



Peran Kecerdasan Spiritual dalam Memaknai Kebahagiaan Mahasiswa di Era Digital: Perspektif Psikologi Islam

Annisa Oktaviani

Institut Agama Islam Negeri Langsa, Aceh, Indonesia

*Penulis Korespondensi: annisaoktaviani@iainlangsa.ac.id

Abstract. *This study examines the role of spiritual intelligence in shaping students' understanding of happiness in the digital era from the perspective of Islamic psychology. Employing a qualitative phenomenological approach, the research involves university students who actively engage with various social media platforms and digital environments in their daily lives. Data were collected through in-depth interviews, participant observations, and documentation, and subsequently analyzed using thematic analysis to identify recurring patterns and meanings. The findings reveal a significant shift in the meaning of happiness, from a substantive and inward experience toward a more symbolic and externally validated construct influenced by the dominance of digital culture and social media representation. Nevertheless, spiritual intelligence serves as an important reflective mechanism that helps students reinterpret and reconstruct happiness as a stable, meaningful, and spiritually grounded inner condition. From the perspective of Islamic psychology, true happiness (sa'adah) is closely related to one's relationship with God, self-awareness, gratitude, and the internalization of spiritual and moral values. This study emphasizes the crucial role of spiritual intelligence in helping students respond to psychological pressures, identity challenges, and emotional instability in the contemporary digital age.*

Keywords: Digital Era; Happiness; Islamic Psychology; Social Media; Spiritual Intelligence.

Abstrak. Penelitian ini mengeksplorasi peran kecerdasan spiritual dalam membentuk pemaknaan kebahagiaan mahasiswa di era digital melalui perspektif psikologi Islam. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif pengguna media sosial sebagai subjek utama penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik untuk memahami pengalaman subjektif para partisipan. Temuan penelitian menunjukkan adanya pergeseran makna kebahagiaan dari yang bersifat substansial dan mendalam menuju bentuk yang lebih simbolik akibat dominasi budaya digital dan pengaruh media sosial. Kebahagiaan sering kali diukur berdasarkan pengakuan sosial, pencitraan diri, dan validasi digital. Namun demikian, kecerdasan spiritual terbukti berfungsi sebagai mekanisme reflektif yang membantu mahasiswa mengonstruksi kembali kebahagiaan sebagai kondisi batin yang stabil, bermakna, dan tidak bergantung pada pengakuan eksternal. Dalam perspektif psikologi Islam, kebahagiaan (sa'adah) berakar pada kedekatan dengan Allah, kesadaran diri, rasa syukur, serta internalisasi nilai-nilai spiritual dan moral. Studi ini menegaskan pentingnya integrasi kecerdasan spiritual dalam menghadapi tantangan psikologis, krisis identitas, dan tekanan emosional di era digital yang terus berkembang.

Kata Kunci: Era Digital; Kebahagiaan; Kecerdasan Spiritual; Media Sosial; Psikologi Islam.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola kehidupan manusia, terutama mahasiswa sebagai generasi yang paling aktif dalam penggunaan media sosial. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang pembentukan identitas diri dan pencarian kebahagiaan. Namun, fenomena ini juga memunculkan masalah psikologis, seperti kecemasan dan ketergantungan pada validasi sosial. Kebahagiaan sering kali diukur dari jumlah "likes" dan pengakuan sosial, sehingga bersifat sementara.

Berdasarkan hasil kajian literatur, secara konseptual kecerdasan spiritual merupakan gabungan dari dua istilah utama, yaitu kecerdasan dan spiritual. Kata kecerdasan berakar dari kata cerdas, yang mengandung arti kemampuan akal dan budi dalam memahami serta berpikir secara logis dan tepat. Sementara itu, istilah spiritual berasal dari kata spirit, yang diturunkan dari bahasa Latin *spiritus*, yang berarti napas atau jiwa kehidupan. Dalam konteks modern, spiritualitas merujuk pada kekuatan batiniah yang bersifat non-fisik, yang mencakup aspek emosi, makna hidup, nilai, serta pembentukan karakter. Kecerdasan spiritual merujuk pada kemampuan individu untuk memahami dan menggali hakikat kebenaran sejati. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk hidup dengan penuh cinta, keikhlasan, dan kesempurnaan (*ihsan*), yang kesemuanya mengarah pada hubungan yang lebih mendalam dengan Sang Pencipta (Hadi et al., 2025).

Menurut Martin Seligman, *“happiness is not merely the absence of suffering, but the presence of meaning and engagement”* (Awaludin, 1840). Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati berkaitan dengan makna hidup, bukan sekadar kesenangan sesaat. Dalam konteks ini, kecerdasan spiritual menjadi penting. Danah Zohar dan Ian Marshall menyatakan bahwa *“spiritual intelligence is the intelligence with which we access our deepest meanings, values, and purposes”* (Matwaya & Zahro, 2020). Dalam perspektif Islam, kebahagiaan (*sa'adah*) tidak hanya bersifat duniawi, tetapi juga mencakup dimensi spiritual. Menurut Seyyed Hossein Nasr, *“true happiness in Islam is rooted in the remembrance of God and inner peace”* (Arif, 2023).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kecerdasan spiritual dalam memaknai kebahagiaan mahasiswa di era digital dalam perspektif psikologi Islam.

2. METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis, karena peneliti ingin melihat perilaku yang tampak dari responden mahasiswa, serta ingin mendeskripsikan pengalaman-pengalaman yang dimiliki oleh individu tersebut, serta menggali struktur-struktur kesadaran dalam pengalaman-pengalaman responden, sehingga peneliti dapat menggambarkan, memahami dan menginterpretasikan makna dari pengalaman-pengalaman responden. Penelitian tidak akan lengkap apabila tidak ada informan penelitian, maka dari itu untuk mempermudah suatu penelitian inti pokok masalah ialah adanya objek yang dijadikan sebagai informan dalam penelitian ini. Penentuan sampling dengan menggunakan snowball sampling yaitu teknik pengambilan sampel sumber data, yang pada awalnya jumlahnya sedikit,

lama-lama menjadi besar (Teori & Praktik, n.d.). Hal ini dilakukan karena dari jumlah sumber data yang sedikit itu tersebut belum mampu memberikan data yang sangat memuaskan, maka mencari orang lain lagi yang dapat digunakan sebagai sumber data. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mereduksi data, menyajikan data lalu menarik kesimpulan (Subagyo & Kristian, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh melalui proses wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial di era digital. Analisis data dilakukan secara bertahap melalui proses reduksi, kategorisasi, dan penarikan makna dari pengalaman subjektif informan yaitu:

Kecerdasan Spiritual Mahasiswa

Spiritualitas adalah hubungan dengan kekuatan di luar manusia yang diyakini ada dalam bentuk spirit atau roh. Menurut Burkhardt, sebagaimana disarikan Hamid, spiritualitas meliputi aspek-aspek (1) berhubungan dengan sesuatu yang tidak diketahui atau ketidakpastian dalam kehidupan; (2) menemukan arti dan tujuan hidup menyadari kemampuan untuk menggunakan sumber dan kekuatan dalam diri sendiri; (3) mempunyai perasaan keterikatan dengan diri sendiri dan dengan yang maha tinggi. Aspek-aspek spiritualitas tersebut menunjukkan ada keterlibatan diri manusia yaitu pengetahuan dan perasaan. Ada pengetahuan yang terus berkembang untuk mencari yang tidak diketahui dan arti hidup, namun ada juga perasaan akan keterikatan dengan kekuatan yang lebih tinggi dan besar (Tampubolon, n.d.).

Bahaudin menyimpulkan definisi tentang kecerdasan spiritual dengan mengatakan: Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang menyangkut moral (*moral intelligence*) yang mampu memberikan kita pemahaman yang menyatu dalam diri kita untuk dapat membedakan sesuatu yang benar dengan yang salah atau keliru. Suatu kecerdasan yang mampu membuat kita meningkatkan kebaikan, kebenaran/kejujuran, merasakan keindahan dari hati kita yang dalam dan rasa welas asih terhadap sesama yang merupakan sumber dari simpati dan empati (Tampubolon, n.d.).

Adapun Zohar dan Marshall mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai inti dan penggabungan dari kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosi, kecerdasan ini merupakan puncak dari ketiga kecerdasan yaitu IQ, EQ dan puncaknya adalah SQ. Tanpa kecerdasan spiritual, seseorang akan mengalami kehampaan dalam hidupnya. Selanjutnya Amran menyatakan kecerdasan spiritual seperangkat kemampuan melibatkan yang memanfaatkan

sumber daya rohani. Kecerdasan spiritual menekankan kemampuan yang menarik seperti adaptasi dan prediksi fungsi. Ia juga mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kemampuan untuk menerapkan secara nyata dan mewujudkan sumber daya spiritual, nilai, dan kualitas untuk meningkatkan fungsi sehari-hari dan kesejahteraan. Menurut King, kecerdasan spiritual merupakan serangkaian kapasitas mental yang berkontribusi terhadap kesadaran, integrasi, dan kemampuan adaptif dari aspek non materi dan transendensi seseorang, meraih mengenali makna terdalam, transendensi menguasai keadaan diri, spiritual dijalaninya (Seftiani & Herlena, 2018).

Untuk meningkatkan kecerdasan spiritual (SQ), terdapat enam jalan spiritual. Yakni; a) jalan tugas, b) jalan pengasuhan c) jalan pengetahuan, d) jalan perubahan pribadi, e) jalan persaudaraan, f) jalan kepemimpinan yang penuh pengabdian (Fauzi & Faqih, n.d.). Aspek-aspek kecerdasan spiritual mencakup hal-hal berikut: 1) Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif), tidak ada orang yang dapat mengubah paradigma yang mereka miliki tanpa fleksibilitas internal. Dunia merupakan tempat dengan realitas majemuk, dan manusia hidup di dalamnya. 2) Tingkat kesadaran diri yang tinggi. Kemampuan individu untuk mengetahui batas wilayah yang nyaman untuk dirinya, yang mendorong individu untuk merenungkan apa yang dipercayai dan apa yang dianggap bernilai, berusaha untuk memperhatikan segala macam kejadian dan peristiwa dengan berpegang pada agama yang diyakininya. 3) Kemampuan untuk mengambil hikmah dari suatu musibah. Mereka dapat mempelajari sesuatu dari penderitaan dan kematian. Kegagalan dan ketakutan menjadi alat untuk meraih peluang. 4) Berpikir holistik dan dapat melihat gambaran besar. Mereka menyukai keluwesan dan menikmati perbedaan (Kinanti, 2019).

Penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan spiritual merupakan determinan kunci dalam membentuk pemaknaan kebahagiaan mahasiswa di era digital. Kebahagiaan tidak lagi dipahami secara tunggal sebagai pengalaman afektif yang bersifat sementara, melainkan sebagai konstruksi makna yang dipengaruhi oleh kapasitas spiritual individu.

Mahasiswa dengan tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi menunjukkan kemampuan reflektif yang lebih kuat dalam menyikapi realitas digital. Mereka tidak terjebak pada standar kebahagiaan yang bersifat eksternal dan performatif, seperti validasi sosial di media, tetapi mampu mengonstruksi kebahagiaan sebagai kondisi batin yang stabil, berbasis nilai, dan transendental.

Pemaknaan Kebahagiaan Mahasiswa di Era Digital

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan merupakan perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif. Kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif, misalnya ketika individu terlibat dalam kegiatan yang sangat disukai. Seligman (2005), seorang pendiri aliran *positive psychology*, mendefinisikan kebahagiaan sebagai kumpulan emosi positif yang dirasakan individu dan aktivitas positif yang disukai individu tersebut (Ariska et al., 2020).

Seligman (2005) mengartikan kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif. Untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri tentunya setiap orang mempunyai cara yang berbeda dalam mempersepsikannya termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan, salah satunya kebahagiaan yang dapat dicapai melalui emosi positif. Aspek dari kebahagiaan menurut Seligman (2005) adalah (a) Masa lalu berkaitan dengan emosi positif yang mencakup perasaan puas, bangga dan tenang. (b) Masa sekarang berkaitan dengan emosi positif yang mencakup kenikmatan dan gratifikasi, kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat. Gratifikasi adalah kegiatan yang sangat disukai individu namun tidak harus disertai dengan perasaan dasar. (c) Masa depan berkaitan dengan emosi positif yang mencakup perasaan optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan, dan kepercayaan diri (Rienneke et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemaknaan kebahagiaan mahasiswa di era digital bersifat kompleks dan dinamis, serta dipengaruhi oleh interaksi antara faktor eksternal dan internal. Mahasiswa tidak lagi memaknai kebahagiaan secara tunggal, melainkan berada dalam dua orientasi utama, yaitu kebahagiaan yang berbasis pada validasi sosial dan kebahagiaan yang berakar pada kondisi batin.

Kebahagiaan yang bersumber dari faktor eksternal, seperti pengakuan di media sosial, cenderung bersifat sementara, fluktuatif, dan rentan terhadap perubahan. Ketergantungan pada bentuk kebahagiaan ini berpotensi menimbulkan ketidakstabilan emosional, terutama ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain di ruang digital. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran makna kebahagiaan dari yang bersifat substansial menuju simbolik.

Di sisi lain, kebahagiaan yang bersumber dari faktor internal menunjukkan karakter yang lebih stabil dan mendalam. Mahasiswa yang mampu memaknai kebahagiaan sebagai ketenangan batin, rasa syukur, dan penerimaan diri cenderung memiliki keseimbangan psikologis yang lebih baik. Pemaknaan ini tidak bergantung pada pengakuan eksternal, melainkan pada kesadaran diri dan pengalaman reflektif individu.

Lebih lanjut, penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan spiritual berperan sebagai faktor kunci dalam mengarahkan mahasiswa menuju pemaknaan kebahagiaan yang lebih autentik. Melalui kecerdasan spiritual, mahasiswa mampu menyaring pengaruh negatif era digital serta membangun orientasi hidup yang lebih bermakna.

Dalam perspektif psikologi Islam, kebahagiaan tidak hanya dipahami sebagai kesenangan sesaat, tetapi sebagai kondisi keseimbangan antara aspek lahiriah dan batiniah. Kebahagiaan sejati (*sa'adah*) berkaitan erat dengan kedekatan kepada Allah SWT, ketenangan hati, serta pengamalan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakal memiliki peran penting dalam membentuk kebahagiaan yang lebih stabil. Mahasiswa yang mampu menginternalisasi nilai-nilai tersebut cenderung lebih tahan terhadap tekanan sosial di era digital dan tidak mudah terpengaruh oleh standar kebahagiaan yang bersifat semu.

Dalam perspektif psikologi Islam, kebahagiaan yang sejati tidak ditentukan oleh faktor material atau pengakuan sosial, melainkan oleh kedekatan dengan Allah SWT dan kemampuan individu dalam mengelola hati. Oleh karena itu, internalisasi nilai-nilai spiritual seperti sabar, syukur, dan tawakal menjadi fondasi utama dalam membangun kebahagiaan yang autentik di tengah dinamika era digital. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kebahagiaan mahasiswa di era digital tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan digital, tetapi juga oleh kedalaman spiritualitas individu dalam memaknai kehidupan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan spiritual memiliki peran yang fundamental dalam membentuk cara mahasiswa memaknai kebahagiaan di era digital. Di tengah dominasi budaya digital yang menekankan eksistensi diri dan validasi sosial, kebahagiaan cenderung direduksi menjadi pengalaman yang bersifat eksternal, instan, dan performatif. Namun demikian, temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya terjebak dalam konstruksi tersebut, melainkan mengalami proses negosiasi makna antara tuntutan eksternal dan kebutuhan internal. Kecerdasan spiritual berfungsi sebagai mekanisme internal yang memungkinkan mahasiswa melakukan refleksi kritis terhadap

realitas digital. Melalui kapasitas ini, mahasiswa mampu menggeser orientasi kebahagiaan dari yang semula berbasis pada pengakuan sosial menuju pemaknaan yang lebih substantif, yaitu kebahagiaan sebagai kondisi batin yang stabil, bermakna, dan berorientasi pada nilai. Mahasiswa dengan tingkat kecerdasan spiritual yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan untuk tidak bergantung pada validasi eksternal, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi, menerima kondisi hidup, dan menemukan makna di balik pengalaman yang dijalani. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan spiritual berimplikasi pada meningkatnya ketergantungan terhadap standar kebahagiaan yang bersifat simbolik di ruang digital, yang pada akhirnya rentan menimbulkan ketidakstabilan psikologis. Dalam perspektif psikologi Islam, temuan ini menguatkan bahwa kebahagiaan (*sa'adah*) tidak terletak pada aspek material maupun simbolik, melainkan pada ketenangan hati (*ithmi'nan al-qalb*) yang bersumber dari kedekatan dengan Allah SWT. Nilai-nilai spiritual seperti sabar, syukur, dan tawakal terbukti tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi tekanan era digital. Dengan demikian, kecerdasan spiritual dapat diposisikan sebagai fondasi utama dalam membangun kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan. Ia tidak hanya berperan dalam mengarahkan individu keluar dari jebakan kebahagiaan semu, tetapi juga menjadi jembatan integratif antara kehidupan digital modern dan nilai-nilai spiritual dalam psikologi Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, T., & Yunanto, R. (2018). Perluakah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Psikologi*, 2, 75–88.
- Arif, M. (2023). Seyyed Hossein Nasr's perennialism perspective for the development of. *Jurnal Filsafat*, 33(2), 357–376. <https://doi.org/10.22146/jf.82439>
- Ariska, D., Zulida, N., & Hanif, M. (2020). [Judul artikel tidak lengkap]. *Jurnal Pendidikan Sains*, 5, 66–74.
- Awaludin, A. (1840). Martin Seligman and Avicenna on happiness. *Jurnal Filsafat*, 1(1), 1–30.
- Fauzi, A., & Faqih, S. (n.d.). [Judul artikel berbahasa Arab]. *Jurnal Studi Islam*, 39–58.
- Hadi, M. S., Salamah, U., Wigati, D. D., & Nurjanah, S. (2025). Spiritualitas anak perspektif pendidikan Islam (Analisis konseptual kecerdasan spiritual sejak usia dini). *Jurnal Pendidikan Islam*, 17–29.
- Kinanti, R. D. (2019). Peranan bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kecerdasan spiritual remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7, 233–252.
- Maret, N., Nurhidayah, I., Nurfadhilah, Z., Putri, A., Alvindo, N. A., Pratiwi, H., & Novirson, R. (2026). Deteksi dini gangguan mental emosional pada remaja: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Remaja*.

- Matwaya, A. M., & Zahro, A. (2020). Konsep spiritual quotient menurut Danah Zohar dan Ian Marshall dalam perspektif pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 3, 41–48.
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Psikologi*, 18–31.
- Seftiani, N. A., & Herlena, B. (2018). Kecerdasan spiritual sebagai prediktor kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 6.
- Subagyo, A., & Kristian, I. (2023). Metode penelitian kuantitatif. *Jurnal Equilibrium*, 5.
- Tampubolon, S. M. (n.d.). Mengembangkan kecerdasan spiritual mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan*, 1203–1211.
- Teori, K., & Praktik, D. A. N. (n.d.). No title.