

Aktualisasi Diri dan Kohesi Sosial Keluarga Katolik dalam Kehidupan Menggereja

Catholic Family's Self-Actualization and Social Cohesion in Church Life

Alfonsus Krismiyan¹, Laurensius Laka², Fransiskus Sudarso³

Prodi Pastoral, STP-IPI Malang^{1,2,3}

E-mail: alfkrismiyanopr@gmail.com¹, laurensiuslaka78@gmail.com²,
fransiskussudarso7@gmail.com³

Submitted: 12 Maret 2025, Accepted: 20 April 2025, Published: 28 April 2025

Abstract

Psychology and religion were closely related, as they played an important role in shaping personality, providing meaning in life, and supporting the mental and emotional well-being of individuals. The study of positive psychology focused on self-actualization, which contributed to enhancing the well-being of Catholic families. They were also expected to foster self-actualization and social cohesion within church life. However, many remained unaware of this expectation, and numerous challenges persisted in encouraging their active involvement in church activities. The purpose of this community service activity (PkM) was to build awareness among Catholic families to participate actively in church life. The methods employed included practice, guidance, visits, and implementation. The results of the PkM indicated that Catholic families showed interest in developing self-actualization and social cohesion. They were also interested in applying the principles of positive psychology within their families. Gratitude and togetherness, as emphasized in positive psychology, supported Catholic families in becoming more active in church life. The conclusion of this activity demonstrated that positive psychology could assist Catholic families in achieving self-actualization, as well as deepening their understanding and application of religious teachings in daily life.

Keywords: catholic family, positive psychology, self-actualization.

Abstrak

Psikologi dan agama mempunyai keterkaitan yang erat, sebab keduanya berperan penting dalam membentuk kepribadian, memberikan makna hidup, serta mendukung kesejahteraan mental dan emosional individu. Kajian psikologi positif berfokus pada aktualisasi diri, yang dapat berkontribusi dalam mendukung kesejahteraan keluarga-keluarga Katolik. Mereka juga diharapkan membangun aktualisasi diri dan kohesi sosial dalam kehidupan menggereja. Akan tetapi, masih banyak keluarga Katolik yang tidak menyadari hal ini. Masih banyak tantangan yang dialami keluarga Katolik untuk aktif dalam kehidupan menggereja. Tujuan dari PkM ini adalah membangun kesadaran keluarga Katolik untuk terlibat aktif dalam kehidupan menggereja. Metode yang digunakan ialah praktik, bimbingan, kunjungan dan pelaksanaan. Hasil PkM menunjukkan bahwa keluarga Katolik tertarik untuk mengembangkan aktualisasi diri dan kohesi sosial. Keluarga Katolik juga tertarik untuk mewujudkan psikologi positif dalam keluarga. Rasa syukur dan kebersamaan dalam kajian psikologi positif dapat membantu keluarga Katolik untuk semakin aktif dalam kehidupan menggereja. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa psikologi positif dapat membantu keluarga Katolik dalam mewujudkan aktualisasi diri, sekaligus memperdalam pemahaman dan penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Keluarga Katolik, Psikologi Positif, Aktualisasi Diri

1. Pendahuluan

Menurut Baysal (2022), agama dan psikologi mengandung nilai-nilai keutamaan yang sama seperti “pengampunan, rasa syukur dan cinta”. Keutamaan ini

menjadi penghubung di antara keduanya. Dalam agama, pengampunan diajarkan sebagai dasar untuk membangun hubungan yang sehat, mengatasi dendam, dan menciptakan kedamaian batin. Sementara dalam psikologi, terutama dalam pendekatan Psikologi Positif (Fredrickson, 2001; Peterson & Seligman, 2004) dan Psikoterapi, pengampunan dipandang sebagai mekanisme penyembuhan emosional yang efektif, yang dapat menurunkan stres, kecemasan, dan meningkatkan kesehatan mental (Nihayah, Ade Putri, & Hidayat, 2021; Park, 2007).

Namun demikian, psikologi sebagai ilmu masih sering dipisahkan dari agama. Kuntowijoyo (1998) menyebut fenomena ini sebagai *intellectual secularization*, di mana sains dipisahkan dari nilai-nilai transenden. Padahal, sebagaimana dijelaskan oleh Koenig (2012), agama dan spiritualitas memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang. Keduanya bisa saling membangun dan melengkapi dalam membentuk manusia yang lebih sehat secara mental, seimbang secara emosional, dan terarah secara spiritual (Emmons & Paloutzian, 2003; Puchalski, 2001).

Krismiyanto, Laka, dan Maeja (2025) menunjukkan bahwa ilmu pengetahuan, khususnya psikologi, dapat digunakan dalam agama untuk mengangkat martabat tertinggi manusia. Ini sejalan dengan pandangan Ryff dan Singer (2008) tentang pentingnya pengembangan potensi manusia menuju kesejahteraan psikologis sejati (*eudaimonic well-being*). Allah menciptakan manusia dengan akal budi yang harus digunakan untuk memuliakan Dia dan seluruh ciptaan-Nya (MacDonald, 2000).

Selain psikologi, Kuntowijoyo (1998) juga menjelaskan hubungan antara agama dan kohesi sosial. Di tengah dunia modern yang serba sibuk, manusia rentan mengalami keterasingan sosial. Para buruh, pegawai, eksekutif, bahkan akademisi pun dapat mengalami alienasi (Kuntowijoyo, 1998). Dukungan sosial yang ditawarkan agama menjadi sangat penting untuk mengatasi kesendirian tersebut (Saroglou, 2011). Agama memberi ruang untuk membangun hubungan sosial yang lebih erat, meningkatkan keterhubungan dengan sesama (Deci & Ryan, 2008; Diener & Seligman, 2002).

Kehadiran agama membantu masyarakat modern yang mengalami kesepian dan keterasingan untuk membangun kembali jaringan sosial melalui "dukungan, hiburan, dan rekonsiliasi" (Kuntowijoyo, 1998). Dalam konteks keluarga Katolik, aktualisasi diri dapat diwujudkan dalam kehidupan keluarga, gereja, dan masyarakat (Prasetya, 2023; Paska & Maeja, 2024). Keterlibatan aktif dalam liturgi misalnya, menjadi sarana umat untuk semakin menyatu dan membangun keterikatan sosial (King & Napa, 1998).

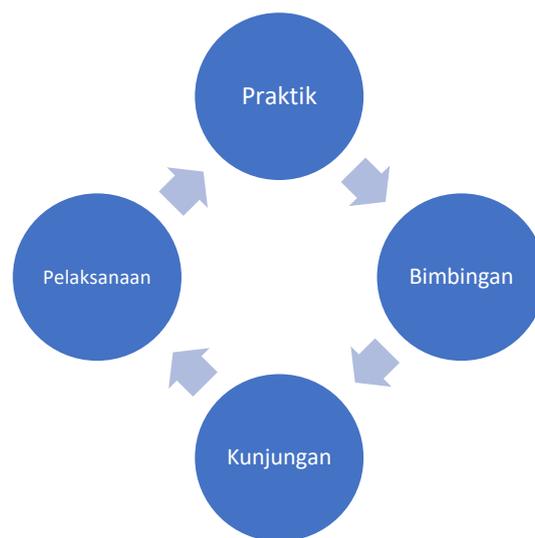
Kohesi sosial juga erat kaitannya dengan keterlibatan umat dalam kehidupan menggereja. Keterikatan ini memperkuat rasa memiliki terhadap komunitas gereja, sekaligus mendukung pembentukan identitas sosial yang positif (Myers & Diener, 1995). Selain itu, keterlibatan aktif umat dalam kegiatan menggereja mencerminkan pencarian dan penemuan makna hidup (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006).

Masalah yang muncul di Paroki Maria Tak Bernoda Lawang ialah kesibukan keluarga-keluarga Katolik. Paroki ini terletak di pinggiran Kota Malang, sehingga umatnya masih terhubung dengan hiruk pikuk kota. Banyak keluarga tidak mempunyai waktu berkualitas bersama anggota keluarga lainnya maupun menghadiri perayaan Ekaristi. Kondisi ini berisiko menurunkan kohesi sosial dalam keluarga (Baumeister & Exline, 2000) serta menghambat aktualisasi diri dalam kehidupan menggereja (Park, 2007).

Oleh sebab itu, Prodi Magister Pastoral STP-IPI Malang mengadakan program pengabdian kepada masyarakat untuk mendorong partisipasi aktif keluarga Katolik dalam kehidupan menggereja. Melalui pendekatan integratif antara agama dan psikologi (Koenig, 2012; Emmons & Paloutzian, 2003), diharapkan umat mampu membangun kohesi sosial, menemukan makna hidup, dan meningkatkan kesejahteraan spiritual mereka (Puchalski, 2001; Fredrickson, 2001).

2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini ialah praktik, bimbingan, pelaksanaan dan kunjungan. Bagan dari metode pelaksanaan PkM sebagai berikut:



Kohesi sosial dan aktualisasi diri membutuhkan praktek nyata dalam liturgi. Para mahasiswa memberikan contoh kepada umat melalui keterlibatan aktif dalam liturgi. Mereka bertugas sebagai lektor, mazmur dan anggota koor. Tugas ini merupakan bentuk praktik dari aktualisasi diri dalam liturgi. Setelah praktik, tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) memberikan materi kepada umat. Materi ini dilaksanakan dalam bentuk bimbingan. Kegiatan bimbingan dibuat dalam empat kali pertemuan. Tim memberikan materi yang berhubungan dengan kohesi sosial dan aktualisasi diri. Tidak hanya sampai di situ, setelah melakukan bimbingan, para mahasiswa melakukan kunjungan umat. Kunjungan ini bertujuan untuk menguatkan materi yang telah diberikan. Kegiatan kunjungan mendorong umat untuk semakin menyadari peran mereka dalam liturgi. Kegiatan kunjungan juga merupakan praktik nyata untuk membangun kohesi sosial.

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat untuk umat Paroki Maria Tak Bernoda Lawang sebagai berikut:

Praktik

Keterlibatan umat dalam kehidupan menggereja khususnya dalam perayaan ekaristi dibagi atas keterlibatan umum dan khusus. Keterlibatan secara umum dapat berupa keterlibatan sebagai umat. Sedangkan keterlibatan secara khusus berupa keterlibatan sebagai petugas dalam liturgi (Prasetya, 2023). Umat seharusnya didorong untuk terlibat sebagai petugas dalam liturgi. Akan tetapi tidak semua umat mampu untuk melakukan itu. Ada berbagai alasan yang sering muncul misalnya tidak mampu untuk melakukan itu. Salah satu langkah yang dapat digunakan ialah mendorong keterlibatan umum.

Keterlibatan umum dalam perayaan ekaristi mendorong umat untuk sadar dan aktif (Paska & Maeja, 2024). Sadar dan aktif dalam dilakukan oleh semua umat. Mereka tidak harus menjadi petugas untuk mempraktekkan ini. Mereka mengikuti ekaristi secara sadar berarti sudah terlibat penuh dalam perayaan ekaristi. Umat mengikuti ekaristi dengan penuh keaktifan berarti sudah terlibat secara menyeluruh dalam ekaristi. Tim PkM ingin memberikan teladan kepada umat tentang keterlibatan secara umum dan khusus ini. Tim PkM mengambil bagian sebagai petugas dalam perayaan ekaristi. Selain itu, tim PkM juga terlibat secara aktif seperti bernyayi, menjawab aklamasi dan gerakan liturgi lainnya. Keterlibatan ini merupakan praktik dari aktualisasi diri dan kohesi sosial, sebagaimana disajikan melalui beberapa dokumen berikut ini.



Gambar 1. Tim PkM ambil bagian dalam Perayaan Ekaristi

Bimbingan

Bimbingan dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan. Pertama, pengantar dari ketua umat dan pastor paroki. Wakil umat ialah Bapak Aloysius Beja, sangat mengapresiasi kegiatan PkM yang akan dilakukan. Menurutnya kegiatan ini akan membawa manfaat bagi umat. Setelah itu, pastor paroki Romo Vidi juga memberikan pengantar. Menurutnya umat Paroki Maria Tak Bernoda Lawang mendapat *privilege* melalui PkM ini. Harapan dari pastor paroki ialah umat semakin aktif dalam kegiatan menggereja setelah kegiatan ini.



Gambar 2. Sesi Wakil Umat dan Pastor Paroki

Kedua, materi yang diberikan oleh Dr. Alfonsus Krismiyanto, M.Hum. Romo Kris, sapaanya, membawakan tema tentang “Peran Doa Bersama dan Liturgi bagi Keluarga Katolik dalam Tinjauan Ilmu Sosial”. Dalam liturgi, keluarga dapat membangun kohesi sosial. Kohesi sosial itu terbentuk melalui relasi dengan orang lain. Selain itu, liturgi juga mengandung kebersamaan baik dengan anggota keluarga maupun dengan keseluruhan umat. Liturgi juga mengandung komunikasi. Relasi, komunikasi dan kebersamaan merupakan unsur kohesi sosial yang ditemukan dalam liturgi. Romo Kris juga menegaskan bahwa keluarga Katolik dapat memulai dari rumah masing-masing untuk membangun kohesi sosial. Anak yang dibiasakan berdoa sejak kecil pasti mempunyai kebiasaan hidup doa yang baik. Bentuk lain dari kohesi sosial dalam keluarga ialah rasa aman terhadap anak, dukungan emosional dari orang tua dan penerimaan terhadap diri anak. Keluarga dapat membangun belajar untuk membangun kohesi sosial melalui dua hal di atas. Keluarga mempunyai kebiasaan doa bersama dalam keluarga. Setelah itu, keluarga membangun kebiasaan untuk menghadiri perayaan liturgi bersama-sama. Setelah membangun kohesi sosial dalam keluarga dan gereja, ruang untuk mengembangkan kohesi sosial dapat diperluas. Keluarga dapat membangun kohesi sosial dengan anggota masyarakat yang lain.

Tantangan yang sering dihadapi oleh keluarga dalam membangun kohesi sosial ialah kesibukan dari masing-masing anggota keluarga. Anak-anak bersekolah dan orang tua bekerja. Kesibukan ini relevan dengan umat Paroki Maria Tak Bernoda Lawang karena mereka masih menjadi bagian dari Malang Raya. Banyak orang tua yang sibuk bekerja sehingga tidak mempunyai waktu bagi keluarga. Bahkan orang tua tidak sempat untuk berdoa bersama dalam keluarga dan mengajak anak ikut perayaan ekaristi. Kesibukan orang tua menyebabkan tantangan lain. Tantangan itu ialah kurangnya interaksi dalam keluarga. Sentuhan fisik, obrolan dan mendengarkan anggota keluarga lain menjadi sesuatu yang jarang dilakukan. Keluarga tidak

mempunyai waktu untuk berinteraksi bersama. Bahkan keluarga bisa sibuk dengan *handphone* masing-masing saat mempunyai waktu untuk interaksi.

Bagian terakhir, Romo Kris menghubungkan kohesi sosial dengan perayaan iman yang dirayakan oleh Gereja yaitu Tahun Yubileum. Tahun Yubileum memberikan kesempatan kepada semua umat untuk memperbaiki hubungan dengan Allah. Tahun Yubileum ini juga menjadi kesempatan bagi keluarga untuk membangun kohesi sosial. Pertama-tama keluarga harus mampu untuk saling mengampuni. Pengampunan dibutuhkan sebagai dasar hubungan dalam keluarga. Setelah itu, keluarga dapat mulai untuk mengikuti perayaan ekaristi bersama-sama.



Gambar 3. Penyajian Materi oleh Dr. Alfonsus Krismiyo, M.Hum.

Sesi ketiga dibawakan oleh Dr. Laurensius Laka, M.Psi. Bapak Laka membawakan tema tentang “Aktualisasi Diri dan Kebahagiaan Keluarga Katolik: Perspektif Psikologi Positif”. Bapak Laka memulai materi dari definisi tentang psikologi positif. Secara sederhana, psikologi positif merupakan bagian dari psikologi yang melihat sisi positif dari manusia. Psikologi positif berfokus pada kelebihan dalam diri manusia. Selain itu, psikologi positif mengarahkan manusia untuk menjalani apa yang paling berharga dari hidupnya. Salah satu aplikasi dari psikologi positif ialah untuk memelihara hubungan dalam keluarga. Ada dua bentuk dari psikologi positif untuk aplikasi dalam keluarga. Pertama, PERMA yang merupakan singkatan dari *Positive Emotions* (emosi positif), *Engagement* (keterlibatan), *Relationship* (hubungan), *Meaning of Life* (makna), dan *Accomplishment* (pencapaian). *Positive Emotions* merujuk pada kedamaian (*peace*), rasa syukur (*gratitude*), kepuasan (*satisfaction*), kesenangan (*pleasure*), inspirasi (*inspiration*), harapan (*hope*), rasa ingin tahu (*curiosity*), atau cinta (*love*) dalam keluarga; *Engagement* merujuk pada keadaan di mana seseorang benar-benar tenggelam dalam suatu aktivitas dan mengalami kondisi *flow*, memiliki konsentrasi penuh, juga diwujudkan partisipasi dalam aktivitas religius bersama; *Relationship* merujuk pada membangun dan memelihara hubungan keluarga (orang lain) yang harmonis; *Meaning of Life* diperoleh ketika individu merasa melayani sesuatu yang lebih besar dari dirinya, yang dapat berupa keterlibatan dalam pekerjaan bermakna, pelayanan pada komunitas, atau hubungan spiritual yang memberikan tujuan dalam hidup, terutama peran nilai-nilai Katolik dalam kehidupan keluarga; dan *Accomplishment* yang merujuk pada usaha individu untuk menguasai keterampilan, mencapai tujuan yang bermakna, atau memperoleh prestasi dalam lingkungan yang kompetitif. Semua bagian ini dapat mendukung hubungan positif dalam keluarga, membangkitkan rasa syukur, mengurangi konflik, serta

meningkatkan kebahagiaan dalam keluarga. Bagi keluarga-keluarga Katolik, salah satu bentuk dari rasa syukur dalam keluarga ialah doa bersama.

Selain rasa syukur, bentuk dari emosi positif ialah keluarga yang hidup di masa kini. Setiap individu dalam keluarga terutama orang tua memang mempunyai masa lalu. Pengalaman di masa lalu bisa berupa pengalaman baik dan buruk. Pengalaman itu dapat menjadi pelajaran bagi keluarga yang mau menerimanya. Tetapi banyak keluarga yang tidak bisa lepas dari pengalaman buruk di masa lalu. Psikologi positif mengarahkan setiap individu dalam keluarga untuk lepas dari bayang-bayang masa lalu. Langkah yang dapat diambil ialah kebersyukuran dalam keluarga. Selain menyajikan konsep PERMA, Bapak Laka juga memaparkan konsep *flourishing* yang berarti kombinasi perasaan baik yang berfungsi secara efektif. Keluarga yang mampu membangun kesehatan mental pasti akan menjadi keluarga yang berfungsi dengan baik. Hubungan antar keluarga akan menjadi harmonis. Hubungan keluarga dengan anggota masyarakat juga menjadi harmonis. Ini merupakan bentuk dari keluarga yang berfungsi dengan baik. Cara untuk membangun kesehatan mental dalam keluarga ialah melalui komunikasi yang sehat.

Psikologi positif akhirnya dapat mengarahkan keluarga pada aktualisasi diri. Aktualisasi diri keluarga Katolik mempunyai hubungan erat dengan ajaran gereja Katolik. Misalnya keluarga disebut sebagai *ecclesia domestica* atau gereja kecil. Selain itu, ajaran gereja yang lain ialah panca tugas gereja. Panca tugas gereja yang terdiri atas liturgia, koinonia, martirya, diakonia dan kerigma dapat mendorong aktualisasi diri keluarga Katolik. Koinonia misalnya mendorong persatuan keluarga Katolik dengan umat yang lain. Liturgia membantu umat untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan liturgi.

Aktualisasi diri selalu bersifat kolektif. Pernyataan ini sekali lagi berhubungan erat dengan kegiatan-kegiatan dalam kehidupan menggereja yang mendorong kebersamaan. Kebersamaan antara pelayan dengan umat serta umat yang satu dengan umat yang lain sangat penting. Dalam kegiatan liturgi, kebersamaan menjadi unsur utama. Kebersamaan keluarga dengan umat lain sangat penting untuk kegiatan liturgi. Tantangan yang dialami oleh keluarga Katolik yang berkaitan dengan aktualisasi diri ialah kurangnya relasi antar anggota keluarga. Kemudian teknologi dapat pula menghambat aktualisasi diri dalam keluarga. Tantangan terakhir ialah pendidikan iman. Orang tua hampir tidak mempunyai waktu untuk membentuk pendidikan iman anak. Ini mempengaruhi aktualisasi diri anak.

Pada bagian akhir, Bapak Laka memberikan apa yang dapat menjadi implikasi praktis dari aktualisasi diri dan psikologi positif. Pertama, keluarga Katolik perlu mendorong budaya dialog dan keterbukaan. Keduanya akan memupuk kebersamaan dalam keluarga. Setelah itu, keluarga harus didorong untuk terlibat aktif dalam kehidupan menggereja. Seperti sudah dijelaskan di atas, kehidupan menggereja akan mendorong aktualisasi diri dan psikologi positif. Hal ini juga ditegaskan oleh Nihayah dkk. (2021), yang menyatakan bahwa psikologi positif mengarahkan seseorang untuk mencapai kebahagiaan yang sejati. Selain itu, psikologi positif juga bertujuan untuk mengaktualisasikan setiap individu. Aktualisasi ini tidak hanya bertujuan untuk memperbaiki hal-hal yang kurang baik tetapi juga meningkatkan kualitas individu. Psikologi positif tidak hanya mendorong perubahan tetapi meningkatkan apa yang sudah baik.



Gambar 4. Penyajian Materi oleh Dr. Laurensius Laka, M.Psi.

Selanjutnya, sebelum mengakhiri sesi sajian materi dari Pak Laka ini, diadakan sesi tanya jawab. Umat yang hadir diberikan kesempatan untuk memperdalam materi. Umat pun antusias bertanya dan memperdalam materi yang ada. Pertanyaan yang ada seputar emosi positif, pembinaan anak dalam keluarga, aktualisasi diri, kohesi sosial dan psikologi positif.



Gambar 5. Kegiatan dalam sesi Tanya-Jawab

Kunjungan

Setelah proses bimbingan, tim PkM ingin mempedalam pengetahuan umat tentang aktualisasi diri dan kohesi sosial. Penguatan ini dilakukan melalui kunjungan ke rumah-rumah umat. Tim PkM ingin membangun kohesi sosial dengan keluarga Katolik. Keluarga Katolik juga diajak untuk terlibat dalam kegiatan menggereja sebagai bentuk aktualisasi diri.



Gambar 6. Rangkaian Kegiatan Kunjungan Umat

Pelaksanaan

Setelah tiga tahap dilalui, umat Paroki Maria Tak Bernoda Lawang diberikan kesempatan untuk mempraktekkan aktualisasi diri dan kohesi sosial dalam kehidupan menggereja. Pelaksanaan ini merupakan bentuk kerjasama dengan paroki. Pastor kepala paroki sendiri yang akan menjadi penanggung jawab dalam kegiatan ini. Tim PkM akan membangun komunikasi melalui wakil umat dan pastor paroki.

Evaluasi dan Faktor Pendukung

Selain aktualisasi diri, kajian psikologi positif juga membuat umat tertarik. Kajian ilmu positif yang mempunyai hubungan dengan keluarga dapat membantu

keluarga Katolik untuk berbenah. Kiranya tambahan ini dapat menjadi evaluasi. Hubungan antara keluarga Katolik dan ilmu psikologi dapat semakin diperdalam melalui kajian ini.

Faktor pendukung dari kegiatan ini ialah antusias dari pastor paroki dan umat. Pastor paroki sangat terbuka menyambut kehadiran tim PkM. Wakil umat juga mengapresiasi kegiatan ini. Pastor paroki bahkan mengatakan bahwa umat Paroki Maria Tak Bernoda Lawang mendapat kesempatan istimewa melalui kegiatan ini.

4. Simpulan

Selain kohesi sosial dan aktualisasi diri, psikologi positif juga mempunyai hubungan dengan agama. Agama khususnya gereja Katolik dapat menghubungkan ajarannya dengan kajian psikologi positif. Titik temu dari kedua bagian itu ialah rasa syukur, kebersamaan, emosi positif dan puncaknya pada aktualisasi diri. Rasa syukur dan kebersamaan misalnya dapat dibangun melalui kehidupan doa bersama dalam keluarga.

Psikologi positif akhirnya mengantar keluarga Katolik untuk mencapai aktualisasi diri dan membangun kohesi sosial. Rasa saling menerima dalam keluarga akan membawa keluarga pada keaktifan dalam kegiatan menggereja. Doa bersama dalam keluarga akan membawa pada doa bersama di gereja. Kebersamaan dalam keluarga akan membangun kohesi sosial dalam keluarga. Kohesi sosial dalam keluarga akan membangun kohesi sosial dengan umat dan anggota masyarakat.

5. Daftar Pustaka

- Baysal, M. (2022). Positive Psychology and Spirituality: A Review Study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(3), 359–388. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.3.179>
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 29–42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.29>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14–23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 377–402. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145024>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156–165. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.156>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

- Krismiyo, A., Laka, L., & Maeja, J. D. (2025). Humanistic Characterized Liturgical Service. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 25–36.
- Kuntowijoyo. (1998). Agama dan Kohesi Sosial. *Humaniora*, 9, 87–95.
- MacDonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of Personality*, 68(1), 153–197. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.t01-1-00094>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nihayah, U., Ade Putri, S., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108–119. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>
- Park, C. L. (2007). Religiousness/spirituality and health: A meaning systems perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 319–328. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9111-x>
- Paska, P. E. I. N., & Maeja, J. D. (2024). Umat Yang Sadar Dan Aktif Dalam Liturgi. *Jabb Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 5(1), 533–538.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Prasetya, L. (2023). Keterlibatan Umat Dalam Ekaristi. PT Kanisius.
- Puchalski, C. M. (2001). The role of spirituality in health care. *Baylor University Medical Center Proceedings*, 14(4), 352–357. <https://doi.org/10.1080/08998280.2001.11927788>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saroglou, V. (2011). Believing, bonding, behaving, and belonging: The Big Four religious dimensions and cultural variation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1320–1340. <https://doi.org/10.1177/0022022111412267>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>