

Peran Kecerdasan Spiritual Dalam Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Sebagai Upaya Pembentukan Konsep Diri Positif

Hamam Nashiruddin

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: hammamalnashir@gmail.com

Published: June, 2025

ABSTRAK

Kecerdasan spiritual merupakan komponen penting dan sangat berperan dalam ketercapaian kesejahteraan psikologis dan pembentukan konsep diri. Kecerdasan spiritual diperlukan sebagai pengendali kesehatan mental seseorang, seperti tingkat penerimaan diri, *intens-personal* dengan penerimaan citra tubuh, dan *borderline-pathological* terhadap *cognitive-flexibility*. Kecerdasan spiritual belum mendapatkan perhatian yang mendalam, bagaimana kecerdasan spiritual mempengaruhi kesejahteraan, bagaimana dapat diterapkan sebagai pembentukan konsep diri positif. Metode dalam penelitian pustaka ini dengan mengumpulkan berbagai sumber yang mendukung seperti jurnal buku, dan kitab, kemudian menyeleksi berdasarkan relevansi, keakuratan data kemudian mengeksplorasinya. Hasil penelitian, 1. manusia terbentuk dari badan, pikiran, jiwa, ruh, yang dibahas dalam filsafat, psikologi, agama untuk memprediksi fungsi sebagai pemecah masalah. Kebenaran akan kepribadian seseorang yang dipengaruhi alam bawah sadarnya. 2. Kesejahteraan merupakan kondisi dimana seseorang mampu menjalankan fungsi psikologisnya secara positif, berkaitan dengan kesehatan mentalnya. Kesimpulan kecerdasan spiritual, dan pemahaman terhadap komponen pembentuk dalam diri seseorang, dapat membentuk sikap syukur, sabar, serta memahami apa yang harus dilakukan. Pencapaian kesejahteraan psikologis berupa pengendalian spiritualitas (pikiran, hati, jiwa, dan ruh), kegagalan fungsi dari empat komponen ini mengakibatkan gangguan psikosomatik serta kesalahfahaman terhadap suatu keadaan. Sehingga seseorang akan mampu merasakan sejatara secara psikologis berkat pemahaman serta pembentukan konsep diri positif (*self-efikasi*, *self-image*, *self-awerens*), berhubungan pada kekurangan, dan kemampuan yang dimiliki.

Kata Kunci: Kecerdasan Spiritual, *Well-being*, Konsep Diri Positif

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh tekanan ini, kesejahteraan psikologis menjadi salah satu aspek penting untuk diperhatikan. Berbagai pendekatan telah dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan, baik dari kalangan remaja, dewasa, sampai lanjut usia. Dari berbagai usaha tersebut seperti melakukan *positif self-talk* yang dapat meningkatkan keterampilan mental dan kebermaknaan hidup (Srianturi, 2022).

Kebermaknaan hidup juga memiliki cakupan yang berbeda-beda dari setiap usia. Pada remaja kesejahteraan ini dapat diperoleh dari penguasaannya terhadap lingkungan (*environmental mastery*) (Prabowo, 2016). Kesejahteraan dipengaruhi dari banyak faktor baik internal maupun eksternal. Seperti kedekatan dan dorongan orang tua terhadap anak secara signifikan berpengaruh pada tingkatan kesejahteraan anak (Farradina, 2018), dukungan sosial juga memiliki peran dalam pemenuhan kesejahteraan (Arshat dan Japara, 2018).

Selain mendapatkan dukungan dari orang tua dan sosial, kesejahteraan juga dapat diperoleh dari tingkat kecerdasan emosional seseorang. Kecerdasan emosional berhubungan

dengan koherensi pemikiran seseorang dengan optimisme yang dimiliki (Krok, 2015). Namun, salah satu dimensi yang sering kali kurang mendapat perhatian dari bermacam-macam kecerdasan adalah kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual merujuk pada kemampuan seseorang untuk memahami dan mengintegrasikan nilai-nilai, makna hidup, dan hubungan spiritual dalam kehidupan sehari-hari mereka. Seperti rasa syukur memiliki kontribusi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan seseorang (Suseno dan Pramithasari, 2019). Hal ini berkaitan dengan kecerdasan spiritual yang menjadikan seseorang dapat memahami masalah dan mengurangi stress dan berdoa serta beribadah juga dapat menyelesaikan masalah fisik maupun psikis seseorang (Rahmania dan Tasaufi, 2020).

Rasa syukur ini sangat penting di zaman digital seperti sekarang. Berbagai macam informasi sangat mudah untuk dicari, hilangnya sekat ruang dan waktu, sehingga berbagai budaya atau mengidolakan seseorang dari seluruh dunia (*celebrity worship*). Sikap *celebrity worship* meski memiliki nilai positif namun dominan memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat kesejahteraan seseorang, yang berkaitan terhadap *intens-personal* dengan penerimaan citra tubuh, dan *borderline-patological* terhadap *cognitive-flexibility* yang negatif dan bertentangan dengan *personal growth* yang menjadi salah satu variabel dalam kesejahteraan psikologis (Fauziah dan Chusairi, 2022).

Untuk menerima citra tubuh dan meningkatkan *personal growth* seseorang perlu meningkatkan kecerdasan spiritualnya, karena merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Kecerdasan spiritual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menemukan makna dalam pengalaman hidup, mengelola stres, dan membangun hubungan yang mendalam dengan diri sendiri serta orang lain. Karena kecerdasan spiritual memiliki pengaruh positif terhadap regulasi diri (Husnar, Saniah, dan Nashori 2017), serta regulasi emosi seseorang (Agasni dan Indrawati, 2015).

Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual juga mampu menurunkan kecemasan dalam dirinya (*tawakal*) (Ahmad dan Ratnaningsih, 2016) sehingga menimbulkan ketenangan (sejahtera) dalam diri (Kurniawati dan Heri S., 2010). Kegiatan Zikir menjadi salah satu cara untuk mengatasi kecemasan, dengan mengingat Allah dalam kehidupan sehari-hari, disebut dalam Al-Quran dan hadis sebagai bagian dari petunjuk untuk mengatasi kegelisahan batin dan kegalauan jiwa (Azizah, Noorsyifa, 2023). Dalam kultur masyarakat yang semakin mengalami krisis identitas dan keterasingan, kecerdasan spiritual dapat memberikan sumber daya emosional dan mental yang berharga. Kecerdasan spiritual yang menumbuhkan sikap *tawakal* merupakan representasi dari koping religious. Koping religious adalah sebuah mekanisme yang dilakukan untuk mengurangi stress dengan melalui keyakinan, praktek, pengalaman, emosi dan hubungan spiritualnya (Pargament, Smith, Koenig, dan Perez, 1998, dalam Husnar, Saniah, dan Nashori 2017).

Dari penelitian yang sudah ada menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik. Kecerdasan spiritual membantu seseorang dalam mengatasi konflik internal, mengembangkan ketahanan mental, dan membangun tujuan yang kuat dalam hidup. Kecerdasan spiritual berpotensi untuk memperbaiki kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, baik pada tingkat individu maupun masyarakat. Dalam kajian semiotik kecerdasan merupakan kemampuan seseorang dalam memahami tanda-tanda baik berupa imaji, gestur, suara, objek, dan asosiasi kompleks dari semua itu yang terdapat pada budaya (kultur) yang ada (Piliang dan Audifax, 2019).

Meskipun pentingnya kecerdasan spiritual semakin diakui, masih banyak yang perlu dipahami mengenai bagaimana kecerdasan ini mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan bagaimana ia dapat diintegrasikan dalam intervensi psikologis dan strategi pembentukan konsep diri positif. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut tentang bagaimana kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis Masyarakat sangat diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih

mendalam dan menyeluruh. Serta diharapkan dapat menjadi pemahaman baru sebagai upaya peningkatan kesejahteraan psikologis dan pembentukan konsep diri yang positif.

METODE

Dalam artikel yang membahas tentang kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan psikologis, dilakukan secara kajian kepustakaan. Dengan beberapa sumber dari artikel-artikel jurnal yang mendukung dalam pembahasan kesejahteraan psikologi. Dari kitab Hikam, serta kitab tafsir faid ar-rahman, sebagai kajian Islam yang berfokus pada cara menjalani hidup, dan pada buku kajian semiotik Yasraf Amir Piliang dan Audifax yang membahas lebih mendalam pada kecerdasan terkait pemaknaan terhadap tanda-tanda. Dengan tujuan sebagai tambahan teoritis dan konseptual pada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan psikologis manusia.

Data yang didapatkan, kemudian diseleksi untuk memastikan relevansi dan kredibilitas sumber berdasarkan kualitas, keakuratan, relevansi terhadap topik kajian. Kemudian mengeksplorasi, dan mengidentifikasi data temuan serta mengaitkan pada topik pembahasan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kulturenya, dan memiliki beberapa pengertian secara garis besar dari berbagai pakar sebagaimana berikut:

Kecerdasan dalam *psychometric theory* bersifat bawaan sejak lahir, *incrementalist theory* merupakan kemampuan persepsi tentang sukses dan kegagalan, *neuron theory* kecerdasan dipengaruhi oleh fungsi otak, *emotional intelegence* emosi bisa menjadi penghalang atau katalis dalam belajar, *triarchic theory* kecerdasan adalah aktifitas mental untuk beradaptasi, menyeleksi, dan membentuk sesuatu, sedangkan pada *multiple intelegence* kecerdasan adalah keadaan seseorang yang mampu mengembangkan komponen kecerdasannya sampai pada level adekuat, bekerja sama dan saling terkait dalam sebuah cara yang kompleks (Piliang dan Audifax, 2019).

Dalam perkembangan kecerdasan baik secara ontologis maupun aksiologi muncul yang disebut kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual telah diyakini memiliki pengaruh yang substansial pada pemenuhan kesejahteraan dan tujuan hidup manusia. Pasalnya semua budaya dan agama menyepakati bahwa manusia terbentuk dari tubuh, pikiran, jiwa, dan ruh yang dibahas dalam filsafat, psikologi serta studi agama yang memprediksi fungsi dan adaptasi sebagai pemecah masalah (Ahmed dkk, 2016). Spiritualitas diidentifikasi sebagai pengalaman pribadi dalam menemukan, melestarikan, mengubah objek dan pengalaman suci dalam hidup (Giannone, 2017; Emons, 2000; Pargamen dan Scot, 1999).

Kecerdasan spiritual menjadi salah satu kecerdasan yang dimiliki oleh manusia dari tiga macam kecerdasan dasar yang populer dalam diri manusia (kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), kecerdasan spiritual (SQ)). Dalam diri seseorang secara holistik tersusun dari tubuh (*body*), pikiran (*mind*), dan jiwa atau spiritual (Sakroni, 2023). Sehingga dengan seseorang meningkatkan kecerdasan spiritualnya akan lebih mudah mendapatkan makna dan kebahagiaan hidupnya. Smith, mengatakan bahwa dari pengalaman kesadaran manusia menghasilkan isi penting yang berupa makna (Khozim, 2023). Sedangkan kecerdasan spiritual merupakan kemampuan untuk mengatasi masalah kebermaknaan dan nilai-nilai kehidupan (Sakroni, 2023).

Secara psikologis kecerdasan spiritual ini berkaitan dengan penataan konsep diri ideal terhadap konsep diri aktual, sehingga tercipta keselarasan di antara keduanya yang melahirkan kesejahteraan. Spiritual memiliki kata dasar *spirit* (murni, roh, jiwa, semangat), dalam bahasa Latin *spiritus* (luas, dalam). Oleh Sayyed Hosein Nasr dalam (Sagala, 2018) kata spiritual dalam istilah Islam menjadi *al-rûbâniyyah* atau *al-ma'naviyyah* (ruh, dan makna). Hal tersebut berkaitan pada sesuatu yang sifatnya transenden yang melampaui eksistensi fisik dan dalam bentuk tertentu independent dari eksistensi fisik (Piliang dan Audifax, 2019). Sedangkan macam-macam spirit yang terdapat pada manusia menurut Al-Ghazali meliputi *al-ruh* (ruh), *al-qalb* (hati), *al-nafs* (jiwa), dan *al-'aql* (akal), atau *al-nafs* dalam istilah para filsuf (Sagala, 2018).

Kecerdasan spiritual (*spirit*, *nafs*) ini akan berpengaruh terhadap kepribadian seseorang. Oleh Al-Ghazali kepribadian disebut sebagai *nafs* yang memiliki tiga keadaan: *al-nafs al-ammara*, *al-nafs al-lawwama* dan *al-nafs al-mutma'inna* (Kalbi, 2020). Selain itu terdapat empat unsur jiwa dalam diri manusia (*al-Jism*, *al-natiyyah*, *al-hayawaniyun*, dan *al-insaniyah*) yang berpengaruh terhadap karakter atau kepribadiannya (Thahir, 2022). Dan memiliki acuan kepribadian yang baik menurut Islam dilihat dari tingkat ketakwaannya (Al-Hujurat [49:13]). Ketakwaan ini dimulai dari jiwa (*nafs*) yang bersih dan kemudian mengamalkan kebaikan-kebaikan yang telah diajarkan sehingga menjadi *insan kamil*.

Keterkaitan kecerdasan spiritual terhadap kepribadian manusia diantaranya akan mampu berhubungan baik dengan Tuhan, manusia, alam, dan dirinya sendiri (Siswanto dkk, 2010). Menurut (Tarigan, 2015, Ratnasari dkk, 2020) seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual akan memiliki paham bahwa segala sesuatu yang mereka kerjakan bermakna ibadah, bahwa tidak hanya antar manusia melainkan integral kepada Allah. Sehingga menumbuhkan kesadaran yang tinggi dalam menjalani, dan memecahkan masalah hidup, dengan berbudi luhur.

Kecerdasan spiritual menjadi komponen penting dalam pembentukan kepribadian dan konsep diri seseorang. Kecerdasan spiritual merupakan kemampuan manusia untuk menyadari dirinya sendiri, yang membuatnya mampu berpikir dan memutuskan sesuatu (Sakroni 2023). Bahkan dalam psikoterapi spiritual seseorang yang telah mencapai spiritualitas akan menjadi manusia yang berbudi luhur dan tidak menyesali apa yang terjadi dalam kehidupannya (Karasu, 1999). Dengan kecerdasan spiritual seseorang akan lebih mampu untuk selalu berfikir positif, hal ini sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk menjaga dan memperoleh kesehatan mental dan kesejahteraan.

Dari pandangan psikologi positif hidup manusia akan lebih bermakna dengan menguatkan sisi positif dalam dirinya. Sisi positif merupakan emosi positif (*positive emotions*) yang menumbuhkan kepribadian bijaksana serta pandai bersyukur sehingga kedua aspek ini akan membantu seseorang dalam pengembangan kepribadiannya (Yudhawati, 2018). Di sisi lain psikologi positif menjadi begitu penting karena manusia tidak hanya memiliki problem serta hal-hal negatif yang harus diselesaikan (Arsita, 2023).

Setiap manusia dalam kehidupannya selalu menghadapi problem dari segala aspek, baik secara ekonomi, interaksi sosial, maupun dalam beragama. Problem ini dipengaruhi oleh modernitas yang terjadi pada saat ini, seperti kata Suryohaniprojo dalam (Nurcholish Madjid dkk, 1994), bahwa modernitas juga merupakan sikap hidup yang dianut dalam menghadapi kehidupan masa kini. Sehingga pendekatan dalam mengatasi problem ini lebih berfokus pada tiga tempat, keluarga dan sekolah, tempat kerja, masyarakat yang beradab (*civil society*). Sehingga dengan kecerdasan spiritual seseorang akan mampu menumbuhkan keadilan, tanggung-jawab, kepedulian pada sesama, toleransi, saling percaya dan saling bersinergi (Yantie, 2014).

Dengan kecerdasan spiritual seseorang akan mampu menghadapi perubahan sosial yang begitu cepat dan bergerak secara simultan dengan makin kompleks terhadap kebutuhan masyarakat. Perubahan ini berdampak pada munculnya beragam kelompok yang memiliki latar belakang serta tujuan yang berbeda (Haris dkk, 2019). Sehingga akan memunculkan motif yang beragam dalam diri seseorang yang akan membentuk tujuan hidup serta mempengaruhi tingkat kebahagiaan dan kebermaknaan hidup.

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan adalah kondisi sejahtera, keselamatan dan ketentraman (Nurbaiti dkk, 2021). Kesejahteraan merupakan konsep multidimensi tentang sejauh mana seseorang menjalankan fungsi psikologisnya secara positif (Harjo dan Novita, 2015, Wulandari dan Megawati, 2020). Sehingga seseorang yang mampu memahami kondisi kesejahteraan psikologisnya akan menumbuhkan sikap positif (motivasi) yang menumbuhkan kepuasan dan kebahagiaan hidup.

Motivasi adalah dorongan internal dan eksternal, sehingga menciptakan interaksi seperti apa yang terjadi (Hamzah B. Uno 2011). Motivasi dalam diri seseorang akan memberikan dorongan untuk mencapai sebuah tujuan hidup dan ketercapaiannya menciptakan kesejahteraan. Dengan memiliki harapan akan memberi seseorang pandangan positif yang meningkatkan kesejahteraannya (Susanti dkk, 2023). Menurut Aristoteles seseorang memiliki tujuan akhir yang disebut *eudaimonia* (kesempurnaan) atau lebih tepatnya 'memiliki *daimon* yang baik' (jiwa) (Nugroho, 2020) atau menjadi *insan kamil*.

Kesejahteraan (*Well-being*) yang berarti manusia hidup dengan baik dan sejahtera, dengan motivasi untuk berusaha lebih keras dalam mencapainya. Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) menjadikan seseorang lebih positif dalam menjalani kehidupan baik secara intrapersonal maupun interpersonal (Wulandari dan Megawati 2020; Gilman dan Huchner 2000). Pentingnya kesejahteraan (*well-being*) pada seseorang juga menjadikan suatu pemicu seseorang akan membagikan kebaikan kepada orang lain. Seperti (Hutapea dan Budiarto, 2016) yang mengaplikasikan psikologi positif sebagai modal psikologi (*psychological capital*) (*Psyccamp*) pada guru dan berbuah positif.

Kecerdasan spiritual memiliki pengaruh terhadap kepribadian seseorang, yang akan bersinggungan dengan tindakan yang diambil dalam menyelesaikan permasalahannya. Selalu berkeyakinan bahwa hidup yang dijalani tidak hanya interaksi yang horizontal sesama manusia atau makhluk, melainkan hubungan secara vertikal dengan Allah. Dengan kecerdasan spiritual yang baik maka seseorang akan memiliki kepribadian yang baik serta mudah mendapatkan kebahagiaan atau kesejahteraan (*well-being*) dan kebermaknaan dalam hidupnya, serta menjadi pengaruh yang positif bagi sekitar.

Hubungan antara Peningkatan Kecerdasan Spiritual dengan Kesejahteraan Psikologis

Sebelumnya dijelaskan bahwa kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap kepribadian seseorang, yang juga terintegrasi terhadap konsep dirinya. Konsep diri (*self concept*) merupakan keadaan seseorang yang sudah mengetahui dirinya sendiri, baik kekuatan, kelemahan, dan kebutuhan dirinya (Rini dkk 2021). Selain itu konsep diri (*self concept*) terbagi menjadi dua, konsep diri positif dan konsep diri negatif. Seseorang yang memiliki konsep diri positif akan memiliki kepribadian yang optimis dan selalu merasa setara, serta sanggup mengungkapkan kelemahan dan berusaha menjadi lebih baik, begitu sebaliknya (Jahju 2018). Sedangkan manusia memiliki kecenderungan terhadap hal-hal negative (*negativity bias*) (Rozin dan Royzman, 2001),

sehingga perlu adanya mawas diri (*muhasabah*) agar konsep diri (*self concept*) tidak menjadi sebuah pemahaman yang subjektif atau mengarah pada konsep diri negatif.

Muhasabah *hasaba-yuhasibu* atau *hasaba-yahsibu* (menghitung) merupakan suatu aktivitas untuk diri sendiri yakni dengan mengintropeksi (Ninda 2023). Kata muhasabah identik dengan menilai diri sendiri atau mengevaluasi, atau introspeksi diri (Husna 2021). Sehingga untuk mencapai kesejahteraan (*well-being*) pada diri seseorang yang terus mengalami perubahan perlu memiliki konsep diri yang positif dengan melalui muhasabah.

Konsep diri memiliki lima aspek pembentuk, diri fisik (*self-image*), diri keluarga (kedudukan diri individu), diri pribadi (gambaran kepribadian), diri moral-etik (gambaran dirinya dengan nilai-nilai yang berlaku), diri sosial (berkaitan dengan interaksi sosial) (Jahju 2018). Sehingga kesejahteraan dapat diperoleh dari bagaimana seseorang memahami kelima aspek konsep diri melalui muhasabah.

Selain itu konsep diri yang berkaitan dengan kepribadian ini dipengaruhi oleh jiwa seseorang. Terdapat dua komponen pembentuk dalam diri seseorang, pertama jasad/raga, dan kedua jiwa sebagai triger kepribadian (karakter) seseorang. Menurut Freud kepribadian dipengaruhi oleh tiga faktor (*Id, ego, dan super ego*) yang berada pada tiga tahap ingatan (*Conscious, Subconscious and Unconscious*) (Kalbi, 2020). Sedangkan menurut Watson kepribadian seseorang dapat diperoleh melalui pengendalian lingkungan sebagai sebuah proses pembelajaran (Passer, 2008).

Dalam pendapat lain diri manusia terbentuk dari empat komponen tubuh, pikiran, jiwa, dan ruh (Ahmed dkk, 2016). Sedangkan menurut Ghazali kepribadian disebut sebagai *nafs* yang memiliki tiga keadaan: *al-nafs al-ammara*, *al-nafs al-lawwama* dan *al-nafs al-mutma'inna* (Kalbi, 2020). Serta terdapat empat dimensi kejiwaan pada diri manusia (*al-Jism, al-natiyyah, al-bayawaniyyun, al-insaniyah*) sebagai karakter manusia (Thahir, 2022). Empat dimensi kejiwaan ini menjadi pendorong manusia selalu berusaha menemukan kebahagiaan, kebermaknaan dalam hidup baik itu bahagia di dunia maupun akhirat. Sedangkan makna hidup tidak bergantung pada apakah seseorang benar-benar menganggap hidupnya bermakna, tetapi makna yang dirasakan adalah elemen *central* dalam kebahagiaan (Kauppinen 2013). Problem tersebut juga dapat berubah sejalan dengan perubahan yang dialami.

Dalam menghadapi perubahan yang dialami maka setiap individu harus mengerti akan dirinya sendiri (*Self-concept*), maupun memahami terhadap keadaan sekitar (*Self-awareness*) (Ghazali, 2022). Kesadaran seseorang ke dalam dirinya dan kepada lingkungannya akan mempermudah dalam menemukan kebahagiaan serta kebermaknaan hidup. Namun perkembangan teknologi menambah kerumitan perubahan konsep kebahagiaan pada diri manusia. Sehingga godaan demi godaan yang datang sebagai ujian dan malapetaka (Nurhadi, N. 2018).

Perubahan gaya hidup dan perilaku akan berpengaruh terhadap tanggungjawab dalam kehidupan serta pekerjaan yang mencakup segi kuantitatif dan kualitatif serta tingkat kesulitan yang harus ditangani sehingga menyebabkan gangguan secara fisik dan jiwa (Hamidah dan Gamal, 2019). Dalam *Meaning and Happiness* pengukuran kebahagiaan dan makna hidup secara objektif kurang memiliki kejelasan konseptual karena pendapat pribadi seseorang tidak cukup untuk menentukan apa yang membuat hidup bermakna (Kauppinen, 2013). Dalam perkembangannya kesejahteraan juga mendapatkan perhatian yang lebih seperti penelitian mengenai kesejahteraan subjektif yang digunakan sebagai pengukuran tingkat kesejahteraan seseorang yang memiliki dua komponen (afektif dan kepuasan hidup) (Seftiani dan Herlena, 2018).

Namun, kebermaknaan hidup seseorang perlu pertimbangan nilai-nilai mengenai manfaat dari aktivitas yang membentuk kehidupan mereka serta perlunya konsep subjektif mengenai kebahagiaan dan makna hidup dari perspektif psikologi empirik (Kauppinen, 2013).

Karena mencari kebahagiaan merupakan naluri manusia. Untuk menjalani hidup dan mencapai kebahagiaan selalu membutuhkan orang lain sehingga kebahagiaan itu dinikmati pada aktivitas baik yang dilakukan terhadap sesama dalam hidup sehari-hari (Banusu dan Firmanto, 2020).

Untuk mendapatkan kebahagiaan (kesejahteraan, *well-being*) seseorang perlu mengatur dan memiliki kuasa atas dirinya. Seseorang perlu memahami konsep dirinya (*self concept*) terlebih dahulu. Oleh Rogers konsep diri merupakan keseluruhan persepsi dan penilaian individu mengenai kemampuan, perilaku, dan kepribadiannya (Defghi dkk, 2023). Erat kaitannya dengan pemahaman mengenai mawas diri (*muhasabah*) (Wasik, 2021), atau *Self-esteem* (Risnawati dkk, 2021).

Muhasabah sebagai sebuah usaha untuk menentukan pengambilan tindakan (sikap) terhadap apa yang diterima seseorang merupakan ketakwaan kepada Allah SWT. Al-Muhasibi mengatakan, bahwa motivasi-motivasi manusia untuk melakukan pemeriksaan terhadap diri sendiri baik harapan-harapan dan kecemasan itu merupakan landasan perilaku yang baik dan ketakwaan (Wasik, 2021). Sehingga muhasabah erat kaitannya terhadap kesehatan mental seseorang melalui pemeriksaan terhadap kecemasan yang dialami. Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam menciptakan kesehatan yang menyeluruh (Ridlo, 2020) dan berpengaruh terhadap kesejahteraan (*well-being*) atau kemampuan dalam menjalankan fungsi psikologis secara positif. Al-Ghazali menjelaskan tahapan muhasabah dimulai dari *takballi*, kemudian *taballi*, yang pada akhirnya bertajalli sebagai hasil dari menghindari perbuatan tercela dan berbuat baik sehingga selalu merasa dekat dengan Allah (Mutmainnah, 2021). Kemudian berdampak pada peningkatan *Self-efficacy* seseorang sehingga meningkatkan keyakinan mengenai kapabilitasnya (Situmorang, 2018).

Dari berbagai istilah psikologi di atas jelas bahwa perlunya untuk mengenali dirinya sendiri (ber-*muhasabah*). Seperti perkataan para filsuf *man arafa nafsahu arafa rabbahu*, bahwa untuk mengetahui kebermaknaan dan tujuan hidup atau mengetahui spiritualitas yang lebih tinggi harus dimulai dari mengenali diri sendiri. Diketahui bahwa terdapat empat komponen dalam diri manusia (tubuh, pikiran, jiwa, dan ruh). Dalam surah al-fatihah [1:5] penggunaan nun *mutakalim* menunjukkan kata *jamak* yang bermaksud dalam diri manusia memiliki empat komponen (*nafs*, *qalbu*, *ruh*, *sir*) yang beribadah sesuai dengan sifat masing-masing (Sholeh, 2024). Maka dengan penghambaan empat komponen ini jika diaplikasikan dalam salat akan menjadi salat itu tiangnya agama, menjadi awal kebaikan bagi manusia serta mencegah dari perilaku menyimpang yang dapat menghilangkan sifat kesejahteraan dalam diri manusia.

Keempat komponen ini lebih memiliki kecondongan besar kepada sesuatu yang bersifat spiritual atau keyakinan (transenden), baik dalam pikiran, jiwa, maupun ruh manusia. Esensi kepribadian seseorang dalam paham psikologi lebih kepada sosio-psikologis, mekanisme mental dan perilaku (Ja'far, 2015). Sejalan dengan pemaknaan hidup orang Jawa dalam falsafahnya *sedulur papat limo pancer* yang menyertai hidup seseorang hingga mati (Dewi, 2017). Lebih lanjut kecerdasan spiritual ini mulai digunakan (sebagai pertimbangan) dalam segala bidang kehidupan seperti dalam perekrutan karyawan oleh HRD (Ahmad dkk, 2016). Hal tersebut didasarkan pada sifat keunikan manusia dalam ranah filosofis, kinerja dan proses perkembangan manusia.

Dari keunikan ini kecerdasan spiritual yang dimiliki seseorang berpengaruh terhadap kepribadian seseorang, dan juga terkait pada kesehatan psikis maupun fisiknya. Hal tersebut dinamakan psikosomatik yang menurut Freud berupa kegiatan psikologis berupa *conscious* dan *unconsciousnes* (Rahman, 2012). Gangguan psikosomatik ini berupa sakit secara fisik yang disebabkan kondisi psikis seseorang (Muslim, Maulina, dan Khaerunnisa, 2023) atau juga tingkah laku emosional berlebihan (*konversi histeris*) disebabkan kegagalan syaraf otonom yang dipengaruhi oleh

kecemasan, kegelisahan, maupun konflik psikis (Rahman, 2012). Beberapa kecemasan yang terdapat dalam Al-qur'an [2:155] takut kepayahan, kelaparan, kekurangan harta, dan kematian dan diberinya ujian (kecemasan) ini bertujuan memulyakan bagi dirinya (Sholeh, 2024). Dengan kecerdasan spiritual yang dimiliki akan mempermudah seseorang dalam regulasi gangguan secara psikis, hal ini berkaitan dengan pengendalian keinginan (*nafsu*) seseorang.

Dalam kitab Hikam kecerdasan spiritual salah satunya adalah kondisi seseorang yang telah mampu mengendalikan *nafsu*-nya yang hanya tertuju kepada Allah (sarqowi, tt). Bisa juga dikatakan sebagai orang-orang yang telah selesai dari permasalahan duniawi (*zuhud*) sehingga keinginan (*nafsu*)-nya tidak lagi dalam ranah dunia. Sehingga seseorang akan mampu mengenali spiritualitas dalam dirinya diantaranya:

Cahaya hati (*nurul basyirah/nurul aqli*) yang memberitahu kebenaran bahwa ada kekuatan spiritual yang dekat dengan dirinya (Allah), *ainul basyirah* atau *nurul ilmi* (mata hati) yang membuat seseorang tahu ketidak berdayaannya dari sifat-sifat yang dimiliki Allah, *baqul basyirah* atau *nurul haq* tidak lagi melihat kepada adanya diri seseorang melainkan adanya Allah (Sarqowi, tt).

Hal tersebut berkaitan dengan kesadaran (*conscious/awarnes*) seseorang atas kekuatan yang lebih tinggi dan mengetahui batasan-batasan yang dimiliki, pada puncaknya tidak menghiraukan keadaannya melainkan tambahnya keyakinan akan hakikat Allah (*suwung/manunggal*). Kecerdasan spiritual atau kepercayaan kepada Allah membuktikan keimanan seseorang (takdir) dan ketakwaannya. Sehingga rasionalitas yang ditangkap akan meningkatkan *consciousness* seseorang yang mempermudah fokus terhadap komponen-komponen yang dituju, serta meningkatnya *awarnes* atau kesadaran terhadap lingkungan sekitar (Ghazali, 2022).

Sehingga seseorang yang paham *consciousness* (kesadaran dalam diri) serta *awarnes* (kesadaran terhadap sekitar), kegagalan dan keberhasilannya merupakan keadaan yang perlu disyukuri, dan memaksimalkan usahanya. Untuk meningkatkan *consciousness* seseorang harus menjaga kebersihan (kesucian) dalam pikiran, jiwa, dan ruhnya perlu mengetahui baik buruknya hati seseorang. Untuk mengetahui rusak tidaknya hati ini dikatakan:

'setengah dari tanda-tanda matinya hati adalah tidak adanya rasa susah karena meninggalkan ketaatan dan tidak menyesali kesalahan' (Sarqaawi, tt).

Kutipan di atas menjelaskan rusaknya hati manusia adalah ketika tidak menyesali kesalahan-kesalahan yang dilakukan. Baik dalam permasalahan ibadah kepada Allah maupun ibadah yang berhubungan dengan orang lain (sosial). Sebab setiap perbuatan seseorang bernilai ibadah maupun tidak bergantung kepada niat atau tujuannya. Pentingnya sebuah niat ditegaskan oleh Nabi Muhammad bahwa jangan memulai sesuatu amal (pekerjaan) yang dimulai dari makhluk kepada makhluk, melainkan dari makhluk kepada Allah pencipta seluruh alam (sarqawi, tt). Dengan benarnya niat seseorang akan menjadikan mudahnya bersyukur terhadap keberhasilan maupun kegagalan yang dialami.

Terkait dengan sikap Syukur dalam Tafsir Faidh Ar-rahman dijelaskan bahwa ucapan Syukur tidak boleh ditujukan pada problem duniawi melainkan tertuju kepada Allah semata (Sholeh, 2024). Rasa syukur pada diri seseorang juga akan menumbuhkan ketenangan psikologis berupa sikap positif dan berprasangka baik. Hubungannya terhadap kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh seseorang adalah:

'seseorang tidak boleh menganggap kesalahan yang dilakukan terlalu besar sehingga menghalangi untuk berprasangka baik kepada Allah, karena hilangnya prasangka baik kepada Allah merupakan dosa besar' (sarqowi, tt).

Prasangka baik (*busnuzan*) merupakan awal ketenangan bagi hati. Dengan mampu merasa bahwa kesalahan maupun kegagalan seseorang akan ada zat yang diluar rasional manusia yang akan memberikan jalan (ampunan dan pertolongan). Bahwa tidak ada beban (permasalahan) yang melebihi batas kemampuan (al-Baqarah, 2:286), dan setiap kesusahan (kesalahan, kegagalan) ada kemudahan (jalan keluar) (al-Insyirah, 94:5-6). Sehingga dalam setiap tindakan akan selalu dimulai dengan do'a, dan setelah usaha diahiri dengan ber-*taqwa*. Dengan kecerdasan spiritual seseorang akan mampu melaksanakan tugas-tugasnya dengan motivasi yang lebih tinggi (material, psikologis, moral, spiritual) untuk mencapai tujuan (Ahmad, 2016). Sehingga seseorang dapat mengenali diri sendiri secara penuh (*self estim*), yang menjadikan mampu meningkatkan *self-efficacy* pada dirinya serta dapat memaksimalkan kinerjanya berkat *self awarnes* (*consciousness* dan *awerness*) yang dimiliki.

Dengan kesadaran penuh seseorang akan lebih dapat memahami kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan. Dilihat dari teori hirarki kebutuhan Maslow, bahwa kebutuhan menjadi motivasi pada diri seseorang. Kebutuhan yang mendasar secara berurutan kebutuhan fisiologis (kebutuhan dasar, primer), kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan untuk dihargai, kebutuhan aktualisasi diri (menjadi manusia yang lebih baik) (Iskandar, 2016). Kebutuhan dasar ini juga dapat menjadi tolak ukur tindakan seseorang agar lebih bersyukur dan tidak berlebihan baik terhadap sesama manusia maupun alam.

Cendekiawan muslim Nurcholis Majid memberikan gagasan reformasi bumi untuk menjembatani hubungan ekologi dan spiritual bahwa manusia menjadi khalifah di bumi untuk memanfaatkan dan menjaganya (Majid,2024). Dengan kesadaran terhadap diri dan kecerdasan spiritual yang dimiliki seseorang selalu merasa ada Allah yang memenuhi kebutuhan-kebutuhan dari segala usahanya. Dengan kecerdasan spiritual juga akan menghindarkan dari kekhawatiran yang berlebihan (*anxiety*) pada kondisi seseorang sehingga mengambil (mencari) secukupnya. Erat kaitannya dengan kemampuan seseorang mengimajinasikan dan prasangka baik (*busnuzan*), kerana dalam diri manusia memiliki daya estimasi (penduga) bersumber dari indra kolektif (*al-hiss al-musytarak*) menjadikan manusia mampu memahami dan memperkirakan kondisi yang dialami untuk melakukan sebuah tindakan (Ghazali, 2022). Hal ini sejalan dengan teori dari Hume mengenai impresi (pemahaman yang didapat dari pengalaman) yang menumbuhkan ide (gambaran yang diperoleh dari pengalaman) yang disebut sebagai hukum asosiasi ide, dan menguatnya impresi ini dengan habit (*istiqomah*) atau terjadi secara terus menerus (Piliang dan Audifax, 2019). Dengan berfungsinya imajinasi (penduga, daya estimasi) maka seseorang dapat mengaktualisasikan diri atau menerima keadaan (takdir) yang dialami.

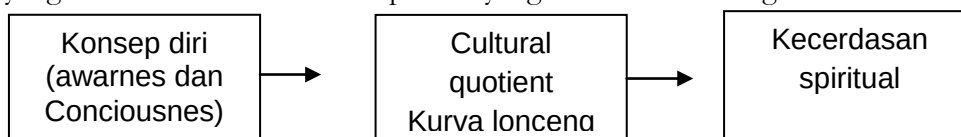
Kemampuan penduga (daya estimasi) ini yang akan membuat seseorang mampu menerima segala keadaan (baik-buruk, kegagalan-kesuksesan) yang belum memiliki kepastian. Berkaitan dengan penerimaan seseorang dalam hukum newton III mengatakan aksi sama dengan reaksi dengan kekuatan yang terbalik. Apabila dianalogikan dalam hidup memiliki dua sisi yang berlawanan serta sama kuatnya seperti kegagalan ada kesuksesan, baik, buruk. Selain itu norma sosial budaya, keluarga dan pertemanan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang pada permasalahannya (Rahmania dan Tasaufi, 2020) hal ini berkaitan dengan lima aspek dari konsep diri pada seseorang.

Pemahaman seseorang terhadap kenyataan maupun kepastian dalam hidup akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan yang berpengaruh pada pembentukan konsep diri yang positif. Menurut Hume, kepastian merupakan sebuah akumulasi kebiasaan yang digunakan untuk memastikan (Piliang dan Audifax, 2019).

Sehingga daya estimasi ini jika dalam psikologi kognitif menyebutnya dengan *model mental* atau representasi dari domain atau keadaan yang mendukung pemahaman (*understanding*), alasan (rasional), dan prediksi (Gentner, 2002, dalam Rahayu dan Purwanto, 2013). Dari berbagai daya yang dimiliki (daya penggambar, estimasi, rasional, imajinasi) oleh Aristoteles dikatakan bersumber dari hati (Ghazali, 2022).

Selain dari hati rasionalitas juga diperlukan dalam menerima kehidupan. Oleh Richard Taler dalam (Hanif, 2022), rasionalitas dalam pengambilan keputusan ekonomi dan keuangan dipengaruhi oleh sisi psikologis seseorang. Sehingga kesejahteraan yang dirasakan seseorang berhubungan erat antara pikiran, jiwa, dan hati. Sinkronisasi diantara ke empat komponen ini akan sangat memiliki andil dalam porsi kesejahteraan seseorang sebagai Upaya dalam pembentukan konsep diri positif. Pada penelitian J. Herrnstein dan Charles Murray (*The Bell Curve*) dalam (Piliang dan Audifax, 2019), mengatakan IQ memiliki pengaruh yang signifikan terhadap potensi kesuksesan seseorang. Dijelaskan bahwa banyak ketidakadilan dalam hasil yang diperoleh pasalnya kesimpulan penelitian yang diperoleh diambil dari kurva normal rata-rata pada subjek penelitian. Sehingga normalitas pada suatu *culture* memiliki posisi yang signifikan pada kebenaran yang diimani suatu masyarakat. Kemewahan yang sekarang terjadi telah diprediksi oleh Nabi Muhammad dalam (arba' Nawawi, tt) bahwa akan ada suatu masa orang-orang akan meninggikan bangunan (rumah)-nya.

Seperti dimasa sekarang normalitas kesejahteraan yang diambil dari media sosial (*trend*) dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang dengan kondisi yang terbalik antara kemauan dan kemampuan. Hal inilah yang dinamakan sebagai *cultural quotient* (kurva lonceng) dan berpengaruh pada ideologi seseorang. Oleh Louis Althusser ideologi diartikan sebagai hubungan imajiner yang terjadi antar individu dalam kondisi eksistensi mereka di kenyataan (Piliang dan Audifax, 2019). Sehingga rata-rata keyakinan yang dianut oleh kelompok ini nanti yang akan dianggap sebagai kebenaran seperti sekolah untuk bekerja, sejahtera dengan kaya. Maka pentingnya muhasabah sebagai pembentuk konsep diri positif (kondisi *awarnes* dan *conciousnes*) yang didasari oleh kecerdasan spiritual yang memunculkan bagan dibawah ini:



Dengan kesadaran secara penuh (*awarnes* dan *conciousnes*) seseorang akan mampu memahami makna dari *cultural quotient* yang dianggap sebagai kebenaran dengan landasan kecerdasan spiritual, sehingga tidak terjebak pada kebenaran semu namun menjadi kebenaran yang bermakna. Dengan kesadaran seperti ini maka disebut sebagai *cultural quotient awarnes* (Piliang dan Audifax, 2019) sehingga seseorang akan mampu merasakan kebaikan atau hal-hal positif dalam diri (konsep diri positif). Dengan kemampuan mengenali spiritualitas yang ada akan meningkatkan kemampuan mengendalikan pikiran-pikirannya. Mampu meningkatkan iman, tercermin dalam sikap *qanaah*, *busnuzan*, karena manusia hidup dengan pemikirannya. Sama halnya dengan makna *tawakal* (asy-Syuara 26:62) bahwa Allah selalu bersama hambanya. Bukti ketidaktahuan yang akan terjadi selanjutnya namun semua harus tetap dijalani, dan mempermudah ke-takwaan sebagai sebuah bukti imanan yang dimiliki. Kepribadian sebagai sebuah konsep atas tindakan seseorang dipengaruhi oleh alam bawah sadar yang bisa disebut sebagai hati nurani (*nurul basyirah*, *ainul basyirah*, *baqul basyirah*) atau *conciousnes*, *unconciousne* jika menurut Freud, dan memiliki hubungan yang kompleks antara jiwa, ruh, hati, dan pikiran oleh Ghazali

KESIMPULAN

Dalam pembahasan artikel ini dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual mampu mengendalikan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang yang berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri positifnya. Pencapaian kesejahteraan psikologis ini diperoleh dari pengendalian spiritualitas yang dimiliki, seperti pikiran, hati, jiwa, dan ruh yang mana kegagalan fungsi dari empat komponen ini dapat mengakibatkan gangguan psikosomatik pada diri seseorang serta kesalahfahaman terhadap suatu keadaan. Sehingga dengan kecerdasan spiritual seseorang merasa lebih sejahtera dan berpengaruh terhadap sikap husnuzan serta optimis sebagai bentuk dari konsep diri yang positif

Pengendalian ke empat komponen spiritual ini dapat diperoleh dari pemahaman akan kebutuhan primer seseorang secara rasional, sikap syukur dan qonaah dari hati, dan peningkatan keimanan dari jiwa dan ruh yang dimiliki. Sehingga seseorang akan mampu merasakan sejatera secara psikologis berkat pemahaman pada ranah konsep diri (*self-efikasi*, *self-image*, *self-awernes*) yang berhubungan dengan kekurangan dan kemampuan yang dimiliki. Selain itu pemahaman akan kebenaran makna berdasarkan *cultural quotient* yang menghasilkan *cultural quotient awernes* sebagai sebuah simulasi atau akumulasi dari rerata sejumlah hal yang sama (disepakati).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Gusti. (2010). Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, (Yogyakarta: Antasari Press).
- Ahmad Fandi, dan Ratnaningsih, Ika Zenita. (2016), Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Karyawan Di PT Perkebunan Nusantara VII Unit USAha Betung Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan, Jurnal Empati, 467-471.
- Ahmed, Adeel dkk. (2016), Holistic Human Resource Development: Balancing the Equation through the Inclusion of Spiritual Quotient, Journal of Human, 165-179.
- Arsita, Kania. (2023). "Penerapan Psikologi Positif dalam Organisasi", (Fakultas Psikologi Universitas Pancasila).
- Azizah Nur, Noorsyifa, Manfaat Zikir Dalam Menenangkan JiwaIntan, Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Vol.1,No.6 (2023), DOI: <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.806>.
- Aziz, Rahmat, (2011). Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar, Proyeksi, Vol. 6 (2), 1-11.
- Banusu, Yakobus dan Antonius Denny Firmanto, (2020). Kebahagiaan dalam Ruang Keseharian Manusia, (Forum Filsafat dan Teologi, vol. 49 no. 2, 51.
- Dewi, Suci Ofita. (2024), Sedulur Papat Deskripsi Tugas Akhir Karya Seni, (<http://repository.isi-ska.ac.id/1707/1/SUCI%20OFITA%20DEWI.pdf>).
- farradinna, syarifah. (2018). Kelekatan Ibu Bekerja Pengaruhnya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, Vol 14, No 2, 124-237.
- Fauziah, Dita Nabila dan Chusairi, Achmad. (2022), Hubungan antara Celebrity Worship dan Kesejahteraan Psikologis Remaja Penggemar K-Pop, Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 389-400.
- Ghazali, Imam. (2022). Psikologi Islam rujukan utama ilmu psikologi dunia, (Jakarta: PT. Rene Tueros Indonesia).
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. Journal of Youth and Adolescence, 311 319. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Hamidah, Tjitjik dan Hendri Gamal, (2019). Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being Pada Anggota Satpamwal Denma Mabes TNI, Ikraith-Humaniora Vol 3 No 2 Juli, 139-146.

- Hanif, (2022). Dimensi Irasionalitas Mendominasi Rasionalitas Dalam *Financial Behavior*, *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA) Volume 5, Nomor 2*.
- Hardjo, Suryani, Siti Aisyah & Sri Intan Mayasari, Bagaimana Psychological well-being Pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning in Life, (*Jurnal Diversita*, 6, 1 Juni 2020)
- Haris, Andi, Asyraf, Wan Ibrahim Wan Ahmad, (2019). “Mengenal Gerakan Sosial dalam Perspektif Ilmu Sosia”, (*Hasanuddin Journal of Sociology (HJS)*) Vol 1, Issue 1.
- Harumi, Wise dan Nasri Bachtiar, (2022). Potret Kebahagiaan Negara-Negara di Dunia Suatu Tinjauan Literatur, (*Bappenas Working Papers*, vol:5 no:2, 209.
<https://uin-malang.ac.id/r/141201/menghayati-keindahan-islam.html#:~:text=Khoirunnas%20anfauhum%20linnas.,memberi%20manfaat%20kepada%20orang%20lain.>
- Karasu, T. Biram. (1999). Spiritual Psikotheory, dalam *American Journal of Psychotherapy*, 143-282.
- Kauppinen, Antti, (2013). Meaning and Happiness, *Philosophical Topic*, vol:41 no:1 Spring 181-183.
- Khozim, M. (2023). “Dasar-Dasar Psikologi Kualitatif: Pedoman Praktis Metode Penelitian” Terjemah, Jonathan A. Smith, *Qualitative Psychology: Practical Guide to Research Methods*; Penyunting: Romdoni | OPAC Perpustakaan Nasional RI,” accessed Des 13, 2023
- Krok, Dariusz. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents, *Jurnal: Personality and Individual Differences*, Vol. 85, 134-139.
- Kurniawati, Heri S, Utomo. (2010), Hubungan Tingkat Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi, *Jurnal Edu Health*, 33-39.
- Majid, Nur Julian. (2024). Ekologi Spiritual Konsep dan Relevansi Konsep Nuscholis Majid, Mukaddimah: *Jurnal Studi Islam*, 1-16.
- Nugroho, Benito Cahyo, (2020). Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari, *Focus*, Vol. 1, No. 1
- Nugroho, Benito Cahyo. (2020). “Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari”, (*Focus* Vol. 1, No. 1.
- Piliang, Yasraf Amir, Audifax. (2019). Kecerdasan Semiotik Melampaui dialektika dan fenomena, (Yogyakarta: Aurora).
- Piliang, Yasraf Amir, dan Audifax. (2019). Kecerdasan Semiotik melampaui dialektika dan fenomena, Yogyakarta: Cantika Pustaka.
- Prabowo, Adhyatma. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 04, No.02, Agustus 2016, 246-260.
- Rahayu, Susanti, Joko Purwanto, (2013). Identifikasi Model Mental Siswa SMA Kelas X Pada Materi Hukum Newton Tentang Gerak, *Kaunia*, Vol. IX, No. 2, 12-20.
- Rahmania, Farra Anisa dan Novvaliant, Muhammad. (2020). Filsuf Tasaufi, Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19, *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* Vol. 2.
- Ratnasari, Sri Langgeng dkk. (2020), Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Dan Kecerdasan Linguistik Terhadap Kinerja Karyawan, *Journal of Applied Business Administration*, 98-107.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia, *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 5(2), 155-164.
- Rozin, Paul, dan Rayzman, Edward B. (2001). Negativity bias, Negativity Dominance, and Contagion, *Personality and Social Psychology Review*, 296-320.
- Saputro, Khamim Zarkasih, (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja, *APLIKASIA Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol. 17 No. 1, 25-32
- Sayidiman, Suryohaniprojo. (1994). Makna Modernitas dan Tantangannya Terhadap Iman, dalam *Nurcholish Madjid dkk, Kontekstualisasi Doktrin Islam dalam Sejarah*, (Jakarta: Paramadina, 1994)
- Sholeh, Muhammad. (2024). *Faid ar-rahman fi tarjamah kalam malik ad-dayyan*, (Yogyakarta: Idea Press).
- Siswanto, Wahyudi dkk. (2010) *Membentuk Kecerdasan Spiritual Anak*, Jakarta: Bumi Aksara.

- Susanti, Rita dkk. (2023). Peran *Psychological Capital* dan *Spirituality* Dalam Meningkatkan *Subjective Well-Being* Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap *Academic Achievement*, Jurnal Psikologi, Volume 19 Nomor 1, 20-34.
- Suseno, Miftahun Ni'mah dan Pramithasari, Adina. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon, Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 10 No. 2, 1-12.
- Syarqowi, Abdullah. (tt). Terjemah syarah Hikam ibn atoilah.
- Wulandari, Ika dan Megawati, Fitria Erma. (2020). The Role of Forgiveness on Psychological Well-Being in Adolescents: A Review, Doi. [10.2991/assehr.k.200120.022](https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.022)
- Yantiek, Ermi. (2014). Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual, dan perilaku prososial remaja, Jurnal psikologi Indonesia, 22-31.
- Yudhawati, Dian, (2018). Implementasi Psikologi Positif Dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa PSYCHO IDEA, Tahun 16. No.2, Juli, 111-118
- Zarinah Arshat, dan Rozana, Japara. (2018). Penglibatan ibu bapa, sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi remaja, (International Journal of Education, Psychology and Counseling), vol 3, no 2, 37 - 45.