwaan.

Dalam kitab *Sarasamuccaya* menyebutkan bahwa hanya manusia yang mengenal perbuatan yang salah dan benar, baik dan buruk, serta dapat mengubah yang tidak baik menjadi baik. Itulah salah satu kemampuan manusia yang digunakan dalam kehidupan sosial masyarakat.

Zohar dan Marshall (2001), dengan temuannya terbaru menyatakan bahwa, untuk mencapai sukses manusia perlu mengembangkan kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual, sedangkan untuk mencapai hasil yang istimewa kecerdasan spiritual dikembangkan dengan optimal.

Buku ini diharapkan mampu menjawab bagaimana caranya mengembangkan kecerdasan spiritual, moral anak dan kesadaran diri, meningkatkan perilaku menolong kepada sesama, kemampuan berbagi kasih, mengelola stres hidup dan memahami aplikasi terapan Psikologi Agama yang telah mengacu kepada kearifan lokal (*local indigenous*) dan hasil-hasil penelitian.

Semoga buku ini juga dapat menjadi literatur pegangan mahasiswa dan pengajar, dan juga bagi siapa saja yang tertarik akan Psikologi Agama yang telah dipikirkan proporsi kajian ilmiah dan aplikasi yang seimbang.



UNHI PRESS

ISBN 979-15301-0-6



9 789791 530101 >