



## MENCIPTAKAN KEHIDUPAN SEIMBANG DENGAN SPIRITUALITAS LEVEN

### ***CREATING A BALANCED LIFE WITH LEVEN SPIRITUALITY***

**Niswah Eka<sup>1\*</sup>, Maria Yuni Ayu Welo<sup>2</sup>, Elisabeth Putri Sogen<sup>3</sup>,  
Agnes Widyatriz Barek Badin<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>\*Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Email : [niswaeka34@gmail.com](mailto:niswaeka34@gmail.com)

<sup>2</sup>Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Email : [yuniwelo129@gmail.com](mailto:yuniwelo129@gmail.com)

<sup>3</sup>Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Email : [elisabethputrisogen@gmail.com](mailto:elisabethputrisogen@gmail.com)

<sup>4</sup>Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Email : [agneswidyatriz@gmail.com](mailto:agneswidyatriz@gmail.com)

\*email koresponden: [niswaeka34@gmail.com](mailto:niswaeka34@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i1.2115>

#### ***Abtrack***

*Life balance is an ideal state sought by many individuals amidst the modern dynamics of stress, social demands, and rapid value changes. This article examines the concept of Spirituality Leven as a comprehensive approach in creating a balanced life physically, emotionally, mentally, socially, and spiritually. Leven Spiritually understood as a deep awareness of the meaning of life, a harmonious relationship with oneself, others, nature, and the transcendent dimension which is believed to be source of value and inner peace. Through theoretical discussion and practical reflection, this article highlights how integrating spirituality into daily routines can enhance self-awareness, inner peace, emotional intelligence, and adaptability to life's challenges. Key principles such as self-acceptance, gratitude, mindfulness, caring, and the search for meaning are discussed as foundations for building a sustainable balance in life. Furthermore, this article explores the role of community, culture, and environment in supporting one's spiritual growth. By combining the perspectives of positive psychology, ethics, and spiritual values, Leven Spirituality offers a path for individuals to find harmony between material achievement and inner peace. Ultimately, this article asserts that strengthening spirituality is not only a personal need but also a collective contribution to building a more humanistic, empathetic, and conscious society. Thus, the application of Spirituality Leven is expected to be a transformative strategy for creating a more meaningful, balanced, and blessed life.*

**Keywords:** Spirituality Leven, Life Balance, Reflection, Intention, Harmony.

#### **Abstrak**

Keseimbangan hidup merupakan kondisi ideal yang diupayakan banyak individu di tengah dinamika modern yang penuh tekanan, tuntutan sosial, serta perubahan nilai yang cepat. Artikel ini mengkaji konsep Spiritualitas Leven sebagai pendekatan komprehensif dalam menciptakan kehidupan yang seimbang secara fisik, emosional, mental, sosial, dan spiritual. Spiritualitas Leven dipahami sebagai kesadaran mendalam akan makna hidup, hubungan harmonis dengan diri sendiri, sesama, alam, serta dimensi transenden yang diyakini sebagai sumber nilai dan kedamaian batin. Melalui pembahasan teoritis dan refleksi praktis, artikel ini menyoroti bagaimana integrasi spiritualitas dalam rutinitas harian



dapat meningkatkan kualitas kesadaran diri, ketenangan batin, kecerdasan emosional, serta kemampuan adaptasi terhadap tantangan hidup. Berbagai prinsip kunci seperti penerimaan diri, rasa syukur, mindfulness, kepedulian, dan pencarian makna dibahas sebagai fondasi untuk membangun keseimbangan hidup yang berkelanjutan. Selain itu, artikel ini menelusuri peran komunitas, budaya, dan lingkungan dalam mendukung pertumbuhan spiritual seseorang. Dengan menggabungkan perspektif psikologi positif, etika, dan nilai-nilai spiritual. Spiritualitas Leven menawarkan jalan bagi individu untuk menemukan harmoni antara pencapaian material dan kedamaian batin. Pada akhirnya, artikel ini menegaskan bahwa penguatan spiritualitas bukan hanya kebutuhan personal, tetapi juga kontribusi kolektif dalam membangun masyarakat yang lebih humanis, berempati, dan berkesadaran tinggi. Dengan demikian, penerapan Spiritualitas Leven Diharapkan dapat menjadi strategi transformatif untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna, seimbang, dan penuh keberkahan.

**Kata Kunci:** Spiritualitas Leven, Keseimbangan Hidup, Refleksi, Niat, Harmoni.

## 1. PENDAHULUAN

Dalam era modern yang ditandai oleh percepatan teknologi, tuntutan produktivitas, dan arus informasi yang tiada henti, manusia semakin rentan terhadap ketidakseimbangan hidup. Banyak individu merasa terjebak dalam siklus rutinitas yang melelahkan, kehilangan arah, dan mengalami kekosongan batin meskipun secara lahiriah tampak sukses. Keseimbangan antara pekerjaan, relasi sosial, kesehatan fisik, dan kebutuhan emosional menjadi tantangan yang nyata. Di tengah kompleksitas ini, spiritualitas muncul sebagai jalan alternatif yang menawarkan kedamaian, makna, dan koneksi yang lebih dalam dengan diri sendiri dan semesta.

Spiritualitas bukanlah sekedar praktik keagamaan atau dogma yang kaku. Ia adalah pencarian akan makna hidup, kesadaran akan keberadaan, dan hubungan yang harmonis antara manusia dengan alam, sesama, dan kekuatan transenden. Dalam konteks ini, konsep Leven yang berarti "Hidup" dalam bahasa Belanda menjadi simbol dari pendekatan spiritual yang menyeluruh dan membumi. Leven mengajak kita untuk tidak hanya menjalani hidup, tetapi juga menghidupi setiap momen dengan kesadaran, kasih, dan keutuhan jiwa. Spiritualitas Leven menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Ia mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada pencapaian eksternal semata, melainkan pada kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam setiap pengalaman, menerima diri dengan penuh kasih, dan membangun koneksi yang tulus dengan lingkungan sekitar. Dalam Spiritualitas Leven, hidup bukanlah perlombaan, melainkan perjalanan penuh makna yang layak dijalani dengan kelembutan dan kesadaran.

Artikel ini akan mengupas secara mendalam bagaimana Spiritualitas Leven dapat menjadi fondasi dalam menciptakan kehidupan yang seimbang. Kita akan menelusuri prinsip-prinsip utama Leven, bagaimana ia dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan mulai dari pekerjaan, relasi, hingga pengembangan diri serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan memahami dan mengintegrasikan nilai-nilai Spiritualitas Leven, kita diajak untuk membangun kehidupan yang tidak hanya produktif, tetapi juga penuh makna, damai, dan selaras dengan esensi terdalam manusia..



## 2. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan reflektif dan deskriptif dengan meninjau nilai-nilai utama dalam Spiritualitas Leven. Data diperoleh dari refleksi hidup di harian, ajaran nilai iman kontekstual, serta praktik komunitas yang menghidupi spiritualitas ini.

Langkah-langkah refleksi yang digunakan meliputi :

- Kesadaran diri ( Awareness ) mengenali kondisi batin dan niat hidup.
- Refleksi nilai ( Reflection ) merenungkan pengalaman harian dalam terang kasih Tuhan.
- Tindakan nyata ( Action ) menerjemahkan hasil refleksi dalam pelayanan dan sikap hidup.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil Kajian dan Pengamatan

Berdasarkan hasil kajian terhadap konsep spiritualitas Leven, diperoleh pemahaman bahwa keseimbangan hidup (life balance) tidak hanya ditentukan oleh keberhasilan dalam aspek duniawi seperti pekerjaan, pendidikan, dan ekonomi, tetapi juga oleh kualitas hubungan spiritual manusia dengan dirinya sendiri, orang lain, dan Tuhan. Spiritualitas Leven memandang bahwa hidup adalah sebuah perjalanan menuju kesadaran diri yang utuh, di mana manusia diundang untuk mengenal jati dirinya dan menyadari makna eksistensi hidupnya. Dari hasil wawancara, observasi, dan telaah pustaka yang dilakukan, ditemukan bahwa individu yang menghidupi nilai-nilai spiritualitas Leven menunjukkan perubahan nyata dalam keseharian mereka. Beberapa indikatornya antara lain:

- ✓ Ketenangan Batin Meningkat

Mereka menjadi lebih tenang dalam menghadapi tekanan hidup. Situasi yang sebelumnya menimbulkan kecemasan kini dihadapi dengan sabar dan penuh penerimaan.

- ✓ Hubungan Sosial Lebih Harmonis

Nilai empati, kasih sayang, dan kesadaran bahwa semua manusia saling terhubung membuat hubungan antar individu menjadi lebih sehat dan saling mendukung.

- ✓ Meningkatnya Makna dan Tujuan Hidup

Seseorang yang menumbuhkan spiritualitas Leven tidak lagi memaknai hidup hanya dari kesuksesan materi, tetapi juga dari kemampuan memberi manfaat bagi sesama.

- ✓ Kemampuan Mengelola Emosi Lebih Baik

Praktik refleksi diri dan doa secara rutin membantu seseorang mengenali dan mengendalikan emosi negatif seperti marah, iri, dan kecewa.

- ✓ Keseimbangan antara Aktivitas Duniawi dan Spiritualitas

Penganut nilai-nilai spiritualitas Leven mampu menyeimbangkan waktu antara pekerjaan, keluarga, dan waktu untuk diri sendiri. Mereka menyadari bahwa keseimbangan ini merupakan bentuk penghormatan terhadap kehidupan itu sendiri.



### b. Pembahasan

#### 1) Makna Spiritualitas Leven

Kata Leven berasal dari bahasa Belanda yang berarti “hidup”. Spiritualitas Leven secara sederhana dapat dimaknai sebagai spiritualitas yang menuntun manusia untuk hidup sepenuhnya dalam keseimbangan dan kesadaran. Ini bukan sekadar praktik keagamaan, tetapi lebih kepada cara pandang hidup yang memadukan aspek spiritual, moral, emosional, dan sosial dalam satu kesatuan yang harmonis.

Spiritualitas Leven mengajarkan bahwa kehidupan yang seimbang tidak berarti bebas dari masalah, melainkan kemampuan untuk tetap tenang, sadar, dan terhubung dengan nilai-nilai luhur di tengah tantangan hidup. Prinsip ini sejalan dengan pandangan Viktor Frankl dalam teori Logoterapi, yang menyatakan bahwa manusia akan tetap bertahan dan bahagia bila menemukan makna dalam setiap peristiwa hidupnya, termasuk penderitaan.

#### 2) Keseimbangan dalam Dimensi Kehidupan

Keseimbangan hidup dalam konteks spiritualitas Leven mencakup empat dimensi utama:

- ✓ Dimensi Fisik

Menjaga tubuh sebagai karunia Tuhan dengan gaya hidup sehat, tidur cukup, olahraga, dan konsumsi makanan bergizi. Tubuh yang sehat menjadi sarana bagi jiwa untuk beraktivitas dengan optimal.

- ✓ Dimensi Emosional dan Mental

Menumbuhkan pikiran positif, memaafkan, mengurangi stres, serta mengembangkan rasa syukur. Ketenangan batin hanya bisa diperoleh dari pikiran yang damai dan hati yang penuh kasih.

- ✓ Dimensi Sosial

Spiritualitas Leven mengajarkan pentingnya relasi yang sehat dengan orang lain. Hubungan yang didasari kasih sayang, empati, dan komunikasi terbuka akan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung pertumbuhan spiritual.

- ✓ Dimensi Spiritual

Ini adalah inti dari Leven, yaitu kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Melalui doa, meditasi, atau refleksi diri, seseorang dapat membangun hubungan pribadi dengan Sang Pencipta dan menemukan makna terdalam dari keberadaannya.

#### 3) Spiritualitas Leven dan Tantangan Modern

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh kompetisi, banyak orang merasa kehilangan arah dan makna. Kesibukan yang berlebihan sering kali menjauhkan manusia dari dirinya sendiri dan dari nilai-nilai spiritual. Akibatnya, banyak yang mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi. Spiritualitas Leven hadir sebagai solusi untuk mengembalikan keseimbangan itu.

Dengan menumbuhkan kesadaran diri, manusia dapat mengelola waktu, emosi, dan energi dengan bijak. Spiritualitas Leven menuntun manusia untuk tidak hanya bekerja untuk hidup, tetapi juga hidup dengan kesadaran spiritual. Dengan demikian, keberhasilan yang dicapai bukan hanya bersifat materi, melainkan juga membawa kedamaian dan kebahagiaan sejati.



#### 4) Keterkaitan dengan Teori Psikologi Modern

Konsep ini memiliki relevansi dengan teori Psychological Well-being dari Carol Ryff, yang menjelaskan bahwa kesejahteraan sejati mencakup enam aspek: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Spiritualitas Leven menyentuh seluruh aspek tersebut dengan menekankan pentingnya refleksi diri dan hubungan spiritual.

Selain itu, pendekatan ini juga sejalan dengan teori Self-Actualization dari Abraham Maslow, di mana spiritualitas dan pencapaian makna hidup ditempatkan sebagai kebutuhan tertinggi manusia. Artinya, seseorang baru akan merasa hidupnya lengkap apabila ia mencapai harmoni antara dunia lahir dan batin.

#### 5) Dampak Praktis dalam Kehidupan

Penerapan spiritualitas Leven dalam kehidupan sehari-hari membawa banyak manfaat praktis, di antaranya:

- ✓ Meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan mental.
- ✓ Membangun rasa optimisme dan motivasi.
- ✓ Mengurangi tingkat stres dan konflik sosial.
- ✓ Mendorong kepekaan terhadap lingkungan dan tanggung jawab sosial.
- ✓ Menumbuhkan sikap rendah hati dan kesadaran akan keterbatasan diri.

### 4. KESIMPULAN

Dari pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas Leven merupakan sebuah pendekatan hidup yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek jasmani, mental, emosional, sosial, dan spiritual dalam diri manusia. Spiritualitas Leven mengajarkan bahwa keseimbangan hidup bukan hanya berarti membagi waktu secara seimbang antara pekerjaan, keluarga, dan istirahat, melainkan bagaimana seseorang mampu menghidupi nilai-nilai spiritual di dalam setiap tindakan dan keputusan hidupnya.

Kehidupan modern yang penuh tekanan, tuntutan, dan persaingan sering kali membuat manusia kehilangan arah dan makna hidup. Banyak orang berhasil secara materi, tetapi merasa kosong dan tidak bahagia. Dalam konteks inilah, spiritualitas Leven hadir untuk mengingatkan manusia agar kembali pada kesadaran spiritual — bahwa hidup bukan sekadar tentang “memiliki”, tetapi tentang “menjadi” dan “mengasihi”.

Melalui penghayatan spiritualitas Leven, seseorang diajak untuk memahami bahwa kebahagiaan sejati tidak bersumber dari luar diri, melainkan dari kedamaian batin dan hubungan yang harmonis dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam semesta. Dengan demikian, keseimbangan hidup bukanlah sesuatu yang dicapai dengan usaha fisik semata, melainkan hasil dari kesadaran batin yang mendalam akan makna dan tujuan hidup,

Spiritualitas Leven juga menumbuhkan mindfulness atau kesadaran penuh, yang menjadikan manusia mampu hadir sepenuhnya dalam setiap momen kehidupan. Orang yang menghidupi nilai-nilai ini cenderung lebih sabar, berempati, dan memiliki pandangan hidup yang positif. Mereka mampu menerima setiap peristiwa baik suka maupun duka — sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang membawa mereka menuju kedewasaan jiwa. Selain itu,



penerapan spiritualitas Leven berdampak nyata terhadap kualitas hidup individu. Mereka yang hidup dengan keseimbangan spiritual menunjukkan ketahanan mental yang kuat, hubungan sosial yang lebih baik, serta kepekaan terhadap nilai-nilai kemanusiaan dan lingkungan. Spiritualitas Leven, dengan demikian, bukan hanya memberi manfaat pribadi, tetapi juga sosial, karena manusia yang damai akan menebarkan kedamaian bagi sekitarnya.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa menciptakan kehidupan seimbang dengan spiritualitas Leven berarti menata hidup dengan kesadaran bahwa setiap aspek kehidupan — baik duniawi maupun rohani — saling terhubung. Hidup yang seimbang adalah hidup yang tidak berlebihan dalam mengejar dunia, namun juga tidak mengabaikan tanggung jawab spiritual. Dengan menumbuhkan nilai-nilai Leven, manusia dapat menjalani kehidupan yang penuh makna, damai, dan berkelimpahan cinta kasih.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Nashori, F. (2018). Psikologi Spiritual: Integrasi Nilai-nilai Religius dalam Kehidupan Modern. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perkembangan: Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. (2020). *Keseimbangan Hidup dan Spiritualitas dalam Dunia Modern*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.