

Rekonstruksi Konsep Well-Being dalam Psikologi Barat dan Kebahagiaan Perspektif Al-Ghazali sebagai Landasan Pendidikan Kesehatan Mental di Era Digital

Oleh:

M. Khanif,

Nurdyansyah

Pendidikan Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

agustus, 2026



Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Di era digital, berbagai fenomena seperti FOMO, cyberbullying, kecanduan media sosial, dan information overload meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

Data CKG Kemenkes RI 2025–2026 menunjukkan hampir 10% anak dan remaja Indonesia terindikasi mengalami gejala kecemasan dan depresi, sehingga diperlukan pendekatan kesehatan mental yang lebih komprehensif.

Konsep well-being dalam psikologi Barat (Seligman & Diener) berfokus pada kesejahteraan psikologis, namun dinilai belum mengintegrasikan dimensi spiritual secara optimal.

Al-Ghazali menawarkan konsep sa'adah yang menekankan keseimbangan akal, hati, dan nafsu melalui tazkiyatun nafs serta kedekatan kepada Allah SWT sebagai dasar kebahagiaan sejati.

Research gap: Penelitian sebelumnya umumnya membahas well-being Barat dan konsep sa'adah secara terpisah, sehingga belum menghasilkan model integratif sebagai landasan pendidikan kesehatan mental di era digital.

Novelty: Penelitian ini merekonstruksi konsep well-being psikologi Barat dan sa'adah Al-Ghazali menjadi kerangka pendidikan kesehatan mental yang integratif, holistik, dan relevan dengan tantangan era digital.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Rumusan Masalah

Bagaimana konsep well-being dalam perspektif psikologi Barat?

Bagaimana konsep kebahagiaan (sa'adah) menurut perspektif Al-Ghazali?

Bagaimana rekonstruksi konsep well-being psikologi Barat dan sa'adah Al-Ghazali sebagai landasan pendidikan kesehatan mental di era digital?

Tujuan Penelitian

Menganalisis konsep well-being dalam perspektif psikologi Barat.

Mengkaji konsep kebahagiaan (sa'adah) menurut perspektif Al-Ghazali.

Merekonstruksi sintesis kedua konsep sebagai landasan pendidikan kesehatan mental di era digital.

Metode

Jenis Penelitian : Penelitian kepustakaan (library research).

Pendekatan : Kualitatif deskriptif.

Sumber Data :

Data primer (3 buku, 1 jurnal ilmiah) : karya Martin Seligman, Ed Diener, Ihya' Ulumuddin, dan Kimiya' al-Sa'adah karya Al-Ghazali.

Data sekunder (33 referensi): jurnal ilmiah terindeks SINTA dan jurnal internasional bereputasi.

Teknik Pengumpulan Data : Studi dokumentasi melalui identifikasi, klasifikasi, dan telaah literatur.

Teknik Analisis Data :

Content analysis (analisis isi).

Analisis komparatif-konseptual untuk membandingkan dan mensintesis konsep well-being dan sa'adah.

Keabsahan Data : Triangulasi sumber melalui perbandingan literatur primer dan sekunder.

Hasil

1. Konsep Well-Being dalam Psikologi Barat

Berlandaskan teori Subjective Well-Being (Ed Diener) dan PERMA (Martin Seligman).

Menekankan kesejahteraan melalui emosi positif, keterlibatan, relasi, makna hidup, dan pencapaian.

Memiliki keunggulan pada pendekatan ilmiah dan empiris, namun masih berorientasi individualistik dan kurang mengakomodasi dimensi spiritual.

2. Konsep Kebahagiaan Perspektif Al-Ghazali

Kebahagiaan (sa'adah) dicapai melalui ma'rifatullah dan tazkiyatun nafs.

Menekankan keseimbangan akal, hati, dan nafsu.

Mengintegrasikan aspek spiritual, moral, dan sosial dalam kesehatan mental.

3. Rekonstruksi Konseptual

Menghasilkan Model Well-Being Integratif sebagai landasan pendidikan kesehatan mental di era digital

Pembahasan

Psikologi Barat memberikan dasar ilmiah yang kuat dalam mengukur dan mengembangkan well-being, tetapi belum mengintegrasikan dimensi spiritual secara utuh.

Pemikiran Al-Ghazali menawarkan pendekatan kesehatan mental yang lebih holistik melalui ma'rifatullah, tazkiyatun nafs, dan pembinaan akhlak.

Sintesis kedua konsep menghasilkan Model Well-Being Integratif berbasis prinsip tawazun (keseimbangan) yang mengintegrasikan aspek psikologis, spiritual, sosial, dan moral.

Model ini relevan sebagai landasan pendidikan kesehatan mental untuk menjawab tantangan era digital.

Temuan Penting Penelitian

Temuan Penting

- ✓ Konsep well-being Barat dan sa'adah Al-Ghazali bersifat saling melengkapi (komplementer).
- ✓ Penelitian menghasilkan Model Well-Being Integratif berbasis tawazun, yang terdiri atas empat pilar:
 1. Tazkiyah Psikologis
 2. Relasi Bermakna Islami
 3. Resiliensi Digital Berbasis Nilai
 4. Flourishing Spiritual
- ➔ Model ini menjadi kebaruan (novelty) penelitian sebagai kerangka pendidikan kesehatan mental di era digital.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoretis

Memperkaya kajian mengenai integrasi konsep well-being psikologi Barat dan sa'adah Al-Ghazali.

Menawarkan model konseptual pendidikan kesehatan mental yang lebih holistik.

Manfaat Praktis

Menjadi referensi bagi pendidik dalam pengembangan pendidikan kesehatan mental berbasis nilai Islam.

Menjadi acuan bagi sekolah dan perguruan tinggi dalam merancang program kesehatan mental di era digital.

Menjadi dasar bagi penelitian lanjutan mengenai integrasi psikologi positif dan psikologi Islam.

Referensi

- A. Azwar, M. Amri, and N. Said, "Konsep Jiwa dalam Islam dan Tantangan Kesehatan Mental Modern: Pendekatan Komparatif Filosofis-Sufistik," *LITERA J. Ilm. Multidisiplin*, vol. 2, no. 4, pp. 552–577, 2025, [Online]. Available: <https://litera-academica.com/ojs/litera/article/view/192>
- [2] B. Zaman et al., "Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pentingnya Kesehatan Jiwa," *Beujroh J. Pemberdaya. dan Pengabdi. pada Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 355–364, 2024, doi: 10.61579/beujroh.v2i2.185.
- [3] N. Sari and Z. Abidin, "Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Hafiz Alquran," *J. Psikol. Islam dan Budaya*, vol. 5, no. 2, pp. 105–122, 2022, doi: 10.15575/jpib.v5i2.17186.
- [4] R. Sarfika et al., "Deteksi Dini dan Edukasi Tumbuh Kembang Psikososial sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental pada Remaja," *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 7, no. 2, pp. 1262–1270, 2023, doi: 10.31764/jmm.v7i2.13479.
- [5] K. Isnii, W. Y. Nurfatona, K. Nisa, R. D. Rachmayanti, N. Qomariyah, and N. Hasmalawati, "Overview of Adolescents Mental Health Status During the COVID-19 Pandemic in Indonesia: A Cross-Sectional Study," *J. Public Heal. Res. Community Heal. Dev.*, pp. 1–11, 2024, [Online]. Available: <https://e-journal.unair.ac.id/JPHRECODE/article/view/52152>
- [6] A. Zaenudin and Masriadi, "Pengembangan Terapi Kognitif Perilaku dan Mindfulness dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Sosial Media terhadap Kesehatan Mental," *RIGGS J. Artif. Intell. Digit. Bus.*, vol. 4, no. 2, pp. 7335–7342, 2025, doi: 10.31004/riggs.v4i2.1863.
- [7] Hasniaty and Ashriady, "Kesehatan Mental pada Remaja Muslim: A Systematic Review," *J. Kebidanan Malakbi*, vol. 7, no. 1, pp. 58–74, 2026, doi: 10.33490/b.v7i1.2067.

Referensi

- [8] S. Rahayu, H. S. Widiana, and R. T. S. D. Koesoemo, "Gambaran Kesejahteraan Psikologi terhadap Kepatuhan Manajemen Diri Pasien Hemodialisa," *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 7, no. 4, 2022, doi: 10.30651/jkm.v7i4.16306.
- [9] P. Patgiri and U. Borah, "Importance of Psychological Well-Being in Individuals' Life," *Int. J. Res.*, vol. 12, no. 11, 2025, [Online]. Available: <https://ijrjournal.com/index.php/ijr/article/view/2313>
- [10] M. E. P. Seligman, *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*, Terjemahan Bahasa Indonesia. Bandung: Kaifa, 2013.
- [11] E. Diener, "Subjective well-being," *Psychol. Bull.*, vol. 95, no. 3, pp. 542–575, 1984, doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542.
- [12] T. J. VanderWeele et al., "The Global Flourishing Study: Study Profile and Initial Results on Flourishing," *Nat. Ment. Heal.*, vol. 3, no. 6, pp. 636–653, 2025, doi: 10.1038/s44220-025-00423-5.
- [13] N. P. Dewi, S. Ernawati, and F. Purnomosidi, "Gambaran Psychological Well-Being pada Guru BK SMK Negeri 7 Surakarta," *J. Ilm. Profesi Pendidik.*, vol. 11, no. 1, pp. 681–687, 2026, doi: 10.29303/jipp.v11i1.4448.
- [14] M. Paradisi, C. Matera, and A. Nerini, "Feeling Important, Feeling Well: The Association Between Matterings and Well-Being: A Meta-Analysis Study," *J. Happiness Stud.*, vol. 25, no. 4, 2024, doi: 10.1007/s10902-024-00720-3.

Referensi

- [15] M. Jannah, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Barat," *Tadabbur J. Perad. Islam*, vol. 6, no. 2, pp. 120–135, 2024, doi: 10.22373/tadabbur.v6i2.705.
- [16] M. S. Anggairah, "Apakah Aktualisasi Diri Berhubungan dengan Kebahagiaan? Suatu Kajian Filosofis-Psikologis," *Asian J. Multidiscip. Res.*, vol. 3, no. 1, 2026, doi: 10.59613/3wmg6337.
- [17] M. I. Abdurrohman and M. Adip, "Islamic psychology as a solution for students' mental health in the modern era," *Mklm. J. Da'wah Islam. Commun.*, 2025.
- [18] L. Mulyanti and U. Khasanah, "Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital dengan Pemberian Edukasi di SMAN 15 Kota Semarang," *J. Abdi Masy. Indones.*, vol. 6, no. 1, pp. 485–494, 2026, doi: 10.54082/jamsi.2403.
- [19] A. Darlis, Nurbaiti, and M. Rizky, "Pengaruh Media Digital dan Perubahan Struktur Sosial pada Gen Z," *J. Ris. Sos. Hum. dan Pendidik.*, vol. 4, no. 2, pp. 145–156, 2025, doi: 10.61132/jrshp.v4i2.1124.
- [20] Y. D. Kosen et al., "Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental pada Remaja dan Dewasa Muda: A Systematic Review of Empirical Quantitative Studies," *J. Stud. Pemuda*, vol. 14, no. 1, 2025, doi: 10.22146/studipemudaugm.111681.
- [21] M. Syifana and A. Darmiyanti, "Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Pasca Pandemi," *J. Pendidik. Jarak Jauh*, vol. 1, no. 3, 2024, doi: 10.47134/jpjj.v1i3.667.

Referensi

- [22] H. A. Rahmi, V. Shofiah, and K. Rajab, "Kesehatan Mental dan Psikoterapi: Perspektif Psikologi Islam," *J. Islam.*, vol. 8, no. 1, pp. 35–45, 2025, [Online]. Available: <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JSI/article/view/9059>
- [23] M. A. S. Nuruddaroini and H. S. Midi, "Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Psychological Well-Being dan Sa'adah (Studi Komparasi Antara Konsep Barat dan Islam)," 2021, *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta*. [Online]. Available: <https://ejournal.uin-suka.ac.id/saintek/kiiis/article/view/2987>
- [24] I. N. M. Hurin'in and A. K. Soleh, "Al-Ghozali and Hasan Al Bashri's Concept of Happiness to Improve Psychological Well Being," *El-Hekam J. Stud. Keislam.*, vol. 8, no. 2, pp. 335–346, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.uinmybatusangkar.ac.id/ojs/index.php/elhekam/article/view/8528>
- [25] I. Sukmania and E. H. Ansyah, "Spiritual Intelligence and School Well-Being Associated with Lower Work Stress: Kecerdasan Spiritual dan Kesejahteraan Sekolah Berkaitan dengan Tingkat Stres Kerja yang Lebih Rendah," *Acad. Open*, vol. 10, no. 2, p. 9505, 2025, doi: 10.21070/acopen.10.2025.9505.
- [26] M. N. Rochmawati and N. Laili, "Hubungan Daily Spiritual Experience dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo," *Al-Isyraq J. Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, vol. 7, no. 3, pp. 761–778, 2024, doi: 10.59027/alisyraq.v7i3.790.
- [27] A. R. Amatullah and H. Hazim, "Analisis Kesejahteraan Psikologis sebagai Faktor Penentu Kesehatan Mental pada Karyawan Industri Manufaktur PT. X," *Al-Isyraq J. Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, vol. 8, no. 1, 2025, [Online]. Available: <http://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq>
- [28] E. Fitriya, N. Hani'ah, and H. Khofifah, "Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental," *Alhikam J. Multidiscip. Islam. Educ.*, vol. 5, no. 2, pp. 111–123, 2024, [Online]. Available: <https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/ajmie/article/view/3079>
- [29] I. Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Terjemahan Bahasa Indonesia. Mutiara Ilmu, 2019.

Referensi

- [30] A. H. M. Al-Ghazali, *Kimia Kebahagiaan*. in Kimiya al-Sa'adah. Bandung: Mizan, 2014.
- [31] S. Yulitri et al., "Systematic Literature Review (SLR): Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam," *Lib. J. Psikol. dan Bimbing. Konseling*, vol. 13, no. 2, pp. 1–10, 2025, [Online]. Available: <https://cibangsa.com/index.php/liberosis/article/view/1619>
- [32] Mainuddin, Tobroni, and M. Nurhakim, "Pemikiran Pendidikan Karakter Al-Ghazali, Lawrence Kolberg dan Thomas Lickona," *Attadrib J. Pendidik. Guru Madrasah Ibtidaiyah*, vol. 6, no. 2, pp. 283–290, 2023, doi: 10.54069/attadrib.v6i2.563.
- [33] I. F. Reza, "Islamic Self Psychotherapy sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental dalam Adaptasi Kebiasaan Baru," *Bull. Couns. Psychother.*, vol. 5, no. 2, pp. 415–424, 2023, doi: 10.51214/bocp.v5i2.771.
- [34] A. K. Soleh, "Al-Ghazali's Concept of Happiness in the Alchemy of Happiness," *Teosof. J. Tasawuf dan Pemikir. Islam*, vol. 13, no. 2, pp. 193–214, 2023, doi: 10.15642/teosofi.2023.13.2.193-214.
- [35] H. N. Bayhaqi, M. S. S. Permadi, M. Fahmi, M. H. Sidqi, and M. C. Dhuha, "Relevansi Konsep Spiritual dalam Kimiya' Al-Sa'adah Imam Al-Ghazali untuk Mengatasi Krisis Mental dan Kesejahteraan Psikologis Generasi Z," *Intizar*, vol. 31, no. 2, pp. 157–165, 2025, doi: 10.19109/intizar.v31i2.32243.
- [36] L. I. Mariyati, E. H. Ansyah, and Widyastuti, *Strategi Meningkatkan Kesehatan Kerja Di Guru PAUD: Optimalisasi Religiusitas Dan Mindfulness*. Sidoarjo: UMSIDA Press, 2024. doi: 10.21070/2024/978-623-464-107-3.
- [37] E. F. Fahyuni, *Buku Ajar Konsep Sekolah Ramah Anak Islami*. Sidoarjo: Umsida Press, 2020

