Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam
Volume 2, Nomor 2, Tahun 2025
e-ISSN: 3063-3001; p-ISSN: 3063-301X, Hal 246-258
DOI: https://doi.org/10.61132/karakter.v2i2.590
Available online at: https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Karakter

Agama pada Masa Dewasa

Ayilzi Putri [1*], Bitri Hariani Lubis [2], Aslamiyah Abda Daulay [3], Ramadan Lubis [4], Alde Rizky Pratama Siregar [5], Muhammad Fachrezy Risdi [6], Muhammad Nuha Hidayat [7]
[1-7] Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia
Email: ayilzi0301212117@uinsu.ac.id [1], bitrihariani@gmail.com [2], aslamiyahabda@gmail.com [3], ramadanlubis@uinsu.ac.id [4], alde0301212178@uinsu.ac.id [5], fahrezirisdi@gmail.com [6], mnuhahidayat@gmail.com [7]*

Abstract, *This article aims to understand the role of religion in adulthood and how religious beliefs evolve with age. This research employs a literature review methodology by examining various sources related to the psychology of religion in adult individuals. The findings show that religion plays a significant role in providing emotional support, enhancing psychological well-being, and shaping life perspectives. Furthermore, religious commitment tends to increase with age, associated with the pursuit of meaning and life purpose. These findings suggest that religion can be a substantial source of mental strength for adults.*

Keywords: *Religion, Adult, Psychology*

Abstrak, Artikel ini bertujuan untuk memahami peran agama pada masa dewasa dan bagaimana keyakinan keagamaan berkembang seiring bertambahnya usia. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan mengkaji berbagai literatur terkait psikologi agama pada individu dewasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa agama memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan membentuk pandangan hidup. Selain itu, komitmen religius cenderung semakin meningkat seiring usia, yang berhubungan dengan pencarian makna dan tujuan hidup. Temuan ini mengindikasikan bahwa agama dapat menjadi sumber kekuatan mental yang signifikan bagi individu dewasa.

Kata Kunci: Agama, Dewasa, Psikologi

1. PENDAHULUAN

Masa dewasa merupakan tahap perkembangan yang kompleks, di mana individu dihadapkan pada beragam tanggung jawab dan tantangan, seperti pekerjaan, keluarga, dan kehidupan sosial. Dalam menghadapi tantangan ini, agama memainkan peran penting dalam kehidupan individu sepanjang rentang hidupnya, termasuk pada masa dewasa. Agama dapat berperan sebagai pedoman moral dan etika yang membantu individu dalam mengambil keputusan, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Pada masa dewasa, keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dan penghayatan spiritualitas sering kali mengalami perubahan, terutama ketika individu berada dalam situasi kehidupan yang penuh tekanan atau transisi. Selain itu, kepercayaan agama dapat memengaruhi cara seseorang memandang dirinya, orang lain, dan dunia secara umum.

Dalam konteks psikologi agama, penting untuk memahami bagaimana pengalaman religius pada masa dewasa dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik individu. Melalui praktik keagamaan, individu dewasa dapat menemukan dukungan sosial dari komunitasnya, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa keterikatan dan identitas

Received: November 28, 2024; Revised: Desember 12, 2024; Accepted: Desember 29, 2024; Online Available: Januari 02, 2025

sosialnya. Dukungan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi tantangan hidup, terutama dalam aspek mental dan emosional.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mustafa dengan judul "Perkembangan Jiwa Beragama pada Masa Dewasa", menunjukkan hasil bahwa kedewasaan ditandai oleh kematangan fisik dan psikologis yang memungkinkan individu untuk hidup mandiri dan berinteraksi dengan orang dewasa lain. Pada masa dewasa awal, seseorang mulai menyesuaikan diri dengan pola hidup dan tanggung jawab baru sambil mencari dan mempertahankan nilai-nilai yang dipilihnya. Perkembangan manusia sendiri bukan hanya tentang perubahan fisik, melainkan mencakup proses integrasi jasmani dan rohani yang membantu individu mencapai kematangan berpikir dan bertindak. Kebutuhan terhadap agama, yang berakar pada fitrah manusia untuk mencari Tuhan, menjadi landasan bagi banyak orang dewasa dalam menjalani kehidupan. Sikap keberagamaan pada usia dewasa umumnya lebih mendalam dan didasari pemahaman yang lebih luas terhadap ajaran agama, menjadikannya bagian dari identitas spiritual dan sumber kekuatan menghadapi tantangan hidup (Mustafa, 2016).

Penelitian terdahulu selanjutnya yang dilakukan oleh Mulyadi dengan judul "Perkembangan Jiwa Keberagamaan pada Orang Dewasa dan Lansia", menunjukkan hasil bahwa pada masa dewasa, kebutuhan akan agama menjadi aspek penting yang tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penghiburan atau ritual, tetapi juga sebagai panduan hidup yang memengaruhi sikap dan perilaku. Sikap keberagamaan pada orang dewasa cenderung lebih mendalam karena didasarkan pada pemahaman yang luas terhadap ajaran agama yang dianutnya. Orang dewasa mulai melihat agama sebagai sumber nilai yang hakiki dan universal, yang membantu mereka menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih bermakna. Dalam usia ini, beragama bukan lagi sekadar tradisi yang diwariskan, melainkan sikap hidup yang dipilih secara sadar, sehingga mampu memberikan arahan moral dan membantu mereka menghadapi berbagai tantangan, termasuk kecemasan akan kematian dan ketidakpastian masa depan. Sikap keberagamaan pada orang dewasa juga berkaitan erat dengan kematangan spiritual, di mana mereka lebih mampu memahami, menghayati, dan mengaplikasikan nilai-nilai agama dalam perilaku sehari-hari. Kematangan beragama ini tidak hanya memberikan ketenangan di dunia, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk kehidupan yang lebih kekal di akhirat (Mulyadi, 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti lebih dalam tentang peran agama dalam kehidupan orang dewasa, khususnya bagaimana keyakinan dan praktik agama dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memahami peran agama dalam kehidupan dewasa, diharapkan dapat ditemukan wawasan baru mengenai pentingnya spiritualitas sebagai bagian dari kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperkuat peran agama dalam mendukung kesejahteraan individu dewasa, serta melihat dampak potensial dari pengalaman keagamaan terhadap kualitas hidup mereka.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini memanfaatkan sumber-sumber yang tersedia di perpustakaan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan. Fokus penelitian ini terbatas pada bahan-bahan koleksi perpustakaan tanpa memerlukan pengumpulan data di lapangan (Zed, 2008, pp. 1–2). Jenis penelitian ini dipilih karena hanya membutuhkan sumber data berupa buku-buku, dan artikel jurnal yang relevan dengan perkembangan agama pada masa dewasa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Masa Dewasa

Dalam bahasa Belanda, kata “dewasa” diterjemahkan sebagai “*Volwassen*” dari “*Vol*” yang berarti penuh, dan “*Wassen*” yang berarti tumbuh, bila digabungkan berarti telah tumbuh sepenuhnya (Monks et al., 2004, p. 290). Sedangkan, dalam bahasa latin, dewasa berasal dari kata “*adultus*,” yang berarti telah mencapai kekuatan dan ukuran penuh, atau telah mencapai kedewasaan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah “dewasa” mengacu pada kondisi dimana seseorang sudah mencapai kedewasaan, baik dari segi fisik maupun psikologis, sehingga tidak lagi dianggap anak-anak atau remaja. Menurut Santrock, seorang ahli psikologi, masa dewasa mencakup beberapa bentuk transisi, seperti transisi fisik, intelektual, dan peran sosial (Dariyo, 2003, p. 4).

Seseorang yang dewasa ialah individu yang telah selesai dalam proses pertumbuhan dan siap menghadapi peran sosial bersama orang dewasa lainnya. Kata “dewasa” sering diartikan sebagai kematangan dalam berbagai aspek, seperti kematangan fisik, psikologis, pemikiran, dan sosial (Iswati, 2018, pp. 60–61). Masa dewasa menurut pandangan Islam adalah periode di mana seseorang menunjukkan kedewasaan dalam aspek emosi, moral, spiritual, dan

keagamaan. Pada tahap ini, seseorang memiliki pemahaman akan tujuan hidup, tanggung jawab, dan makna keberadaan mereka, sebagaimana dikatakan oleh Jalaluddin (Jalaluddin, 2016, p. 105). Pada tahap ini, orang dewasa dituntut untuk beradaptasi dalam lingkungan Masyarakat. Mereka juga memperlihatkan kematangan dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan (Hurlock, 1980, p. 246). Dengan demikian, masa dewasa adalah periode ketika seseorang telah menuntaskan perkembangan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial.

Dalam Al-Qur'an, beberapa ayat mengandung istilah yang dalam terjemahan bahasa Indonesia memiliki makna yang berkaitan dengan kedewasaan. Beberapa kata tersebut mencerminkan kedewasaan dalam aspek fisik dan intelektual. Dua istilah utama yang merujuk pada kedewasaan terdapat pada ayat sebagai berikut. (Iswati, 61-62).

1. Kata "*kahlan*" dalam Surah Ali Imran ayat 46

وَيُكَلِّمُ النَّاسَ فِى الْمَهْدِ وَكَهْلًا وَّمِنَ الصّٰلِحِيْنَ

Artinya: *"Dia berbicara dengan manusia (sewaktu) dalam buaian dan ketika sudah dewasa serta termasuk orang-orang saleh"* (Departemen Agama RI, 2020, p. 43).

Ayat ini mengisahkan tentang Nabi Isa as. yang berbicara kepada manusia sejak bayi hingga dewasa. Kata "*kahlan*" menunjukkan kedewasaan secara usia, saat seseorang mencapai kematangan dalam menyampaikan pendapat atau ajaran yang bermanfaat bagi masyarakat. Hal ini menggambarkan kedewasaan sebagai fase yang tidak hanya menandai kematangan fisik, tetapi juga kesiapan seseorang dalam menjalankan peran sosialnya (Iswati, 2018, pp. 60–61).

2. Kata "*asyudda*" dalam Surah Yusuf ayat 22

وَلَمَّا بَلَغَ اَشُدَّهٗٓ اٰتَيْنٰهُ حُكْمًا وَّعِلْمًاۗ وَكَذٰلِكَ نَجْزِى الْمُحْسِنِيْنَ

Artinya*: "Ketika dia telah cukup dewasa, Kami berikan kepadanya kearifan dan ilmu. Demikianlah, Kami memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat baik"* (Departemen Agama RI, 2000, p. 189).

Kata "*asyudda*" juga dihubungkan dengan kedewasaan, merujuk pada fase saat Nabi Yusuf as. mencapai puncak kekuatan dan kematangan. Menurut tafsir Al-Maraghi, ayat "*falamma balagha asyudda*" berarti ketika seseorang telah mencapai usia dewasa dan kekuatannya menjadi sempurna. Penggunaan kata ini menekankan kedewasaan sebagai kondisi fisik yang optimal, namun juga merujuk pada kesempurnaan akal yang memungkinkan seseorang bertindak bijaksana dan bertanggung jawab (Al-Maraghi, 1994, p. 238).

Dari kedua ayat ini, dapat dipahami bahwa Al-Qur'an memandang kedewasaan sebagai suatu tahap perkembangan yang mencakup kematangan fisik, mental, dan moral. Kedewasaan di sini bukan hanya sekedar bertambahnya usia, melainkan tercapainya kebijaksanaan dan

kesiapan untuk menjalani peran sosial. Dalam Islam, kedewasaan adalah tentang kesempurnaan yang mencakup aspek jasmani dan rohani, sehingga seseorang tidak hanya kuat secara fisik tetapi juga siap untuk menjalankan tanggung jawab sosial dan agama (Jannah et al., 2021, p. 121).

Dengan demikian, kedewasaan dalam Al-Qur'an bukan sekadar kondisi fisik, melainkan juga kemampuan seseorang dalam menggunakan akal dan pemahaman untuk berperan di masyarakat dengan hikmah dan tanggung jawab. Masa dewasa dalam perspektif Islam juga berkaitan erat dengan kesiapan menjalankan peran sosial secara mandiri, sebagaimana anak yang baligh diharapkan meminta izin dalam interaksi yang lebih privat dan memiliki batas-batas tertentu (Jannah et al., 2021, p. 121).

Agama pada Masa Dewasa Awal

Awal masa dewasa adalah fase ketika seseorang mencari kestabilan hidup dan mulai berperan aktif dalam reproduksi, yang sering kali ditandai dengan berbagai tantangan emosional, isolasi sosial, komitmen, ketergantungan, serta perubahan nilai-nilai. Masa ini juga melibatkan proses adaptasi dengan gaya hidup yang baru, umumnya terjadi antara usia 21 hingga 40 tahun (Hidayati, 2007, p. 133). Ciri-ciri masa dewasa awal meliputi beberapa aspek, antara lain sebagai berikut:

1. Fisik: Fungsi organ tubuh bekerja optimal dengan tingkat produktivitas yang tinggi.
2. Motorik: Respon fisik mencapai kecepatan maksimal, memberikan kemampuan beradaptasi dalam situasi yang lebih luas.
3. Psikomotorik: Fungsi otot dan gerak tubuh berada di puncaknya, misalnya dalam olahraga, banyak atlet yang mencapai prestasi tertinggi pada usia ini.
4. Bahasa: Kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi lebih terampil dan fleksibel, membuat mereka lebih mudah berinteraksi.
5. Intelegensi: Kemampuan berfikir lebih realistis dan berfikir jauh kedepan, strategis dan selalu bersemangat untuk berwawasan luas.
6. Emosional: Meski stabilitas emosional masih mengalami naik turun, namun mereka cenderung dapat mengendalikannya dan mulai mengarahkan diri pada keseimbangan dan tanggung jawab.
7. Kepribadian: Masa dewasa awal adalah periode kreativitas, kemandirian, dan komitmen yang tinggi.
8. Sosial: Biasanya masa ini ditandai oleh kemampuan berteman yang baik, meskipun pergaulan dapat lebih selektif dan terfokus pada kelompok tertentu.

9. Moralitas dan Keagamaan: Orang dewasa awal sering berusaha untuk mengikuti norma dan nilai agama, walaupun terkadang masih mengalami kesulitan untuk menerapkannya secara konsisten (Mustafa, 2016, p. 81–82).

Dalam perkembangan dewasa awal, religiusitas mengalami pergeseran dari sekadar kepatuhan atau eksplorasi ke arah internalisasi yang lebih dalam dan kompleks. Pada tahap ini, individu memiliki kemampuan kognitif yang lebih matang, yang membuat mereka mampu memahami dan merenungkan agama dengan cara yang lebih abstrak dan reflektif. Kemampuan berpikir ini memungkinkan dewasa awal untuk melihat agama tidak hanya sebagai aturan atau kewajiban, tetapi sebagai panduan etis, identitas, dan sumber makna dalam kehidupan. Individu dewasa awal cenderung mengembangkan pendekatan yang lebih kritis terhadap agama mereka, yang memungkinkan mereka untuk melihat agama sebagai sesuatu yang tidak sekadar hitam-putih, tetapi penuh dengan nuansa yang membutuhkan pemahaman mendalam (Supratiknya, 2023, p. 25).

Lingkungan sosial yang terbentuk pada tahap dewasa awal, seperti universitas atau tempat kerja, juga memainkan peran penting. Pada tahap ini, individu sering kali berinteraksi dengan orang-orang dari latar belakang yang beragam, yang memperkenalkan mereka pada berbagai perspektif keagamaan, sosial, dan budaya. Eksposur terhadap pluralitas ini mendorong mereka untuk mengevaluasi kembali keyakinan pribadi dan membuat mereka mempertanyakan atau memperkuat pemahaman agama yang mereka anut. Paparan berbagai ideologi dan nilai di luar keluarga juga memicu proses perbandingan dan perenungan, yang penting bagi perkembangan religiusitas yang lebih matang dan holistik. Lingkungan yang beragam ini sering kali menjadi lahan bagi individu dewasa awal untuk menguji keyakinan mereka dalam konteks kehidupan nyata, mempertemukan mereka dengan pertanyaan yang mungkin sebelumnya tidak mereka hadapi pada tahap remaja (Fatwikiningsih, 2020, p. 71).

Di samping itu, pengalaman hidup yang lebih kompleks, seperti tanggung jawab pekerjaan, hubungan romantis yang lebih serius, dan kemandirian finansial, juga turut memengaruhi perkembangan religiusitas dewasa awal. Tantangan dan perubahan yang dialami, termasuk keberhasilan dan kegagalan, sering kali mendorong refleksi yang lebih dalam tentang makna hidup, tujuan hidup, dan nilai-nilai yang mereka anut. Situasi-situasi ini dapat memperkuat pemahaman religius individu atau bahkan memicu perubahan dalam cara mereka memandang dan menjalankan agama. Misalnya, seseorang mungkin mulai melihat nilai keagamaannya sebagai pegangan moral yang menjadi landasan dalam pengambilan keputusan penting atau saat menghadapi kesulitan. Dalam konteks ini, agama menjadi lebih dari sekadar

identitas, tetapi juga menjadi sumber ketenangan batin dan dukungan saat menghadapi tantangan hidup (Kharisma, 2023, p. 42).

Di era modern, peran media dan teknologi bagi dewasa awal, tidak lagi hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga sumber informasi dan komunitas spiritual. Mereka mungkin terlibat dalam komunitas keagamaan daring, mencari inspirasi spiritual melalui konten digital, dan memilih untuk mengikuti akun atau konten yang mendukung nilai-nilai pribadi mereka (Alfian & Ilma, 2023, p. 73). Secara keseluruhan, religiusitas pada tahap dewasa awal menunjukkan karakteristik yang lebih stabil, reflektif, dan kompleks, karena dipengaruhi oleh kematangan kognitif, lingkungan sosial yang beragam, pengalaman hidup yang lebih kaya, pencarian identitas yang lebih terarah, serta penggunaan teknologi dan media yang lebih selektif. Kematangan ini memungkinkan mereka untuk tidak hanya menerima nilai-nilai agama, tetapi juga menghidupkannya dalam berbagai aspek kehidupan, membentuk landasan yang kokoh bagi pengembangan religiusitas yang terus bertumbuh sepanjang hidup (Fuadah et al., 2024, p. 39).

Agama pada Masa Dewasa Madya

Masa dewasa madya biasa disebut dengan masa peralihan dari dewasa awal menuju dewasa akhir yang memiliki rentang usia antara 40–60 tahun. Masa ini ditandai oleh adanya perubahan-perubahan fisik dikarenakan terjadinya perubahan secara biologis seperti generativitas dan menurunnya kesehatan. Saat kesehatan menurun, maka individu merasa lebih memikirkan akan kematian. Kecemasan terhadap kematian menjadi lebih meningkat pada usia ini dibandingkan dengan usia lainnya. Salah satu strategi yang efektif untuk menghadapi kecemasan kematian adalah meningkatkan religiusitas (Merizka et al., 2019, p. 76). Pada dewasa madya seseorang telah mendapatkan sebahagian besar cita-cita hidupnya. Masa ini ditandai dengan 10 karakteristik yang amat penting yaitu:

1. Masa dipandang sebagai periodek yang sangat ditakuti, karena masa ini telah mulai terjadi kemunduran mental dan fisik Pada masyarakat modern ketakutan lebih terasa, karena penghormatan pada orangtua sudah mulai luntur.
2. Masa ini pandang sebagai masa transisi, mana mereka tidak lagi dipandang sebagai orang dewasa muda tetapi sudah menjadi orang yang dituakan.
3. Masa stress, penyesuaian yang radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah menjadikan stress. Stress masa ini diakibatkan stress somatik (keadaan jasmani yang menua), stress budaya (stress yang disebabkan penilaian berdasarkan antara lain: kemudaan, keperkasaan, kesuksesan oleh budaya tertentu), stress ekonomi (disebabkan

beban ekonomi keluarga yang semakin berat), dan stress psikologis (disebabkan antara lain oleh kematian suami atau istri, kepergian anak, kebosanan perkawinan, atau karena merasa tidak muda lagi).

4. Usia berbahaya. Pria pada umumnya akan mencari kompensasi untuk muda kembali dan wanita merasa resah dengan monopause- nya, maka bagi kelompok masyarakat tertentu usia ini kadang- kadang merupakan usia yang berbahaya terhadap kelanggengan perkawinan.
5. Usia canggung, mereka seolah-olah berada di antara generasi pemberontak yang lebih muda dan generasi yang lebih tua dan senior.
6. Masa berprestasi, orang dewasa madya yang telah bekerja keras untuk sukses pada masa dewasa dini akan mencapai puncak karier pada usia ini.
7. Masa evaluasi, selama masa akhir tiga puluhan dan awal empat puluhan adalah umumnya bagi pria untuk melihat kembali keterikatan masa awal tersebut.
8. Masa standar ganda. Artinya pada saat ini ada stadar ganda pada peria dan wanita.
9. Masa sepi, orang dewasa madya pada umumnya sudah berpisah dari orangtuanya atau anak-anaknya sudah meninggalkannya.
10. Masa jenuh, masa ini mulai merakan merasa jenuh dengan pekerjaannya, atau seorang ibu sudah mulai jenuh dengan urusan rumah tangganya.

Pada umumnya pada masa dewasa madya minat beragama semakin meningkat. Ada beberapa alasan yang sebenarnya bukan alasan agama pada masa dewasa madya yang menyebabkan mereka beragama, antara lain yaitu:

1. Karena kesibukan mereka telah berkurang. Maka untuk mengisi waktu mereka pergi ke Mesjid, ke Gereja, ke Kuil, atau ke tempat- tempat ibadah lainnya.
2. Karena merasa kesepian, maka mereka mencari tempat ber- kumpul dan bagi kebanyakan mereka menganggap berkumpul dalam aktivitas keagamaan lebih mendatangkan kesenangan dan kebahagiaan (Lubis, 2019, pp. 128–129).

Alasan peningkatan pengalaman agama bagi orang dewasa madya yang berasal dari ajaran agama adalah kesadaran mereka akan kematian. Mereka yang percaya akan adanya hidup setelah kematian akan lebih baik pengamalan agamanya pada usia iniKepercayaan ini memotivasi mereka lebih giat mengamalkan agamanya. James mengatakan bahwa umur yang sangat luar biasa tampaknya justru terdapat pada usia dewasa madya, ketika gejolak kehidupan seksual sudah mulai menurun. Tetapi menurut Thoules, dari hasil temuan Goper, memang menunjukkan bahwa kegiatan beragama orang yang belum berumah tangga sedikit lebih

banyak dari mereka yang telah berumah tangga, sedangkan kegiatan keagamaan, orang yang sudah bercerai jauh lebih banyak dari keduanya (Mustafa, 2016, p. 78).

Ciri-ciri Sikap Keberagamaan pada Masa Dewasa

Sikap keberagamaan pada masa dewasa ini biasanya dilandasi oleh pendalaman pengertian dan perluasan pemahaman tentang ajaran dari agama yang dianutnya. Beragama bagi orang dewasa bukan sekedar ikut-ikutan tetapi sudah menjadi sikap hidup (Jalaluddin, 2016, p. 105). Sikap keberagamaan pada orang dewasa antara lain memilik ciri-ciri sebagai berikut:

1. Menerima kebenaran agama berdasarkan pertimbangan pemikiran yang matang, bukan sekedar ikut-ikutan.
2. Cenderung bersifat realistis, sehingga norma-norma agama lebih banyak diaplikasikan dalam sikap dan tingkah laku.
3. Bersikap positif terhadap ajaran dan norma-norma agama dan berusaha untuk mempelajari dan memperdalam pemahaman keagamaan.
4. Tingkat ketaatan beragama didasarkan aras pertimbangan dan tanggung jawab diri hingga sikap keberagamaan merupakan realisasi dari sikap hidup
5. Bersikap lebih terbuka dan wawasan yang lebih luas.
6. Bersikap lebih kritis terhadap materi ajaran agama sehingga kemantapan beragama selain didasarkan atas pertimbangan pikiran dan hati nurani.
7. Sikap keberagamaan cenderung mengarah kepada tipe-tipe kepribadian masing-masing.
8. Terlihat adanya hubungan antara sikap dabn keberagamaan dengan kehidupan sosial (Lubis, 2019, pp. 128–129).

Faktor-faktor yang Memengaruhi Keberagamaan pada Masa Dewasa

Ada beberapa faktor utama yang berperan sebagai penghambat dalam perkembangan jiwa keagamaan seseorang, yang bisa dikategorikan menjadi faktor internal, faktor eksternal, dan pengaruh dari fanatisme serta ketaatan dalam beragama.

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan segala pengaruh yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri dan terbagi ke dalam dua aspek utama, yaitu kapasitas diri dan pengalaman. Kapasitas diri ini merujuk pada kemampuan intelektual atau daya nalar yang dimiliki oleh seseorang untuk menerima ajaran-ajaran agama. Terdapat perbedaan yang mencolok antara mereka yang memiliki kemampuan intelektual yang cukup baik dengan mereka yang memiliki keterbatasan dalam memahami ajaran agama secara logis. Orang yang mampu menggunakan rasio atau daya

pikirnya dengan baik akan lebih mudah memahami, menghayati, serta mengamalkan ajaran agama yang diterimanya.

Selanjutnya, pengalaman yang memiliki pengaruh terhadap stabilitas seseorang dalam menjalankan ajaran agama. Semakin luas pengalaman keagamaan yang dimiliki seseorang, maka semakin matang, mantap, dan stabil pula individu tersebut dalam mengerjakan aktivitas-aktivitas keagamaan. Pengalaman yang luas memungkinkan seseorang untuk lebih memahami berbagai aspek dari ajaran agama, sehingga ia lebih mampu mengatasi keraguan atau kesulitan dalam mengamalkan ajaran tersebut dengan baik dan konsisten. Di sisi lain, orang yang memiliki pengalaman terbatas dalam keagamaan akan cenderung menghadapi berbagai macam tantangan dan kesulitan dalam menjalankan ajaran agama dengan tepat dan stabil. Secara keseluruhan, faktor internal yang mempengaruhi perkembangan jiwa keagamaan ini juga meliputi faktor hereditas (sifat yang diwariskan secara genetis), tingkat usia, kepribadian, serta kondisi emosional dan psikologis individu (Jalaluddin, 2016, p. 105).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan pengaruh yang datang dari luar diri seseorang dan berperan penting dalam membentuk jiwa keagamaan individu. Potensi dasar atau fitrah keagamaan yang ada dalam diri manusia adalah kecenderungan untuk beriman dan bertauhid. Namun, potensi ini memerlukan rangsangan dari luar agar bisa berkembang optimal. Pengaruh eksternal ini umumnya bisa diperoleh melalui berbagai bentuk interaksi dan pembinaan, seperti bimbingan, pendidikan, pelatihan, serta pengajaran agama.

Lingkungan keluarga merupakan tempat pertama seseorang mengenal dan belajar tentang ajaran agama. Keluarga memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk dasar keyakinan dan kebiasaan keagamaan seseorang. Apabila seseorang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang taat beragama dan memberikan pendidikan agama yang baik, maka kemungkinan besar ia akan memiliki pemahaman dan sikap keagamaan yang lebih kuat dan stabil.

Selanjutnya, lingkungan institusi, seperti sekolah, tempat kerja, atau organisasi keagamaan, juga turut berkontribusi dalam perkembangan jiwa keagamaan individu. Dalam lingkungan seperti ini, seseorang dapat memperoleh pendidikan agama secara formal dan berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki keyakinan dan pemahaman agama yang sama, sehingga dapat memperkuat keyakinan dan memperkaya pengalaman keagamaannya.

Terakhir, lingkungan masyarakat di mana seseorang tinggal juga turut mempengaruhi perkembangan jiwa keagamaannya. Masyarakat yang menjunjung tinggi nilai-nilai agama dan memiliki budaya religius akan memberikan dorongan dan dukungan yang positif bagi seseorang untuk mengamalkan ajaran agama. Sebaliknya, hidup di lingkungan yang kurang mendukung praktik keagamaan bisa menjadi tantangan tersendiri bagi individu dalam mempertahankan keyakinan dan praktik agamanya.

Dengan demikian, baik faktor internal maupun eksternal, semuanya memiliki peran penting dalam perkembangan jiwa keagamaan seseorang. Masing-masing faktor ini membentuk keseimbangan dalam pengamalan ajaran agama yang ideal (Jalaluddin, 2016, p. 310-315).

Masalah-masalah Keberagamaan pada Masa Dewasa

Psikolog Lewis Sherril mengidentifikasi beberapa tantangan keagamaan yang muncul pada berbagai tahap kedewasaan:

1. Masa Dewasa Awal: Pada tahap ini, individu dihadapkan dengan pilihan arah hidup. Godaan dari beragam kemungkinan memunculkan dilema dalam menetapkan jalan yang akan ditempuh.
2. Masa Dewasa Tengah: Di fase ini, masalah utama adalah membentuk pandangan hidup yang matang dan terintegrasi. Pandangan ini berfungsi sebagai fondasi yang membantu mereka membuat keputusan secara konsisten.
3. Masa Dewasa Akhir: Pada tahap ini, kecenderungan untuk “pasrah” menjadi lebih dominan. Ketertarikan pada agama mungkin mulai berkurang, dan hidup lebih terfokus pada hal-hal esensial. Kesederhanaan hidup menjadi lebih menonjol, dan dengan ini bisa muncul sikap skeptis terhadap agama, terutama jika ada pandangan kritis atas kelemahan yang dirasakan dalam ajaran agama yang dianut (Lubis, 2019, pp. 128–129).

Pada masa dewasa, sikap keberagamaan seseorang cenderung sulit diubah karena didasarkan pada pilihan yang telah melalui proses refleksi mendalam. Jika perubahan sikap terjadi, biasanya didasarkan pada pertimbangan yang matang. Seseorang yang memilih nilai-nilai non-agama, misalnya, akan mempertahankan nilai-nilai tersebut sebagai bagian dari prinsip hidupnya.

Sikap keberagamaan di usia dewasa umumnya berdasarkan pemahaman yang rasional dan pencarian kepuasan batin, sehingga individu tersebut lebih konsisten dalam menjalankan ajaran agamanya. Nilai-nilai agama yang dipilih juga biasanya mencerminkan identitas dan karakter mereka, dan secara alami akan tampak dalam gaya hidup mereka. Selain itu,

perkembangan spiritual yang baik sejak remaja akan berkontribusi pada kedewasaan beragama yang lebih stabil pada usia dewasa.

Di masa dewasa, pemahaman agama tidak hanya menjadi kepercayaan, tetapi juga diterapkan secara nyata dalam tindakan dan sikap. Kehidupan beragama yang telah mantap ini pun biasanya berkaitan dengan kesadaran akan kehidupan akhirat. Perasaan takut akan kematian mendorong individu dewasa untuk lebih terbuka terhadap ajaran agama dan mengintegrasikannya dalam kehidupan sosial. Secara keseluruhan, sikap keberagamaan orang dewasa menunjukkan kemantapan batin dan tanggung jawab atas pilihan sistem nilai, baik yang bersumber dari agama maupun dari norma lainnya (Lubis, 2019, pp. 128–129).

4. KESIMPULAN

Agama memiliki peran penting dalam kehidupan individu dewasa, berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan landasan dalam mencari makna serta tujuan hidup. Praktik keagamaan yang konsisten dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat ketahanan mental individu ketika menghadapi berbagai tantangan. Keberadaan komunitas religius juga dapat memberikan rasa keterhubungan dan dukungan sosial yang esensial dalam mengatasi stres dan kesulitan yang sering dihadapi pada masa dewasa.

Seiring bertambahnya usia, komitmen religius dan keterlibatan dalam aktivitas keagamaan cenderung meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa agama menjadi semakin relevan dalam perjalanan hidup individu dewasa. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya memperhatikan aspek religiusitas dalam intervensi psikologis, yang dapat memberikan dukungan yang lebih holistik bagi individu dewasa dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan emosional yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Alfian, R. N., & Ilma, M. (2023). Menakar Peluang dan Tantangan dalam Membidik Strategi Pendidikan Islam di Era Globalisasi. *MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam*, *4*(1), 71–83.

Al-Maraghi, A. M. (1994). *Tafsir Al-Maraghi*. Thoha Putra.

Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa*. PT Grasindo.

Departemen Agama RI. (2000). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Diponegoro.

Departemen Agama RI. (2020). *Al-Qur'an dan Terjemah*. Pustaka Al-Kautsar.

Fatwikiningsih, N. (2020). *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Andi.

Fuadah, M., Sulianti, A., Al-Fatih, S. M., & Nurdin, I. (2024). Karakteristik Religiusitas pada Remaja dan Dewasa Awal. *Journal of Psychology Students*, *3*(1), 37–45.

Hidayati, H. N. (2007). *Psikologi Agama*. UIN Jakarta Press.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.

Iswati. (2018). Karakteristik Ideal Sikap Religiusitas pada Masa Dewasa. *At-Tajdid*, *2*(1), 58–71.

Jalaluddin. (2016). *Psikologi Agama*. RajaGrafindo Persada.

Jannah, M., Kamsani, S. R., Nurhazlina, & Ariffin, M. (2021). Perkembangan Usia Dewasa: Tugas dan Hambatan pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, *7*(2), 115–143.

Kharisma, R. (2023). *Studi Fenomenologi dalam Menghadapi Quarter-Life Crisis pada Fresh Graduate Psikologi Universitas Jambi*. Universitas Jambi.

Lubis, R. (2019). *Psikologi Agama Dalam Bingkai Ke-Islaman Sebagai Kepribadian Seorang Islam*. Perdana Publishing.

Merizka, L., Khairani, M., Dahlia, B., & Faradina, S. (2019). Religiusitas dan Kecemasan Kematian pada Dewasa Madya. *AN-NAFS: Jurnal Fakultas Psikologi*, *13*(1).

Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Gadjah Mada University Press.

Mulyadi. (2015). Perkembangan Jiwa Keberagamaan pada Orang Dewasa dan Lansia. *Jurnal Al-Taujih*, *1*(1), 44–55.

Mustafa. (2016). Perkembangan Jiwa Beragama pada Masa Dewasa. *Jurnal Edukasi*, *2*(1), 77–90.

Supratiknya, A. (2023). *Sumbangan Psikologi Dalam Pendidikan*. Sanata Dharma University Press.

Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.