

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teori Konseling Eksistensial-Humanistik

1. Pengertian Eksistensial-Humanistik

Dalam hal ini untuk memahami apa yang dimaksudkan dengan teori eksistensial-humanistik akan di jelaskan secara terpisah yakni pengertian eksistensial dan pengertian humanistik. Eksistensial merupakan suatu terapi yang dikembangkan untuk membantu klien menggali makna eksistensi (keberadaan) dan menghadapi persoalan-persoalan hidup yang besar, seperti kematian, kebebasan, pengasingan dan kesepian, sedangkan humanistik merupakan salah satu pendekatan yang berfokus pada penekanan kehendak bebas untuk berubah dan bukan pada konflik-konflik masa lalu.¹² Konseling eksistensial menunjukkan cara kepada klien untuk bisa keluar dari permasalahan dan melawan hambatan yang menghalangi kebebasan klien.¹³

Pada dasarnya eksistensial humanistik mempercayai bahwa individu memiliki potensi secara aktif bebas memilih dan bertanggung jawab atas pilihannya, artinya tiap orang diberikan kebebasan dalam

¹² Carol Tavris Carole Wade, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2* (Ciracas: Erlangga, 2007).390.

¹³ S.Psi Ruslia Isnawati, *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja* (Surabaya: Jakad Media Publishing, n.d.).51.

melakukan tindakan, juga harus berani bertanggung jawab dan bersedia menanggung resiko.¹⁴ Pendekatan ini juga merupakan pendekatan multifaset terhadap pengalaman dan perilaku manusia, menekankan pertimbangan filosofis tentang apa artinya menjadi manusia seutuhnya dan berfokus pada keunikan dan realisasi diri manusia.¹⁵

Hakikat konseling menekankan pada pertimbangan filosofis tentang apa artinya menjadi manusia, dan pendekatan eksistensial humanistik ini menitikberatkan pada sikap dan kondisi manusia.¹⁶ Pada intinya, konseling eksistensial humanistik memupuk rasa percaya diri dengan memusatkan perhatian pada kondisi dan fitrah manusia. Ini termasuk kemampuan yang bertujuan untuk membuat orang sadar akan diri mereka sendiri dan bertanggung jawab atas semua keputusan.

Fokus psikologi eksistensial adalah terhadap kondisi manusia. Metode ini merupakan sebuah sistem teknik yang dimanfaatkan untuk memberi pengaruh terhadap klien yang menekankan pada pemahaman dari manusia. Akibatnya, Pendekatan Eksistensial Humanistik bukanlah teori tunggal atau aliran terapeutik; sebaliknya, itu adalah teori yang

¹⁴ S.Pd Rukaya, *Aku Bimbingan Dan Konseling* (Bogor, 2019).56.

¹⁵ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013).53.

¹⁶ M.Psi Prof.Dr.Nurussakinah Daulay, *Panduan Praktis Konseling Online Bagi Konselor* (Medan: Umsu Press, 2022).38.

sistematis. Terapi-terapi yang didasarkan pada konsep dan asumsi manusia adalah bagian dari pendekatan ini.¹⁷

2. Konsep-Konsep Utama Eksistensial Humanistik

Berikut akan diuraikan konsep-konsep utama dari pendekatan eksistensial humanistik yang menjadi landasan praktek terapeutik.¹⁸

a. Kesadaran Diri

Manusia memiliki kemampuan yang unik dan nyata untuk memahami diri mereka sendiri, yang memungkinkan mereka untuk berpikir dan mengambil keputusan. Kebebasan seseorang semakin besar semakin sadar diri mereka.

b. Kebebasan, Tanggung Jawab dan Kecemasan

Sifat dasar manusia dapat muncul dari rasa kebebasan dan tanggung jawab seseorang: kecemasan. Kesadaran bahwa kita mungkin tidak terbebas dari keterbatasan atau kematian dapat menyebabkan kecemasan. Kesadaran akan kematian berarti penting bagi kehidupan seseorang, karena menghadapkan seseorang pada kenyataan hidup yang begitu singkat untuk melakukan berbagai potensi-potensi yang dimilikinya.

c. Penciptaan Makna

¹⁷ Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*.54.

¹⁸ Ibid.54-55.

Manusia sangat unik dibandingkan makhluk lain karena upaya mereka untuk menetapkan nilai dan tujuan yang memberi makna hidup. Menjadi manusia berarti sendirian—hidup dan mati dalam keterasingan. Meskipun manusia adalah makhluk sosial, ia perlu terhubung satu sama lain dengan cara yang bermakna karena pada dasarnya ia kesepian.

3. Pandangan Eksistensial-Humanistik Terhadap Manusia

Manusia merupakan makhluk yang selalu berada dalam kondisi perpindahan, maju berkembang dan menjadikan diri menjadi sesuatu. Arti dari menjadi seseorang berarti menemukan keberadaan yang wajar pada dirinya. Pertanyaan tentang diri sendiri, dunia dan orang lain selalu terlontar bagi kita sebagai manusia. Kondisi manusia mempunyai 6 dimensi positif sebagai berikut:¹⁹

- a. Kesadaran akan datangnya maut serta ketidakberadaani;
- b. Kecemasan sebagai sebuah kondisi hidup;
- c. Usaha mencari tujuan makna sasaran dan nilai;
- d. Membuat jati diri dan menciptakan makna dalam membangun hubungan dengan orang lain;
- e. Tanggung jawab serta kebebasan; dan
- f. Kapasitas mengenai kesadaran diri.

¹⁹ M Fuad Anwar, "Terapi Eksistensial Humanistik Dalam Konseling Islam," *Jurnal Holistik* Vol. 12, no. No. 1 (2011): 157–175.

4. Tujuan Konseling Eksistensial Humanistik

Berikut dijelaskan beberapa tujuan konseling eksistensial humanistik:²⁰

- a) Agar klien secara otentik mengalami keberadaannya dengan sadar tentang potensi dan keberadaan serta dapat bertindak dan membuka diri untuk bertindak sesuai kemampuannya. Terdapat juga tiga karakter diri yang keberadaan otentik yaitu memilih bagaimana hidup pada sekarang ini menyadari sepenuhnya keberadaan saat ini dan bertanggung jawab untuk memilih.
- b) Meningkatkan kesanggupan dan kesadaran diri klien yang diyakini sehingga bertanggung jawab dan menjadi bebas menentukan arah hidup.
- c) Membantu klien dalam mengatasi kecemasan terkait pilihan diri dan menerima bahwa mereka lebih dari sekedar korban dari kekuatan deterministik eksternal.

5. Penerapan-Penerapan pada Praktek Terapi Eksistensial-Humanistik

Berikut merupakan dalil yang menjadi dasar praktik terapi eksistensial humanistik yang dikembangkan melalui survei lewat karya psikologi eksistensial yang asalnya dari Bugental pada tahun 1965, Jourard pada tahun 1971, Maslow pada tahun 1968, Frankl pada tahun

²⁰ Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*.56.

1959 dan 1963 dan May pada tahun 1953 1958 dan 1961 menjelaskan dan merinci sejumlah tema dan praktek terapi yang penting.²¹

1) Kesadaran Diri

Kesadaran diri yang dimiliki seseorang akan membedakannya dari makhluk-makhluk lain. Semakin tinggi kesadaran seseorang membuatnya semakin hidup sebagai pribadi yang utuh. Dengan kesadaran ini seseorang dapat menyadari tanggung jawabnya atas pilihannya. Dengan kata lain meningkatkan kesadaran berarti membangun kemampuan seseorang dalam menjalani hidup secara utuh sebagai manusia. Meningkatkan kesadaran diri, termasuk kesadaran alternatif, dukungan, faktor pembentuk kepribadian, dan tujuan pribadi, adalah tujuan sebenarnya dari semua konseling.²² Dalam hal ini menjadi tugas konselor, yaitu memberitahukan kepada klien bahwa harus ada pengorbanan untuk meningkatkan kesadaran diri.

2) Kebebasan dan Tanggung Jawab

Manusia pada dasarnya adalah makhluk bebas dan menentukan diri sendiri yang mampu membuat pilihan dan, sebagai akibatnya, harus bertanggung jawab atas arah dan

²¹ Ibid.64-82.

²² Ibid.64-67.

penentuan nasib sendiri dalam hidup mereka. Kapasitas untuk mengarahkan pertumbuhan diri sendiri dan memilih alternatif adalah kebebasan. Perspektif eksistensial tentang peluang dan kewajiban bahwa orang dapat membentuk nasibnya sendiri dan memotong realitasnya sendiri melalui pilihannya sendiri. Dengan kata lain, orang bertanggung jawab atas cara mereka menjalani hidup dan membuat keputusan sendiri. Kebebasan yang dimiliki oleh manusia tidak dapat direbut. Dalam konseling dan psikoterapi yang menjadi soal utama adalah kebebasan dan tanggung jawab.²³

Di sini konselor bertugas untuk membantu klien yang menghindari penerimaan kebebasannya dalam menemukan cara dan mendorongnya untuk belajar menanggung resiko atas keyakinannya terhadap akibat dari penggunaan kebebasannya. Klien tidak boleh ditundukkan atau dibuat merasa bergantung pada konselor. Klien yang telah menghabiskan begitu banyak waktu melarikan diri dari kebebasan memilih harus diajari oleh konselor bahwa mereka dapat mulai membuat pilihan.

²³ Ibid.67-69.

3) Keterpusatan dan Kebutuhan Akan Orang Lain

Setiap individu perlu mengikuti sentralitas mereka sendiri, namun mereka perlu melepaskan diri dan membangun asosiasi yang baik dengan individu dan alam. Setiap manusia memiliki keinginan yang kuat untuk menemukan jati diri dan jati dirinya. Dalam hal ini, hal itu tidak terjadi dengan sendirinya; melainkan membutuhkan keberanian karena keinginan kuat manusia untuk melarikan diri dari keberadaan. Manusia harus melayani orang lain dan terhubung dengan orang lain.

4) Pencarian Makna

Berusaha mencari arti dan tujuan hidup adalah fitrah manusia. Pada dasarnya manusia selalu mencari makna dan identitas diri. Tugas terapis dalam proses teraupetik adalah membantu klien mengembangkan sistem nilai berbasis kehidupan yang sejalan dengan cara hidupnya. Kemampuan klien untuk menemukan makna dalam hidupnya harus diyakini oleh terapis.

5) Kecemasan Sebagai Syarat Hidup

Kecemasan disebut sebagai karakteristik yang mendasar adalah reaksi terhadap ancaman. Kecemasan juga

dapat disebut sebagai sumber pertumbuhan, artinya bahwa kecemasan bisa menjadi perangsang untuk meningkatkan kesadaran akan kebebasan dan konsekuensi-konsekuensi dari penerimaan ataupun penolakan terhadap kebebasan yang dimiliki manusia. Menerima kesepian adalah akar dari kecemasan eksistensial. Ini menunjukkan bahwa, meski memiliki hubungan yang bermakna, manusia pada dasarnya kesepian.

Konselor dan terapis yang lebih berorientasi eksistensial berpandangan bahwa tahap ini dalam perjalanan hidup seseorang—belajar untuk hidup tanpa dukungan dan menerima makna dan ketidakpastian—memerlukan orang yang lebih mandiri.

6) Kesadaran atas Kematian dan Non-Ada

Sifat mendasar manusia yang memberi makna hidup adalah kesadaran akan kematian. Kesadaran akan kematian atau ketiadaan inilah yang memberi makna keberadaan dan dapat memberi makna pada setiap tindakan manusia. Selain itu, adanya batas waktu—kematian—memberikan makna hidup, menurut eksistensialis..

7) Perjuangan untuk Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri, atau berjuang untuk menjadi diri yang terbaik, adalah sifat alami manusia. Manusia juga memiliki keinginan yang tertanam untuk menjadi seseorang yang berusaha untuk individualitas, kesatuan, penemuan identitas diri sendiri, dan realisasi potensi penuh seseorang. Manusia akan mengalami kepuasan yang mendalam jika ia mampu mengaktualisasikan potensi-potensinya sebagai pribadi. Menjadi pribadi tidak secara otomatis, namun setiap orang memiliki hasrat untuk menjadi sesuatu yang sesuai dengan kemampuannya.

6. Teknik-Teknik dalam Konseling Eksistensial-Humanistik

Teknik pada konseling eksistensial humanistik yaitu :²⁴

- a) Penerimaan
- b) Rasa hormat
- c) Memahami
- d) Menentramkan
- e) Memberikan dorongan
- f) Pertanyaan terbatas
- g) Menunjukkan sikap empati sesuai dengan apa yang dirasakan oleh klien

²⁴ Aku Bimbingan dan Konseling, *Rukaya, S.Pd* (Yogyakarta: GUEPEDIA, 2019).58-59.

- h) Memantulkan perasaan dan pertanyaan klien
- i) Bersikap mengizinkan untuk semua hal yang baik

7. Tugas Konselor

Konselor lebih mengutamakan beberapa hal pada terapi ini, yaitu melihat dunia subjektif yang dialami klien dengan tujuan supaya bisa memahami dan menolong klien untuk mengambil keputusan baru. Fokusnya yaitu saat ini yang harus diperhatikan paling utama oleh konselor adalah sikap client dalam melepaskan diri dari tanggung jawab dan konselor mengajak klien supaya bisa menerima tanggung jawab pribadi.²⁵ Konselor hanya menentukan sedikit teknik yang dikembangkan pada eksistensial humanistik. Konselor juga bisa meminjam teknik dari model lain pada pendekatan eksistensial humanistik.

8. Prosedur Konseling Eksistensial-Humanistik

Ada tiga tahapan-tahapan dalam konseling Eksistensial-Humanisti, yaitu sebagai berikut:²⁶

a. Tahap Pendahuluan

Pada tahap ini, konselor membantu klien membedakan dan menjelaskan keyakinan mereka tentang dunia. Klien diminta untuk mendefinisikan dan mendiskusikan metode mereka untuk membuat kehadiran mereka dirasakan dan diterima. Mereka

²⁵ Anwar, "Terapi Eksistensial Humanistik Dalam Konseling Islam."

²⁶ Kadek Suranata, *Model Konseling Kontemporer, Moderen Dan Postmodern* (Padang: PT Inovasi Pratama Internasional, 2022).39-40.

dapat memverifikasi kebenaran dan kelengkapan nilai, keyakinan, dan asumsi mereka dengan memeriksanya. Konselor mengajari untuk memeriksa keberadaan diri sendiri dan perannya dalam menyebabkan masalah dalam hidup.

b. Tahap Tengah

Konselor mendorong klien untuk menyelidiki sumber dan otoritas nilai-nilai mereka lebih jauh pada titik ini. Konselor biasanya menerima pemahaman baru dan reorganisasi nilai dan sikap sebagai hasil dari proses eksplorasi diri ini. Klien mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang gaya hidup ideal mereka. Mereka mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang prosedur penilaian internal.

c. Tahap Akhir

Konselor berfokus untuk membantu mereka mempraktekkan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka sendiri dalam fase akhir ini. Konseling bertujuan untuk membantu konselor dalam menerapkan dan menginternalisasi temuan penelitian secara konkrit. Sebagian besar waktu, konselor mengidentifikasi kekuatan mereka dan mencari cara menggunakannya untuk menjalani hidup yang bermakna.

B. Spritualitas

1. Defenisi Spritualitas

Kata spritualitas berasal dari bahasa Inggris "spirituality", dasar katanya spirit yang memiliki arti roh, jiwa, semangat. Kata spirit berasal dari bahasa Latin yaitu spiritus yang berarti, keteguhan hati atau keyakinan, dan dalam bahasa Indonesia menunjukkan sebagai kata sifat yaitu berhubungan dengan jiwa kerohanian yang berkaitan dengan keyakinan kepada Tuhan.²⁷ Dengan demikian spirit memiliki makna yaitu nafas kehidupan untuk membangun kehidupan manusia yang kekal. Spirit adalah jiwa atau roh manusia yang mempunyai unsur transenden yang bisa memberi pengaruh terhadap kualitas hidup serta menyelami harapan dan tujuan hidup orang.

Spiritualitas saat zaman modern istilahnya berdasarkan energi batin yang non jasmani yaitu karakter dan emosi. Dalam kamus psikologi kata spirit artinya makhluk immaterial dan suatu zat yang sifatnya ketuhanan dan mempunyai ciri karakteristik manusia yaitu tenaga, kekuatan, moral atau motivasi dan semangat.²⁸ Spiritual bisa diartikan sebagai transendensi yang dalam perkembangan individu merupakan

²⁷ Dra. Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009).264.

²⁸ Nur Rois, "Konsep Motivasi, Perilaku, Dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia Dalam Psikologi Islam" (n.d.).

pencapaian tertinggi, sebagai dorongan dan motivasi individu untuk mencari tujuan dan makna hidup, sebagai ciri kemanusiaan yang membedakan makhluk lain dengan individu untuk sudut pandang kemanusiaan yang bisa dijadikan indikator tingkat sehatnya mental orang.

Berikut beberapa penjelasan mengenai spritualitas menurut ahli, yakni: Myers mendefinisikan spiritualitas adalah sebuah keadaan lewat tenaga yang lebih dari lini material pada hidup di luar kesadaran dan individu sehingga membawa kondisi pada rasa keutuhan dan keterbukaan diri terhadap alam semesta.

Menurut Booth (1992), spiritualitas adalah sikap terhadap kehidupan yang menekankan pada energi, pilihan kreatif, dan kekuatan penuh hidup, dengan tujuan untuk terhubung dengan kekuatan yang lebih besar dari diri sendiri: cocreatorship bersama Tuhan.²⁹

Menurut Ellison (2002), spiritualitas adalah upaya manusia untuk menemukan makna hidup dan tujuan atau arah untuk menjalani hidup, bahkan bagi mereka yang tidak percaya pada Tuhan.³⁰ Sehingga spiritualitas dapat diartikan sebagai bagain dari jati diri yang berhubungan dengan aspek emosional terhadap suasana hati manusia.

²⁹ Dra. Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*.265.

³⁰ Jake Bonga, *The Philosophy Of Longing: Memaknai Hakikat Rindu* (Yogyakarta: Stiletto Indie Book, 2021).110.

Achir Yani (2000), Mengartikan spiritualitas sebagai keyakinan dalam hubungannya dengan sang pencipta.³¹

Menurut Burkhardt (2004), spiritualitas adalah konsep menemukan makna dan tujuan hidup, serta rasa koneksi ke mistik, mahatinggi, ilahi, atau universal.³²

Spiritualitas, dalam kata-kata Paloutzian dan Park (2005), adalah "bermakna, transenden", "pencarian seluruh jiwa", "pencarian tujuan", dan kesadaran akan jiwa sebagai esensi kehidupan.³³

Menurut Larson (2003), spiritualitas adalah orientasi seseorang terhadap pengalaman hidup yang transendental, seperti arah hidup, tujuan, dan signifikansi hubungan-hubungannya. Pencarian yang sakral dalam hidup adalah kemungkinan lain.³⁴

Dari beberapa defenisi oleh para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hakikat spiritualitas adalah serangkaian upaya dan kreatifitas manusia dalam menjalani hidup sehingga memiliki arti dan makna diluar kehidupan materi atau kehidupan jasmani tetapi lebih kepada semangat terhadap keyakinan kepada Tuhan.

³¹ Ibid.110.

³² Ibid.111

³³ Ibid.111

³⁴ Ibid.111

2. Spritualitas Menurut Perspektif Kristen

Menurut perspektif Kristen, spiritualitas artinya hidup dari kekuatan Roh. Jadi spiritualitas merujuk pada pengalaman pribadi tentang kehadiran roh Allah dalam hidup yang nyata. Disampaikan oleh Adolf Heuken bahwa spiritualitas merupakan teknik untuk mengamalkan semua kehidupan orang beriman dan berusaha menjalankan dan merancang hidup hanya sesuai dengan kehendak Allah. Sedangkan spiritualitas Kristiani merupakan tradisi yang berkembang dengan dasar penghayatan amanat pada Alkitab yang dilakukan di gereja dan lamanya sudah berabad-abad. Tradisi dimaknai sebagai sebuah proses untuk mengartikan hidup beriman dari zaman dulu ke zaman sekarang yang langsung dalam hidup seseorang yang beriman pada Yesus Kristus.³⁵

Spiritualitas Kristiani pada dasarnya merupakan gaya hidup orang yang beriman terhadap Yesus yang tidak menerima ajaran tetapi mau hidup dan menjadikan Yesus sebagai Sang Guru. Sikap hidup yang memposisikan diri sebagai murid itu terlihat dari cara merasa, bertindak dan berpikir baik dalam hubungan dengan Allah maupun sesama manusia dalam situasi nyata. Sehingga spiritualitas Kristiani hakikatnya berlandaskan pada rindunya orang Kristen untuk meneladani dan

³⁵ A Kristiadji Rahardjo, "Spiritualitas Kristiani Dan Penyembuhan Psikososial," *Media Aplikom* 1, no. 2 (2010): 103–122.

bersama Kristus dalam hidup zaman sekarang ini. Spiritualitas hubungannya dengan keterarahan terhadap roh Allah sampai dijelaskan pada semua aspek kehidupan orang beriman. Jadi spiritualitas Kristiani menekankan pengalaman dan penghayatan nyata bukan hanya dogma atau pemahaman rumusan.³⁶

Sejatinya spiritualitas Kristen merupakan adanya orang dalam sebuah hubungan dengan Allah dan sesama ciptaan Allah yang lainnya. Diterangkan dalam Alkitab bahwa kehampaan hidup akarnya karena manusia tidak memperdulikan kehidupannya dari Allah dan merupakan sumber hidup yang sejati (Amos 5:4). Fungsi kehidupan yang sejati yaitu untuk menjalin relasi yang dekat dengan sumber kehidupan. Keberdosaan manusia mati saat manusia menjadi satu dengan Kristus Selain itu manusia juga mendapatkan keuntungan tinggal dalam anugerah dan kasih Kristus (Filippi 3:10-11). Seorang sebagai pengikut Kristus membutuhkan makanan rohani tidak hanya jasmani (Matius 4:4). Setiap orang yang beriman kepada Kristus akan dipanggil untuk terus bertumbuh pada kedewasaan iman yang bersumber pada pembangunan dalam Kristus (Kolase 2:6-7). Ketika seseorang ingin makanan rohaninya penuh maka perlu ada hubungan erat dengan Allah lewat doa dan membaca firman Allah. Melalui saat teduh hubungan dengan Allah yang

³⁶ Ibid.

bisa menemukan dan terbangun kebenaran firman Allah yaitu hidup pada diri yang berkuasa untuk mengambil dan memimpin dirinya dalam keputusan hidup.³⁷

3. Aspek-Aspek Spritualitas

Ada tiga aspek spiritualitas yaitu aspek eksistensial, kognitif, dan aspek relasional.³⁸

a. Aspek Eksistensial

Aspek ini mengajarkan seseorang untuk menolak keegoisan dan sikap defensif. Tindakan bertindak dengan cara ini, yang dicirikan oleh proses pencarian identitas, adalah egosentrisitas.

b. Aspek Kognitif

Ketika seseorang mencoba menjadi lebih terbuka terhadap realitas transendental, ini disebut aspek kognitif. Mempelajari literatur, memikirkan tentang bacaan spiritual tertentu, melatih konsentrasi, dan membuat pernyataan yang terbentuk sebelumnya adalah bagian dari aspek ini. Tujuannya adalah untuk dapat lebih memahami pengalaman masa lalu dan merenungkannya. Melepaskan pola pikir diri sendiri adalah bagaimana hal itu dicapai. Karena kegiatan yang dilakukan

³⁷ "Resilient Disciples" (n.d.): 1-3.

³⁸ Dr. Rissalwan Habby Lubis, *Spiritualitas Bencana* (Depok: LKPS, 2019).55-56.

merupakan kegiatan eksplorasi mental, maka aspek ini disebut sebagai aspek kognitif.

c. Aspek Relational

Tahap kesatuan di mana seseorang mengalami kesatuan dengan Tuhan adalah aspek relasional. Itu memerlukan pembinaan hubungan yang memuaskan dengan Tuhan. Hubungan pribadi dengan Tuhan dapat dibangun, dipertahankan, dan dikembangkan dengan cara ini..

Berkaitan dengan ketiga aspek diatas dapat disimpulkan bahwan spiritualitas sangat erat kaitannya dengan pemaknaan atas suatu gagasan kehidupan. Gagasan yang di maksud dapat bersumber dari luar diri individu dan juga dapat merupakan pengalaman individu itu sendiri atau sebagai bagian dari komunitas.

4. Dimensi Spritualitas

Elkins dkk (Wahyuningsih, 2009) menyebutkan beberapa dimensi spritualitas berikut:³⁹

a. Dimensi Kesadaran Adanya Penderitaan

Penderitaan yang hadir dalam hidup orang yang mempunyai spiritualitas yang tinggi akan memberi keyakinan bahwa itu hanya

³⁹ Damar Aditama, "Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal eL-Tarbawi* 10, no. 2 (2017): 39–62.

ujian dari sang Maha kuasa. Kesadaran ini membuat orang lebih serius untuk menghadapi kenyataan meningkatkan kualitas kehidupan demi mencapai kegembiraan dalam penilaian hidup.

b. Dimensi Atruisme

Orang yang memiliki pemahaman bahwa semua orang pada dasarnya memahami bahwa dirinya dekat dan bersentuhan dengan penderitaan yang dialami orang lain. Orang yang mempunyai perasaan kuat terhadap keadilan sosial dan berkomitmen terhadap cinta kasih sesama umat manusia.

c. Dimensi Kepuasan Spiritual

Kepuasan spiritual ini tidak bisa diperoleh dari semua hal yang sifatnya duniawi karena kepuasan spiritualitas ini didapatkan dari hal yang sifatnya kerohanian.

d. Dimensi Misi Hidup

Orang akan merasa dirinya harus mempunyai tanggung jawab terhadap hidupnya dengan memiliki motivasi dan spiritualitas tinggi untuk mampu memahami bahwa kehidupan pada dirinya yang hilang harus kembali ditemukan.

e. Dimensi Kesucian Hidup

Kesucian hidup adalah hal yang kaitannya dengan sesuatu yang sakral. Orang yang memiliki spiritualitas yang tinggi bisa merasakan kenikmatan hidup walau tidak lewat ritual agama.

Mereka tidak hanya menjalankan dikotomi kehidupan tapi juga percaya bahwa hidup akhirat akan mendapat religionis dalam.

f. Dimensi Makna dan Tujuan Hidup

Orang yang tinggi nilai spiritualitasnya akan mempunyai tujuan dan makna hidup yang timbul karena keyakinan penuh dengan makna serta eksistensi. Secara aktual ada perbedaan tujuan dan makna hidup setiap orang. Makna hidup bisa dirasakan saat orang mempunyai fokus hidup yang pasti sehingga tujuan dan makna hidup sangat penting dimiliki supaya orang tidak kehilangan arah tetapi dalam menata kehidupan dan mendapatkan eksistensi hidup mereka selalu bersemangat.

g. Dimensi Idealism

Seorang yang mempunyai spiritualitas tinggi adalah orang yang visioner dan berkomitmen untuk di dunia menjadi lebih baik. Mereka mempunyai komitmen dalam pemikiran idealisme untuk mewujudkan potensi pada seluruh klinik kehidupan.

h. Dimensi Transenden

Saat orang mempunyai spiritualitas yang tinggi Maka mempunyai kepercayaan sesuai dengan eksperensial bahwa dalam hidup ada dimensi transenden. Wujud kepercayaan itu bisa berupa perspektif agama tentang Tuhan sampai sudut pandang psikologis bahwa dimensi transenden merupakan eksistensi alamiah pada

kesadaran diri di wilayah tidak sadar. Orang yang memiliki spiritual tinggi akan mempunyai pengalaman tresenden. Seseorang yang tidak hanya dapat melihat apa yang terlihat kasat mata tetapi juga bisa melihat yang tidak terlihat.

Kesimpulan dari uraian di atas tentang aspek spiritualitas dua dimensi yang kita ketahui lewat hubungan manusia dan Tuhan hubungan manusia dengan sesama dan semua makhluk ciptaan Tuhan. Sehingga timbul pemahaman bahwa membangun dimensi spiritualitas adalah hubungan manusia dengan Tuhan dan semua makhluk ciptaan Tuhan. Hasil dari Spiritualitas yang hidup akan dimiliki orang yang berspiritualitas tinggi serta terbangun komunikasi dengan diri sendiri dan lingkungan sehingga membawa akhir yang positif menurutnya.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Spritualitas

Factor-faktor yang mempengaruhi spiritualitas seseorang menurut Taylor (1997), adalah sebagai berikut:⁴⁰

a) Latar Belakang Budaya

Setiap budaya berbeda-beda dalam pemenuhan spritualitas. Tidak sedikit spiritualitas dan keyakinan yang diikuti oleh masyarakat umum terbentuk dari nilai, tradisi, keyakinan dan sikap budaya

⁴⁰ Mahlias Muis Ahmad Ridha T., *Teori Manajemen* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2022).41-42.

sekitar. Sehingga budaya dan spiritualitas menjadi dasar bagi seseorang dalam melakukan sesuatu dan menjalani masalah hidup dengan seimbang.

b) Tahap Perkembangan

Pemenuhan spiritual bervariasi dari orang ke orang berdasarkan usia, jenis kelamin, agama, dan kepribadian. Spiritualitas terkait dengan proses perubahan dan perkembangan manusia dan merupakan komponen penting dari kehidupan manusia. Sehingga, tahap perkembangan spiritualitas seseorang tentu akan berpengaruh terhadap tahap potensi dan keyakinan orang terhadap Tuhan.

c) Keluarga

Keluarga adalah aspek penting yang berpengaruh pada kehidupan spiritualitas seseorang. Keluarga adalah tempat pertama untuk belajar tentang kehidupan dan pengalaman. Seseorang dapat belajar tentang Tuhan, kehidupan, dan diri sendiri melalui keluarga. Karena mereka memiliki ikatan emosional yang kuat dan berinteraksi dengan orang setiap hari, keluarga memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan spiritual. Spiritualitas yang dimiliki seseorang terbentuk pasti didapat dari nilai spiritual yang ada di keluarga karena kehidupan spiritual tercermin dari lingkungan terdekat.

d) Agama

Perkembangan spiritual seseorang sangat dipengaruhi oleh agama. Agama seseorang adalah cara mempertahankan hidup dalam semua aspek kehidupan dan sistem kepercayaan dan ibadah yang mereka ikuti untuk mewujudkan spiritualitas mereka.

Hubungan seseorang terhadap Tuhan secara tradisional dimengerti dalam lingkup keagamaan. Tuhan dimengerti sebagai daya yang bisa menyatukan cara hidup manusia. Masing-masing pribadi seorang mengambil bentuk dalam memaknai kodrat Tuhan pada hidupnya.

e) Pengalaman Hidup

Spiritualitas dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang positif dan negatif. Interpretasi spiritual seseorang terhadap suatu situasi dipengaruhi oleh pengalaman hidupnya, dan pengalaman hidup yang positif dapat menimbulkan perasaan syukur. Hubungan seseorang dengan sesama manusia penting untuk dirinya sendiri dan orang lain. Kebutuhan sebagai anggota masyarakat dan sebagai saling keterhubungan telah diakui menjadi pengalaman pokok manusiawi.

Pengalaman hidup baik negatif atau positif akan mempengaruhi spiritualitas seseorang dalam menjalani kehidupan. Cara berpikir dalam memaknai kejadian atau pengalaman hidup tersebut secara spiritualitas. Peristiwa yang terjadi dalam kehidupan

manusia sering dianggap sebagai sebuah ujian. Tapi tidak ada yang sia-sia dari perjalanan hidup seseorang dan bisa dimaknai dengan sepenuh hati bahwa semua peristiwa yang terjadi dalam kehidupan merupakan bentuk dari kekuatan supranatural (Tuhan).

Dari penjelasan itu bisa disimpulkan bahwa yang menjadi faktor spiritualitas seseorang berdasarkan relasi/hubungan dengan sesama dan keyakinan kepada Tuhan adalah faktor pada diri sendiri berupa pengalaman hidup dan faktor dari luar berupa sesama manusia, keluarga dan lingkungan.