



JURNAL ILMIAH PSIKOHUMANIKA
[Http://psikohumanika.setiabudi.ac.id/index.php](http://psikohumanika.setiabudi.ac.id/index.php)

DAMPAK PSIKOLOGIS PERILAKU ASKETISME RELIGIUS

Nugraha Arif Karyanta^{1,2)}

¹Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

²Program Studi Doktor Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima 29 – 08 - 2017

Disetujui 1 - 11 - 2017

Dipublikasikan

Desember 2017

Keywords

Asketisme, Religious

Abstrak

Asketisme merupakan gaya hidup yang dicirikan oleh perilaku menghindari kenikmatan duniawi, dan menghindari kesenangan pemenuhan atas hasrat fisik maupun psikologis. Pada umumnya, praktek asketisme ini dilakukan untuk melepaskan diri dari aspek keduniaan dari kehidupan guna mendapatkan kehidupan spiritual yang lebih mendalam. Penelitian ini merupakan *literature review* yang bertujuan mengkaji hasil-hasil penelitian mengenai dampak psikologis dari perilaku asketisme religius (*religious asceticism*). Proses penelitian dilakukan dengan melakukan penelusuran terhadap database ScienceDirect dan Google Scholar dengan kata kunci "*religious asceticism*" AND *psychology* untuk ScienceDirect, serta "*religious asceticism*" untuk Google Scholar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak psikologis perilaku asketisme religius ini lebih banyak dikaitkan dengan salah satu gangguan perilaku, yaitu gangguan makan (*eating disorder*). Asketisme religius merupakan salah satu variabel yang memberikan sumbangan terhadap epidemiologi, perkembangan maupun pemantapan gangguan makan.

Alamat Korespondensi:

Program Studi Psikologi Fakultas

Kedokteran Universitas Sebelas Maret

E-mail : optimissaja@gmail.com

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

PENDAHULUAN

Asketisme merupakan istilah yang banyak dikaji dari bermacam sudut pandang. Meskipun demikian, sebagai salah satu gaya hidup utama dalam berbagai tradisi keagamaan, studi mengenai asketisme paling banyak dilakukan dalam seting keagamaan, terutama tradisi Kristen pada abad pertengahan. Craycraft (2013) mengungkapkan asketisme dalam tradisi Kristen sebagai praktek yang berakar pada pemimpin gereja jaman pertengahan yang menolak kesenangan fisik untuk dapat terlibat lebih mendalam dengan praktek spiritual yang dilakukan. Meskipun demikian, studi mengenai konstruk ini banyak juga dilakukan dalam tradisi keagamaan lain. Beberapa sarjana teologi Islam (Riza, 2012; Nurkhalis, 2015) mengungkapkan istilah *zuhud* sebagai istilah yang paling dekat dengan asketisme. Perilaku *zuhuddi*ungkapkan Riza (2012) mengutip Abd. Hakim Hasan sebagai penghindaran dunia inferior, memfokuskan diri pada menyembah Tuhan, melatih diri dan menahan diri dari kesenangan dengan cara bersunyi-sunyian, mengembara, berpuasa, dan berdzikir. Mengutip Kumar yang melakukan studi atas asketisme dalam praktek keagamaan timur, Craycraft (2013) selanjutnya mengungkapkan orientasi religius yang ada telah melihat praktek asketik sebagai ritual penyangkalan diri yang memungkinkan seseorang untuk meninggalkan aspek profan kehidupan dan bergerak menuju tingkatan spiritual yang lebih tinggi.

Sebagaimana diungkapkan oleh Wimbush dan Valantasis (1998) dunia keilmuan modern yang lebih bersifat sekuler cenderung memandang praktek asketisme ini dalam kaca mata yang sinis, dan mempertanyakan fungsi dari perilaku asketisme, termasuk dengan mengungkapkan tindakan asketisme sebagai ekspresi dari irasionalitas, tradisionalitas, atau fanatisme atas kehidupan beragama. Meskipun berasal dari konteks budaya yang berbeda, yang lebih bersifat mistik – spiritual, asketisme dalam masyarakat Indonesia juga mengalami hal yang sama, pandangan yang penuh kecurigaan dan sinisme. Masalahnya adalah dalam masa sekarang ini, sejalan dengan yang diungkapkan oleh Grof (2000), dunia ilmiah psikologi tidak membedakan antara keadaan mistik spiritual

dengan gangguan mental, sehingga berbagai perilaku mistik seringkali disalah arti.

Meskipun cenderung dilihat secara negatif, asketisme dalam konteks kehidupan sekuler dan modern juga digunakan untuk memenuhi kebutuhan psikologis (Craycraft, 2011). Praktek asketisme kemudian dilihat untuk memenuhi kebutuhan akan kesenangan asketik (*ascetic pleasure*), atau memenuhi kebutuhan untuk mengalahkan dan mendominasi tubuh. Dari sisi ini, pemenuhan kebutuhan psikologis atas asketisme menjadi kehilangan makna religius dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil-hasil penelitian mengenai dampak asketisme religius (*religius asceticism*) terhadap kondisi kejiwaan dan kondisi psikologis, dari tahun 2007 hingga sekarang. Pemahaman atas dampak asketisme religius terhadap kondisi psikologis diharapkan dapat digunakan untuk memahami perilaku tersebut secara lebih tepat, atau lebih jauh dapat dilihat bagaimana kemudian pengaruhnya terhadap layanan psikologi.

LANDASAN TEORI

Salah satu tulisan paling awal dalam keilmuan psikologi modern tentang asketisme barangkali adalah karya dari Kamiat (1928) yang dimuat dalam *The Journal of Abnormal and Social Psychology* dengan judul *A Psychology of The Asceticism*. Dalam tulisan tersebut, Kamiat mengusulkan tiga hipotesis yang melatarbelakangi proses mental bagi seseorang untuk menjadi seorang asketik. Pertama adalah perasaan tidak mampu menghadapi tuntutan dunia; perasaan tidak berdaya menghadapi tuntutan dunia barangkali merupakan hal yang wajar bagi manusia, tetapi ketika meluas dan menjadi aspek yang dominan, hal tersebut dapat menjadi jalan masuk bagi gangguan neurotik. Kedua, fobia terhadap dunia, yang dimanifestasikan dengan sikap lari dari dunia dan dari kehidupan yang ada sekarang; hal ini termasuk sikap bermusuhan dan merendahkan terhadap dunia, serta ketakutan atas permasalahan dan tuntutan yang ada. Ketiga, imersi dari diri (*self*) dalam dunia fantasi; Kamiat menyebut adanya tendensi untuk membentuk dunia tersendiri (surga, nirvana, atau entitas absolut lain) sebagai bagian dari pembentukan ganjaran atas perilaku berpantang yang dilakukan.

Tulisan dari Kamiat diatas merepresentasikan pandangan dunia keilmuan abad 18 dan 19 terhadap perilaku asketisme. Lebih jauh lagi, pandangan dunia kesehatan modern kemudian cenderung melihat praktek pembatasan makanan secara terpisah, sebagai masalah kesehatan yang “areligious” atau tidak terkait dengan masalah keberagamaan (Keiper, 2014).

Meskipun demikian, ada pula yang berpendapat dengan cara berbeda dalam menyikapi perilaku asketisme ini. Misalnya adalah Grof (2000) yang berpandangan bahwa proses dalam asketisme religius akan membawa seseorang untuk sampai pada kesadaran holotropik. Terdapat berbagai teknik yang dapat dilakukan (dan dilakukan dalam berbagai kultur) untuk menciptakan tingkat kesadaran holotropik tersebut, diantaranya dengan pernafasan, teknologi suara, tari, isolasi sosial dan deprivasi sosial, cara-cara fisiologis, meditasi doa dan praktik spiritual, serta dengan menggunakan berbagai substansi dari tumbuh-tumbuhan atau binatang.

Banks sebagaimana dikutip oleh Kuiper (2014) menyebutkan asketisme sebagai “penyangkalan diri, dualistik atau pemisahan antara pikiran dan tubuh, aseksualitas, penolakan atas kematian tubuh, dan peningkatan moralitas dan idealisme”. Asketisme religius, dalam hal ini merupakan perilaku asketis atau perilaku berpantang yang ditujukan untuk mengejar kebajikan spiritual. Terkait dengan hal ini adalah keyakinan tidak sadar bahwa seseorang hanya dapat menghindari hukuman atau mengalami intimasi dengan Tuhan dengan melakukan abstinensi fisik.

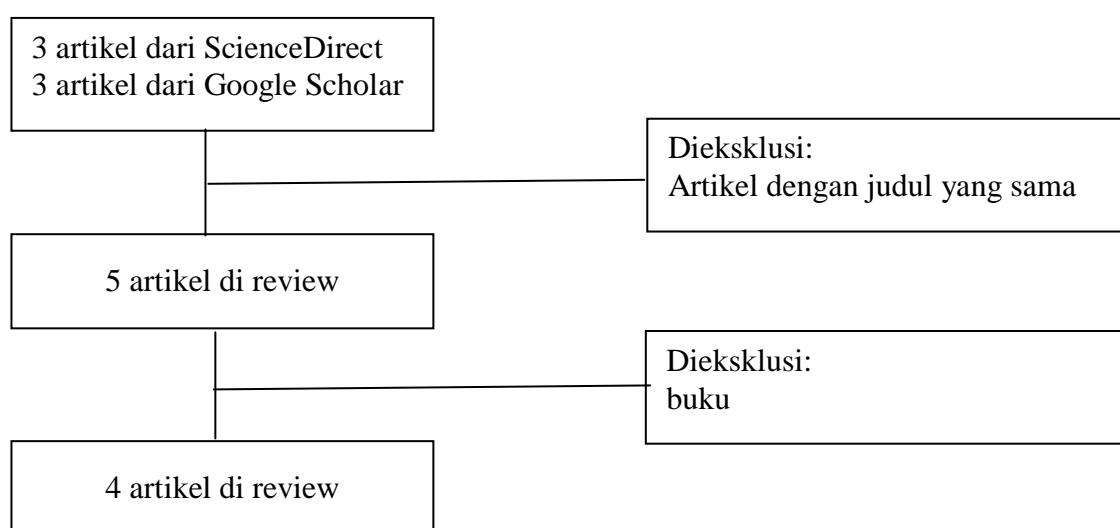
METODE PENELITIAN

Penelusuran atas database PubMed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>) dan Google Scholar (<https://scholar.google.co.id/>) dilakukan pada tanggal 25 Agustus 2017. PubMed merupakan salah satu dari pengindeks gratis yang sangat populer dalam menyediakan referensi untuk topik ilmu alam dan biomedik, yang disediakan oleh United States National Library of Medicine pada National Institute of Health. Google Scholar demikian juga merupakan pengindeks yang sangat besar untuk

karya-karya tertulis, dan memberikan banyak kemudahan untuk pencarian literatur dan publikasi ilmiah. Penelusuran di database PubMed dilakukan dengan menggunakan istilah: “*religious asceticism*”AND *psychology*. Sedangkan penelusuran di database Google Scholar dilakukan dengan kata kunci “*religious asceticism*”. Penelusuran dibatasi dari tahun 2007 hingga 2017 sebagai satu penanda bagi penelitian yang bersifat terkini dalam bidang tersebut.

Kriteria Seleksi

Penelusuran kemudian memberikan hasil berupa review dan abstrak penelitian, yang kemudian oleh peneliti ditentukan apakah abstrak tersebut memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan atau tidak. Adapun kriteria inklusi bagi artikel untuk dianggap sesuai adalah: 1) artikel tersebut memiliki kaitan dengan asketisme religiusmaupun dampak psikologisnya; 2) artikel berisi laporan hasil penelitian, bukan review, case report, atau lainnya; 3) artikel ditulis dalam Bahasa Inggris. Sedangkan kriteria eksklusi dari penelusuran ini adalah artikel mengenai asketisme religius namun tidak menyoroti mengenai dampak psikologisnya atau berasal dari disiplin lain yang berbeda (misal: filsafat, agama). Proses seleksi artikel hasil penelusuran yang digunakan dalam penelitian ini digambarkan oleh bagan berikut:



Gambar 1: Bagan proses seleksi artikel

Analisis

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak psikologis dari asketisme religius. Artikel yang direview sebagai hasil dari penelusuran berjumlah 4, dirangkum sesuai dengan tujuan penelitian, meliputi nama peneliti, jumlah subyek, instrumen pengukuran yang digunakan, dan hasil penelitian. Hasil rangkuman tersebut yang kemudian dibahas dan ditarik kesimpulan mengenai dampak psikologis dari asketisme religius.

Hasil

Dari 6 artikel hasil penelusuran yang didapatkan, 1 artikel merupakan buku yang bukan merupakan hasil penelitian, sehingga masuk dalam kategori eksklusi dan tidak masuk dalam bahan yang dikaji pada penelitian ini. Sedangkan dari 5 artikel yang tersisa, 1 artikel terindeks baik di Google Scholar maupun ScienceDirect, sehingga hasil penelusuran kali ini mendapatkan 4 artikel yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Hal yang menarik bahwa dari ke-empat artikel hasil penelusuran, semua artikel terkait dengan gangguan makan (*eating disorder*).

Keiper (2014) meneliti hubungan antara *Religiousness/Spirituality* (RS) yang terdiri dari *internal religiosity* (IR) dan *eksternal religiosity* (ER) dengan variabel *eating disorder* (ED). Subyek yang digunakan adalah 94 orang penderita *eating disorder* baik *anorexia nervosa* (AN), *bulimia nervosa* (BN), maupun *eating disorder not otherwise specified* (EDNOS). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara *religious asceticism* (RA) dengan simtom *eating disorder* (ED) sebagaimana diukur dengan menggunakan EAT-26. RA secara positif berkorelasi dengan *general asceticism* sebagaimana diukur dengan menggunakan EDI-3 ($r=.42$, $p<0.01$) dan hubungan ini tergantung pada tingkat *internal religiosity* (IR) ($\beta = .92$, $p<0.01$). Analisis posthoc memperlihatkan bahwa terdapat hubungan kuadratik antara RA dan IR ($R^2 = .44$). Penelitian ini mengindikasikan bahwa RA tampaknya sensitif dengan pasien ED untuk pasien dengan religiusitas sedang dan konsisten dengan ukuran lain yang mengukur R/S.

Sheikh, Botindari dan White (2013) melakukan penelitian eksperimental, menggunakan pendekatan *embodied metaphor*, di mana metafora moral didasarkan pada perasaan kebersihan fisik seseorang, untuk menyelidiki apakah praktek pembatasan makanan terjadi dikalangan wanita. Terdiri dari 2 studi, studi pertama bahwa kegagalan dalam membatasi makanan (contoh makan berlebihan/*overeating*) meningkatkan akses terhadap kata terkait kebersihan pada perempuan, tetapi tidak pada lelaki. Studi 2 menemukan bahwa peningkatan emosi moral negatif (*negative moral emotions*) sepenuhnya memediasi efek dari makan berlebihan (*overeating*) atas keinginan untuk kebersihan fisik. Penelitian ini secara keseluruhan memberikan masukan mengenai pentingnya moralitas dalam pembatasan makan dan pentingnya emosi dalam perwujudan metafora kognitif. Hal ini juga terjadi dalam praktek asketisme religius seperti puasa ramadan dikalangan muslim dan puasa prapaskah dikalangan pemeluk kristen. Sebagai tanda pengabdian dan moralitas, dapat diharapkan bahwa bentuk pembatasan makan ini juga akan mewujudkan melalui perasaan kebersihan fisik.

Angelova dan Utermohlen (2013) meneliti pengaruh kultur lokal pada citra tubuh (*body image*) dan *eating distress* pada perempuan Bulgaria, yaitu keyakinan (*faith*) dan puasa tradisional (*traditional fasting*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk perempuan dengan skor EAT-40 yang dianggap lebih rentan, keyakinan tampaknya memiliki efek berbahaya, mungkin karena menguatkan asketisme dan diet. Untuk perempuan ini, puasa tampaknya merupakan strategi untuk mengatur berat tubuh dan pencapaian figur yang kurus sesuai dengan model kultural. Sebaliknya, untuk perempuan dengan skor EAT-40 yang lebih rendah, keyakinan tampaknya memiliki efek protektif terhadap diet. Perempuan dalam kelompok ini lebih cenderung menggunakan puasa sesuai dengan kitab suci, untuk alasan keyakinan dan tidak berkaitan dengan citra tubuh.

Spangler (2010) dalam artikelnya mengajukan beberapa proposisi bagaimana agama memiliki peran dalam epidemiologi, pemeliharaan dan penyembuhan dari gangguan pola makan (*eating disorder*). Disebutkan bahwa kebanyakan agama memiliki ajaran spesifik tentang tubuh, cara menampilkan diri, hingga praktek pola makan. Hal ini secara langsung akan mempengaruhi skema

pemeluknya akan beberapa hal tersebut, dan menimbulkan dampak kognitif – emosional. Hal ini akan mempengaruhi perkembangan gangguan makan, baik dalam kerangka menguatkan kecenderungan terjadinya gangguan, maupun memproteksi dari terjadinya gejala tersebut. Dalam artikelnya ini Spangler juga menyebutkan mengenai integrasi konsep, praktek, maupun sumber-sumber religius ke dalam *standard cognitive-behavioral treatment*, termasuk intervensi yang dapat meningkatkan faktor protektif untuk gangguan ini. Spangler juga menggambarkan proses-proses ini dengan menggunakan kasus dari salah seorang pasien yang ditangani untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik bagaimana praktek *cognitive-behavioral* yang berorientasi religius ini.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan 4 artikel yang sesuai mengenai *religious asceticism* dan dampak psikologis dari konstruk tersebut. Keilmuan psikologi tampaknya lebih suka untuk menilik dampak asketisme religius dalam kaitannya dengan gangguan klinis terkait dengan pola makan, yaitu *eating disorders*. Dalam hal ini, beberapa perilaku yang dianggap sebagai tindakan mulia dalam kehidupan beragama cenderung untuk dilihat dari sisi yang berbeda. Kehidupan berpantang atau membatasi makanan yang semula dilihat sebagai salah satu cara untuk mendekati diri dengan Sang Ilahi (Riza, 2012; Wimbush & Valantasis, 1998; Craycraft, 2013; Keiper, 2014) dipandang semata-mata merupakan suatu manifestasi gangguan perilaku. Meskipun demikian, Keiper (2014) menjelaskan bahwa paling tidak terdapat dua kemungkinan dalam mendiskusikan perkembangan sosiohistoris dari tindakan asketik dalam dunia modern: pertama yang menempatkan nilai praktek asketik sebagai menyehatkan, dan merupakan bagian dari penciptaan makna dalam kehidupan beragama, sedangkan pada arah yang berbeda sebagai suatu tindakan beresiko yang memiliki potensi untuk melukai.

Empat penelitian tersebut juga memberikan masukan mengenai kontribusi dari asketisme religius terhadap gangguan pola makan (*eating disorders*), meskipun tidak terdapat informasi dari gangguan yang mana, apakah *anorexia*

nervosa misalnya, *bulimia nervosa* atau gangguan yang lain. Asketisme religius dipandang sebagai suatu konstrak perilaku yang mempengaruhi gangguan makan, baik dari sisi perkembangan gangguan, pemantapan gangguan, maupun memproteksi keberadaan gangguan tersebut, meskipun hasilnya belum menunjukkan konsistensi secara penuh, sebagaimana terlihat dari studi Keiper diatas.

Sangat menarik bahwa dari keempat artikel yang ada, semuanya berkaitan dengan gangguan pola makan. Peneliti, sebelumnya berharap akan menemukan artikel yang lebih bervariasi. Pembatasan pola makan barangkali memang merupakan salah satu bentuk perilaku asketisme religius yang paling banyak dipraktekkan. Meskipun demikian, terdapat lebih banyak lagi bentuk perilaku asketis. Morita (2014) mengungkapkan bahwa bentuk asketisme dapat saja mulai dari bentuk yang ringan seperti puasa yang biasa atau meditasi harian, atau yang lebih tinggi lagi seperti pengorbanan untuk orang lain atau orang yang dicintai. Beberapa bentuk yang lebih keras seperti bertapa di hutan atau gua, menahan makan dengan cara yang ekstrim, abstinensi seksual, tidak tidur, mencambuk diri sendiri, tidur di atas ranjang paku, dan berbagai perilaku lain yang cenderung “menyiksa tubuh”.

Hasil penelurusan ini tampaknya juga mengkonfirmasi gambaran yang diberikan oleh beberapa ahli (Wimbush & Valantasis, 1998; Craycraft, 2013; Keiper, 2014) bahwa pada abad ke 18 dan 19, dunia kesehatan dan psikologi cenderung menempatkan praktek pembatasan makanan ini sebagai satu hal terpisah yang bersifat “areligious”. Sebagaimana diungkapkan oleh Grof (2000), hal ini terkadang menimbulkan kesalahpahaman seperti misalnya bahwa dunia ilmiah psikologi tidak membedakan keadaan mistik-spiritual dengan gangguan mental. Kesulitan paradigmatic ini tampaknya juga akan terjadi ketika keilmuan psikologi hendak menelisik beberapa fenomena dalam masyarakat nusantara, yang diungkapkan oleh Geertz dan beberapa ahli antropologi lain (Geertz, 1984) sebagai bersifat mistik.

KESIMPULAN

Asketisme religius memiliki dampak psikologis, terutama dalam kaitannya dengan gangguan makan (*eating disorder*). Beberapa penelitian memperlihatkan asketisme religius sebagai salah satu variabel yang mempengaruhi gangguan makan. Dampak lain dari asketisme religius terhadap kondisi psikologis seseorang belum terpetakan oleh penelitian ini. Berbagai artikel dari penelusuran yang dilakukan mengkaitkan asketisme religius dalam dunia psikologi hanya dengan gangguan makan, dan belum mendapatkan berbagai aspek perilaku lain yang terkait dengan asketisme religius. Hal ini menguatkan kesimpulan mengenai terjadinya proses yang bersifat “areligius” terhadap asketisme religius, yang mungkin terkait dengan paradigma ilmiah yang dipegang oleh ilmuwan psikologi dalam berbagai kesempatan. Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk mendapatkan berbagai perilaku lain terkait asketisme religius.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelova, RA., Utermohlen, V. 2013. Culture-specific Influences on Body Image and Eating Distress in A Sample of Urban Bulgarian Women: The Roles of Faith and Traditional Fasting. *Eating Behaviors*, 14, pp. 386–389.
- Craycraft, Anna R. (2013). Asecicism and Meaning Deficit in Women Treated for An Eating Disorder. *Disertasi*. Faculty of the Graduate School of Psychology, Fuller Theological Seminary.
- Geertz, Clifford. 1984. *Abangan, Santri, Priyayi Dalam Masyarakat Jawa*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Grof, Stanislav. 2000. *Psychology of The Future, Lessons from Modern Consciousness Research*. New York, USA: State University of New York Press.
- Kamiat, A. H. (1928). A Psychology of Asceticism. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*.
- Keiper, Christopher D. (2014). *Religious asceticism in Patients With Eating Disorders: New Domains of Assessment*. *Disertasi*. Faculty of the Graduate School of Psychology Fuller Theological Seminary.
- Morita, Diana B. (2014). Embracing Reverence for Life: A Critique of Ascetic Practice. *Thesis*. Department of Religious Studies California State University.

- Nurkhalis, Nurkhalis. (2015). Positifisasi Asketisme dalam Islam dengan Pendekatan Paradigma Klasik dan Modern. *Miqot*. Vol. 39, No. 1.
- Riza, A. Kemal. (2012). Asceticism in Islam and Christianity: With Reference to Abu Hamid al-Ghazali and Francis of Assisi. *Teosofia*, Volume 1, Number 1, 2012.
- Spangler, Diane L. (2010). Heavenly Bodies: Religious Issues in Cognitive Behavioral Treatment of Eating Disorders. *Cognitive and Behavior Practice*, 17, pp. 358 – 370. Elsevier.
- Wimbush, Vincent L. & Valantasis, Richard. (1998). *Asceticism*. New York: Oxford University Press.