

KUALITAS HIDUP :KEPUASAN HIDUP DAN SPRITUALITAS

Hendarti Permono

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

Abstrak

Pada setiap kehidupan manusia terjadilah suatu pola kehidupan yang mencari keseimbangan secara alamiah. Seimbang dalam kehidupan telah menjadi suatu tujuan yang selalu diharapkan oleh setiap individu. Yang pada kenyataannya bila kehidupan ini seimbang berarti individu akan mencapai suatu kepuasan hidup. Tiap manusia dalam mencapai kepuasan hidup sangat bervariasi, tergantung dari seseorang dalam memandang hidupnya. Salah satu kepuasan individu adalah tingkat spiritualitas yang tinggi bagi mereka. Spiritualitas berbeda dengan pemahaman beragama yang lebih menjurus ke ritual, dogma, dan hukum-hukum yang harus ditaati oleh umat manusia. Spiritualitas adalah suatu gerakan jiwa yang mengarah ke tindakan-tindakan moral, etika, dan spiritual yang tinggi yang membuat individu merasa tenang, tentram, bahagia, nyaman, dan lain sebagainya. Hal inilah yang membuat seseorang akan selalu mencari spiritualitas untuk mencapai kepuasan hidup. Meskipun pada kenyataannya banyak terjadi mereka sudah puas dalam hidup tetapi tanpa spiritualitas. Banyak terjadi juga mereka mempunyai spiritualitas tinggi tetapi merasa belum puas dengan hidupnya. Dari hasil analisis data dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kepuasan hidup individu tergantung dari bagaimana individu tersebut memaknai hidupnya dengan spiritualitas yang tinggi ataupun yang rendah.

Kata Kunci: Kepuasan hidup, Spiritualitas, Pribadi (Individu).

[Fulltext Pdf](#)