

---

## NON-EMPIRIS

# RELIGIUSITAS DAN SPIRITUALITAS: KONSEP YANG SAMA ATAU BERBEDA?

---

Yulmaida Amir <sup>ac</sup>, Diah Rini Lesmawati <sup>b</sup>

<sup>a</sup>Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

<sup>b</sup>Kementerian Sosial RI

<sup>c</sup>yulmaida\_amir@uhamka.ac.id

---

### Abstrak

Perbedaan para ahli dalam membuat konsep religiusitas dan spiritualitas telah menyebabkan munculnya beragam konsep keduanya dan membawa dampak pada perbedaan hasil penelitian yang cukup jauh. Tulisan ini memaparkan historis terjadinya perbaan religiusitas dan spiritualitas, serta berbagai pendapat dan konsep yang dijukan para ahli. Dari beragamnya pengertian dan definisi dapat diambil kesimpulan bahwa religiusitas dan spiritualitas berbeda. Religiusitas memiliki dasar keyakinan teologi (Ketuhanan) sesuai dengan agama tertentu, memiliki pedoman mengenai cara, metode dan praktek ibadah, dan berfungsi membantu individu memahami pengalaman-pengalaman hidupnya. Spiritualitas tidak memiliki dasar keyakinan teologis maupun praktek ibadah tertentu, tetapi memiliki fungsi membantu individu memahami pengalaman hidupnya.

**Kata kunci:** *religiusitas, spiritualitas*

---

### Pendahuluan

Agama diakui memiliki peran kuat dalam mempengaruhi kehidupan individu (Hood, Hill, dan Spilka, 2009; Diener, Tay, dan Myers, 2011; Jackson & Bergeman, 2011; Vieten. Et.al, 2013), tetapi perhatian ilmu psikologi terhadap proses-proses psikologis yang terlibat dalam perilaku beragama ini pada awalnya hampir tidak ada (Paloutzian & Park, 2005; Hood, Hill, & Spilka, 2009) ,sebagian bahkan menganggapnya sebagai topik yang aneh dan memalukan untuk dikaji (Bloom, 2012).

Baru sekitar awal abad 20 muncul tokoh-tokoh yang membahas perilaku beragama, seperti William James pada 1902 (Peterson & Seligman, 2004; Ciarrocchi, Dy-Liacco & Deneke, 2008) yang menaruh perhatian terhadap pengalaman religius individu, Sigmund Freud pada 1927 (Thielman, 1998; Peterson & Seligman, 2004) yang menganggap agama sebagai salah satu sumber kecemasan manusia, dan Raymond Catell pada 1938 (Hood, Hill, & Spilka, 2009) yang menyatakan agama merupakan fenomena "*superstition*" (takhyul) yang memiliki pengaruh kuat pada

manusia dalam menghindari rasa takut dan memenuhi kebutuhan dilindungi dan melindungi.

Penelitian ilmiah terhadap peran agama dalam kehidupan individu baru berkembang pada tahun 1960-an yang dilakukan sejumlah ilmuwan psikologi yang mengaitkan agama dengan prasangka, agresi, kemiskinan, subordinasi perempuan dan sebagainya (Paloutzian & Park, 2005). Dalam perkembangan selanjutnya, berdasarkan temuan-temuan penelitian para ahli mengakui bahwa agama memiliki peran penting dalam kehidupan individu, sehingga berkembang konsep-konsep religiusitas dan spiritualitas, beserta penelitian-penelitian mengenai dampaknya bagi berbagai aspek kehidupan (Peterson dan Seligman, 2004; Zinnbauer & Pargament, 2005; Hood, Hill, & Spilka, 2009).

Meski penelitian ilmiah mengenai peran agama pada individu sudah jauh berkembang, perdebatan konseptual masih terus terjadi. Perdebatan tersebut tidak hanya mengenai konsep religiusitas, tetapi juga mengenai religiusitas dengan spiritualitas. Tulisan ini bertujuan menjelaskan sebagian perdebatan pada ahli mengenai dua terminologi ini (religiusitas dan spiritualitas) dari sisi historis dan pengertiannya.

## **RELIGIUSITAS -SPIRITUALITAS: “Dan” atau “Atau”**

Bila membaca artikel tentang religiusitas dan spiritualitas tidak jarang penulisnya menuliskan “*religiosity/spirituality*” (contoh, Kim dkk, 2013) atau “*religiosity and spirituality*” (contoh, Ivtzan Chan, Gardner & Prashar, 2011). Kim dkk, dalam hal ini menganggap religiusitas dan spiritualitas merupakan konsep yang sama, sementara Ivtzan Chan, Gardner dan Prashar menganggap keduanya merupakan konsep yang berbeda. Perdebatan para ahli mengenai konsep religiusitas dan spiritualitas memang masih terus terjadi. Ada yang menganggap keduanya merupakan konsep yang saling terkait (Zinnbauer & Pargament, 2005; Hill *et.al.*, 2000), namun ada pula yang melihatnya sebagai dua konsep yang berdiri sendiri-sendiri (Ivtzan Chan, Gardner & Prashar, 2011; Del Rio & White, 2012).

Secara historis, pada awalnya kedua terminologi ini tidak menjadi persoalan, karena agama yang menjadi dasar dari religiusitas dianggap sebagai konstruk yang “*broad-band*” (luas), mencakup aspek individual dan institusional, juga aspek fungsional dan substantif (Pargament, 1997). Pemisahan agama dan spiritual berawal dari berkembangnya sekularisme di Barat sejak pertengahan abad 19, saat institusi agama mulai kehilangan pengaruhnya (Zinnbauer, Pargament, & Scott, 1999; Ivtzan, Chan,

Gardner & Prashar, 2011). Pada saat itu, spiritual mulai dilihat lebih mencerminkan kebebasan karena diperoleh melalui proses pencarian (eksplorasi) dan pilihan pribadi, sementara agamadikesankan lebih mengikat karenadipandang sebagai sesuatu yang diwariskan turun temurun,serta memiliki cara-cara tertentu (misalnya, aturan-aturan ritual yang perlu diikuti) dalam menjalaninya (Zinnbauer, Pargament, & Scott, 1999; Li & Chow, 2015).

Religiusitas dianggap bersifat formal dan institusional karena merefleksikan komitmen terhadap keyakinan dan praktek-praktek menurut tradisi (keagamaan) tertentu, sementara spiritualitas diasosiasikan dengan pengalaman personal danbersifat fungsional, merefleksikan upaya individu untuk memperoleh tujuan dan makna hidup (Zinnbauer & Pargament, 2005). Aspek personal dari spiritualitas ini membuatnya lebih diterima dalam nuansa positif oleh masyarakat Barat yang mengagungkan kebebasan individu dalam membuat pilihan-pilihan hidup(Zinnbauer, Pargament, & Scott, 1999; Hill *et.al.*, 2000; Zinnbauer & Pargament, 2005).

Bila melihat definisi religiusitas, perbedaan pendekatan (epistemologi) yang digunakan membuat masing-masing ahli memiliki penekanan-penekanan tertentu dalam membuat definisi(Nelson, 2009; Zinnbauer & Pergament, 2005). William James yang berpandangan empiris misalnya,

lebih menganggap penting efek agama atau pengalaman personal religius daripada keyakinan dan institusi agama (Ciarrocchi, Dy-Liacco & Deneke, 2008). James mendefinisikan religiusitas sebagai *“The feelings, acts, and experiences of individual men in their solitude, so far as they apprehend themselves to stand in relation to whatever they may consider the divine”* (Zinnbauer dan Pargament, 2005, p. 23).Sementara, pendukung pendekatan fungsional lebih menekankan pada fungsi agama bagi individu dalam menghadapi persoalan eksistensinya, seperti makna hidup, kematian ataupun penderitaan (Zinnbauer, Pargament, & Scott, 1999), sebagaimana definisi dari Batson, Schoenrade, and Ventis (Zinnbauer dan Pargament, 2005) bahwa agama merupakan *“Whatever we as individuals do to come to grips personally with the questions that confront us because we are aware that we and others like us are alive and that we will die”*(p.23). Selain itu, pendukung pendekatan substantif lebih menekankan pada aspek keyakinan dan hubungan dengan Tuhan, karena bagi mereka substansi dari agama adalah Yang Maha Suci (*the sacred*) (Ciarrocchi, Dy-Liacco & Deneke, 2008; Zinnbauer & Pergament, 2005). Perspektif substantif terlihat pada definisi agama yang menjadi dasar konsep religiusitas dari Argyle and Beit-Hallahmi (Zinnbauer dan Pargament, 2005, p.23) yaitu, agama adalah

*“A system of beliefs in a divine or superhuman power, and practices of worship or other rituals directed towards such a power”*. Riset-riset religiusitas pendukung pandangan substantif cenderung mengenai relasi, emosi, pikiran ataupun perilaku terhadap Tuhan Yang Maha Suci ini.

Sementara itu, dalam memahami agama dan spiritualitas, Canda dan Furman (2010) menyatakan adakalanya terdapat keterkaitan agama dengan spiritualitas. Mereka menyatakan bahwa agama (religi) adalah suatu pola nilai, keyakinan, simbol, perilaku dan pengalaman yang terinstitusikan, yang diarahkan pada spiritualitas, diketahui bersama dalam masyarakat, dan diturunkan melalui tradisi. Spiritualitas didefinisikan sebagai proses pencarian makna, tujuan, moralitas, kesejahteraan dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan realitas yang hakiki (*ultimate reality*). Dengan demikian, orang mungkin saja mengekspresikan spiritualitasnya dalam setting religius (dalam hubungannya dengan *ultimate reality*), ataupun non-religius (dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, bahkan alam semesta).

Elkins dkk (1988) berpendapat bahwa spiritualitas semestinya terbebas dari batasan aturan formal serta ritual ibadah seperti yang ada dalam religiusitas. Mereka menyepakati pendapat Maslow (1970) bahwa sejatinya spiritualitas adalah sifat alamiah manusia bahkan meskipun mereka

mengaku tidak beragama atau tidak mengikuti jenis agama tertentu. Elkins dkk (1988) menyebutkan bahwa spiritualitas berasal dari bahasa Latin *spiritus*, yang berarti “nafas kehidupan”. Dalam definisinya, spiritualitas adalah suatu cara untuk menjadi (*being*) dan mengalami (*experiencing*) yang muncul karena adanya kesadaran mengenai dimensi transenden dan dicirikan oleh nilai-nilai tertentu yang tampak baik dalam diri sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan apapun yang dianggap sebagai “Yang Hakiki” (*the Ultimate*). Spiritualitas membuat seseorang merasakan kerinduan dan dorongan kuat untuk memahami berbagai hal dalam hidup, bisa berkenaan dengan agama ataupun yang lainnya (Ellen, dalam Ivtzan, Chan, Gardner & Prashar, 2011).

Polarisasi religiusitas dan spiritualitas ditentang oleh sejumlah tokoh (Pargament, 1997; Zinnbauer, Pargament, & Scott, 1999; Zinnbauer & Pargament, 2005; Hill *et al.*, 2000). Hill *et al.* (2000) misalnya, menyatakan bahwa religiusitas dan spiritualitas berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, karena keduanya sama-sama melibatkan “*subjective feelings, thoughts, and behaviors that arise from a search for the sacred*”(p.66). Perbedaannya adalah bahwa agama (sebagai institusi) yang menjadi dasar dari religiusitas, memberikan cara dan metode tertentu dalam proses pencarian yang maha suci (*the sacred*)

tersebut, yaitu dalam bentuk aktivitas ritual ataupun aktivitas-aktivitas keagamaan lainnya. Menurut Hill et al. (2000) dengan religiusitas orang juga dapat memperoleh identitas, rasa memiliki, makna, kesehatan ataupun kebahagiaan melalui pelibatan dirinya dalam komunitas keagamaan, dan hal ini tidak terdapat pada spiritualitas.

Pargament (1997) yang juga tidak menyetujui pemisahan religiusitas dan spiritualitas menyarankan pengertian religiusitas dan spiritualitas lebih baik (lebih bermakna) diintegrasikan mengingat kompleksnya fenomena yang dikaji. Bagi Pargament agama adalah *“a search for significance in ways related to the sacred”* (p. 6). Pargament menyatakan bahwa spiritualitas merupakan *“the heart and soul of religion”*, sementara *“The search for the sacred”* (p. 7) adalah fungsi agama yang paling utama.

Di dalam penelitian, Davis, Kerr, dan Robinson Kurpius (2003) mencoba memahami realita religiusitas dan spiritualitas dengan menganalisa sejumlah hasil penelitian. Dari temuannya mereka menyimpulkan bahwa religiusitas dan spiritualitas dapat saja dipisahkan secara konseptual karena religiusitas memiliki struktur teologi dan formalitas yang tidak dimiliki oleh spiritualitas, tetapi dalam realita kehidupan individu keduanya cenderung saling terkait. Keterkaitan ini pula

yang dilaporkan oleh beberapa peneliti (Marler dan Hadaway, 2002; Zinnbauer & Pargament, 2005; Zwingmann, Klein, & Bussing, 2011) bahwa umumnya subyek penelitian menyatakan mereka adalah orang-orang yang religius dan sekaligus spiritual.

Zinnbauer dkk (1997) juga memahami realita religiusitas dan spiritualitas pada individu dengan menggunakan *policy-capturing approach*, yaitu suatu metode analisis statistik untuk menangkap karakteristik pembuatan keputusan dan penilaian para subyeknya. Hasilnya adalah empat tanda (*cues*) spiritualitas yaitu: (1) proses spiritual dalam pencarian makna personal/ eksistensial; (2) adanya pengalaman spiritual seperti perasaan dekat dengan Tuhan; (3) adanya rasa keterhubungan dengan alam semesta dan semua makhluk hidup di dalamnya; dan (4) perilaku-perilaku spiritual seperti meditasi atau yoga. *Cues* tersebut berbeda dengan religiusitas yang dihasilkan dari analisis yang sama, yaitu: (1) keterlibatan dalam organisasi atau lembaga keagamaan; (2) perilaku altruisme; (3) praktik religius secara pribadi seperti pemahaman kitab suci; dan (4) sejauh mana individu merasa mendapatkan dukungan atau kenyamanan dari keyakinan religius formalnya.

## KESIMPULAN

Dari berbagai perbedaan para ahli yang telah disampaikan di atas dapat dilihat bahwa, religiusitas dan spiritualitas merupakan konsep yang berbeda, tetapi dalam aspek tertentu religiusitas dan spiritualitas memang memiliki persinggungan. Berikut ini kesimpulan yang dapat diambil dari pemaparan religiusitas dan spiritualitas.

1. Religiusitas memiliki dasar-dasar teologi yang berasal dari ajaran atau doktrin agama tertentu. Kehidupan manusia diarahkan mengikuti prinsip-prinsip yang berasal dari Tuhan. Dasar teologi seperti ini tidak dimiliki oleh spiritualitas.
2. Religiusitas memiliki metode, cara, atau praktek ibadah yang diajarkan oleh institusi agama. Praktek ibadah yang dilakukan akan membawa manfaat secara psikologis bagi individu bila dilakukan dengan penghayatan yang ditujukan kepada Tuhan Yang Maha Suci.
3. Dalam fungsinya, spiritualitas memiliki kesamaan dengan religiusitas dalam arti membantu individu memahami berbagai hal atau persoalan dalam hidupnya. Tetapi kerangka yang dipakai untuk memahami persoalan tersebut bisa jadi memiliki perbedaan. Dalam religiusitas, karena terdapat dasar-dasar teologi, pedoman, dan panduan-panduan dari agama maka telah terdapat kerangka

atau rujukan untuk memahaminya. Sementara dalam spiritualitas tidak terdapat panduan-panduan tersebut, tetapi menjadi sebuah pencarian personal bagi individu.

4. Konsep spiritualitas hanya mencakup poin ke 3 di atas, tetapi bila mengacu kepada pendapat Hill dkk (2000) maupun Pargament (1997), maka dalam konsep religiusitas perlu ada ketiga poin tersebut.

## Daftar Pustaka

- Bloom, P. (2012). Religion, morality, evolution. *The Annual Review of Psychology*, 63, 179-199
- Canda, E.R., & Furman, L.D. (2010). *Spiritual diversity in social work practice: The heart of helping*. New York: Oxford University Press.
- Ciarrocchi, J.W., Dy-Liacco, G.S., & Deneke, E. (2008). God or rituals? Relational faith, spiritual discontent, and religious practices as predictors of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (2), 120-136.
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D.G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (6), 128-1290.
- Hood, R.W., Hill, P.C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of Religion: An empirical approach* (4<sup>th</sup> Ed). New York: Guilford Press.
- Ivtzan, I., Chan, C.P.L., Gardner, H.E., & Prashar, K. (2011). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-

- actualization, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, DOI 10.1007/s10943-011-9540-2.
- Jackson, B.R., & Bergeman, C.S. (2011). How does religiosity enhance well-being?: The role of perceived control. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3 (2), 149-161.
- Marler, P.L., & Hadaway, C.K. (2002). "Being religious" or "being spiritual" in America: A zero-sum proposition. *Journal for Scientific Study of Religion*, 41 (2), 289-300.
- Paloutzian, R.F., & Park, C.L. (2005). *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K.I. (1997). The Psychology of religion and spirituality? Yes and no. *Psychology of Religion News Letter*, Vol. 22 (3).
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character strength and virtues: A handbook and classification*. APA. New York: Oxford University Press.
- Vieten, C., Scammel,S., Pilato, R., Ammondson, I., Pargament,K.I., and Lukoff, D. (2013). Spiritual and religious competencies for psychologists. *American Psychological Association*. DOI: 10.1037/a0032699.
- Zinnbauer, B., & Pergament, K.I. (2005). Religiousness and spirituality. In R.F. Paloutzian, & C.L. Park (Eds), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: The Guilford Press.
- Zwingmann, C., Klein, C., & Bussing, A. (2011). Measuring Religiosity/spirituality: Theoretical Differentiations and Categorization of Instruments. *Religions*, 2, 345-357; doi:10.3390/rel2030345.