

## MOTIVASI BERAGAMA DALAM MENGATASI RASA FRUSTASI

Naan

E-mail: [naan@uinsgd.ac.id](mailto:naan@uinsgd.ac.id)

---

### ABSTRAK

Motivasi beragama diteliti untuk dapat mengetahui dorongan-dorongan beragama. Metode penelitian ini adalah kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa agama menjadi pintu gerbang kebahagiaan bagi orang-orang yang mengalami rasa frustrasi. Ahli psikologi berpendapat bahwa agama, diyakini oleh orang yang mengalami neurosis, dapat menawarkan ketenangan, ketentraman dan kebahagiaan. Rasa bersalah akibat dari perbuatan tercela akan berkurang seiring dengan tobat dan doa yang terus disampaikan kepada sang Pencipta.

### KATA KUNCI:

*Motivasi; Agama; Frustrasi;*

---

DOI: <https://doi.org/10.15575/saq.v3i1.3138>

### A. PENDAHULUAN

Menelaah motivasi beragama dengan pendekatan psikologi tidak akan secara sempurna mengungkap hal yang sesungguhnya. Namun demikian, psikologi yang mengkaji agama tidak berhenti hanya karena sulitnya medan penelitian bidang agama. Motivasi beragama di sini dimaksudkan berupa potret dorongan keberagamaan yang terjadi di masyarakat.

Nico Syukur berpendapat, seorang individu memiliki motivasi untuk beragama karena agama dapat menjadi obat dalam mengatasi rasa frustrasi dalam mengarungi hidup.<sup>1</sup> Rasa frustrasi ini sangat dekat siapapun terutama orang-orang yang memiliki cita-cita dan ambisi hidup yang sangat tinggi. Saat ambisi memasuki fase maksimum, sementara keinginan belum tercapai, tanpa manajemen hidup yang baik, seseorang akan dengan mudah

terjebak rasa frustrasi. Rasa frustrasi yang berkepanjangan ini akan berdampak kuat pada kondisi jiwa yang lemah. Kondisi jiwa yang lemah ini diduga dapat diatasi dengan mendapatkan pemahaman dan pemaknaan ajaran agama. Namun pendekatan motivasi orang beragama ini dipotret dengan pendekatan fenomenologis dan fungsional agama.<sup>2</sup> Ini dimaksudkan agar orang beragama lebih mudah difahami dan diukur secara ilmiah.

Fenomena orang beragama, tidak lagi dilihat dari sudut pandang sempit, sebagai bagian dari alam bawah sadar yang tak terkendali. Atau karena adanya hubungan stimulus-responnya behaviorisme. Lebih dari itu, manusia memiliki harapan tinggi untuk mencapai nilai yang diperjuangkannya. Raga yang bersifat biologis ini, menjadi bagian integrasi dari sisi spiritual manusia yang irasional. Sisi spiritual manusia tak dapat diukur, namun secara fenomenologis

---

<sup>1</sup> Nico Syukur, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, Kanisius, Yogyakarta, 1990, 71

<sup>2</sup> Robert W. Crapps, *Dialog Psikologi dan Agama*, Kanisius, Yogyakarta, 1993, 35-37

bisa diamati perubahan-perubahan sikap yang ditunjukkannya. Inilah yang diupayakan Abraham Maslow<sup>3</sup>. Ia berusaha mendekatkan psikologi dengan agama. Agama yang didekati psikologi versi Maslow tidak dengan sains modern, tapi sebuah nilai tinggi yang diperjuangkan – nilai yang dimaksud adalah spiritualitas dalam agama.

Dalam Islam, salat bisa dijadikan sebagai salah satu indikator seseorang telah beragama dengan benar – maksudnya salah satu bentuk ibadah yang wajib dikerjakan oleh umat Islam adalah salat. Maka, ketika seorang muslim salat, ia menjadi salah satu hamba yang taat, setidaknya orang akan melihat, ketika seseorang sering masuk masjid dan salat, ia adalah orang yang taat. Orang taat adalah orang yang baik. Orang yang baik adalah orang yang jujur dan bertanggung jawab.

Pendekatan penelitian ini memungkinkan untuk mendeskripsikan landasan teologis motivasi beragama dan sebab kemunculannya sehingga motivasi itu menjadi kuat dan menjadi alasan beragama. Untuk itu, metoda deskriptif lebih memungkinkan untuk digunakan dalam penelitian ini. Fenomena yang dianalisis tidak akan lepas dari kondisi sosial dan faktor psikologis objek penelitian. Pendekatan sosiologis, psikologis menjadi barometer keberhasilan penelitian ini. Sedangkan wilayah kajian penelitian terdiri dari landasan teoritis dan empiris tentang motivasi beragama.

Kegiatan penelitian ini bersumber pada motivasi beragama. Maka, data yang dibutuhkan adalah data primer dan data sekunder. data sekunder adalah data pendukung yang diambil dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, hasil penelitian terdahulu, surat kabar dan lain-lain yang menjabarkan tentang motivasi beragama dan sebab kemunculannya.

Dalam mengumpulkan data, hal pertama yang dilakukan yakni mengkaji beberapa dasar teori tentang motivasi beragama sebagai studi konseptual. Langkah berikutnya adalah melakukan observasi. Observasi ini dimaksudkan untuk melakukan pengamatan,

pemahaman dan menuliskan beberapa hal yang dibutuhkan sebagai data yang ingin diperoleh dan mendapatkan indikator pemecahan masalah.

Setelah data-data terkumpul, penulis memproses dan menganalisisnya. Data yang diproses dilakukan dengan mengorganisir, mengkategorisasi dan mengeditnya. Setelah itu, data dianalisis dengan cara dideskripsikan, analisis demi menemukan pokok masalah dari data-data yang dirinci tersebut. Dengan demikian diperoleh pemahaman yang sesuai dan menyeluruh melalui pendekatan fenomenologis-psikologis.

## B. PEMBAHASAN

Ilmu Psikologi adalah ilmu yang mempelajari jiwa manusia secara empiris. Ilmu jiwa empiris dapat diketahui dari gejala-gejala psikis sebagai objeknya. Ilmu jiwa dalam perspektif ini, tidak hanya mengetahui sesuatu hanya dari sebuah deskripsi. Ilmu psikologi membutuhkan lebih dari sekedar deskripsi. Objek Psikologi tidak hanya diilustrasikan atau digambarkan sedemikian rupa. Objek harus dimengerti sehingga menghasilkan sebuah makna. Ke-mengerti-an yang dimaksud merupakan upaya untuk mengetahui sesuatu kepada akarnya. Sebab-sebab yang membuat individu ingin berbuat sesuatu, ingin melakukan sesuatu. Sebab-musabab inilah yang kemudian dikenal dengan istilah motif. Motif adalah dorongan yang kuat untuk mewujudkan sesuatu. Ada sebab-sebab psikologis yang menjadi sumber utama dan tujuan dari tindakan yang dilakukan individu. Misalkan tentang perbuatan baik, manusia menyingkirkan batu yang ada di tengah jalan karena terdorong untuk menghindari kecelakaan kendaraan atau batu tersebut terpejal dan mengenai pejalan kaki. Perbuatan tersebut mengindikasikan bahwa terdapat dorongan moral yang kuat untuk melakukan perbuatan baik dan memberi manfaat bagi orang lain. Ketertarikan yang kuat terhadap

---

<sup>3</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama*, Mizan, Bandung, 2004, 120

perbuatan baik ini menjadi alasan final dan tidak bisa ditawar-tawar lagi. Psikologi atau ilmu jiwa empiris berusaha menyelidiki kebutuhan dan keinginan manusia dalam mewujudkan sesuatu itu. Kebutuhan dan keinginan yang dimaksud bisa disadari atau pun tidak disadarinya. Penyelidikan kebutuhan dan keinginan manusia inilah yang menjadi tolok ukur keberhasilan penelitian psikologi agama.<sup>4</sup>

Pendekatan Psikologi memahami perilaku individu disebabkan oleh adanya hubungan kausalitas tiga faktor berikut ini:<sup>5</sup>

Gerakan atau dorongan yang terjadi pada individu dilakukan secara spontan dan bersifat alamiah.

Ke-aku-an dari seorang individu menjadi inti pusat kepribadiannya.

Lingkungan tempat tinggal individu atau situasi di mana dia hidup.

Perilaku spontan manusia merupakan sebuah kecenderungan alamiah yang dimiliki setiap orang. Gerakan spontan ini berlaku pada siapa saja dan terjadi pada waktu yang bahkan tidak dalam kontrol diri yang kuat. Dorongan spontan manusia ini ada dalam permukaan jiwa dan bukan pada inti kepribadian. Contoh gerakan spontan manusia adalah kebutuhan seksual, kebutuhan makan dan minum, kebutuhan akan tidur dan lain-lain. Dorongan spontan yang dimaksud di sini adalah perbuatan yang melampaui pribadi individu. Perbuatan yang belum terlegitimasi jiwa. Belum adanya penjiwaan, diresapi atau bahkan dihayati. Kelakuan yang muncul karena kecenderungan belaka. Oleh karena itu, tidak ada standar penilaian, etis atau tidak.

Sebagai Psikologi Kebutuhan, dorongan spontan manusia ini menysasar juga kepada kebutuhan kelakuan beragama. Secara naluriah – disadari atau tidak disadari – manusia mendampakan sesuatu yang Maha Tinggi, Yang Maha lain yang derajatnya lebih tinggi dari dirinya sendiri.

Dorongan naluriah manusia bersumber dari dalam keluar pada waktu-waktu yang tepat

dibutuhkan tubuh dan jiwa. Matriks di bawah ini memetakan kebutuhan spontan manusia:

Gerakan Spontan dan Kecenderungan	
Raga	Psikis/Jiwa
Makan	Istirahat
Minum	Tidur
Bernafas	Sek
Bergerak	Sesuatu yang lebih tinggi/tak tergambar (misalnya Tuhan)
Dan lain-lain	Dan lain-lain

Gambaran kecenderungan dalam matriks di atas terlihat dengan jelas, bahwa kecenderungan raga dan psikis atau jiwa manusia berbeda. Namun keduanya saling melengkapi karena ada dalam satu kesatuan yang bernama diri.

Kecendrungan yang berperilaku spontan bersifat statis dan pasif, karena unsur kepribadian tidak berperan. Untuk menjadi dinamis, maka sebab-sebab adanya hubungan kausalitas faktor kedua dan ketiga – yakni ke-aku-an dari seorang individu menjadi inti pusat kepribadiannya dan lingkungan tempat tinggal individu atau situasi di mana dia hidup – turut terlibat.

Ke-aku-an individu dapat memastikan status hasil perbuatan spontan, apakah miliknya sendiri atau bukan. Misalnya, anda lapar. Dorongan kuat dalam diri anda untuk mendapatkan makanan dengan cepat demi memenuhi kebutuhan tubuh anda yang kelaparan. Anda berada dalam perjalanan pulang dengan berjalan kaki. Tiba-tiba dengan sigap dan cepat anda mengambil buah rambutan dari pohonnya pendek yang tumbuh di kebun dekat jalan setapak yang anda lewati. Dengan lahap anda memakan dan mengambil kembali buah rambutan lainnya. Setelah terasa cukup dan mengenyangkan perut kosong, anda melanjutkan perjalanan.

<sup>4</sup> Nico Syukur, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*

<sup>5</sup> Nico Syukur, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, 72

Dapat difahami, contoh perbuatan spontan di atas mungkin terjadi kepada siapa saja saat lapar dengan momen yang berbeda, namun caranya sama, spontan. Sisi spontanitas tersebut di atas akan diakui sebagai perbuatan anda ketika ditanya pemilik rambutan, apakah anda yang mengambilnya, dan anda menjawab ya. Mengapa anda mengambil rambutan tersebut? Jawaban anda sudah bisa ditebak, kelaparan. Karena anda memiliki pengetahuan tentang kejujuran, anda bertanggungjawab terhadap perbuatan yang telah dilakukan. Segala konsekuensi tentu akan anda hadapi dan diterima sesuai dengan sebab-sebab kausalitasnya.

Individu menunjukkan otonominya terhadap perbuatan spontanitas yang melibatkan ke-aku-an. Namun, ke-aku-an juga dapat menyebabkan dorongan spontanitas menjadi terhambat. Bisa terjadi atau tertahan, bergantung ke-aku-an yang berkehendak. Kelakuan beragama mirip-mirip dengan kelakuan dorongan ingin makan dan minum. Dorongan untuk beragama sangat kuat dan besar sekali. Namun, bisa jadi seseorang tidak akan beragama, meskipun memiliki dorongan kuat untuk mewujudkan bahwa ada sesuatu yang lebih tinggi dari dirinya sebagai manusia. Ke-aku-an sebagai inti dari kepribadian ini, akan menolak bentuk dorongan alamiah ketika akalinya tidak menerima karena tidak rasional.

Ke-aku-an sebagai inti kepribadian dibahas lebih awal pada mazhab Psikologi klasik, Psikoanalisa. Madzhab ini digagas oleh Sigmund Freud. Inti kepribadian manusia terdiri dari Id, Ego, dan Super ego.<sup>6</sup>

G. W. Allport berpendapat, dorongan spontanitas tidak perlu dibesar-besarkan atau bahkan dimutlakan. Kecenderungan ini berakar dari satu prinsip – ke-aku-an – saja yang bersembunyi di bawah tiap-tiap motif partikular. Pendapat ini kemudian dipersoalkan Nico Syukur sebagai pandangan yang terlalu umum dan monistis. Terlalu umum maksud

tidak mampu menerangkan kekhususan religius. Dan monistis karena pendapat ini berpangkal pada kesadaran tertutup. Tidak ada interaksi dinamis dengan dunia luar. Sementara lingkungan memberi pengaruh yang kuat terhadap sebuah perilaku, termasuk kelakuan beragama.<sup>7</sup>

Ke-ku-an individu yang berusaha men-tajalli-kan diri dalam kepribadian seseorang dinilai Muhammad Iqbal sebagai sesuatu yang *mafhum*. Ego yang dimaksud adalah ego Tuhan. Tuhan itu bersifat spiritual sebagai bagian dari hakikat individu dan suatu ego. Ego Tuhan berbedanya dengan ego manusia. Ego-Nya memiliki kemutlakan tentang segalanya dan sesuatu apapun di luar Dia. Tuhan sebagai individualitas dan Ego Mutlak dijelaskan dalam surat *al-Ikhlâs*. Dalam tinjauan ego, Tuhan seakan terbatas pada hitungan rasionalitas, namun perlu diketahui bahwa sisi batiniah manusia memiliki ketidakterbatasan.<sup>8</sup> Oleh karena itu, pendekatan psikologi yang menelisik tentang kelakuan beragama, memungkinkan terjadinya reduksi makna dalam pengertian yang hakikat ini.

Di bawah ini akan dijelaskan empat motif kelakuan beragama menurut Nico Syukur. Keempat motif ini, diakuinya bahwa seakan-akan agama hanya bersifat fungsional. Artinya orang beragama hanya ketika agama memiliki fungsi strategis yang dibutuhkan oleh manusia. Untuk itu, penting ke empat motif ini ungkap seperti di bawah ini.

### **1. Agama Sebagai Sarana Untuk Mengatasi Frustasi.**

Agama memiliki fungsi yang sangat krusial bagi manusia. Sigmund Freud berpendapat bahwa agama adalah jawaban yang tepat untuk berlindung dari rasa frustrasi. Rasa frustrasi secara efektif diredam dengan cara beragama dan berbuat religius. Dengan kata lain, agama adalah sarana untuk meredakan kegalauan akibat dari rasa frustrasi yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Pandangan Freud

<sup>6</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), 14.

<sup>7</sup>Nico Syukur, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, 73

<sup>8</sup> Danusiri, *Epistemologi Dalam Tasawuf Iqbal*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1996, 100.

tentang agama ini dilandaskan pada materialisme abad ke-19, ia menyebut bahwa kodrat manusia sebagai mesin. Dan mesin bisa bergerak karena diisi bahan bakar. Bahan bakar manusia adalah energi seksual. Energi seksual ini kemudian dikenal dengan istilah libido. Manusia yang memiliki libido atau energi seksual, akan mengalami kegelisahan yang kadang tidak disadari. Ini karena adanya ulah libido dalam diri individu. Libido ini harus disalurkan, dilepaskan dengan cara yang menyenangkan yang menghasilkan kenikmatan. Upaya membebaskan diri dari libido atau pelepasan libido ini disebut Freud dengan istilah *Lust*.

Libido terbatas oleh aturan-aturan yang terbentuk dalam masyarakat. Dalam Islam, manusia di atur untuk melepaskan libido ini dengan cara menikah dengan lawan jenis. Sebagai kitab suci umat Islam, Alquran membantu manusia membentuk aturan yang baik dan bisa dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan fitrahnya. Alquran menyebutkan bahwa apabila seorang lelaki kedatangan perempuan mukmin yang beriman kepada Allah, maka hendaklah ia diuji keimanannya.<sup>9</sup> Ujian keimanan inilah yang disebut dengan aturan. Bila individu benar-benar percaya kepada Allah dan beribadah kepada-Nya, maka ia tidak akan melakukan perbuatan terlarang. Orang beriman akan menjalankan segala perintah Allah meskipun banyak hambatan dalam kehidupannya.

Hambatan terbesar manusia adalah melepaskan libido seksual. Orang beriman memiliki batasan-batasan hukum yang jelas tentang lawan jenis. Orang yang halal untuk tujuan pelepasan libido seksual adalah orang yang telah sah menjadi pendamping hidupnya dengan cara menikah secara syar'i. Sementara orang yang tidak dinikahinya adalah orang yang tidak sah untuk bekerjasama dalam pelepasan energi seksual.

Namun bagaimana dengan orang yang belum menikah dan sangat sulit untuk menahan nafsu birahinya? Alquran dengan gamlang dan

terang benderang memberi solusi. Orang beriman memiliki keyakinan yang kuat, bahwa saat mereka belum mampu menikah karena banyak faktor yang belum terpenuhi. Untuk mukmin yang berkasus seperti ini, Allah memintanya untuk menjaga kesucian dirinya, baik lahir maupun batin.<sup>10</sup>

Nabi Muhammad Saw juga memberi solusi yang bagus untuk menunda pernikahan. Metode praktisnya puasa. Puasa artinya menahan. Keinginan dari hasrat seksual yang sulit ditaklukan, akan terkendali dengan cara berpuasa. Ternyata, puasa tidak hanya menahan diri dari makan dan minum saja. lebih dari itu, puasa berfungsi untuk menahan diri dari segala hal yang diinginkan pikiran, penglihatan, pendengaran dan anggota panca indra lainnya. Secara spiritual, puasa adalah sajian yang khusus untuk Allah, Sang Pencipta. Karena Allah, menyatakan dalam hadis Nabi Muhammad Saw. dengan menunjukkan keakuan-Nya. Puasa itu bukanlah milik manusia, puasa yang dilakukan seorang hamba itu hanya untuk-Nya. Oleh karena itu, Allahlah yang akan membalas orang yang berpuasa.

#### a. Frustrasi karena alam

Manusia dianggap bisa mengalami frustrasi karena tidak terpenuhinya kebutuhan dirinya yang ada hubungannya dengan alam. Manusia butuh makan, minum, udara, matahari dan lain sebagainya yang disediakan alam. Bila salah satu dari kebutuhan manusia yang tidak tersedia di alam maka manusia akan frustrasi.

Freud berpendapat bahwa agama merupakan regresi kepada fase anak-anak. Individu yang memeluk agama adalah orang yang dapat mengatasi rasa frustrasi. Frustrasi yang disebabkan oleh segala hal yang berhubungan dengan jasmani, berhubungan dengan alam.<sup>11</sup>

Ketika agama dapat meredakan ketegangan, efek positifnya adalah tubuh fisik menjadi sehat. Orang beragama cenderung lebih sehat

<sup>9</sup> Alquran Surat Almuttahanah ayat 10

<sup>10</sup> Alquran Surat Annur ayat 33

<sup>11</sup> Nico Syukur, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, 79

dibandingkan dengan orang yang tidak beragama. Perhatikan uraian berikut ini<sup>12</sup>:

Ketika sakit kronis, orang yang religius dapat dengan mudah mengatasi tekanan dan bersosialisasi dibandingkan dengan orang yang tidak beragama

Frekuensi kunjungan tempat ibadah menunjukkan bahwa fisik seseorang kuat dan stabil

Orang beragama akan mengalami percepatan kesembuhan dibandingkan dengan orang yang ateis.

Dengan percaya terhadap agama. Pasien kanker kronis dapat merasakan rasa sakit yang lebih rendah

Orang yang sering ke rumah ibadah akan mendapatkan lebih cepat dari kesembuhan penyakitnya.

Tingkat kematian dapat ditekan dengan adanya pemahaman keagamaan yang kuat.

Doa penyembuhan dapat mengurangi resiko penyakit jantung.

Orang yang religius akan mengalami fase kehidupan yang lebih lama dibandingkan dengan yang tidak religius.

#### **b. Frustasi Sosial<sup>13</sup>**

Individu bisa mengalami frustasi dalam kehidupan sosialnya ketika dirinya mengalami konflik dengan masyarakat yang mengakibatkan dirinya tidak senang. Dalam masyarakat, manusia memiliki kelas sosial yang berbeda. Kelas sosial yang berbeda ini, dapat menjadi pemicu adanya gesekan antar anggota masyarakat. Untuk menghindari gesekan inilah agama dibutuhkan manusia. Agama dapat menjadi penenang bagi orang-orang yang frustasi karena masalah sosial yang dihadapinya. Dalam agama tidak ada kelas sosial. Semua orang memiliki strata yang sama. Oleh karena itu, orang memilih agama, karena dibutuhkan pada saat-saat dimana orang bisa lepas dari tekanan sosial.

#### **c. Frustasi Moral<sup>14</sup>**

Frustasi moral berhubungan dengan rasa bersalah. orang yang merasa bersalah akan mencari jawaban yang tepat agar benar-benar terhindar dari kedukacitaan. Rasa bersalah bisa menyebabkan orang frustasi. Karena rasa bersalah telah memberi tekanan batin yang buruk dan luar biasa. Kebebasan menjadi suatu hal yang mahal dan hidup menjadi sempit. Kehidupan orang yang bersalah penuh dengan kegelisahan. Orang yang gelisah akan kesulitan mengatur keseimbangan hidupnya. Bukan tidak mungkin, rasa frustasi secara moral ini berdampak pada penyakit psikologis yang lebih besar lagi, depresi.

Agama dibutuhkan oleh orang yang mengalami rasa bersalah, terutama rasa bersalah yang sangat mendalam. Orang beragama bisa menjadi seseorang yang religius dengan menjalankan segala ritus keagamaannya dengan baik. bagi orang-orang yang mengalami rasa bersalah ini, tidak ada jalan lain yang baik kecuali dengan beragama yang baik. untuk itu, orang yang mengalami frustasi moral akan sangat senang mempelajari agama. Pelajaran-pelajaran agama ini, ketika bersinggungan dengan kesalahan yang pernah diperbuat, mereka menyadarinya. Tobat atau kembali kepada Allah, merupakan jalan terbaik bagi orang yang mengalami frustasi jenis ini.

#### **d. Frustasi Maut<sup>15</sup>**

Frustasi terhadap maut di sini adalah rasa frustasi yang erat hubungannya dengan kematian. Menurut Gustav Jung, orang yang berusia 45 tahun ke atas berhadapan dengan penyakit neurosis. Kegelisahan dan keresahan orang yang cukup umur bukan didasarkan pada faktor libido seksual melainkan lebih kepada makna hidup. Mereka membutuhkan hidup lebih bermakna sehingga bisa mengurangi kekhawatiran akan kematian.

### **C. KESIMPULAN**

<sup>12</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama*, Mizan, Bandung, 2004

<sup>13</sup> Nico Syukur, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, 85

<sup>14</sup> Nico Syukur, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, 91

<sup>15</sup> Nico Syukur, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, 95

Manusia membutuhkan jawaban dari kegelisahan hidup yang dialaminya. Kegelisahan berangkat dari adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan fisik, kognisi dan spiritual. Para pakar psikologi meyakini, agama memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi kegelisahan yang berujung pada rasa frustrasi. Keyakinan ini dimunculkan karena agama berfungsi sebagai tempat pelepasan ketegangan. Rasa bersalah dapat diobati dengan bertobat dan meminta ampun kepada Tuhan. Dengan melakukan pengakuan dosa, seorang individu merasa telah melepaskan beban berat psikologisnya. Efek dari pelepasan ketegangan ini dapat mengatasi rasa frustrasi. Ketika seseorang telah terlepas dari rasa frustrasi, ia akan merasakan ketenangan hidup yang berujung pada kebahagiaan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Al Quran al-karim

Nico Syukur, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, Kanisius, Yogyakarta, 1990, 71

Robert W. Crapps, *Dialog Psikologi dan Agama*, Kanisius, Yogyakarta, 1993, 35-37

Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama*, Mizan, Bandung, 2004

Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), 4.

Danusiri, *Epistemologi Dalam Tasawuf Iqbal*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1996, 100.