



MEMBANGUN KESADARAN MELALUI SPIRITUALITAS HENDRIKUS LEVEN UNTUK KEHIDUPAN YANG BERKUALITAS

BUILDING AWARENESS THRU SPIRITUALITY HENDRIKUS LEVEN FOR A QUALITY LIFE

Dominikus Dx wain^{1*}, Magdalena Maria Ines Kleden², Nelci Halla³

¹*Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Email : wainverry5@mail.com

²Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Email : firinkleden952@gmail.com

³Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Email : mayella80cij@gmail.com

*email koresponden: wainverry5@mail.com

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i1.2274>

Abstrack

Human life in the modern era is often characterized by psychological pressure, inner fatigue, and the search for life's meaning. Spirituality has become an important dimension for developing self-awareness and enhancing life quality. This study aims to examine the role of Hendrikus Leven's spirituality in fostering human awareness towards a quality life. The method employed is qualitative, using a library research approach and descriptive-interpretative analysis. Primary data were obtained from Hendrikus Leven's ideas and reflections on spiritual practices, while secondary data were derived from scientific literature on spirituality, awareness, and quality of life. The findings indicate that Hendrikus Leven's spirituality emphasizes the development of self-awareness through reflection on life experiences, including difficult experiences, enabling individuals to find life meaning, face challenges, and build healthy relationships with others. These findings are consistent with empirical studies showing a positive relationship between spirituality and life quality. Thus, spirituality is not merely a religious dimension but also a multidimensional variable that contributes to inner well-being and overall life quality.

Keywords: Spirituality, Awareness, Quality of Life, Hendrikus Leven, Library Research.

Abstrak

Kehidupan manusia modern sering ditandai oleh tekanan psikologis, kelelahan batin, dan pencarian makna hidup. Spiritualitas menjadi salah satu dimensi penting untuk membangun kesadaran diri dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran spiritualitas Hendrikus Leven dalam membangun kesadaran manusia menuju kehidupan yang berkualitas. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) dan analisis deskriptif-interpretatif. Data primer diperoleh dari gagasan dan refleksi praktik spiritual Hendrikus Leven, sedangkan data sekunder diperoleh dari literatur ilmiah mengenai spiritualitas, kesadaran, dan kualitas hidup. Hasil kajian menunjukkan bahwa spiritualitas Hendrikus Leven menekankan kesadaran diri yang berkembang melalui refleksi pengalaman hidup, termasuk pengalaman sulit, sehingga individu dapat menemukan makna hidup, menghadapi tantangan, dan membangun relasi yang sehat dengan sesama. Temuan ini konsisten dengan studi empiris yang menunjukkan hubungan positif antara spiritualitas dan



kualitas hidup. Dengan demikian, spiritualitas bukan hanya dimensi religius, tetapi juga variabel multidimensi yang berkontribusi pada kesejahteraan batin dan kualitas hidup secara menyeluruh.

Kata Kunci: Spiritualitas, Kesadaran, Kualitas Hidup, Henricus Leven, Studi Kepustakaan,

1. PENDAHULUAN

Kehidupan manusia modern ditandai oleh kemajuan teknologi dan tuntutan hidup yang semakin tinggi. Kemajuan ini memang membawa banyak kemudahan, namun pada saat yang sama sering menimbulkan kelelahan batin, tekanan psikologis, dan krisis makna hidup. Banyak orang merasa hidupnya berjalan cepat tetapi kehilangan arah dan tujuan. Frankl (2006) menegaskan bahwa manusia tidak hanya membutuhkan kenyamanan fisik, tetapi juga makna agar dapat menjalani hidup secara utuh dan bermartabat. Dalam situasi tersebut, spiritualitas menjadi dimensi penting dalam kehidupan manusia. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan kegiatan keagamaan, tetapi juga menyangkut cara seseorang memahami hidup, memberi makna pada pengalaman, serta menjalin relasi dengan Tuhan, sesama, dan dirinya sendiri. Schneiders (2011) menjelaskan bahwa spiritualitas adalah pengalaman hidup yang membentuk orientasi nilai dan sikap manusia dalam keseharian.

Salah satu unsur utama dalam spiritualitas adalah kesadaran. Kesadaran membantu manusia untuk memahami dirinya, menyadari situasi hidup yang dihadapi, serta mengambil sikap yang bertanggung jawab. Rahner (1978) menyatakan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk spiritual yang selalu mencari makna dan keterhubungan dengan realitas yang lebih dalam. Tanpa kesadaran, manusia mudah terjebak dalam rutinitas dan kehilangan makna hidup. Kesadaran spiritual berpengaruh langsung terhadap kualitas hidup. Kualitas hidup tidak hanya diukur dari keberhasilan materi, tetapi juga dari kedamaian batin, kemampuan menghadapi masalah, serta kualitas relasi dengan orang lain. Zohar dan Marshall (2004) menunjukkan bahwa kesadaran spiritual membantu seseorang menjadi lebih tangguh, tenang, dan mampu menjalani hidup dengan penuh makna.

Dalam konteks ini, spiritualitas Hendrikus Leven menawarkan pendekatan yang menekankan pentingnya kesadaran diri dalam kehidupan sehari-hari. Spiritualitas ini mengajak manusia untuk menghayati setiap pengalaman hidup secara sadar, jujur, dan bertanggung jawab. Spiritualitas tidak dipahami sebagai menjauh dari dunia, melainkan sebagai cara untuk menjalani kehidupan secara lebih bermakna di tengah realitas yang ada (Sheldrake, 2013). Kesadaran dalam spiritualitas Hendrikus Leven dibangun melalui refleksi atas pengalaman hidup nyata, termasuk pengalaman sulit seperti penderitaan, kegagalan, dan konflik. Pengalaman-pengalaman tersebut dipandang sebagai kesempatan untuk bertumbuh dan menemukan makna hidup yang lebih dalam. Pandangan ini sejalan dengan pemikiran Frankl (2006) yang menekankan bahwa makna hidup sering ditemukan melalui perjuangan dan penderitaan.

Spiritualitas ini juga memandang manusia sebagai pribadi yang terus bertumbuh. Kesadaran tidak bersifat tetap, tetapi berkembang melalui proses belajar dan refleksi diri. Tillich (1957) menyatakan bahwa kesadaran spiritual menuntut keberanian untuk menghadapi kenyataan hidup dan mengambil keputusan yang bermakna, meskipun tidak selalu mudah.



Selain itu, spiritualitas Hendrikus Leven menekankan pentingnya relasi dengan sesama. Kesadaran spiritual tidak hanya menyangkut hubungan dengan Tuhan, tetapi juga diwujudkan dalam sikap terhadap orang lain. Kualitas hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh kualitas relasinya, terutama dalam hal empati, kepedulian, dan keadilan (Waaijman, 2002). Di tengah budaya yang cenderung individualistik, spiritualitas berbasis kesadaran menjadi pengingat bahwa manusia hidup dalam kebersamaan. Kesadaran spiritual membantu individu melihat dirinya sebagai bagian dari komunitas dan masyarakat. Schneiders (2011) menegaskan bahwa spiritualitas yang matang selalu mendorong keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial dan tanggung jawab terhadap sesama.

Dengan demikian, spiritualitas Hendrikus Leven dapat dipahami sebagai jalan pembentukan kesadaran yang menyeluruh, mencakup dimensi pribadi, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini relevan dengan kebutuhan manusia masa kini yang mencari keseimbangan antara tuntutan hidup dan kedalaman makna. Kajian tentang spiritualitas ini penting untuk memperkaya pemahaman akademik mengenai hubungan antara kesadaran dan kualitas hidup. Dengan mengaitkan refleksi spiritualitas Hendrikus Leven dengan teori spiritualitas yang sudah ada, artikel ini berupaya memberikan pemahaman yang lebih kontekstual dan aplikatif.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana spiritualitas Hendrikus Leven dapat membantu membangun kesadaran manusia menuju kehidupan yang berkualitas. Diharapkan kajian ini dapat memberikan manfaat tidak hanya bagi pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga bagi individu dan komunitas dalam menjalani hidup secara lebih sadar, bermakna, dan bertanggung jawab.

2. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif reflektif. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah pada makna dan pengalaman spiritual yang bersifat subjektif dan mendalam (Nugraha, 2025). Data dikumpulkan melalui studi literatur dari buku-buku spiritualitas, tulisan, teologis, serta hasil refleksi pribadi dan pengamatan terhadap kebiasaan reflektif individu maupun komunitas rohani.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Membangun Kesadaran

1) Arti Kesadaran

Kesadaran merupakan dimensi mendasar dalam diri manusia yang memungkinkan individu memahami eksistensinya secara reflektif. Menurut Rahner (1978), manusia adalah makhluk spiritual yang selalu berorientasi pada makna dan hubungan dengan realitas yang transenden. Dengan kesadaran, seseorang mampu mengenali keberadaannya, memahami lingkungan, serta menghayati setiap pengalaman hidup dengan lebih mendalam. Dalam konteks spiritualitas Hendrikus Leven, kesadaran tidak hanya mencakup pengetahuan rasional, tetapi juga kesadaran eksistensial yang timbul dari refleksi pengalaman hidup sehari-hari. Kesadaran menjadi pintu bagi manusia untuk memasuki kedalaman diri, menimbang tindakan, dan menemukan arah hidup yang bermakna (Sheldrake, 2013).



2) Makna Kesadaran

Makna kesadaran terletak pada kemampuan manusia untuk hadir secara penuh dalam setiap dimensi kehidupannya. Schneiders (2011) menegaskan bahwa kesadaran spiritual bukan hanya kesadaran kognitif, tetapi juga pengalaman batin yang membentuk orientasi nilai dan sikap hidup. Dalam pemikiran Hendrikus Leven, kesadaran menjadi proses transformatif yang berkembang melalui refleksi terhadap pengalaman, termasuk penderitaan dan kegagalan. Proses ini menumbuhkan kebijaksanaan, empati, dan kedewasaan spiritual. Frankl (2006) menambahkan bahwa makna hidup sering kali ditemukan melalui penderitaan yang dihayati dengan kesadaran; tanpa kesadaran, manusia cenderung kehilangan arah dan makna hidup. Dengan demikian, makna kesadaran berkaitan erat dengan pencarian makna eksistensial dan keterhubungan dengan sesama serta Tuhan (Tillich, 1957).

3) Tujuan Kesadaran

Tujuan utama dari pembentukan kesadaran adalah mencapai kedewasaan spiritual dan keseimbangan hidup. Menurut Zohar dan Marshall (2004), kesadaran spiritual membantu individu menjadi tangguh, tenang, dan bermakna dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam pandangan Hendrikus Leven, kesadaran berfungsi sebagai sarana transformasi diri menuju kehidupan yang berkualitas—yakni kehidupan yang dilandasi oleh cinta, kejujuran, tanggung jawab, dan relasi harmonis dengan orang lain. Kesadaran menuntun individu untuk bertindak secara etis, berempati, dan berkontribusi positif bagi komunitasnya (Waaijman, 2002). Oleh karena itu, tujuan kesadaran bukan hanya untuk mengenal diri, tetapi juga untuk memampukan manusia menjalani kehidupan dengan integritas, tangguh dalam penderitaan, serta terbuka terhadap nilai-nilai transendental (King & Benson, 2011).

b. Spiritualitas

1) Arti Spiritualitas

Spiritualitas merupakan dimensi terdalam dari kehidupan manusia yang berhubungan dengan pencarian makna, nilai, dan tujuan eksistensi. Menurut Schneiders (2011), spiritualitas tidak terbatas pada ritual keagamaan, melainkan mencakup pengalaman personal yang menyatukan aspek batin, moral, dan sosial dalam diri manusia. Spiritualitas adalah bentuk kesadaran akan kehadiran ilahi atau realitas transenden yang mengarahkan seseorang untuk hidup secara autentik dan bermakna. Dalam pandangan Hendrikus Leven, spiritualitas dipahami sebagai kesadaran aktif dalam menjalani hidup sehari-hari dengan kejujuran, cinta kasih, dan tanggung jawab terhadap sesama. Spiritualitas, dengan demikian, menjadi energi pendorong yang menuntun manusia pada keseimbangan antara dimensi rohani dan dunia (Sheldrake, 2013).

2) Makna Spiritualitas

Makna spiritualitas terletak pada proses pendalaman diri dan keterbukaan terhadap makna hidup yang lebih luas. Zohar dan Marshall (2004) menyatakan bahwa spiritualitas adalah “kecerdasan eksistensial” yang memungkinkan manusia menafsirkan kehidupan berdasarkan nilai-nilai luhur dan tujuan yang melampaui kepentingan pribadi. Spiritualitas tidak selalu bersifat dogmatis, tetapi lebih merupakan pengalaman reflektif tentang bagaimana seseorang menghidupi nilai-nilai kebaikan dan keadilan dalam kehidupan. Dalam perspektif



Hendrikus Leven, spiritualitas berakar pada refleksi pengalaman hidup nyata—termasuk penderitaan dan perjuangan—sebagai sarana menemukan makna dan kedewasaan batin (Frankl, 2006). Oleh sebab itu, spiritualitas tidak berhenti pada kontemplasi, melainkan diwujudkan dalam tindakan nyata yang mencerminkan kasih dan solidaritas.

3) Tujuan Spiritualitas

Tujuan spiritualitas adalah mengarahkan manusia menuju kesatuan antara diri, sesama, dan Tuhan. Waaijman (2002) menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan proses transformasi yang membawa individu kepada keutuhan diri (self-integration) dan hubungan harmonis dengan realitas ilahi. Dalam kerangka ini, Hendrikus Leven menekankan bahwa spiritualitas bertujuan membantu manusia hidup dengan penuh kesadaran, mengatasi egoisme, serta mengembangkan cinta kasih yang universal. Dengan mencapai kedalaman spiritual, individu mampu mengelola penderitaan, memperkuat empati, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (King & Benson, 2011). Tujuan spiritualitas juga bersifat sosial, yakni menumbuhkan tanggung jawab terhadap kesejahteraan bersama dan memperkuat solidaritas kemanusiaan (Tillich, 1957).

4) Nilai-Nilai Spiritualitas

Nilai-nilai spiritualitas yang ditekankan oleh Hendrikus Leven meliputi kedisiplinan, ketulusan hati, kepercayaan, toleransi, dan cinta kasih. Nilai-nilai ini menjadi fondasi dalam membangun kehidupan yang harmonis dan bermakna. Frankl (2006) menegaskan bahwa cinta dan tanggung jawab adalah bentuk tertinggi dari spiritualitas manusia karena keduanya memberi makna terhadap penderitaan dan kehidupan. Sementara itu, Zohar dan Marshall (2004) menyoroti nilai kesadaran dan kebijaksanaan sebagai bagian dari kecerdasan spiritual yang memampukan individu menghadapi kompleksitas hidup dengan tenang dan bijak. Dalam konteks pendidikan dan kehidupan sosial, nilai-nilai spiritualitas mendorong terbentuknya karakter yang berintegritas, empatik, serta menghormati keberagaman. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya memperkaya kehidupan pribadi, tetapi juga memperkuat tatanan moral masyarakat.

5) Pendapat Para Ahli

Berbagai ahli memberikan perspektif yang memperkaya pemahaman tentang spiritualitas. Rahner (1978) menilai bahwa spiritualitas adalah ekspresi terdalam dari kerinduan manusia akan Tuhan yang tidak pernah tuntas diungkapkan secara rasional. Schneiders (2011) menekankan bahwa spiritualitas merupakan pengalaman hidup yang menumbuhkan orientasi nilai dan komitmen moral. Sheldrake (2013) melihat spiritualitas sebagai perjalanan batin menuju integrasi antara iman dan kehidupan sehari-hari. Sedangkan Zohar dan Marshall (2004) memperkenalkan konsep spiritual intelligence sebagai kemampuan manusia untuk menafsirkan realitas secara mendalam dan bermakna. Dalam pandangan Hendrikus Leven, semua perspektif ini berpadu dalam praksis kehidupan yang nyata—bahwa spiritualitas sejati tidak hanya dipahami, tetapi juga dihidupi dalam tindakan kasih, refleksi, dan tanggung jawab terhadap diri dan sesama.



c. Hendrikus Leven

1) Biodata Hendrikus Leven

Hendrikus Leven merupakan seorang imam misionaris asal Belanda yang dikenal luas karena dedikasinya dalam pelayanan pastoral dan pengembangan spiritualitas umat di Indonesia, khususnya di wilayah Flores Timur. Ia menjadi teladan bagi banyak orang karena ketulusan hati, kedisiplinan, serta kepeduliannya terhadap pendidikan dan kemanusiaan. Leven hidup dalam semangat pengabdian yang tidak hanya berfokus pada pelayanan religius, tetapi juga pada penguatan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Dalam karya-karyanya, ia sering menekankan pentingnya refleksi atas pengalaman hidup sebagai sarana menemukan makna dan kedekatan dengan Tuhan (Schneiders, 2011). Kehidupan Hendrikus Leven menggambarkan perwujudan iman yang kontekstual—di mana nilai-nilai Injili diterapkan secara nyata dalam kehidupan sosial dan budaya lokal (Sheldrake, 2013).

2) Spiritualitas Hendrikus Leven

Spiritualitas Hendrikus Leven berakar pada kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan manusia. Ia menekankan bahwa spiritualitas tidak boleh terpisah dari realitas hidup sehari-hari. Bagi Leven, pengalaman hidup, termasuk penderitaan, kegagalan, dan perjuangan, merupakan sarana bagi manusia untuk bertumbuh dalam iman dan menemukan makna hidup (Frankl, 2006). Dalam pandangannya, setiap peristiwa hidup harus diterima dengan kesadaran, karena di dalamnya terdapat peluang untuk mengenal diri dan Tuhan lebih dalam.

Leven juga menekankan pentingnya refleksi harian sebagai bentuk latihan spiritual untuk menumbuhkan kedewasaan iman. Spiritualitasnya sejalan dengan konsep “iman yang hidup” yang dikemukakan Tillich (1957), di mana iman dipahami sebagai keberanian untuk mempercayakan diri sepenuhnya kepada realitas ilahi. Dengan demikian, spiritualitas Hendrikus Leven dapat dipahami sebagai spiritualitas yang aktif, reflektif, dan menyeluruh—menyentuh dimensi pribadi, sosial, dan transendental.

3) Nilai-Nilai Hendrikus Leven

Nilai-nilai spiritualitas yang diajarkan dan dihidupi oleh Hendrikus Leven menjadi inti dari kontribusinya terhadap kehidupan rohani dan sosial masyarakat. Lima nilai utama yang menonjol adalah kedisiplinan, toleransi, kepercayaan, ketulusan hati, dan cinta kasih. Nilai-nilai ini mencerminkan keutuhan antara iman, tindakan, dan tanggung jawab sosial.

a) Kedisiplinan

Kedisiplinan bagi Hendrikus Leven merupakan bentuk kesetiaan terhadap panggilan hidup dan tanggung jawab pelayanan. Ia meyakini bahwa kedisiplinan adalah dasar dari pertumbuhan spiritual dan moral, karena membantu manusia menjaga konsistensi dalam doa, kerja, dan pelayanan. Rahner (1978) menegaskan bahwa kedisiplinan rohani adalah jalan menuju kebebasan batin, di mana manusia belajar mengendalikan keinginan demi kesetiaan kepada nilai-nilai kebenaran. Dalam kehidupan sehari-hari, Leven menampilkan disiplin dalam waktu, tindakan, dan refleksi spiritual, sehingga menjadi teladan bagi umatnya.



b) Toleransi

Toleransi dalam ajaran Hendrikus Leven bukan hanya penerimaan terhadap perbedaan, tetapi juga penghargaan terhadap martabat setiap manusia. Ia mendorong umat untuk melihat keberagaman sebagai anugerah Tuhan. Schneiders (2011) menulis bahwa spiritualitas sejati selalu melahirkan keterbukaan terhadap sesama, sebab kasih tidak mengenal batas sosial maupun agama. Dengan sikap toleran, Leven membangun komunitas yang inklusif dan harmonis, di mana setiap orang dihargai dalam keunikannya.

c) Kepercayaan

Kepercayaan bagi Hendrikus Leven mencakup dua arah: kepercayaan kepada Tuhan dan kepercayaan kepada sesama. Leven menekankan bahwa iman harus disertai kepercayaan yang teguh, bahkan dalam situasi sulit. Menurut Tillich (1957), kepercayaan merupakan inti dari iman yang hidup yakni keberanian untuk mempercayakan diri sepenuhnya kepada Tuhan. Dalam pelayanan pastoralnya, Leven menunjukkan bahwa kepercayaan juga membangun relasi yang sehat antara pemimpin rohani dan umat, dilandasi oleh keterbukaan dan integritas.

d) Ketulusan Hati

Ketulusan hati menjadi dasar dari semua tindakan spiritual Hendrikus Leven. Ia mengajarkan bahwa ketulusan adalah bentuk kehadiran Tuhan dalam perilaku manusia. Zohar dan Marshall (2004) menjelaskan bahwa spiritualitas autentik selalu berakar pada kejujuran dan kemurnian niat. Leven hidup dengan hati yang terbuka, menerima setiap orang tanpa pamrih. Ketulusan ini menjadikannya sosok yang dihormati dan dicintai, karena ia memperlihatkan integritas antara kata dan perbuatan

e) Cinta Kasih

Cinta kasih merupakan puncak dari spiritualitas Hendrikus Leven. Ia melihat kasih sebagai inti dari kehidupan rohani yang sejati. Frankl (2006) menyatakan bahwa cinta memberi makna terdalam bagi eksistensi manusia, karena melalui kasih seseorang mampu melampaui penderitaan dan menemukan kebahagiaan sejati. Hendrikus Leven meneladankan kasih dalam bentuk pelayanan tanpa pamrih, perhatian terhadap yang lemah, dan kepedulian terhadap kesejahteraan bersama. Pandangan ini sejalan dengan Waaijman (2002), yang menyebut bahwa spiritualitas sejati selalu diwujudkan dalam tindakan kasih yang konkret.

d. Kehidupan Berkualitas

1) Arti Kehidupan

Kehidupan merupakan anugerah dan misteri yang menuntut manusia untuk memahami makna keberadaannya. Menurut Frankl (2006), kehidupan bukan hanya sekadar keberlangsungan biologis, tetapi perjalanan spiritual menuju penemuan makna eksistensial. Manusia tidak dapat menghindari penderitaan, tetapi ia dapat memilih cara untuk menanggapinya dengan kesadaran dan tanggung jawab. Hidup yang bermakna adalah hidup yang dijalani dengan kesadaran akan tujuan dan nilai-nilai yang lebih tinggi. Dalam perspektif spiritualitas Hendrikus Leven, kehidupan adalah kesempatan untuk bertumbuh dalam kasih, berbuat baik, dan menumbuhkan relasi yang sejati dengan Tuhan dan sesama. Dengan demikian, arti kehidupan tidak hanya diukur dari panjangnya usia, tetapi dari kedalaman makna dan kontribusi yang diberikan kepada dunia (Tillich, 1957).



2) Arti kualitas

Kualitas dalam konteks spiritual tidak semata berkaitan dengan standar materi atau pencapaian duniawi, melainkan dengan kedalaman batin dan keseimbangan hidup. Zohar dan Marshall (2004) menjelaskan bahwa kualitas hidup yang sejati ditentukan oleh tingkat kesadaran spiritual dan kemampuan seseorang untuk hidup secara bermakna di tengah kompleksitas kehidupan modern. Kualitas hidup melibatkan integrasi antara pikiran, emosi, dan tindakan yang selaras dengan nilai-nilai kebaikan. Skevington, Lotfy, dan O'Connell (2014) dalam penelitian WHOQOL-SRPB menunjukkan bahwa spiritualitas, agama, dan keyakinan pribadi memberikan kontribusi signifikan terhadap persepsi individu tentang kesejahteraan dan kepuasan hidup. Oleh karena itu, kualitas hidup sejati bersifat holistik—mencakup keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (King & Benson, 2011).

3) Nilai-Nilai Kehidupan

Nilai-nilai kehidupan menjadi dasar moral dan spiritual yang membimbing manusia dalam mencapai kehidupan yang berkualitas. Hendrikus Leven menekankan bahwa nilai-nilai seperti kejujuran, cinta kasih, tanggung jawab, empati, dan keadilan merupakan pilar kehidupan bermakna. Nilai-nilai tersebut tidak hanya dihidupi dalam konteks keagamaan, tetapi juga diterapkan dalam tindakan sehari-hari. Schneiders (2011) menegaskan bahwa nilai spiritual selalu terwujud dalam relasi yang otentik antara manusia dan sesama. Nilai kasih mengajarkan manusia untuk menerima dan menghargai perbedaan; nilai tanggung jawab mendorong manusia untuk bertindak etis dan bijaksana; sedangkan nilai kejujuran menumbuhkan integritas pribadi. Dalam konteks ini, nilai-nilai kehidupan menjadi refleksi dari spiritualitas yang dihayati dan diwujudkan secara konkret dalam masyarakat (Waaijman, 2002). Selain itu, Frankl (2006) menegaskan bahwa manusia menemukan makna melalui tiga jalur utama, yaitu karya atau tindakan, pengalaman cinta, dan keberanian menghadapi penderitaan. Ketiga hal ini juga menjadi nilai-nilai fundamental bagi kehidupan yang berkualitas. Dengan menumbuhkan nilai-nilai ini, manusia tidak hanya memperkaya kehidupan pribadi, tetapi juga membangun masyarakat yang lebih bermartabat dan berkeadilan.

4) Tujuan Dari Kehidupan yang Berkualitas

Tujuan utama dari kehidupan yang berkualitas adalah mencapai keseimbangan antara pertumbuhan pribadi dan kontribusi sosial yang bermakna. Spiritualitas Hendrikus Leven memandang bahwa kualitas hidup sejati dicapai ketika manusia hidup dalam kesadaran, kasih, dan pelayanan terhadap sesama. Kehidupan yang berkualitas bukan sekadar hidup tanpa penderitaan, melainkan hidup yang mampu menemukan makna di tengah penderitaan (Frankl, 2006). Dalam pandangan Tillich (1957), kehidupan yang autentik ditandai oleh keberanian untuk menjadi diri sendiri dalam kebenaran dan keimanan. Kualitas hidup yang berlandaskan spiritualitas mendorong manusia untuk hidup dengan rasa syukur, harapan, dan cinta kasih. Penelitian Southwick et al. (2005) menunjukkan bahwa spiritualitas berperan penting dalam meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis seseorang, terutama dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, tujuan kehidupan berkualitas tidak hanya mencakup



kebahagiaan individu, tetapi juga mencakup kesejahteraan komunal dan harmoni dengan alam serta Tuhan. Dalam hal ini, spiritualitas menjadi kekuatan transformatif yang memampukan manusia untuk hidup secara utuh, bermartabat, dan penuh makna.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian pustaka dan analisis konseptual, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas Hendrikus Leven berperan penting dalam membangun kesadaran manusia menuju kehidupan yang berkualitas. Kesadaran spiritual yang dikembangkan melalui refleksi dan praktik hidup yang bermakna memungkinkan individu untuk:

- Menemukan makna hidup secara pribadi dan menghadapi tantangan eksistensial dengan lebih tangguh.
- Meningkatkan kualitas relasi dengan sesama melalui empati, kepedulian, dan tanggung jawab sosial.
- Mengelola stres dan kegelisahan batin sehingga kualitas hidup tidak hanya diukur dari aspek materi, tetapi juga dari kedamaian batin dan kepuasan hidup secara menyeluruh.

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa spiritualitas bukan sekadar dimensi religius, tetapi merupakan variabel multidimensi yang berkontribusi signifikan terhadap kualitas hidup manusia modern, baik dari segi psikologis, sosial, maupun transendental. Selain itu, pendekatan kualitatif-deskriptif melalui studi kepustakaan memungkinkan integrasi antara refleksi teoritis dan praktik spiritual, sehingga memberikan pemahaman yang utuh dan kontekstual mengenai hubungan antara spiritualitas, kesadaran, dan kualitas hidup.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- King, P. E., & Benson, P. L. (2011). Spirituality as an essential determinant for the good life, its importance relative to self-determinant psychological needs. *Journal of Happiness Studies*, 13, 685–700.
- King, P. E., & Benson, P. L. (2011). Spirituality as an essential determinant for the good life, its importance relative to self-determinant psychological needs. *Journal of Happiness Studies*, 13, 685–700.
- Rahner, K. (1978). *Foundations of Christian faith: An introduction to the idea of Christianity*. Seabury Press.
- Schneiders, S. M. (2011). *Spirituality in the academy: Theological essays*. Orbis Books.
- Sheldrake, P. (2013). *Spirituality: A brief history* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2014). The World Health Organization's WHOQOL-SRPB group: Integrating spirituality, religion and personal beliefs into quality of life assessment. Achievements and guidelines. *Social Science & Medicine*, 78, 1–8.
- Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., Tsai, J., Krystal, J. H., & Charney, D. S. (2005). The role of religion and spirituality in mental health and resilience. *Focus*, 3(3), 382–390.
- Tillich, P. (1957). *Dynamics of faith*. Harper & Row.



Waaijman, K. (2002). Spirituality: Forms, foundations, methods. Peeters.

Zohar, D., & Marshall, I. (2004). Spiritual capital: Wealth we can live by. Berrett-Koehler.