

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Kebermaknaan Hidup

a. Pengertian

Menurut Frankl (Bastaman, 2007:45), kebermaknaan hidup adalah sebuah nilai yang memunculkan motivasi yang kuat dan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan yang berguna, sedangkan hidup yang berguna adalah hidup yang terus-menerus memberi makna baik pada diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, makna adalah sesuatu yang dirasakan penting, benar, berharga, dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang dan layak dijadikan tujuan hidup.

Kebermaknaan hidup dapat diwujudkan dalam sebuah keinginan untuk menjadi orang yang berguna untuk orang lainnya. Pencapaian kebermaknaan hidup seseorang dapat tercapai ketika seseorang tersebut memiliki tujuan hidup yang dipenuhi. Kemudian dari terpenuhinya tujuan hidup itu muncul perasaan berarti dan berharga yang dapat membuat seseorang bahagia, sehingga hidupnya berarti atau bermakna.

Menurut Frankl (Syatra, 2010:39), makna hidup adalah suatu pengalaman yang merespon tuntutan dalam kehidupan, menjelajahi dan meyakini adanya tugas unik dalam kehidupan dan membiarkan diri mengalami atau yakin pada keseluruhan *meaning*. Menurut Maslow, makna hidup dimulai dari aktualisasi diri individu yang termotivasi

untuk mengetahui alasan dan maksud dari keberadaan individu tersebut. Aktualisasi diri dalam bentuk pencapaian suatu potensi terbesar dalam diri, menjadi yang terbaik dan mencapai tujuan hidup. Sedangkan Baumeiter melihat makna hidup mengandung beberapa bagian kepercayaan yang saling berhubungan antara benda, kejadian dan hubungan yang pada akhirnya memberikan arahan, intensi pada setiap individu, sehingga menjadikan individu tersebut memiliki tujuan hidup (Syarta, 2010:38).

Selanjutnya menurut Bastaman (2007), makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*purpose of life*). Jika hal-hal itu berhasil dipenuhi akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia (*happiness*). Makna hidup adalah suatu keadaan penghayatan hidup yang penuh makna dan membuat individu merasakan hidupnya lebih bahagia, lebih berharga dan memiliki tujuan untuk dipenuhi (Bastaman,2007:79).

Sejalan dengan pandangan diatas, menurut Yalon (Permata, 2009:13), makna hidup sama artinya dengan tujuan hidup yang ingin dicapai dan dipenuhi. Reker (Syatra, 2010:40) juga mengungkapkan, bahwa makna hidup adalah memiliki tujuan hidup, arah, kewajiban, alasan untuk tetap eksis, identitas diri yang jelas dan kesadaran sosial yang tinggi.

Toto Tasmara (2001) menyatakan, makna hidup adalah sesuatu yang dinamis, yang harus secara konsisten ditingkatkan kualitasnya dari waktu ke waktu, melalui perbuatan terpuji, sikap dan perilaku disiplin yang akan menumbuhkan tanggung jawab moral yang tinggi.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan kebermaknaan hidup adalah suatu nilai penting yang dijadikan sebagai tujuan hidup yang perlu dicapai, yang diwujudkan dengan menjadi seseorang yang bermanfaat bagi orang lain sehingga membuat hidup bahagia.

b. Karakteristik Kebermaknaan Hidup

Frankl menyatakan bahwa kehidupan bukanlah sesuatu yang hampa. Makna hidup bermula dari sebuah visi kehidupan, harapan dan merupakan alasan kenapa individu harus tetap hidup. Makna hidup sebagaimana dikonsepsikan oleh Frankl (Bastaman, 2007:51-53) memiliki karakteristik, yaitu :

1) Makna hidup itu sifatnya unik, pribadi dan temporer

Apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti bagi orang lain. Bahkan mungkin, apa yang dianggap penting dan bermakna pada saat ini oleh seseorang belum tentu sama bermaknanya bagi orang itu pada saat lain. Dalam hal ini makna hidup seseorang dan apa yang bermakna baginya biasanya bersifat khusus, berbeda dengan orang lain, dan mungkin dari waktu ke waktu berubah pula.

2) Makna hidup itu spesifik dan nyata

Makna hidup dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan nyata sehari-hari dan tidak harus selalu dikaitkan dengan tujuan-tujuan idealistis, prestasi-prestasi akademis yang tinggi, atau hasil-hasil renungan filosofis yang kreatif.

3) Makna hidup itu memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup seakan-akan menantang (*challenging*) dan mengundang (*inviting*) seseorang untuk memenuhinya.

Begitu makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, maka seseorang seakan-akan terpancung untuk melaksanakan dan memenuhinya. Kegiatan-kegiatan yang dilakukannya pun menjadi lebih terarah.

Di samping makna hidup yang sifatnya unik, personal, temporer dan spesifik itu, logoterapi juga mengakui makna hidup yang mutlak (*absolut*), semesta (*universal*) dan paripurna (*ultimate*) sifatnya. Individu yang gagal melakukan penghayatan secara bermakna memiliki karakteristik adanya frustrasi eksistensial dan kehampaan eksistensial. Kedua karakteristik ini menggejala berupa penghayatan yang tidak bermakna, hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan, merasa hidup tidak berarti, serta bosandan apatis (Bastaman, 2007:51-53).

c. Unsur-unsur Pengembangan Hidup Bermakna

Ada beberapa unsur untuk mengembangkan makna hidup antara lain (Bastaman, 2007:241-244):

- 1) Niat, setiap perbuatan harus dimulai dengan niat baik. Niat adalah motivasi dan motivasi selalu diawali dengan suatu kebutuhan tertentu yang timbul karena sadar atas kekurangan diri atau terbukanya pikiran terhadap suatu tujuan-tujuan baru. Kebutuhan ini mengandung daya yang seakan-akan menuntut adanya perubahan, dalam hal ini perubahan hidup menjadi lebih bermakna.
- 2) Tujuan, niat dan motivasi adalah landasan untuk mencapai apa yang kita cita-citakan. Cita-cita yang terukur inilah yang disebut dengan tujuan atau goal yang memberi arah pada semua kegiatan.
- 3) Potensi, manusia memiliki banyak potensi yang luar biasa. Salah satu potensi khas yang dimiliki manusia adalah kecerdasan (akal), religiusitas, dan kemampuan mengubah kondisi diri.
- 4) Asas-asas Kesuksesan, untuk mencapai hidup bermakna selain memperhatikan potensi-potensi yang ada kita juga harus melihat berbagai asas-asas kesuksesan yang telah terukur. Secara garis besar asas-asas ini diawali dengan pemurnian dan perbaikan karakter disertai dengan etos kerja yang efektif.
- 5) Usaha, tanpa usaha cita-cita yang kita inginkan hanya menjadi sebuah mimpi tanpa implikasi atau usaha.

- 6) Metode, system kerja atau metode sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan. Tanpa metode apa yang kita lakukan menjadi tidak terarah dan tujuan sulit untuk dicapai.
- 7) Sarana, dengan sarana akan lebih mempermudah untuk mencapai tujuan. Sarana ini meliputi sarana fisik (tokoh teladan, masukan-masukan yang positif, buku-buku bermanfaat) dan sarana mental (akal, iman, potensi diri, dan kemampuan merubah nasib).
- 8) Lingkungan, dukungan social terutama dukungan keluarga dan teman sangat dibutuhkan. Untuk mencapai makna hidup tidak mudah maka sangat dibutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar untuk memperolehnya.
- 9) Ibadah, mengembangkan hidup bermakna perlu menyertakan bimbingan Tuhan melalui ibadah kepadaNya agar lebih terarah pada tujuan yang baik dan tahan menghadapi berbagai hambatan.

d. Sumber Makna Hidup

Sumber-sumber makna hidup adalah sebagai berikut (Bastaman, 2007:47-50):

1) Nilai-nilai kreatif (*creative values*)

Kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Melalui karya dan kerja kita dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna.

2) Nilai-nilai penghayatan (*eksperiential values*)

Keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, dan keagamaan serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya. Cinta kasih dapat menjadikan pula seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. Dengan mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan.

3) Nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*)

Menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran, dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi, seperti sakit yang tidak dapat disembuhkan, kematian, dan menjelang kematian, setelah segala upaya dan ikhtiar dilakukan secara maksimal. Sikap menerima dengan penuh ikhlas dan tabah hal-hal tragis yang tak mungkin dielakkan lagi dapat mengubah pandangan kita dari yang semula diwarnai penderitaan semata-mata menjadi pandangan yang mampu melihat makna dan hikmah dari penderitaan itu.

e. Komponen-komponen Makna Hidup

Komponen-komponen yang menentukan berhasilnya perubahan dari penghayatan hidup yang tidak bermakna menjadi bermakna adalah sebagai berikut (Bastaman, 1996: 132):

- 1) Pemahaman diri (*self insight*), yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik.
- 2) Makna hidup (*the meaning of life*), yakni nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan pengarah kegiatan-kegiatannya.
- 3) Perubahan sikap (*changing attitude*), dari yang semula tidak tepat menjadi lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup dan musibah yang tak terelakkan.
- 4) Keikatan diri (*self commitment*), terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan.
- 5) Kegiatan terarah (*directed activities*), yakni upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensipotensi pribadi (bakat, kemampuan, keterampilan) yang positif sertapemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup.
- 6) Dukungan sosial (*social support*) yakni hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat-saat diperlukan.

Keenam unsur tersebut merupakan proses integral dan dalam konteks yang mengubah penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna antara satu dengan yang lain tak dapat dipisahkan.

Berdasarkan sumbernya, komponen-komponen tersebut masih dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu :

- a) Kelompok komponen personal (pemahaman diri, perubahan sikap)
- b) Kelompok komponen sosial (dukungan sosial)
- c) Kelompok komponen nilai (makna hidup, keikatan diri, kegiatan terarah)

f. Proses Pencapaian Kebermaknaan Hidup

Proses keberhasilan mencapai makna hidup adalah urutan pengalaman dan tahap-tahap kegiatan seseorang dalam mengubah penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna. Tahap-tahap penemuan makna hidup dikategorikan atas lima (Bastaman, 1996: 134), yaitu:

- 1) Tahap derita (peristiwa tragis, penghayatan tanpa makna)

Individu berada dalam kondisi hidup tidak bermakna. Mungkin ada peristiwa tragis atau kondisi hidup yang tidak menyenangkan.

- 2) Tahap penerimaan diri (pemahaman diri, perubahan sikap)

Muncul kesadaran diri untuk mengubah kondisi diri menjadi lebih baik lagi. Biasanya muncul kesadaran diri ini disebabkan banyak hal, misalnya perenungan diri, konsultasi dengan para ahli, mendapat pandangan dari seseorang, hasil doa dan ibadah, belajar dari pengalaman orang lain atau peristiwa-peristiwa tertentu yang secara dramatis mengubah hidupnya selama ini.

3) Tahap penemuan makna hidup (penemuan makna dan penentuan tujuan hidup)

Menyadari adanya nilai-nilai berharga atau hal-hal yang sangat penting dalam hidup, yang kemudian ditetapkan sebagai tujuan hidup. Hal-hal yang dianggap penting dan berharga itu mungkin saja berupa nilai-nilai kreatif, seperti berkarya, nilai-nilai penghayatan seperti penghayatan keindahan, keimanan, keyakinan dan nilai-nilai bersikap yakni menentukan sikap yang tepat dalam menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan tersebut.

4) Tahap realisasi makna (keikatan diri, kegiatan terarah dan menemukan makna hidup)

Semangat hidup dan gairah hidup kerja meningkat, kemudian secara sadar membuat komitmen diri untuk melakukan berbagai kegiatan nyata yang lebih terarah. Kegiatan ini biasanya berupa pengembangan bakat, kemampuan dan ketrampilan.

5) Tahap kehidupan bermakna (penghayatan bermakna, kebahagiaan)

Pada tahap ini timbul perubahan kondisi hidup yang lebih baik dan mengembangkan penghayatan hidup bermakna dengan kebahagiaan sebagai hasil sampingnya. Bastaman (1996) mengatakan bahwa kenyataannya urutan proses tersebut dapat tidak diikuti secara tepat sesuai dengan konstruksi teori yang ada.

g. Individu Yang Mencari Makna Hidup

Menemukan makna hidup merupakan tugas yang membingungkan dan menantang, prosesnya berupa menambah tegangan batin. Frankl melihat peningkatan tegangan ini, sebagai prasyarat untuk kesehatan psikologis. Suatu kehidupan tanpa ketegangan, suatu kehidupan yang diarahkan kepada stabilitas dan keseimbangan ketegangan batin, akan tersiksa dalam *nogenic neurosis*, yang artinya yang kekurangan arti. Frankl membagi dua kelompok individu yang mencari makna (Baihaqi, 2008:168), yaitu:

1) Individu dalam keraguan (*People in doubt*)

Individu yang berada dalam keraguan, segala sesuatu terlihat buruk, mencurigakan dan dipertanyakan. Mereka mencari tujuan hidup untuk dikejar, ide untuk dipercayai, dan tugas untuk dipenuhi. Mereka menemukan diri berada dalam kekosongan yang disebut dengan *existensial vacuum*, mereka tidak melihat adanya tujuan hidup, dan sedang mencari makna. Pencarian makna hidup ini, jika mengalami kegagalan dan ketidakpastian akan menghasilkan *neurotic noogenic, otoriter dan konformis*.

2) Individu dalam kekecewaan (*People in despair*)

Individu dalam kekecewaan ini adalah individu yang sebelumnya memiliki orientasi hidup bermakna, tetapi kemudian kehilangan makna akibat hilangnya rasa percaya diri atau menemukan kenyataan pahit bahwa hidup tersebut mengecewakan. Kelompok

ini terdiri dari mereka yang pernah mengejar kesenangan, kekuasaan, dan kesejahteraan. Kemudian mereka menyadari sedang mengejar sesuatu yang tidak memiliki kelanjutan dan sekarang masih terasa hampa. Realitas ini dapat mengarah pada kemunduran, perasaan tidak bermakna, dan pada taraf lebih tinggi dapat memunculkan pemikiran untuk mengakhiri hidup.

h. Penghayatan Hidup Bermakna dan Penghayatan Hidup Tanpa Makna

1) Penghayatan Hidup Bermakna

Hal yang paling penting adalah bertanggungjawab untuk menemukan jawaban-jawaban yang tepat untuk semua permasalahan hidup dan menyelesaikan tugas-tugas hidup tersebut. Makna hidup berbeda untuk setiap manusia dan berbeda pula dari waktu ke waktu, karena itu makna hidup tidak bisa dirumuskan secara umum. Makna hidup merupakan sesuatu yang unik dan khusus, artinya dia hanya bisa dipenuhi oleh yang bersangkutan, hanya dengan cara itulah dia bisa memiliki arti yang dapat memuaskan keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidup (Frankl, 2004:160).

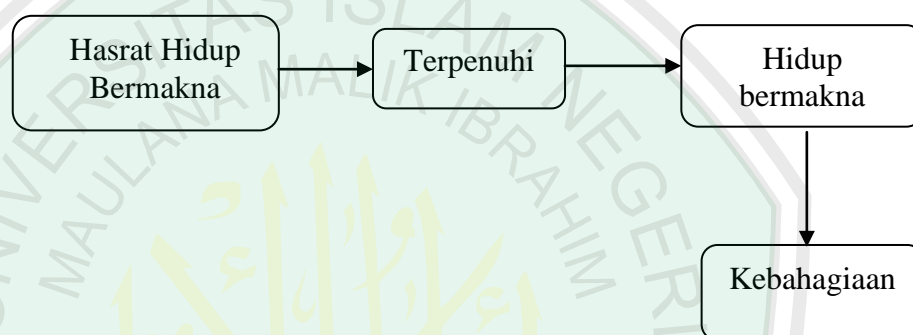
Mereka yang memiliki hidup bermakna memiliki corak kehidupan yang penuh semangat dan gairah hidup serta jauh dari perasaan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tujuan hidup, baik tujuan jangka pendek maupun jangka panjang, jelas bagi mereka, dengan demikian kegiatan-kegiatan mereka pun menjadi terarah serta merasakan sendiri kemajuan-kemajuan telah mereka

capai. Tugas-tugas dan pekerjaan sehari-hari bagi mereka adalah sumber kepuasan dan kesenangan tersendiri sehingga dalam mengerjakannya pun mereka lakukan dengan bersemangat dan tanggungjawab (Bastaman, 2007:85).

Hari demi hari mereka temukan pengalaman baru dan hal-hal yang menarik yang semuanya akan menambah kekayaan pengalaman hidup mereka. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dalam arti menyadari pembatasan-pembatasan lingkungan, tetapi dalam keterbatasan mereka itu tetap dapat menentukan sendiri apa yang paling baik mereka lakukan serta menyadari pula bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri betapapun buruk keadaannya. Walaupun mereka disuatu saat berada dalam situasi yang tak menyenangkan atau mereka sendiri mengalami penderitaan, mereka akan menghadapinya dengan sikap tabah serta sadar bahwa senantiasa ada hikmah yang tersembunyi dibalik penderitaannya itu (Bastaman, 2007:85-86).

Mereka mampu untuk mencintai dan menerima cinta kasih orang lain, serta menyadari bahwa cinta kasih merupakan salah satu hal yang menjadikan hidup ini bermakna. Mereka orang yang benar-benar menghayati bahwa hidup dan kehidupan mereka adalah bermakna. Motto mereka adalah “raih makna dengan doa, karya dan cinta”. Penghayatan hidup bermakna merupakan gerbang ke arah

kepuasan dan kebahagiaan hidup. Artinya hanya dengan memenuhi makna-makna potensial yang ditawarkan oleh kehidupanlah penghayatan hidup bermakna tercapai dengan kepuasan dan kebahagiaan sebagai ganjarannya. Mereka yang menghayati hidup bermakna benar-benar tahu untuk apa mereka hidup dan bagaimana mereka menjalani hidup (Bastaman, 2007:85-86).



Bagan 1 : Penghayatan hidup bermakna (Bastaman, 2007:86)

2) Penghayatan Hidup Tanpa Makna

Hidup menjadi berarti atau tidak, tentunya tergantung pada persepsi individu masing-masing, yaitu sejauh mana individu tersebut menempatkan arti dalam hidup itu sendiri (Effendi, 2006:51). Dalam hidup yang butuh adalah perubahan mendasar dalam menyikapi hidup, seorang individu harus belajar tentang dirinya sendiri. Seorang individu tidak perlu berharap dari sesuatu dari hidup, sebaliknya biarkan hidup yang mengharapkan sesuatu dari seorang individu tersebut (Frankl, 2004:131).

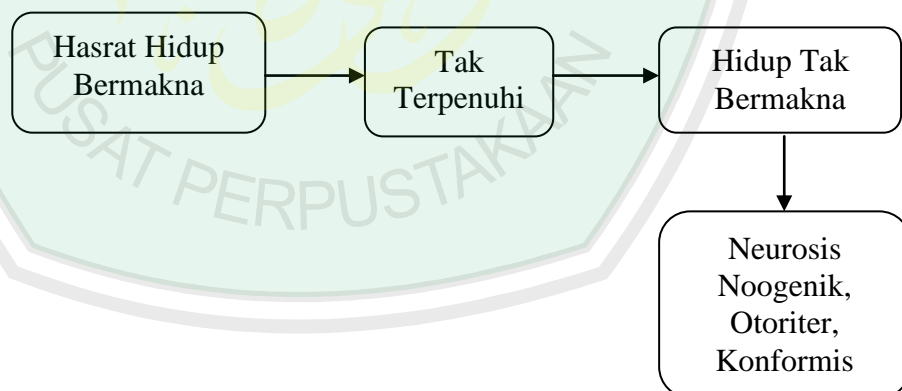
Kekurangan arti dalam kehidupan merupakan suatu neurosis atau *neurosis noogenik* dalam istilah Frankl, yaitu suatu

keadaan yang bercirikan tanpa arti, tanpa maksud, tanpa tujuan dan hampa. Menurut Frankl celakalah dia yang tidak lagi melihat arti dalam kehidupannya, tidak lagi melihat tujuan, tidak lagi melihat maksud, dan karena itu tidak ada sesuatu yang dibawa serta, dia segera kehilangan (Schultz, 1991:151).

Seseorang mungkin saja gagal dalam memenuhi hasrat untuk hidup bermakna. Hal ini antara lain kurangnya kesadaran bahwa kehidupan dan pengalaman mengandung makna hidup potensial yang dapat ditemukan dan kemudian dikembangkan. Ketidakberhasilan menemukan dan memenuhi makna hidup biasanya menimbulkan penghayatan hidup tanpa makna (*Maningless*), hampa, gersang, merasa tak memiliki tujuan hidup, merasa hidupnya tak berarti, bosan dan apatis. Penghayatan-penghayatan seperti diatas menjelma ke dalam berbagai upaya kompensasi dan kehendak berlebihan untuk berkuasa (*the will to power*), bersenang-senang mencari kenikmatan (*the will to pleasure*), bekerja (*the will to work*), dan mengumpulkan uang (*the will to money*). Perilaku-perilaku ini menyiratkan penghayatan-penghayatan hidup tanpa makna (Bastaman, 2007:80-81).

Penghayatan hidup tanpa makna jika terus menerus menerpa seseorang maka akan melahirkan suatu karakter yang oleh Frankl dinamakan sebagai *neurosis noogenik*, *otoriter* dan *konformis*. *Neurosis noogenik* merupakan keadaan seseorang yang

menghambat prestasi dan penyesuaian dirinya. Keadaan ini ditandai dengan munculnya perasaan bosan, hampa dan penuh keputusasaan, kehilangan minat dan inisiatif, serta merasa bahwa hidup ini tidak ada artinya lagi. *Karakter otoriter* adalah gambaran pribadi dengan kecenderungan untuk memaksakan tujuan, kepentingan dan kehendaknya sendiri serta tidak bersedia menerima masukan dari orang lain. Walaupun saran atau masukan tersebut terpaksa diterimanya, maka ia sama sekali tidak menghiraukan saran dan masukan tersebut. *Karakter konformis* adalah gambaran pribadi dengan kecenderungan kuat untuk selalu mengikuti dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya serta bersedia untuk mengabaikan keinginan dan kepentingan dirinya sendiri (Bastaman, 2007:81-84).



Bagan 2 : Penghayatan hidup tanpa makna (Bastaman, 2007:86)

i. Teknik-teknik Menemukan Makna Hidup

Makna harus ditemukan dalam diri individu, seorang individu tidak menciptakan atau memiliki makna, melainkan harus menemukannya. Dengan kata lain, menemukan makna hidup, individu

harus keluar dari persembunyiannya dan menyongsong tantangan di dunia luar yang memang ditujukan kepada individu tersebut (Zainal, 2007:265). Cara menemukan makna hidup dan mampu meraihnya, meskipun dalam penderitaan dan musibah dapat melalui lima langkah berikut (Bastaman, 2007:157-179):

1) Pemahaman diri (*self-evaluation*)

Pemahaman diri ini, membantu individu memperluas dan mendalami beberapa aspek kehidupan, serta corak kehidupan, yang bertujuan untuk penyadaran diri sendiri pada saat ini. Pada tahap ini, individu mengenali kelemahan-kelemahan dan kelebihan-kelebihan yang dimiliki. Kelemahan-kelemahan tersebut, berusaha dikurangi. Selanjutnya, individu memusatkan perhatian untuk menggali dan meningkatkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki secara optimal, sehingga mampu mencapai keberhasilan. Dengan mengenali dan memahami berbagai aspek dalam diri, maka individu akan lebih mampu melakukan adaptasi diri ketika menghadapi problematika kehidupan, baik yang berhubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.

Adapun manfaat yang diperoleh dari pemahaman diri, yaitu: (a) adanya kemampuan mengenali keunggulan-keunggulan dan kelemahan-kelemahan diri, baik berupa penampilan, sifat, bakat, pemikiran, serta mengenali kondisi lingkungan, seperti keluarga, tetangga dan rekan kerja; (b) adanya kemampuan

menyadari keinginan-keinginan masa kecil, masa muda dan masa sekarang, serta memahami kebutuhan-kebutuhan apa yang mendasari keinginan-keinginan tersebut; (c) adanya kemampuan merumuskan secara jelas dan nyata mengenai hal-hal yang diinginkan untuk masa datang, serta menyusun rencana yang realistis untuk mencapainya; (d) adanya kemampuan menyadari berbagai kebaikan dan keunggulan yang selama ini dimiliki tetapi luput dari perhatian.

2) Bertindak positif (*acting as if*)

Bertindak positif ini merujuk pada tindakan nyata untuk mencapai kebermaknaan hidup. Individu tidak hanya berpikir positif, tetapi diwujudkan dalam tindakan nyata. Jika berpikir positif di tanamkan dengan hal-hal yang baik dan bermanfaat melalui tindakan nyata yang dilakukan secara berulang-ulang, akan menjadi suatu kebiasaan yang efektif.

Ada dua jenis tindakan positif, yaitu tindakan positif dalam diri dan tindakan positif di luar diri. Tindakan positif dalam diri bertujuan untuk mengembangkan diri, menumbuhkan energi positif, keterampilan dan keahlian yang maksimal. Sedangkan tindakan positif di luar diri berarti melakukan sesuatu yang berharga untuk orang lain, membuat orang lain senang dan menghindari perbuatan yang menyakiti orang lain.

Bertindak positif ini didasari pemikiran, bahwa dengan cara membiasakan diri melakukan tindakan-tindakan positif, maka individu akan memperoleh dampak positif dalam perkembangan pribadi dan kehidupan sosialnya, sehingga individu tersebut akan merasa hidup itu menyenangkan.

3) Pengakraban hubungan (*personal acounter*)

Manusia merupakan makhluk tiga dimensi, yaitu makhluk individual, makhluk spiritual dan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, seorang manusia tidak akan terlepas dari kehidupan orang lain. Manusia memiliki efiliasi, yaitu kebutuhan untuk selalu memperoleh kasih sayang dan penghargaan dari orang lain.

Untuk mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, individu perlu menerapkan prinsip pelayanan, yaitu pertama, berusaha mengetahui apa yang diperlukan orang lain, kemudian berusaha untuk memenuhinya. Prinsip kedua, memberi dan menerima, artinya lebih baik berjasa terlebih dahulu kepada orang lain, kemudian orang lain akan membalas kebaikan itu. Jadi hendaknya seorang individu, memiliki kepekaan sosial yang tinggi mengenai kebutuhan orang lain, apa yang diperlukan orang lain dan apa yang diharapkan orang lain.

4) Pendalaman catur nilai

Pendalaman catur nilai merupakan usaha memahami dengan sungguh-sungguh empat macam nilai kehidupan, yaitu nilai

berkarya (*creative values*), nilai-nilai penghayatan (*eksperiental values*), nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*) dan nilai-nilai pengharapan (*hopeful values*). Nilai-nilai ini merupakan sumber pencapaian makna hidup.

5) Ibadah (*spiritual acounter*)

Ibadah merupakan pendekatan diri pada Sang Pencipta, dengan cara melaksanakan seluruh perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Misalnya do'a, do'a merupakan sarana untuk menghubungkan manusia dengan Sang Pencipta. Ibadah yang dilakukan dengan khushyuk, akan mendatangkan perasaan tentram, mantap, tabah, serta tidak jarang menimbulkan perasaan mendapat bimbingan dan petunjuk dalam melakukan suatu perbuatan. Dengan pendekatan dengan Tuhan, individu akan menemukan makna hidupnya.

j. Mengembangkan Hidup Bermakna

Pada hakekatnya, mengembangkan hidup bermakna sama dengan perjuangan hidup, yaitu meningkatkan kondisi kehidupan yang kurang baik menjadi lebih baik. Dalam hal ini, mengubah kondisi hidup dan penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna. Upaya ini memerlukan niat kuat, komitmen dan pemahaman yang mendalam tentang potensi manusia, makna hidup, penguasaan metode, dan sistemnya, serta bersedia menghadapi berbagai kendala dan hambatan dalam melaksanakannya. Kerangka berpikir pengembangan hidup

bermakna pada dasarnya berupa, hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*), hasrat ini merupakan motivasi utama manusia yang perlu dipenuhi dengan terlebih dahulu menetapkan makna hidup (*the meaning of life*) yang akan dikembangkan serta memiliki citra diri ideal sebagai seorang pribadi bermakna yang unik dan khas (*proper self image*) yang ingin diraih. Jika hal ini berhasil dipenuhi, maka diharapkan akan berkembang hidup yang bermakna (*the meaningful life*) dengan kebahagiaan sebagai hasil sampingannya (Bastaman, 2007:237-238).

k. Kebermaknaan Hidup dalam Perspektif Islam

Hidup yang bermakna (*the meaningful life*) sebagai tujuan utama logoterapi sejalan dengan tujuan agama islam, yaitu meningkatkan kesehatan mental dan mengembangkan religiusitas. Intergrasi antara mental yang sehat dan rasa keagamaan yang tinggi menjadikan pribadi unggul, seperti *ulil albab*, yang merupakan salah satu karakter terpuji dalam Al Qur'an (Bastaman, 2007:246).

Murthadha Muthahhari dalam bukunya "*Mengapa Kita Diciptakan*", mengemukakan tujuan-tujuan hidup manusia, antara lain menyempurnakan akhlak, menyadari potensi dan merealisasikannya ke arah penyempurnaan diri, meraih kebahagiaan dan menghindari penderitaan. Namun, puncak segala tujuan hidup adalah ibadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan, karena hal itu akan mengoptimalkan tujuan-tujuan lain (Bastaman, 2007:246).

Hidup bermakna diperjelas dalam Al Qur'an, diantaranya dalam surat Ar Ra'd ayat 28, yaitu:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati jadi tenang”.

Dari ayat di atas, Allah swt menjelaskan bahwa ketenangan jiwa seseorang dapat dicapai dengan memperbanyak dzikir (mengingat) Allah, dengan mengingat Allah hati manusia akan tenang.

Selanjutnya dalam surat Yunus ayat 57 :

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “Wahai manusia, sesungguhnya sudah datang dari Tuhanmu Al Qur'an yang mengandung pengajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

Ayat di atas menjelaskan, bahwa kunci utama dan ketenangan jiwa manusia tidak lain mendekatkan diri kepada Allah swt, melaksanakan seluruh perintahNya dan menjauhi segala laranganNya.

2. Perilaku Altruistik

a. Pengertian

Sears (2009:457) mendefinisikan perilaku altruistik sebagai tindakan individu secara sukarela untuk membantu orang lain tanpa pamrih maupun untuk sekedar beramal baik.

Perilaku altruistik merupakan tindakan menolong orang lain yang dapat membuat hidup berarti. Karena tindakan ini dapat membuat seseorang merasa bermanfaat dan tidak sia-sia hidupnya.

Altruisme berasal dari kata *alteri* yang berarti *others*, orang lain berkebalikan dengan *egoism*. Altruisme adalah suatu faham atau aliran yang pada prinsipnya mengutamakan kepentingan orang lain sebagai lawan dari kepentingan diri sendiri. Perbuatan yang dinilai baik oleh aliran ini, dengan sendirinya adalah perbuatan yang mengutamakan kepentingan orang lain, walaupun dirinya sendiri menanggung derita atau rugi (Salam, 1996:82).

Perilaku altruistik adalah tindakan individu untuk menolong orang lain tanpa adanya keuntungan langsung bagi si penolong tersebut. Karena yang diuntungkan adalah orang yang diberi pertolongan maka individu yang melakukan tindakan altruistik ini akan menyampingkan kepentingan mereka di atas kepentingan orang lain apalagi dalam keadaan darurat (Sarwono, 2009: 123).

Altruistik juga diartikan sebagai motivasi untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain. Sarwono (2009:125) mengatakan, bahwa perilaku altruistik dikatakan sebagai tindakan yang dilakukan seseorang untuk memberikan bantuan pada orang lain yang bersifat tidak mementingkan diri sendiri (*selfless*) dan bukan untuk kepentingan sendiri (*selfish*).

Eisenberg dan Wang (Santrock, 2007:138), mengatakan bahwa ketertarikan yang tidak egois dalam membantu orang lain disebut sebagai perilaku altruistik. Hal ini didukung Myres (Sarwono, 1999:328), yang mendefinisikan altruistik sebagai hasrat untuk menolong orang lain tanpa memikirkan kepentingan sendiri.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku altruistik adalah tindakan seseorang yang berupa bantuan kepada orang lain secara sukarela dan menyampingkan kepentingan pribadi demi kesejahteraan orang lain.

b. Aspek-aspek Perilaku Altruistik

Myres (1987:383) membagi perilaku altruistik kedalam tiga aspek:

1) Memberikan perhatian terhadap orang lain

Seseorang membantu orang lain karena adanya kasih sayang, pengabdian, kesetiaan yang diberikan, tanpa ada keinginan untuk memperoleh imbalan untuk dirinya sendiri.

2) Membantu orang lain

Seseorang membantu orang lain didasari oleh keinginan yang tulus dan dari hati nurani orang tersebut tanpa adanya pengaruh dari orang lain.

3) Meletakkan kepentingan orang lain diatas kepentingan pribadi

Dalam memberikan bantuan dari orang lain, kepentingan yang bersifat pribadi dikesampingkan dan lebih fokus terhadap kepentingan orang lain.

c. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Altruistik

1) Faktor Situasional

Faktor-faktor situasional yang dapat mempengaruhi perilaku altruistik yaitu sebagai berikut (Sarwono, 2009:131-134) :

a) Lingkungan (*Bystanders*)

Bystander atau orang-orang yang berada di sekitar tempat kejadian mempunyai peran yang besar dalam mempengaruhi seseorang saat memutuskan untuk menolong ketika dihadapkan pada keadaan darurat. Efek bystander terjadi karena adanya pengaruh sosial, yaitu pengaruh dari orang lain yang dijadikan acuan dalam menginterpretasi situasi dan mengambil keputusan untuk menolong. Kedua, hambatan penonton, yaitu merasa dirinya dinilai oleh orang lain dan resiko membuat malu diri sendiri karena tindakannya untuk menolong kurang tepat.

Ketiga, penyebaran tanggung jawab dimana membuat tanggung jawab untuk menolong menjadi terbagi karena hadirnya orang lain.

b) Daya tarik

Sejauh mana seseorang memiliki daya tarik akan mempengaruhi kesediaan orang untuk memberikan bantuan. Seseorang akan

cenderung menolong orang yang memiliki kesamaan dengan dirinya. Seseorang pada umumnya akan melakukan altruistik pada anggota kelompoknya terlebih dahulu kemudian baru terhadap orang lain karena adanya kesamaan pada dirinya.

c) Atribusi terhadap korban

Wainer mengatakan bahwa seseorang akan termotivasi untuk memberikan bantuan kepada orang lain bila ia berasumsi bahwa ketidakberuntungan korban adalah diluar kendali korban. Jadi seseorang akan lebih bersedia memberikan sumbangan kepada pengemis yang cacat dan tua dibandingkan dengan pengemis yang sehat dan masih muda.

d) Modeling

Ada model yang melakukan perilaku altruistik dapat memotivasi untuk seseorang memberikan pertolongan pada orang lain.

e) Tekanan waktu

Orang yang sibuk dan tergesa-gesa cenderung tidak melakukan altruistik, sedangkan orang yang punya banyak waktu luang lebih besar kemungkinannya untuk memberikan pertolongan kepada yang memerlukan.

f) Kebutuhan korban

Kesediaan untuk menolong dipengaruhi oleh kejelasan bahwa korban benar-benar membutuhkan pertolongan.

2) Faktor Internal

Faktor-faktor internal yang dapat mempengaruhi perilaku altruistik adalah sebagai berikut (Sarwono, 2009:134-136) :

a) Suasana hati (*mood*)

Emosi seseorang dapat mempengaruhi kecenderungan untuk menolong. Emosi positif akan meningkatkan perilaku altruistik, namun jika situasinya tidak jelas, maka orang yang bahagia cenderung menngansumsikan bahwa tidak ada keadaan darurat sehingga tidak menolong. Sedangkan pada emosi negatif, seseorang yang sedih kemungkinan menolongnya lebih kecil, namun jika dengan menolong dapat membuat suasana hati lebih baik, maka dia akan memberikan pertolongan. Menurut Berkowitz dan William mengatakan bahwa orang yang suasana hatinya gembira akan lebih suka menolong, sedangkan seseorang yang berada dalam suasana hati sedih akan kurang suka melakukan altruistik, sebab menurut Berkowitz suasana hati dapat berpengaruh pada kesiapan seseorang untuk membantu orang lain.

b) Sifat

Berkaitan dengan sifat yang dimiliki seseorang, orang yang memiliki sifat pemaaf cenderung mudah menolong. Sedangkan orang yang memiliki sefl monitoring yang tinggi juga cenderung lebih penolong karena dengan menjadi penolong ia akan

memperoleh penghargaan sosial yang lebih tinggi. kebutuhan akan persetujuan juga mendukung perilaku altruistik. Karena individu yang membutuhkan pujian atau penghargaan sangat tinggi, jika situasi menolong memberikan peluang untuk mendapatkan penghargaan bagi dirinya maka ia akan meningkatkan perilaku altruistiknya. Bierhoff, Klein dan Kramp (1991) mengemukakan terkait dengan faktor-faktor dalam diri yang menyusun kepribadian altruistik, yaitu adanya empati, kepercayaan terhadap dunia yang adil, memiliki rasa tanggungjawab sosial, dan memiliki internal locus of control serta egosentrisme yang rendah.

c) Jenis kelamin

Peranan gender terhadap kecenderungan seseorang untuk menolong sangat bergantung pada situasi dan bentuk pertolongan yang dibutuhkan. Laki-laki cenderung mau terlibat melakukan altruistik pada situasi darurat yang membahayakan. Sedangkan perempuan lebih mau terlibat dalam aktivitas altruistik pada situasi yang bersifat memberi dukungan emosi, merawat dan mengasuh.

d) Tempat tinggal

Orang yang tinggal dipedesaan cenderung lebih penolong dari pada orang yang tinggal di perkotaan terlalu banyak mendapat stimulasi dari lingkungan sehingga mereka harus selektif dalam

menerima informasi yang banyak agar tetap bisa menjalankan perannya dengan baik, inilah yang menjadi penyebab orang-orang perkotaan altruistiknya lebih rendah dari orang-orang desa karena mereka sibuk sehingga tidak peduli dengan kesulitan orang lain sebab mereka sudah overload dengan beban tugasnya sehari-hari.

e) Pola asuh

Dalam perilaku altruistik tidak lepas dari peranan pola asuh didalam keluarga. Pola asuh yang demokratis secara signifikan memfasilitasi adanya kecenderungan anak untuk tumbuh menjadi penolong, yaitu melalui peran orang tua dalam menetapkan standar tingkah laku menolong. Menurut Mashoedi, pola asuh demokratis juga ikut mendukung terbentuknya internal *locus of control* dimana hal ini merupakan sifat kepribadian altruistik.

d. Tahap-tahap Perilaku Altruistik

Menurut Latene dan Darley (Sarwono, 1999:74), ada lima tahap dalam perilaku altruistik, yaitu:

- 1) Perhatian pada suatu kejadian, individu menolong orang lain karena adanya rasa kasih sayang, pengabdian, kesetiaan yang diberikan tanpa ada maksud ingin memperoleh imbalan dari diri sendiri maupun orang lain.

- 2) Interpretasi, pemberian pendapat atau kesan, apakah suatu pertolongan dibutuhkan atau tidak.
- 3) Tanggung jawab, menanggung kewajiban untuk menolong pada suatu peristiwa atau kejadian yang ditemui.
- 4) Keputusan untuk bertindak, keputusan yang diberikan dalam memberikan pertolongan pada orang lain, apakah pertolongan tersebut akan diterima atau ditolak.
- 5) Kesungguhan untuk bertindak, keyakinan bertindak benar-benar akan menolong atau tidak melakukan tindakan menolong.

e. Kepribadian Altruistik

Faktor disposisional yang menyusun kepribadian Altruistik (Baron, 2005:116), yaitu:

1) Empati

Individu yang menolong karena memiliki empati yang lebih tinggi dari pada yang tidak menolong. Partisipan yang paling altruistik menggambarkan diri individu tersebut bertanggung jawab, bersosialisasi, menyenangkan, toleran, memiliki *self-control* dan termotivasi untuk membuat impresi yang baik.

2) Mempercayai dunia yang adil

Orang yang menolong mempersepsikan dunia sebagai tempat yang adil dan percaya bahwa tingkah laku yang baik memberi imbalan dan tingkah laku yang buruk memberi hukuman. Kepercayaan ini mengarah pada kesimpulan bahwa menolong orang yang

membutuhkan adalah hal yang tepat untuk dilakukan dan adanya pengharapan bahwa orang yang menolong akan mendapatkan sesuatu yang baik.

3) Tanggung jawab sosial

Mereka saling menolong mengekspresikan kepercayaan bahwa setiap individu bertanggung jawab untuk melakukan yang terbaik untuk menolong orang yang membutuhkan.

4) *Locus of control internal*

Ini merupakan kepercayaan individu, bahwa individu tersebut dapat memilih untuk bertindak laku dalam cara memaksimalkan hasil akhir yang baik dan meminimalkan yang buruk. Individu yang menolong mempunyai *locus of control internal* yang tinggi. Sebaliknya, individu yang tidak menolong cenderung memiliki *locus of control eksternal* dan percaya bahwa apa yang dilakukan tidak relevan, karena apa yang diatur oleh keuntungan, takdir, orang-orang yang berkuasa dan faktor-faktor tidak terkontrol lainnya.

5) Egosentrisme rendah

Individu yang menolong tidak bermaksud untuk menjadi egosentris, *self-absorbed*, dan kompetitif.

f. Perilaku Altruistik dalam Perspektif Islam

Perilaku altruistik merupakan suatu tindakan menolong yang dilakukan secara sukarela dengan memberi manfaat bagi orang yang ditolong tanpa mengharapkan balasan apapun.

Beberapa penjelasan perilaku altruistik dalam Al-Qur'an, yaitu menolong sangat dianjurkan sekali dalam Islam, terutama dalam hal kebajikan dan ketaqwaan. Perilaku menolong sangat dianjurkan oleh Allah untuk meringankan penderitaan sesama makhluk hidup. Allah melarang perilaku menolong jika dilakukan untuk perbuatan yang bertentangan dengan agama, karena hanya merugikan diri sendiri dan orang lain.

Allah SWT berfirman dalam surat Al-Maaidah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: “Dan tolong menolonglah kamu dalam (mengerjakan kebajikan) dan takwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya”.

Manusia diajarkan untuk saling menolong dan melindungi satu sama lain, agar hubungan persaudaraan dan silaturahmi tetap terjalin.

Allah berfirman dalam surat Al Anfaal ayat 72 :

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَاوَأُوا وَنَصَرُوا أُولَٰئِكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ ۚ وَالَّذِينَ

ءَامَنُوا وَلَمْ يُهَاجِرُوا مَا لَكُمْ مِّنْ وَلِيَّتِهِم مِّن شَيْءٍ حَتَّىٰ
يُهَاجِرُوا ۚ وَإِنِ اسْتَنْصَرُوكُمْ فِي الدِّينِ فَعَلَيْكُمْ النَّصْرُ إِلَّا
عَلَىٰ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُم مِّيثَاقٌ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٧٢﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad dengan harta dan jiwanya pada jalan Allah dan orang-orang yang memberikan tempat kediaman dan memberikan pertolongan (kepada orang-orang Muhajirin), mereka itu satu sama lain melindungi. Dan (terhadap) orang-orang yang beriman tetapi belum berhijrah, maka tidak ada kewajiban sedikitpun bagimu melindungi mereka, sampai mereka berhijrah. (Tetapi) jika mereka meminta pertolongan kepadamu dalam (urusan pembelaan) agama, maka kamu wajib memberikan pertolongan kecuali terhadap kaum yang telah terikat perjanjian antara kamu dengan mereka. Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan”.

Allah telah menjadikan orang-orang mukmin itu bersaudara agar mereka saling menyanyangi satu sama lain. Nabi Muhammad SAW bersabda (Utsman, 2003:95):

“Perumpamaan orang-orang mukmin dalam cinta, kasih dan sayang mereka seperti tubuh, jika salah satu anggota tubuh terasa sakit maka seluruh tubuh akan merasakannya, begadang dan demam.” (HR. Al-Syaikhani).

Islam mengajarkan manusia untuk menolong dengan sukarela agar perbuatan yang individu lakukan berarti di sisi Allah.

Surat At-Taubah ayat 53:

قُلْ أَنفِقُوا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا لَّن يُتَقَبَلَ مِنْكُمْ ۖ إِنَّكُمْ كُنْتُمْ قَوْمًا
فَاسِقِينَ ﴿٥٣﴾

Artinya: *Katakanlah (Muhammad): “Infakkanlah hartamu baik dengan sukarela ataupun dengan terpaksa, namun infakmu tidak akan diterima. Sesungguhnya kamu adalah orang-orang yang fasik”.*

Secara sosial ikatan cinta sangat menentukan dalam membentuk hubungan-hubungan sosial yang harmonis. Cinta yang menyatukan dan mendorong untuk saling tolong menolong, saling menguatkan dan mengokohkan ikatan solidaritas sosial. Bagi seorang mukmin, cinta merupakan ekspresi dan indikator derajat keimanan seseorang. Dengan cintanya kepada Allah, perilaku seseorang mukmin diarahkan demi membuat Allah ridha dan dekat kepadanya. Dengan cintanya kepada Rasul saw akan menjadikan nabi sebagai teladan yang baik, mencontoh semua tindak tanduknya, mengikuti perintahnya dan menjauhi larangan-Nya dengan tulus dan ikhlas (Ustman, 2003:85).

Al-Qur'an telah membimbing kaum muslimin untuk memperkuat persaudaraan, cinta, tolong menolong dan persatuan diantara mereka (Ustman, 2003:91), sebagaimana firman Allah dalam surat At Taubah ayat 71:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ
وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ
وَيُطِيعُونَ أَمْرًا وَاللَّهُ وَرَسُولُهُ أَوْلِيَاءُ الْبِرِّ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ



Artinya: *“Dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebahagian mereka (adalah) menjadi penolong bagi sebahagian yang lain. Mereka menyuruh (mengerjakan)*

yang ma'ruf, mencegah dari yang mungkar, mendirikan shalat, menunaikan zakat dan mereka taat pada Allah dan Rasul-Nya. Mereka itu akan diberi rahmat oleh Allah; Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”.

Rasulullah juga menyeru kepada kaum muslimin untuk mencintai sesama manusia dengan ikhlas dan bersih dari faktor-faktor egoisme atau kikir, sedangkan perilaku altruistik sendiri kebalikan dari egoisme, yaitu tindakan yang dilakukan seseorang untuk membantu orang lain secara sukarela tanpa mengharap imbalan apapun demi mensejahterakan orang yang ditolong. Sikap saling mencintai dan menyayangi diantara manusia akan memperkuat hubungan sosial diantara mereka dan memperkukuh kesatuan dan kestabilan masyarakat. Oleh karena itu, Rasul menganjurkan kaum muslimin untuk saling tolong menolong, bersaudara dan menguatkan agar bangunan masyarakat Islam tetap stabil (Ustman, 2003:94-95).

Islam juga memerintahkan untuk selalu berbuat kebaikan sebagaimana yang dijelaskan Al-Qur'an dalam surat Al-Baqarah ayat 112:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ ۖ وَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

Artinya: “(tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka pahala disisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.

Allah menjanjikan ketentraman dan kedamaian dalam hati manusia bagi mereka yang berbuat kebajikan. Kebajikan dapat berupa hal-hal yang dilakukan seseorang yang menimbulkan kesan positif terhadap orang lain, termasuk altruistik. Rela mengorbankan waktu dan tenaga merupakan bagian dari pengorbanan seseorang, karena seorang individu yang melakukan tindakan altruistik cenderung menyampingkan kepentingan sendiri dan berusaha memenuhi kebutuhan orang lain. Dalam Al-Qur'an dijelaskan dalam surat Al-Hasyr ayat 9, yaitu :

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ۚ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾

Artinya: “Dan orang-orang yang menempati kota Madinah dan telah beriman (Anshor) sebelum kedatangan mereka (Muhajirin), mereka (Anshor) ‘mencintai’ orang yang berhijrah kepada mereka (Muhajirin). Dan mereka (Anshor) tidak menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin), atas diri mereka sendiri, sekalipun dalam kesusahan. Dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang yang beruntung”.

Ayat ini menjelaskan tentang keikhlasan mendahulukan orang lain di atas kepentingannya, padahal mereka sendiri dalam keadaan susah, dan Allah mengkategorikan mereka termasuk golongan orang yang beruntung.

Perilaku altruistik adalah tindakan secara sukarela, oleh karena itu dibutuhkan keikhlasan dalam melakukannya. Individu yang melakukan tindakan altruistik akan mendapatkan ketenangan di dalam hatinya, karena merasa dapat memberikan manfaat untuk orang lain.

3. Remaja

a. Pengertian

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang diikuti dengan berbagai masalah yang ada karena adanya perubahan fisik, psikis dan sosial. Masa peralihan itu banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan remaja merasa bukan kanak-kanak lagi tetapi juga belum dewasa dan remaja ingin diperlakukan sebagai orang dewasa (Hurlock, 1994:174).

Menurut Piaget (Hurlock, 1994:206), remaja didefinisikan sebagai usia ketika individu secara psikologis berinteraksi dengan masyarakat dewasa. Pada masa remaja, anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkat yang sama. Antara lain dalam masalah hak dan berintegrasi dalam masyarakat, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok dan transformasi intelektual yang khas.

Remaja adalah suatu masa peralihan antara aqil baligh (*puberty*) dan dewasa, suatu masa pancaroba dalam perkembangan fisik, kognitif (*cognitive*), emosi dan sosial. Juga merupakan suatu masa

transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa (Tjokrohusada dalam Azwar, 1987:121).

Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja ini, diantaranya adalah perubahan-perubahan fisik. Percepatan yang berlipat ganda dalam pertumbuhan fisik seperti tinggi badan, perubahan bentuk tubuh perubahan suara dan lain sebagainya (Prawiratirta dalam Gunarsa, 1989:105).

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Remaja tidak termasuk golongan anak, tetapi tidak pula termasuk golongan orang dewasa atau golongan tua. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa. Remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya (Monks, 2002:259). Masa remaja berlangsung antara usia 12 sampai 21 tahun dan terbagi menjadi masa remaja awal usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun (Monks, 2002:261-262).

Menurut Mappiare (1982:26), rentangan usia pada remaja akhir (untuk remaja Indonesia) adalah antara 17 tahun sampai 21 tahun bagi wanita, dan 18-22 tahun bagi pria. Pada masa remaja ini, dari segi jasmani dan kecerdasan sudah mendekati kesempurnaan. Yang berarti bahwa tubuh dengan seluruh anggotanya sudah berfungsi dengan baik, kecerdasan sudah selesai pertumbuhannya, tinggal pengembangan dan penggunaannya saja yang perlu diperhatikan.

b. Ciri-ciri Remaja Akhir

Rentang kehidupan individu pasti akan menjalani fase-fase perkembangan secara berurutan, meski dengan kecepatan yang berbeda-beda, masing-masing fase tersebut ditandai dengan ciri-ciri perilaku atau perkembangan tertentu, termasuk masa remaja juga mempunyai ciri tertentu. Ciri-ciri masa remaja (Hurlock, 1994:207) antara lain :

- 1) Periode yang penting, merupakan periode yang penting karena berakibat langsung terhadap sikap dan perilaku serta berakibat panjang.
- 2) Periode peralihan, pada periode ini status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan bukan orang dewasa.
- 3) Periode perubahan, perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan perubahan fisik, jika perubahan fisik terjadi secara pesat perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung secara pesat.
- 4) Usia bermasalah, masalah remaja sering sulit diatasi, hal ini sering disebabkan selama masa anak-anak sebagian besar masalahnya diselesaikan oleh orang tua, sehingga tidak berpengalaman mengatasinya.
- 5) Mencari identitas, pada awal masa remaja penyesuaian diri dengan kelompok masih penting, kemudian lambat laun mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman sebayanya.

- 6) Usia yang menimbulkan ketakutan, adanya anggapan remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, membuat orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi remaja menjadi takut bertanggungjawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.
- 7) Masa yang tidak realistis, remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang dia inginkan dan bukan bagaimana adanya.
- 8) Ambang masa dewasa, remaja mulai bertindak seperti orang dewasa. Seperti halnya masa-masa perkembangan yang lain, masa remaja juga mempunyai ciri-ciri tertentu yang harus dimiliki sebagai bekal menuju perkembangan berikutnya, dengan adanya ciri-ciri tersebut dapat dijadikan sinyal oleh lingkungan supaya remaja diperlakukan sebagaimana mestinya.

c. Tugas-tugas Perkembangan Remaja Akhir

Individu pada tahap remaja memiliki tugas-tugas perkembangan (Desmita, 2009:190) sebagai berikut:

- 1) Tugas perkembangan fisik, seperti berat badan dan tinggi badan yang bertambah, perubahan proporsi tubuh, misalnya wajah yang mulai melebar, perubahan pubertas yaitu periode dimana terjadi kematangan seksual.
- 2) Tugas perkembangan kognitif, masa remaja merupakan suatu periode kehidupan yang mana kapasitas memperoleh dan

menggunakan pengetahuan mencapai puncaknya. Pada tugas kognitif, ada banyak tugas yang ditemui remaja, seperti:

- a) Perkembangan pengambilan keputusan, remaja akhir cenderung menghasilkan pilihan-pilihan, menguji situasi dari berbagai perspektif, mengantisipasi akibat dari keputusan dan mempertimbangkan kredibilitas sumber-sumber dalam mengambil keputusan.
- b) Perkembangan orientasi masa depan, menurut Nurmi ada tiga proses remaja dalam pembentukan orientasi masa depan, yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi.
- c) Perkembangan kognisi sosial, menurut David Elkin aspek kognisi sosial remaja adalah egosentrisme, yaitu kecenderungan remaja untuk menerima dunianya sendiri (dirinya sendiri) dalam perspektifnya sendiri.
- d) Perkembangan penalaran moral, bagi remaja akhir moral merupakan pedoman menemukan identitas dirinya, mengembangkan hubungan personal yang harmonis dan menghindari konflik-konflik yang terjadi pada masa transisi.
- e) Perkembangan tentang pemahaman agama, hal ini sama pentingnya dengan moral, agama memberikan sebuah kerangka moral sehingga membuat seseorang mampu membandingkan tingkah lakunya.

B. Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Perilaku Altruistik

Kebermaknaan hidup adalah sesuatu nilai penting yang dijadikan sebagai tujuan hidup yang perlu dicapai sehingga hidup akan bermakna kemudian membuat hidup bahagia.

Kebermaknaan hidup dapat diwujudkan dalam sebuah keinginan untuk menjadi orang yang berguna untuk orang lainnya. Kehidupan yang sehat adalah kehidupanyang penuh makna. Kehidupan yang bermakna akan dimiliki seseorang apabila dia mengetahui apa makna dari sebuah pilihan hidupnya. Makna hidup ini bermula dari sebuah visi kehidupan, harapan dalam hidup, dan adanya alasan kenapa seseorang harus terus hidup. Dengan adanya visi tersebut seseorang akan menjadi tangguh dalam menghadapi kesulitan hidup seberat apapun. Kebermaknaan hidup ini adalah sebuah kekuatan hidup manusia, yang selalu mendorong seseorang untuk memiliki sebuah komitmen kehidupan. Frankl (2006) mengungkapkan, ketika seseorang mendapati dirinya tidak bermakna, karena tidak dapat membantu orang lain atau tidak berguna untuk orang lain. Begitulah seterusnya sampai ia kembali menyadari bahwa dirinya dapat melakukan hal-hal yang berguna untuk menolong orang lain serta meringankan beban orang lain. Frankl menamakan teori ini dengan logoterapi.

Logoterapi dari kata Yunani, logos yang berarti makna (*meaning*). Pengertian logos yang terakhir inilah yang menjadi titik tekan Frankl. Ia berusaha untuk menyeimbangkan pandangan fisiologis dengan perspektif spiritual dan menganggap hal tersebut sebagai langkah penting dalam

mengembangkan terapi yang lebih efektif. Frankl menggunakan kata lain yaitu noos yang berarti pikiran atau jiwa. Menurut Frankl seharusnya setiap manusia itu memperhatikan noordinamiknya (pikiran dan jiwanya) dimana ketegangan menjadi unsur penting bagi keseimbangan dan kesehatan jiwa, setidaknya ketegangan jiwa tersebut memiliki arti tersendiri bagi seseorang untuk mencapai tujuan hidupnya (George, 2007:351-352).

Pikiran dan jiwa menurut Frankl diartikan juga sebagai hati nurani. Menurut Frankl, hati nurani adalah semacam spiritual alam bawah sadar. Hati nurani adalah inti dari keberadaan manusia dan merupakan sumber integritas persoalan manusia (George, 2007:352-353).

Hati nurani sangat berperan dalam kepekaan seseorang terhadap permasalahan yang dialami orang lain, kemudian akan menimbulkan keinginan dan mendorong seseorang tersebut untuk menolong orang lain (altruistik).

Perilaku altruistik adalah tindakan seseorang yang berupa bantuan kepada orang lain secara sukarela dan menyampingkan kepentingan pribadi demi kesejahteraan orang lain. Manusia dalam kehidupannya adalah makhluk sosial, yang dalam kenyataannya tidak bisa lepas dari interaksi dengan orang lain. Salah satu bentuk dari interaksi ini adalah perilaku tolong menolong.

Pada perilaku altruistik, individu juga saling memahami dan berempati terhadap individu lain dalam lingkungan sosialnya yang sedang dalam kesulitan sehingga dengan kemampuan untuk memberikan bantuan kepada orang lain, individu akan merasakan bahwa dirinya lebih bermakna.

Hal ini karena perilaku altruistik juga merupakan salah satu bentuk aktualisasi diri yang positif karena dengan memberikan bantuan kepada orang lain yang dalam kesulitan akan mendorong timbulnya perasaan yang menyenangkan dan kepuasan pada diri individu yang menolong. Hal ini akan menyebabkan individu untuk lebih berempati terhadap hal-hal yang menyangkut hubungan individu dengan individu lain.

Pada saat seseorang melihat penderitaan orang lain, maka muncul perasaan empati yang mendorong dirinya untuk menolong. Dalam hipotesis *empati-altruisme* dikatakan bahwa perhatian yang empatik yang dirasakan seseorang terhadap penderitaan orang lain akan menghasilkan motivasi untuk mengurangi penderitaan orang tersebut. Jadi motivasi seseorang untuk berperilaku altruistik adalah karena ada orang lain yang membutuhkan bantuan dan muncul perasaan senang bila berbuat baik (Sarwono, 2009:128).

Menurut Frankl (2004), semakin sering individu melakukan perilaku altruistik tentunya akan memberikan pengaruh terhadap kehidupannya, termasuk dapat diraihinya kebermaknaan hidup. Kebermaknaan hidup individu dapat diraih melalui interaksinya dengan individu lain, hal ini dikarenakan dengan berinteraksi dengan individu lain, individu tidak terlalu fokus pada dirinya sendiri. Dalam kaitannya dengan teori kebermaknaan hidup, Frankl (Schultz, 1991:157), mengungkapkan bahwa dorongan utama dalam kehidupan bukanlah mencari jati diri melainkan mencari arti hidup, dan dalam beberapa hal menyangkut pula “melupakan” diri sendiri. Individu yang sehat secara psikologis telah

bergerak keluar atau melampaui pemfokusan pada diri sendiri. Menjadi manusia seutuhnya berarti mengadakan hubungan dengan seseorang atau sesuatu di luar dirinya.

Myres (2005) mengatakan, adapun dampak positif dari perilaku altruistik pada individu adalah dapat meningkatkan perasaan berharga atau bermanfaat di dalam diri individu, meningkatkan suasana hati yang baik serta memberikan kepuasan diri. Perilaku altruistik ini menjadi pengontrol bagi individu untuk tidak melakukan hal-hal negatif yang tidak berguna dan bahkan merugikan dirinya sendiri.

Kebahagiaan tidak mungkin dapat diraih tanpa melakukan perbuatan-perbuatan penting dan bermanfaat. Kebahagiaan memang bukan merupakan komponen dalam kebermaknaan hidup namun kebahagiaan merupakan dampak atau efek dari telah terpenuhinya kebermaknaan hidup seseorang.

Perilaku altruistik, memiliki orientasi pada kebermaknaan hidup. Seseorang akan cenderung merasa dirinya bermanfaat ketika berperilaku altruistik sehingga hidupnya bermakna. Dan sebaliknya seseorang merasa hidupnya tidak bermakna ketika tidak dapat bermanfaat bagi orang lain.

C. Hipotesa

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori di atas, mengenai kebermaknaan hidup dan perilaku altruistik, maka dirumuskan hipotesis untuk penelitian ini, yaitu ada hubungan antara kebermaknaan hidup dengan perilaku altruistik.