

# Reconstruction of the Concept of Well-Being in Western Psychology and Happiness from Al-Ghazali's Perspective as the Foundation of Mental Health Education in the Digital Era

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

M. Khanif<sup>1)</sup>, Nurdyansyah<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [nurdyansyah@umsida.ac.id](mailto:nurdyansyah@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Adolescent mental health in the digital era faces increasingly complex challenges, yet the dominant Western psychology approaches have not fully accommodated the spiritual dimension as an essential component of well-being. This study aims to: (1) analyze the concept of well-being in Western psychology; (2) examine the concept of happiness (sa'adah) according to Al-Ghazali's perspective; and (3) reconstruct a conceptual synthesis of both as the foundation of mental health education in the digital era. The study employs library research with a descriptive qualitative approach and content analysis of relevant primary and secondary sources. The findings reveal that Western psychology offers a scientific framework through Diener's Subjective Well-Being and Seligman's PERMA model, yet remains limited to individualistic and secular dimensions; Al-Ghazali provides a spiritual epistemology centered on ma'rifatullah, tazkiyatun nafs, and the social dimension of ukhuwwah as the foundation of sa'adah; and their synthesis produces an Integrative WellBeing Model based on the tawazun principle with four main pillars. These findings imply that effective mental health education in the digital era must integrate the scientific strengths of Western psychology with the spiritual depth of Al-Ghazali's thought.*

**Keywords -** *well-being, sa'adah, Al-Ghazali, mental health education, digital era.*

**Abstrak.** *Kesehatan mental remaja di era digital menghadapi tantangan yang semakin kompleks, namun pendekatan psikologi Barat yang dominan belum mampu mengakomodasi dimensi spiritual sebagai komponen esensial kesejahteraan. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis konsep well-being dalam psikologi Barat; (2) mengkaji konsep kebahagiaan (sa'adah) menurut perspektif Al-Ghazali; dan (3) merekonstruksi sintesis konseptual keduanya sebagai landasan pendidikan kesehatan mental di era digital. Penelitian menggunakan metode library research dengan pendekatan kualitatif deskriptif dan analisis isi (content analysis) terhadap sumber primer dan sekunder yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi Barat menawarkan kerangka ilmiah melalui Subjective WellBeing Diener dan model PERMA Seligman, namun terbatas pada dimensi individualistik dan sekuler; Al-Ghazali menyediakan epistemologi spiritual yang berpusat pada ma'rifatullah, tazkiyatun nafs, dan dimensi sosial ukhuwwah sebagai fondasi sa'adah; serta sintesis keduanya menghasilkan Model Well-Being Integratif berbasis prinsip tawazun dengan empat pilar utama. Temuan ini mengimplikasikan bahwa pendidikan kesehatan mental yang efektif di era digital harus mengintegrasikan keunggulan ilmiah psikologi Barat dengan kedalaman spiritual pemikiran Al-Ghazali.*

**Kata Kunci -** *well-being, sa'adah, Al-Ghazali, pendidikan kesehatan mental, era digital.*

## I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan individu dan pembangunan kualitas sumber daya manusia[1]. Dalam konteks Indonesia, pentingnya kesehatan mental telah mendapatkan perhatian melalui Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa yang menegaskan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi ketika individu mampu berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga dapat menyadari kemampuan dirinya serta mampu menghadapi tekanan kehidupan secara produktif[2]. Regulasi tersebut menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan sosial secara menyeluruh. Sejalan dengan itu, dalam kajian psikologi modern, *well-being* dipahami sebagai indikator utama kualitas hidup individu yang meliputi kepuasan hidup, emosi positif, serta fungsi psikologis yang optimal[3].

Data World Health Organization menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental terus mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda[4]. Laporan kesehatan global menyebutkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres psikologis menjadi salah satu penyebab utama menurunnya kualitas hidup masyarakat modern[5]. Di Indonesia, perkembangan teknologi digital dan tingginya penggunaan media sosial turut memengaruhi kondisi psikologis masyarakat, khususnya generasi muda. Fenomena seperti *fear of missing out* (FOMO), *cyberbullying*, kecanduan media sosial, hingga kelelahan mental akibat paparan informasi berlebih menjadi persoalan yang semakin kompleks dalam kehidupan modern[6]. Kondisi tersebut juga terlihat dalam data kesehatan mental di Indonesia. Hasil Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) Kementerian Kesehatan RI periode 2025–2026 menunjukkan bahwa hampir 10 persen anak dan remaja Indonesia terindikasi mengalami masalah kesehatan mental berupa gejala kecemasan dan depresi. Dari sekitar 7 juta anak yang menjalani skrining kesehatan, sebanyak 4,4 persen menunjukkan gejala kecemasan dan 4,8 persen menunjukkan gejala depresi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental pada generasi muda Indonesia menjadi isu yang serius dan memerlukan pendekatan penanganan yang lebih komprehensif, tidak hanya melalui pendekatan psikologis tetapi juga melalui penguatan aspek spiritual dan moral individu[7].

Dalam kajian psikologi modern, *well-being* dipahami sebagai kondisi kesejahteraan individu yang mencerminkan kualitas hidup secara menyeluruh. Konsep ini berkembang dalam aliran psikologi positif yang menekankan pentingnya pengembangan potensi manusia, emosi positif, serta kehidupan yang bermakna[8]. *Well-being* tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk menjalani hidup secara optimal, produktif, dan memiliki kepuasan terhadap kehidupannya. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis menjadi indikator penting dalam menilai kualitas hidup manusia modern, khususnya di tengah dinamika sosial dan perkembangan teknologi yang semakin kompleks[9]. Martin Seligman sebagai tokoh utama psikologi positif menjelaskan bahwa kesejahteraan manusia dapat dipahami melalui model PERMA, yaitu *positive emotion*, *engagement*, *relationship*, *meaning*, dan *accomplishment*. *Positive emotion* berkaitan dengan kemampuan individu merasakan emosi positif seperti bahagia, syukur, dan optimisme. *Engagement* merujuk pada keterlibatan penuh individu dalam aktivitas yang dijalani sehingga mampu menghadirkan pengalaman yang bermakna. *Relationship* menekankan pentingnya hubungan sosial yang sehat dan suportif dalam membentuk kesejahteraan psikologis. *Meaning* berkaitan dengan kemampuan individu menemukan tujuan dan makna hidup, sedangkan *accomplishment* merupakan pencapaian yang diperoleh individu sebagai bentuk aktualisasi diri. Melalui konsep tersebut, Seligman menegaskan bahwa kebahagiaan manusia tidak hanya ditentukan oleh kesenangan sesaat, tetapi juga oleh kemampuan membangun kehidupan yang bermakna dan seimbang[10].

Selain Seligman, Ed Diener mengembangkan konsep *subjective well-being* yang menekankan pada evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya. Menurut Diener, kesejahteraan subjektif terdiri atas tiga komponen utama, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), dominasi afek positif, dan rendahnya afek negatif[11]. Kepuasan hidup berkaitan dengan bagaimana individu menilai kualitas kehidupannya secara keseluruhan berdasarkan standar yang dimiliki[12]. Afek positif mencerminkan emosi menyenangkan seperti bahagia, nyaman, dan antusias, sedangkan afek negatif berkaitan dengan emosi seperti stres, sedih, cemas, dan kecewa. Dalam perspektif ini, individu dikatakan memiliki tingkat *well-being* yang tinggi apabila mampu merasakan lebih banyak emosi positif dibandingkan emosi negatif serta memiliki kepuasan terhadap kehidupannya[13].

Meskipun konsep *well-being* dalam psikologi Barat memberikan kontribusi besar dalam memahami kesejahteraan manusia secara ilmiah, pendekatan tersebut masih memiliki keterbatasan[14]. Sebagian besar teori *well-being* modern cenderung berorientasi pada aspek psikologis, rasional, dan individualistik sehingga dimensi spiritual belum sepenuhnya mendapatkan perhatian yang memadai. Padahal dalam realitas kehidupan masyarakat Indonesia yang religius, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga berkaitan erat dengan nilai spiritual, religiusitas, dan makna hidup yang bersumber dari keyakinan agama[15]. Dengan demikian, konsep *well-being* dalam psikologi Barat menjadi penting untuk dikaji lebih mendalam karena menawarkan pendekatan ilmiah dalam memahami kesejahteraan manusia melalui aspek emosi positif, kepuasan hidup, hubungan sosial, serta aktualisasi diri[16]. Kajian terhadap konsep ini diperlukan untuk memahami bagaimana psikologi modern memandang kesehatan mental dan kesejahteraan individu di tengah tantangan kehidupan era digital[17]. Perkembangan era digital telah membawa perubahan signifikan dalam pola kehidupan masyarakat[18]. Kemajuan teknologi informasi mempermudah akses komunikasi dan pengetahuan, namun juga memunculkan berbagai tekanan psikologis baru[19]. Fenomena seperti kecemasan sosial, stres akademik, *fear of missing out* (FOMO), *cyberbullying*, serta kelelahan mental akibat paparan informasi berlebih menjadi isu yang semakin kompleks. Penggunaan media digital yang berlebihan berkontribusi terhadap penurunan kualitas kesehatan mental individu[20]. Dalam konteks pendidikan, tekanan psikologis tersebut juga dialami oleh tenaga pendidik dan peserta didik yang dituntut mampu beradaptasi dengan perubahan pembelajaran berbasis digital secara berkelanjutan[21].

Berbagai persoalan kesehatan mental di era digital tersebut mendorong munculnya berbagai penelitian mengenai konsep *well-being*, spiritualitas, dan kebahagiaan dalam perspektif psikologi maupun Islam[22]. Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji konsep *well-being* dan kesehatan mental dari berbagai perspektif, baik dalam

kajian psikologi modern maupun psikologi Islam. Penelitian yang dilakukan oleh Nuruddaroini dan Midi berjudul Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Psychological Well-Being dan Sa'ādah (Studi Komparasi Antara Konsep Barat dan Islam) menjelaskan bahwa konsep psychological well-being dalam psikologi Barat dan konsep sa'ādah dalam Islam memiliki tujuan yang sama, yaitu mewujudkan kebahagiaan, kesejahteraan, dan ketenteraman jiwa manusia. Melalui pendekatan studi pustaka, penelitian tersebut menemukan bahwa perbedaan utama kedua konsep terletak pada landasan dan metode pencapaiannya. Psychological well-being lebih menekankan aspek kognitif, rasional, dan pengembangan potensi diri, sedangkan konsep sa'ādah berorientasi pada spiritualitas, pengenalan diri, dan kedekatan manusia dengan Allah SWT. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kedua konsep memiliki peluang untuk diintegrasikan dalam membangun kesejahteraan manusia secara lebih holistik[23].

Penelitian lain dilakukan oleh Hurin'in dan Soleh (2023) melalui artikel berjudul Al-Ghozali and Hasan Al Bashri's Concept of Happiness to Improve Psychological Well Being. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka untuk mengkaji konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Hasan Al-Bashri serta relevansinya terhadap psychological well-being. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan menurut Al-Ghazali dicapai melalui pengenalan diri, pengendalian hati sebagai pusat kehidupan spiritual, serta ma'rifatullah (menenal Allah SWT). Sementara itu, Hasan Al-Bashri menekankan kebahagiaan melalui nilai-nilai tasawuf seperti zuhud, khauf, dan raja'. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kedua pemikiran memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan psychological well-being, terutama pada aspek penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan[24].

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sukmania dan Ansyah (2025) menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dan school well-being berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik cenderung lebih mampu memaknai pengalaman hidup, mengelola tekanan psikologis, serta mempertahankan kondisi mental yang lebih sehat. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa dimensi spiritual memiliki kontribusi penting dalam membangun kesejahteraan psikologis dan ketahanan mental individu. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai aspek religius, tetapi juga sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern[25].

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa dimensi spiritual memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Namun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya masih cenderung membahas konsep well-being, psychological well-being, dan kebahagiaan Islam secara terpisah atau hanya dalam bentuk kajian komparatif. Penelitian terdahulu juga belum mengembangkan suatu rekonstruksi konseptual yang mengintegrasikan teori well-being dalam psikologi Barat dengan konsep sa'ādah perspektif Al-Ghazali sebagai landasan pendidikan kesehatan mental di era digital. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut melalui sintesis konseptual yang mengintegrasikan dimensi psikologis, moral, dan spiritual guna menghasilkan kerangka pendidikan kesehatan mental yang lebih komprehensif dan relevan dengan tantangan kehidupan masyarakat modern[26]. Selain itu, penelitian mengenai pengalaman spiritual harian (*daily spiritual experience*) juga menunjukkan hubungan positif dengan *psychological well-being* mahasiswa. Penelitian tersebut menemukan bahwa individu yang memiliki pengalaman spiritual lebih baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi[25]. Penelitian lain mengenai kecerdasan spiritual juga menunjukkan bahwa spiritualitas berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta membantu individu menghadapi tekanan kehidupan modern.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa dimensi spiritual memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Namun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya masih cenderung membahas konsep *well-being* psikologi Barat dan konsep kebahagiaan Islam secara terpisah. Sebagian penelitian hanya berfokus pada aspek psikologis, sedangkan penelitian lainnya lebih menitikberatkan pada aspek spiritual dan tasawuf. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya belum mengkaji rekonstruksi konseptual secara integratif antara teori *well-being* Barat dan konsep kebahagiaan perspektif Al-Ghazali sebagai landasan pendidikan kesehatan mental di era digital[27]. Keterbatasan pendekatan *well-being* modern tersebut menunjukkan perlunya pendekatan alternatif yang tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis, tetapi juga mampu mengintegrasikan dimensi spiritual dalam konsep kesehatan mental. Dalam perspektif Islam, konsep kebahagiaan dikenal dengan istilah *sa'ādah*. Konsep ini tidak hanya dimaknai sebagai kesenangan emosional atau kepuasan hidup semata, tetapi juga sebagai kondisi ketenangan jiwa yang lahir dari kedekatan manusia kepada Allah SWT[28]. Salah satu tokoh Islam yang banyak membahas konsep kebahagiaan adalah Abu Hamid Al-Ghazali. Melalui karya monumentalnya *Ihya' Ulum al-Din*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa kebahagiaan sejati diperoleh ketika manusia mampu mengenal dirinya, mengenal Tuhannya, serta membersihkan hati dari berbagai penyakit jiwa seperti keserakahan, iri hati, dan cinta dunia yang berlebihan[29].

Menurut Al-Ghazali, manusia memiliki unsur penting berupa akal, hati, dan nafsu yang harus dijaga keseimbangannya. Akal berfungsi sebagai pengarah dalam membedakan baik dan buruk, hati menjadi pusat spiritualitas dan kesadaran moral, sedangkan nafsu merupakan dorongan biologis dan emosional manusia[30]. Ketidakseimbangan antara ketiga unsur tersebut dapat menyebabkan kegelisahan batin dan kerusakan mental[31].

Oleh karena itu, Al-Ghazali menekankan pentingnya proses *tazkiyat al-nafs* atau penyucian jiwa sebagai jalan menuju kebahagiaan sejati. Proses tersebut dilakukan melalui pengendalian diri, peningkatan ibadah, pembentukan akhlak, serta penguatan hubungan spiritual dengan Allah SWT[32]. Konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional dan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kualitas spiritual manusia. Dalam konteks kehidupan modern dan era digital, pendekatan Al-Ghazali menjadi semakin relevan karena berbagai persoalan mental yang muncul saat ini sering kali dipengaruhi oleh krisis makna hidup, lemahnya kontrol diri, serta berkurangnya kedekatan spiritual individu. Dengan demikian, pemikiran Al-Ghazali dapat menjadi alternatif pendekatan kesehatan mental yang lebih komprehensif karena mampu mengintegrasikan dimensi psikologis, moral, dan spiritual secara seimbang[33].

Pemikiran Al-Ghazali mengenai kebahagiaan (*sa'ādah*) menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, tetapi juga ketenangan spiritual dan kedekatan manusia kepada Tuhan. Oleh karena itu, kajian terhadap konsep kebahagiaan perspektif Al-Ghazali menjadi penting untuk menghadirkan pendekatan kesehatan mental yang lebih holistik dan sesuai dengan karakter masyarakat religius di Indonesia[34]. Perbedaan orientasi antara konsep *well-being* dalam psikologi Barat dan konsep *sa'ādah* dalam perspektif Al-Ghazali menunjukkan perlunya upaya integrasi kedua konsep tersebut. Psikologi Barat memberikan kontribusi pada aspek ilmiah dan psikologis kesejahteraan manusia, sedangkan pemikiran Al-Ghazali menekankan dimensi spiritual dan moral sebagai dasar kebahagiaan sejati. Integrasi kedua pendekatan tersebut diharapkan mampu menghasilkan kerangka pendidikan kesehatan mental yang lebih komprehensif, seimbang, dan relevan dengan tantangan kehidupan masyarakat era digital[35].

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi dalam merespons kebutuhan masyarakat terhadap model pendidikan kesehatan mental yang lebih komprehensif[36]. Lingkungan pendidikan yang ramah anak berbasis nilai-nilai Islam berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis peserta didik. Pendekatan kesehatan mental yang hanya berbasis aspek psikologis dinilai belum cukup untuk menjawab kompleksitas persoalan mental masyarakat modern[37]. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya merekonstruksi konsep *well-being* modern dan konsep *sa'ādah* Al-Ghazali ke dalam kerangka pendidikan kesehatan mental integratif yang relevan dengan tantangan psikologis masyarakat era digital. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis konsep *well-being* dalam psikologi Barat; (2) mengkaji konsep kebahagiaan menurut perspektif Al-Ghazali; dan (3) merekonstruksi sintesis konseptual keduanya sebagai landasan pendidikan kesehatan mental di era digital.

## II. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan kepustakaan (*library research*), dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Jenis dan pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian konseptual terhadap *well-being* dalam perspektif psikologi Barat dan pemikiran Abu Hamid Al-Ghazali, serta upaya merekonstruksi keduanya sebagai landasan pendidikan kesehatan mental di era digital. Penelitian kepustakaan merupakan metode yang memanfaatkan sumber-sumber tertulis sebagai data utama, baik berupa buku, artikel jurnal, maupun dokumen ilmiah lainnya. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar sebagai basis data utama, Portal Garuda (GARUDA), serta repositori institusi seperti UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Pemilihan sumber disesuaikan dengan ketersediaan artikel yang relevan dengan topik *well-being*, psikologi Islam, pemikiran Al-Ghazali, dan pendidikan kesehatan mental di era digital. Proses *screening* artikel menggunakan rentang waktu 10 tahun terakhir dengan prioritas pada terbitan 2021–2026. Pengecualian rentang tahun diberikan pada empat sumber primer yang bersifat *foundational* dan tidak dapat digantikan oleh sumber yang lebih baru, yaitu karya Diener (1984) sebagai pencetus *Subjective Well-Being*, karya Seligman (2013) sebagai pengembang model PERMA, serta *Ihya' Ulumuddin* dan *Kimiya' al-Sa'adah* karya Al-Ghazali sebagai sumber primer pemikiran yang menjadi objek kajian utama penelitian ini. Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berjumlah empat referensi berbentuk buku (tiga di antaranya diakses dalam format *e-book* dan satu dalam bentuk cetak), yaitu *Beyond Authentic Happiness* karya Seligman, *Subjective Well-Being* karya Diener, serta *Ihya' Ulumuddin* dan *Kimiya' al-Sa'adah* karya Abu Hamid Al-Ghazali, yang masing-masing menjelaskan hakikat *well-being* dalam psikologi positif dan hakikat kebahagiaan, penyucian jiwa, serta kesejahteraan spiritual dalam perspektif Islam. Data sekunder berjumlah 33 referensi berupa artikel jurnal ilmiah terindeks SINTA dan jurnal internasional bereputasi, yang relevan dengan tema psikologi positif, kesehatan mental, psikologi Islam, pemikiran Al-Ghazali, dan pendidikan era digital. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan cara mengidentifikasi, menginventarisasi, mengklasifikasi, dan menelaah literatur yang relevan dengan fokus penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*) yang dipadukan dengan analisis komparatif-konseptual. Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi konsep-konsep utama yang berkaitan dengan *well-being* dalam psikologi Barat dan kebahagiaan dalam perspektif Al-Ghazali. Selanjutnya, analisis komparatif-konseptual digunakan untuk membandingkan persamaan dan perbedaan kedua konsep tersebut, kemudian mensintesiskannya menjadi konstruksi konseptual yang

relevan sebagai landasan pendidikan kesehatan mental di era digital. Tahapan analisis meliputi reduksi data, kategorisasi konsep, interpretasi makna, analisis perbandingan, sintesis konsep, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai literatur primer dan sekunder yang membahas tema serupa, serta diperkuat melalui kajian kritis terhadap hasil penelitian terdahulu sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan secara linear sesuai dengan tiga tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Bagian pertama menganalisis konsep well-being dalam psikologi Barat, bagian kedua mengkaji konsep kebahagiaan menurut perspektif Al-Ghazali, dan bagian ketiga merekonstruksi sintesis konseptual keduanya sebagai landasan pendidikan kesehatan mental di era digital.

#### A. Konsep Well-Being dalam Psikologi Barat

Kajian terhadap sumber primer dan literatur pendukung menunjukkan bahwa konsep well-being dalam psikologi Barat berkembang secara bertahap dari orientasi hedonistik menuju perspektif eudaemonistik yang lebih komprehensif. Salah satu fondasi penting dalam perkembangan tersebut adalah konsep Subjective Well-Being (SWB) yang dikembangkan oleh Ed Diener. Dalam kerangka teori ini, well-being dipahami sebagai hasil evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya sendiri, yang tercermin melalui tiga komponen utama: tingkat kepuasan hidup yang tinggi, dominasi afek positif, serta rendahnya afek negatif dalam kehidupan sehari-hari [11]. Konsep SWB memberikan kontribusi metodologis yang signifikan bagi perkembangan psikologi positif karena memungkinkan konstruk kebahagiaan dikaji dan diukur secara empiris, sehingga mendorong berkembangnya berbagai penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan individu [9].

Perkembangan selanjutnya ditandai oleh munculnya model PERMA yang dirumuskan oleh Martin Seligman. Model ini menjelaskan bahwa well-being dibangun oleh lima dimensi utama, yaitu Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment. Berbeda dengan pendekatan SWB yang menitikberatkan pada evaluasi subjektif individu, model PERMA menempatkan flourishing sebagai tujuan utama, yakni kondisi ketika individu mampu berkembang secara optimal melalui aktualisasi potensi dirinya [10]. Kehadiran model ini menunjukkan perluasan orientasi psikologi positif, dari fokus pada penanganan gangguan psikologis menuju pengembangan kekuatan dan kualitas hidup manusia secara menyeluruh. Signifikansi konsep flourishing semakin dikuatkan oleh temuan penelitian longitudinal berskala global yang melibatkan lebih dari dua ratus ribu responden dari berbagai negara, yang menemukan bahwa aspek spiritualitas dan kebermaknaan hidup merupakan faktor yang paling konsisten dalam memprediksi tingkat flourishing, bahkan memiliki kontribusi lebih kuat dibandingkan faktor material dan status sosial [12]. Selain itu, penelitian meta-analisis juga menunjukkan bahwa rasa bermakna (mattering) memiliki hubungan positif yang kuat dengan berbagai indikator well-being [14], memperkuat pandangan bahwa kesejahteraan manusia bersifat relasional dan tidak dapat dipahami semata sebagai pengalaman individual.

Meskipun psikologi Barat telah memberikan kontribusi yang besar terhadap pengembangan kajian well-being, sejumlah keterbatasan epistemologis masih ditemukan dalam berbagai kerangka teorinya. Keterbatasan pertama berkaitan dengan dominannya orientasi individualistik dalam pendekatan SWB maupun PERMA, yang belum sepenuhnya mampu menjelaskan pengalaman kesejahteraan pada masyarakat berkarakter kolektif, termasuk masyarakat Muslim Indonesia yang menempatkan relasi sosial, nilai keagamaan, dan tanggung jawab komunal sebagai bagian penting kehidupan. Keterbatasan kedua adalah tidak memadainya perhatian terhadap dimensi transendental, yakni hubungan manusia dengan Tuhan, dalam konstruksi well-being arus utama. Berbagai pendekatan psikologi modern cenderung menempatkan kesejahteraan pada aspek psikologis dan fungsional yang bersifat sekuler, sementara perspektif Islam memandang kesehatan mental sebagai kondisi yang lahir dari keselarasan antara aspek ruhani, akal, dan jasmani dalam kerangka penghambaan kepada Allah [15]. Kesenjangan epistemologis ini menjadi landasan penting bagi upaya rekonstruksi konseptual dalam penelitian ini.

Berdasarkan kajian terhadap teori SWB Diener dan model PERMA Seligman, dapat disimpulkan bahwa konsep well-being dalam psikologi Barat memiliki kekuatan pada aspek ilmiah, empiris, dan metodologis dalam memahami kesejahteraan individu. Psikologi Barat menawarkan kerangka yang terukur, berbasis bukti, dan dapat dioperasionalkan dalam berbagai konteks intervensi. Namun demikian, kerangka ini secara epistemologis bersifat terbatas karena berorientasi individualistik dan sekuler, sehingga belum mampu mengakomodasi dimensi spiritual dan transendental yang justru menjadi sumber utama makna dan kesejahteraan bagi populasi Muslim. Temuan ini menegaskan perlunya dialog konseptual antara psikologi Barat dan tradisi pemikiran Islam untuk menghasilkan kerangka well-being yang lebih holistik dan kontekstual.

#### B. Konsep Kebahagiaan menurut Perspektif Al-Ghazali

Konsep kebahagiaan (sa'adah) dalam pemikiran Al-Ghazali berlandaskan pada pandangannya mengenai hakikat manusia yang terdiri atas dimensi jasmani dan ruhani. Dalam Ihya' Ulumuddin, manusia dipahami sebagai

makhluk yang tidak hanya memiliki tubuh fisik, tetapi juga ruh yang menjadi pusat kesadaran, pengetahuan, dan orientasi spiritualnya [29]. Gagasan tersebut diperjelas dalam Kimiya' al-Sa'adah, yang menempatkan pengenalan terhadap diri sebagai jalan untuk mengenal Tuhan dan mencapai kebahagiaan yang hakiki [30]. Dengan demikian, kebahagiaan tidak dipahami sebatas terpenuhinya kebutuhan material atau kepuasan psikologis, melainkan sebagai kondisi ketika dimensi ruhani berkembang secara optimal melalui ma'rifatullah, yakni pengenalan, kesadaran, dan kedekatan spiritual kepada Allah sebagai tujuan tertinggi perjalanan manusia [29].

Al-Ghazali selanjutnya membedakan dua tingkatan kebahagiaan. Pertama, sa'adah duniawiyah, yaitu kesejahteraan yang diperoleh selama kehidupan di dunia dan bersifat sementara serta relatif. Kedua, sa'adah ukhrawiyah, yaitu kebahagiaan yang bersifat abadi dan menjadi tujuan tertinggi kehidupan manusia. Kehidupan dunia dalam kerangka ini dipandang sebagai sarana untuk mempersiapkan diri menuju kesempurnaan spiritual yang mencapai puncaknya di akhirat [29]. Mekanisme untuk mencapai sa'adah ditempuh melalui tazkiyatun nafs, yaitu proses penyucian jiwa melalui riyadhah (latihan spiritual) dan mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu). Al-Ghazali mengidentifikasi penyakit jiwa yang menghalangi kebahagiaan, di antaranya hubb al-dunya (kecintaan berlebihan terhadap dunia), ujub, hasad, dan riya', yang diatasi melalui dzikir, tafakkur, muhasabah (introspeksi diri), dan muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah) [29][30]. Kajian kontemporer mengonfirmasi bahwa muhasabah dan muraqabah memiliki kesepadanan fungsional dengan teknik mindfulness dalam psikologi modern, namun dibangun di atas landasan teologis yang lebih kokoh [35], serta bahwa tasawuf sebagai konteks pemikiran Al-Ghazali terbukti berkontribusi positif terhadap harmoni spiritual dan kesehatan mental [28].

Dalam pemikiran Al-Ghazali, sa'adah juga memiliki dimensi sosial yang esensial. Kebahagiaan manusia tidak dipahami sebagai pencapaian individual semata, melainkan juga mencakup mahabbah (cinta kepada sesama) sebagai refleksi cinta kepada Allah, dan tawashau bil-haqq (saling menasihati dalam kebenaran) sebagai bentuk tanggung jawab moral dalam kehidupan bersama [29]. Dimensi sosial ini menunjukkan bahwa kebahagiaan menurut Al-Ghazali menuntut keterlibatan aktif dalam membangun hubungan sosial yang berlandaskan nilai moral dan keagamaan, suatu perspektif yang melampaui orientasi individualistik dalam psikologi Barat [24].

Pemikiran Al-Ghazali memiliki kekuatan pada integrasi dimensi spiritual, moral, dan sosial dalam konsepsi kebahagiaan. Namun demikian, kontekstualisasi pemikiran Al-Ghazali dalam realitas kehidupan modern memerlukan upaya interpretatif yang cermat, mengingat karya-karya beliau ditulis dalam konteks sosial-historis yang berbeda dengan tantangan era digital saat ini. Celah yang paling signifikan terletak pada ketidakhadiran kerangka operasional yang terstruktur secara psikologis dan ilmiah, sehingga implementasinya dalam praktik pendidikan formal memerlukan jembatan konseptual dengan temuan-temuan psikologi kontemporer. Di sinilah letak pentingnya sintesis antara pemikiran Al-Ghazali dan psikologi Barat sebagai respons terhadap kebutuhan masyarakat Muslim modern.

Berdasarkan kajian terhadap Ihya' Ulumuddin dan Kimiya' al-Sa'adah, dapat disimpulkan bahwa konsep kebahagiaan menurut perspektif Al-Ghazali menawarkan epistemologi spiritual yang komprehensif dan holistik. Kebahagiaan sejati (sa'adah) diletakkan pada fondasi ma'rifatullah, dicapai melalui tazkiyatun nafs yang sistematis, dan diwujudkan dalam dimensi sosial ukhuwwah yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Konsep ini melampaui keterbatasan paradigma Barat dengan mengintegrasikan dimensi ruhani, moral, dan komunal sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kesejahteraan manusia [34]. Kajian kontemporer mengonfirmasi bahwa dimensi spiritual Al-Ghazali relevan secara psikologis dan terbukti berkontribusi pada kesehatan mental individu, menjadikannya landasan yang valid untuk diintegrasikan dalam kerangka pendidikan kesehatan mental modern [35].

### C. Rekonstruksi Sintesis Konseptual sebagai Landasan Pendidikan Kesehatan Mental di Era Digital

Rekonstruksi sintesis konseptual diawali dengan pemetaan sistematis terhadap persamaan dan perbedaan antara psikologi Barat dan perspektif Al-Ghazali. Tabel 1 berikut menyajikan hasil analisis komparatif tersebut secara terstruktur:

**Tabel 1. Sintesis Konseptual Well-Being Psikologi Barat dan Perspektif Al-Ghazali**

| Dimensi                   | Psikologi Barat (Seligman & Diener)                                                   | Perspektif Al-Ghazali                                                                 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sumber Kebahagiaan</b> | Pencapaian internal: emosi positif, keterlibatan, relasi, makna, dan prestasi (PERMA) | Ma'rifatullah — mengenal Allah sebagai puncak kebahagiaan sejati (sa'adah)            |
| <b>Orientasi Waktu</b>    | Masa kini dan masa depan duniawi; kesejahteraan subjektif yang terukur                | Dunia sebagai persinggahan; kebahagiaan hakiki ada di akhirat (sa'adah al-ukhrawiyah) |
| <b>Peran Jiwa</b>         | Psikologis: kognisi, emosi, dan motivasi diri                                         | Spiritual: tazkiyatun nafs — penyucian jiwa dari nafsu dan sifat tercela              |

|                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                 |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Relasi Sosial</b>       | Salah satu pilar PERMA: hubungan bermakna sebagai kebutuhan psikologis                                                                             | Ukhuwwah sebagai wujud cinta kepada Allah; komunitas iman sebagai konteks pertumbuhan spiritual |
| <b>Metode Pengembangan</b> | Intervensi psikologi positif: gratitude journaling, mindfulness, character strengths                                                               | Riyadhah dan mujahadah: latihan rohani, dzikir, muraqabah, tafakkur                             |
| <b>Tolok Ukur Sehat</b>    | Skor SWB tinggi, tidak ada gejala psikiatris, dan fungsi optimal                                                                                   | Hati yang selamat (qalbun salim), tawazun antara dunia-akhirat, konsistensi amal                |
| <b>Titik Temu</b>          | Keduanya mengakui pentingnya makna hidup, hubungan bermakna, pengendalian diri, dan kontribusi kepada sesama sebagai komponen kesejahteraan sejati |                                                                                                 |

*Sumber: Diolah dari Seligman (2013) [10], Diener (1984) [11], Al-Ghazali (2019) [29], Al-Ghazali (2014) [30]*

Tabel 1 menunjukkan bahwa psikologi Barat dan perspektif Al-Ghazali memiliki perbedaan yang cukup mendasar pada aspek epistemologis, terutama terkait sumber kebahagiaan, orientasi kehidupan, dan hakikat manusia. Psikologi Barat cenderung menempatkan kesejahteraan sebagai kondisi yang dapat diamati melalui indikator psikologis, seperti emosi positif, kepuasan hidup, relasi yang sehat, kebermaknaan, dan pencapaian individu. Sebaliknya, Al-Ghazali memandang ma'rifatullah sebagai fondasi utama sa'adah, sehingga dimensi spiritual dan orientasi akhirat menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari konsep kesejahteraan manusia. Meskipun demikian, hasil sintesis juga memperlihatkan adanya sejumlah kesamaan substantif pada aspek makna hidup, kualitas hubungan sosial, pengendalian diri, dan kontribusi positif kepada orang lain. Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa perbedaan lebih banyak terletak pada landasan filosofis dan orientasi akhirnya, bukan pada seluruh aspek konseptual. Temuan ini sejalan dengan kajian komparatif yang menyimpulkan bahwa psychological well-being dan sa'adah bersifat komplementer dan dapat saling memperkaya satu sama lain [23].

Berdasarkan hasil analisis komparatif, penelitian ini mengusulkan Model Well-Being Integratif yang berlandaskan prinsip tawazun (keseimbangan) sebagai kerangka konseptual yang mengintegrasikan dimensi psikologis psikologi Barat dengan dimensi spiritual-teologis pemikiran Al-Ghazali. Model ini dibangun atas asumsi bahwa kesejahteraan manusia hanya dapat dicapai apabila aspek psikologis, sosial, spiritual, dan moral berkembang secara seimbang dan saling menopang.

Pilar pertama adalah Flourishing Spiritual, yang mengintegrasikan konsep ma'rifatullah dengan dimensi meaning dalam model PERMA. Pilar ini menempatkan kebermaknaan hidup tidak hanya sebagai pengalaman psikologis, tetapi juga sebagai proses mendekatkan diri kepada Allah sehingga individu memperoleh tujuan hidup yang lebih mendalam dan stabil. Pilar kedua adalah Tazkiyah Psikologis, yakni integrasi antara tazkiyatun nafs dan pendekatan regulasi emosi berbasis bukti empiris. Melalui pilar ini, pengelolaan emosi tidak hanya diarahkan pada tercapainya kesejahteraan psikologis semata, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kebersihan hati sebagai kondisi yang saling menguatkan. Pilar ketiga adalah Relasi Bermakna Islami, yang mengembangkan konsep ukhuwwah dengan memanfaatkan temuan psikologi relasional. Hubungan sosial dalam pilar ini dipandang bukan sekadar sumber dukungan psikologis, melainkan juga sebagai wujud tanggung jawab moral dan pengabdian kepada Allah yang memberi dimensi transendental pada setiap relasi interpersonal. Pilar keempat adalah Resiliensi Digital Berbasis Nilai, yang diarahkan untuk membangun kemampuan individu menghadapi berbagai tantangan era digital melalui internalisasi nilai-nilai Islam seperti zuhud, qanaah, muraqabah, dan tafakkur, sehingga individu mampu menggunakan teknologi secara bijaksana dan bertanggung jawab.

Model konseptual tersebut memiliki keterkaitan dengan pendekatan Islamic Self Psychotherapy yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam praktik psikoterapi kontemporer [33]. Psikologi Islam dipahami sebagai disiplin yang memiliki landasan ontologis dan epistemologis tersendiri mengenai hakikat manusia dan tujuan hidupnya, sehingga tidak dapat dipandang sekadar sebagai adaptasi psikologi Barat yang diberi nuansa religius [17]. Dengan demikian, Model Well-Being Integratif yang diajukan bukan merupakan eklektisisme semata, melainkan integrasi yang didasarkan pada analisis filosofis mendalam dengan prinsip tawazun sebagai benang merahnya.

Era digital menghadirkan tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks bagi generasi muda. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan penurunan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda secara konsisten di berbagai konteks budaya [20]. Di Indonesia, kondisi ini diperparah oleh meningkatnya permasalahan kesehatan mental pascapandemi yang ditandai dengan kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian di tengah tingginya aktivitas digital [5]. Perubahan pola interaksi akibat media digital juga turut memengaruhi Generasi Z melalui fragmentasi perhatian, kecenderungan perbandingan sosial yang destruktif, dan melemahnya pembentukan identitas akibat tekanan konformitas di ruang digital [19]. Berbagai pendekatan psikologis yang ada, termasuk CBT dan mindfulness, belum sepenuhnya mengakomodasi dimensi

spiritual sebagai bagian penting dalam pembentukan kesehatan mental yang holistik [6]. Inilah celah yang paling kritis dan menjadi titik masuk bagi Model Well-Being Integratif yang diajukan penelitian ini.

Sintesis konseptual yang dihasilkan memiliki implikasi langsung bagi perancangan pendidikan kesehatan mental yang komprehensif di era digital. Tabel 2 berikut menguraikan implikasi kurikuler dan strategi implementasinya:

**Tabel 2. Implikasi Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Model Well-Being Integratif di Era Digital**

| Aspek                          | Implikasi Kurikuler                                                                   | Strategi Implementasi Digital                                                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tujuan Pendidikan</b>       | Mengintegrasikan kompetensi emosional dan spiritual dalam profil lulusan              | Modul literasi digital berbasis nilai: mindful scrolling dan etika media sosial islami |
| <b>Pendekatan Pembelajaran</b> | Pedagogi holistik: kognitif, afektif, dan spiritual                                   | Blended learning dengan sesi refleksi diri dan muhasabah digital mingguan              |
| <b>Peran Guru</b>              | Fasilitator kesehatan mental; teladan akhlak dan resiliensi                           | Pendampingan online berbasis empati; pelatihan literasi psikologis bagi pendidik       |
| <b>Lingkungan Belajar</b>      | Sekolah ramah anak islami yang mendukung sa'adah dan flourishing                      | Penerapan digital wellness: pembatasan layar, zona bebas gadget, screen-time awareness |
| <b>Asesmen</b>                 | Asesmen holistik: tidak hanya prestasi akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis | Portofolio reflektif digital; jurnal pertumbuhan spiritual dan emosional               |

*Sumber: Diolah dari berbagai sumber (2021–2026)*

Tabel 2 menunjukkan bahwa implementasi Model Well-Being Integratif memerlukan transformasi menyeluruh pada seluruh aspek penyelenggaraan pendidikan. Konsep sekolah ramah anak Islami menekankan pentingnya lingkungan pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam seluruh proses pendidikan sebagai upaya membangun kesehatan mental yang berkelanjutan [37]. Program pendidikan kesehatan mental yang mengombinasikan literasi digital dengan penguatan nilai-nilai spiritual terbukti mampu meningkatkan kesiapan remaja menghadapi tantangan psikologis di era digital [18]. Sejalan dengan itu, berbagai penelitian empiris mengonfirmasi peran penting spiritualitas sebagai faktor protektif: kecerdasan spiritual berkorelasi dengan rendahnya stres dan meningkatnya school well-being [25], daily spiritual experience berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa [26], dan individu dengan internalisasi nilai spiritual yang kuat cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi [3].

Pada dimensi operasional, implementasi Model Well-Being Integratif memerlukan jembatan antara konsep dan praktik yang dapat diwujudkan melalui pendidikan karakter berbasis pemikiran Al-Ghazali. Kerangka pendidikan karakter Al-Ghazali memiliki cakupan yang lebih komprehensif dibandingkan teori karakter modern karena mengintegrasikan pengembangan dimensi kognitif, afektif, dan spiritual secara seimbang [32]. Pemahaman filosofis-sufistik tentang hakikat jiwa dalam Islam juga menawarkan landasan konseptual yang lebih kaya dalam menjawab tantangan kesehatan mental kontemporer [1]. Dengan demikian, pendidikan karakter berfungsi tidak hanya sebagai sarana pembentukan moral, tetapi juga sebagai jembatan operasional yang menghubungkan Model Well-Being Integratif dengan implementasi pendidikan kesehatan mental di lingkungan sekolah dan perguruan tinggi secara konkret dan terukur.

Rekonstruksi sintesis konseptual antara well-being psikologi Barat dan sa'adah Al-Ghazali menghasilkan Model Well-Being Integratif berbasis prinsip tawazun yang secara konseptual lebih komprehensif, holistik, dan kontekstual dibandingkan masing-masing pendekatan secara terpisah. Model ini merespons celah kritis dalam pendidikan kesehatan mental di era digital melalui empat pilar yang saling menopang: Flourishing Spiritual, Tazkiyah Psikologis, Relasi Bermakna Islami, dan Resiliensi Digital Berbasis Nilai. Implikasinya mencakup transformasi tujuan pendidikan, pendekatan pembelajaran, peran guru, lingkungan belajar, dan sistem asesmen yang semuanya diorientasikan pada pembentukan peserta didik yang sejahtera secara psikologis sekaligus kuat secara spiritual. Model ini memiliki potensi untuk diimplementasikan secara kontekstual sebagai landasan pengembangan pendidikan kesehatan mental bagi masyarakat Muslim di era digital.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan secara linear sesuai tiga tujuan penelitian, dapat dirumuskan tiga kesimpulan utama sebagai berikut:

Pertama, konsep well-being dalam psikologi Barat berkembang dari orientasi hedonistik menuju eudaemonistik melalui dua kerangka utama: Subjective Well-Being Diener yang menekankan evaluasi kognitif-afektif individu atas kehidupannya, dan model PERMA Seligman yang menempatkan flourishing sebagai tujuan kesejahteraan manusia. Psikologi Barat memiliki kekuatan pada aspek ilmiah, empiris, dan metodologis, namun secara epistemologis terbatas pada orientasi individualistik dan sekuler yang belum mampu mengakomodasi dimensi spiritual dan transendental sebagai komponen esensial kesejahteraan, khususnya bagi masyarakat Muslim.

Kedua, konsep kebahagiaan menurut perspektif Al-Ghazali menawarkan epistemologi spiritual yang komprehensif dan holistik. Kebahagiaan sejati (sa'adah) diletakkan pada fondasi ma'rifatullah sebagai tujuan tertinggi manusia, dicapai melalui mekanisme tazkiyatun nafs yang sistematis mencakup dzikir, muhasabah, muraqabah, dan tafakkur, serta diwujudkan dalam dimensi sosial ukhuwwah yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Konsep ini melampaui keterbatasan paradigma Barat dengan mengintegrasikan dimensi ruhani, moral, dan komunal secara seimbang, dan terbukti secara empiris relevan sebagai landasan kesehatan mental dalam berbagai penelitian kontemporer.

Ketiga, rekonstruksi sintesis konseptual keduanya menghasilkan Model Well-Being Integratif berbasis prinsip tawazun (keseimbangan) dengan empat pilar utama: Flourishing Spiritual, Tazkiyah Psikologis, Relasi Bermakna Islami, dan Resiliensi Digital Berbasis Nilai. Model ini memiliki implikasi transformatif bagi pendidikan kesehatan mental di era digital yang mencakup perubahan menyeluruh pada tujuan pendidikan, pendekatan pembelajaran, peran guru, lingkungan belajar, dan sistem asesmen. Benang merah yang menghubungkan ketiga simpulan ini adalah keyakinan bahwa pendidikan kesehatan mental yang efektif bagi masyarakat Muslim di era digital harus bersifat holistik — mengintegrasikan keunggulan ilmiah psikologi Barat dengan kedalaman spiritual pemikiran Al-Ghazali dalam satu kerangka yang seimbang dan kontekstual.

#### REFERENSI

- [1] 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 Pengabd. 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. Isni, 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.
- [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 Mattering and Well-Being: A Meta-Analysis Study," *J. Happiness Stud.*, vol. 25, no. 4, 2024, doi: 10.1007/s10902-024-00720-3.
- [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/jppj.v1i3.667.
- [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.
- [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.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*