

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Makna Hidup

1. Pengertian Makna Hidup

Menurut Victor E Frankl dalam buku Naisaban makna hidup adalah arti dari hidup bagi seorang manusia. Arti hidup yang dimaksudkan adalah arti hidup bukan untuk dipertanyakan, tetapi untuk direspon karena kita semua bertanggung jawab untuk suatu hidup. Respon yang diberikan bukan dalam bentuk kata-kata melainkan dalam bentuk tindakan.¹

Makna hidup merupakan suatu motivasi, tujuan dan harapan yang harus dimiliki oleh setiap individu yang hidup di dunia ini. Untuk mencapai semua itu seseorang harus melakukan sesuatu dalam hidupnya, tidak hanya diam dan bertanya hidup ini untuk apa. Semua yang diinginkan dalam hidupnya dapat dicapai dengan usaha yang maksimal.

Frankl terkenal dengan logo terapinya, secara teori logo terapi adalah teori yang berorientasi untuk menemukan arti, suatu arti dalam dan bagi eksistensi manusia. Yang terpenting dalam hal ini adalah bagaimana berusaha menemukan dan bertanggung jawab terhadap arti atau nilai dibalik kehidupan.²

Frankl juga mengatakan bahwa kebermaknaan hidup disebut sebagai kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar ia dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi-potensi dan kapasitas yang dimilikinya dan

¹ Naisaban, Ladislaus, (2004). *"Para Psikolog Terkemuka Dunia"*. PT. Grasindo, Jakarta, Hal : 135

² Ibid, hal : 136

seberapa jauh ia telah berhasil mencapai tujuan-tujuan hidupnya, dalam hal memberi makna atau arti kepada kehidupannya.³

Makna hidup merupakan sesuatu yang penting dan berharga bagi seseorang individu, apabila seorang berhasil menemukan makna hidup maka kehidupan ini akan dirasakan sangat berarti. Makna hidup merupakan hal yang sangat pribadi, sehingga dapat selalu berubah-ubah sering berjalannya waktu dan perubahan situasi dalam kehidupan individu tersebut.

Menurut Kruger makna hidup adalah “manner”, suatu cara atau gaya yang digunakan untuk menghadapi kehidupan, untuk menunjukkan eksistensi, dan cara pendekatan individu terhadap kehidupannya sendiri berbeda-beda dan unik. Dan apabila individu telah mencapai tingkat kesadaran yang lebih diman kesadarannya lebih tertuju untuk pencarian makna-makna, maka dapat dipastikan bahwa pemaknaan seorang individu terhadap kehidupan dengan individu lain akan berbeda satu sama lain.⁴

Menurut Schultz makna hidup adalah memberi suatu maksud bagi keberadaan seseorang dan memberi seseorang kepada suatu tujuan untuk menjadi manusia seutuhnya. Menurutnya keberadaan seseorang (manusia) adalah bagaimana cara dalam menerima nasib dan keberaniannya dalam menahan penderitaan. Schultz juga menyatakan manusia dapat memkani hidupnya dengan

³ Rochim, Ifaa. (2009). Skripsi. ”*Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Santriwati Muallimin Pondok Pesantren Al-Mukmin Sukoharjo*”. Fakultas Agama Islam Surakarta, hal :7

⁴ Junaiedi. “*Makna Hidup Pada Mantan Pengguna Napza*”. Artikel, Universitas Guna Darma.

cara bekerja, karena dengan bekerja individu dapat merealisasikan dirinya dan mentransendenkan diri mereka.⁵

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan.⁶

Pengertian makna hidup menjelaskan bahwa didalam makna hidup juga terdapat tujuan hidup, memiliki keyakinan dan harapan bahwa ada hal-hal yang perlu didapatkan dan dipenuhi dalam kehidupan ini. Makna hidup tidak mudah ditemukan dalam kehidupan seorang individu, akan tetapi makna hidup benar-benar ada dalam kehidupan. Apabila makna hidup berhasil ditemukan dalam kehidupan, maka kehidupan akan terasa lebih berarti dan berharga yang dapat melahirkan sebuah kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan sebuah *reward* dari tercapainya makna hidup seseorang.

Makna hidup adalah motivasi, tujuan dan harapan yang ada pada kehidupan setiap orang yang sangat bersifat personal dan dapat berubah-ubah sesuai dengan situasi dan kondisi yang dialami seseorang yang harus dicapai dengan segala usaha dan tanggung jawab dan dapat membuat hidup bahagia dan lebih berarti.

Dari pengertian makna hidup di atas dapat disimpulkan bahwa makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta

⁵ Oktafia, Serly (2008). Skripsi. "*Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan*". Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal : 3

⁶ Bastaman, H.D. 2007. Logoterapi, "*Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*". Jakarta : raja Grafindo Persada. Hal : 43

memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan.⁷

2. Metode Menemukan Makna Hidup

Makna hidup slalu terdapat dalam setiap kehidupan itu sendiri, makna hidup harus dicari dan ditentukan oleh individu tersebut. Ini disebabkan karena makna hidup itu tersembunyi dalam kehidupan. Ada lima langkah untuk menemukan makna hidup. Kelima langkah tersebut adalah sebagai berikut:⁸

a. Pemahaman Pribadi

Langkah pertama ini membantu individu memperluas dan memahami beberapa aspek kepribadian serta corak kehidupan. Pada langkah awal, individu harus mengenali kelemahan-kelemahan diri dan berusaha mengurangi kelemahan-kelemahan tersebut. Setelah itu, individu memutuskan energi untuk meningkatkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki dan mengoptimalkan potensi diri, sehingga mampu mencapai kesuksesan. Dengan mengenai dan memahami berbagai aspek dalam kehidupan, maka individu akan lebih mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi masalah-masalah, baik yang berhubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.

Beberapa hal yang diperoleh melalui pemahaman pribadi yaitu:

⁷ Bastaman, H.D. 2007. Logoterapi, "*Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*". Jakarta : raja Grafindo Persada. Hal : 43

⁸ Bastaman.H. D. *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar). 1995. Hal 198

- 1) Mengenali keunggulan-keunggulan dan kelemahan-kelemahan pribadi, baik berupa penampilan, sifat, bakat, maupun pemikiran, serta mengenali kondisi lingkungan seperti keluarga, tetangga dan rekan kerja.
- 2) Menyadari keinginan-keinginan masa kecil, masa muda dan keinginan masa sekarang, serta memahami kebutuhan-kebutuhan apa yang mendasari keinginan-keinginan masa kecil, masa muda dan keinginan masa sekarang, serta memahami kebutuhan-kebutuhan apa yang mendasari keinginan-keinginan tersebut.
- 3) Merumuskan secara lebih jelas dan nyata mengenai hal-hal yang diinginkan untuk masa mendatang, serta menyusun rencana yang realistis untuk mencapainya.
- 4) Menyadari berbagai kebaikan dan kesungguhan yang selama ini dimiliki tetapi terlepas dari perhatian.

b. Bertindak Positif

Tindakan-tindakan positif ini jika dilakukan secara berulang-ulang akan menjadi suatu kebiasaan yang efektif. Untuk menerapkan metode bertindak positif ini perlu diperhatikan hal-hal berikut ini:

- 1) Pilih tindakan-tindakan nyata yang benar-benar dapat dilaksanakan secara wajar tanpa perlu memaksakan diri.
- 2) Perhatikan reaksi-reaksi spontan dari lingkungan terhadap usaha untuk bertindak positif.
- 3) Besar kemungkinan bahwa usaha bertindak positif mula-mula dirasa sebagai tindakan pura-pura dan bersandiwara oleh individu bersangkutan, tetapi jika

dilakukan secara konsisten akan menyatu dengan diri menjadi bagian dari kepribadian.

Terdapat dua jenis tindakan positif ke dalam diri dan tindakan positif ke luar diri. Tindakan positif ke dalam diri bertujuan untuk mengembangkan diri sendiri, menumbuhkan energi positif, ketrampilan dan keahlian yang maksimal. Sedangkan tindakan positif ke luar diri berarti melakukan sesuatu yang berharga untuk orang lain, membuat orang lain merasa senang dan menghindari perbuatan yang menyakiti. Metode bertindak ini didasari pemikiran bahwa dengan cara membiasakan diri melakukan tindakan-tindakan positif, maka individu akan memperoleh dampak positif dalam perkembangan pribadi dan kehidupan sosialnya.

c. Pengakraban Hubungan

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak akan terlepas dari orang lain. Karena manusia memiliki kebutuhan *afiliasi*, yaitu kebutuhan untuk selalu memperoleh kasih sayang dan penghargaan dari orang lain.

Hubungan individu dengan orang lain merupakan sumber nilai-nilai dan makna hidup. Inilah yang melandasi metode pengakraban hubungan. Hubungan akrab yang dimaksud adalah hubungan antara satu individu lain, sehingga dihayati sebagai hubungan yang dekat, mendalam, saling percaya dan saling memahami.

d. Pendalaman Tiga Nilai

Frankl mengemukakan tiga pendekatan yang merupakan sumber makna hidup, yang apabila diterapkan dan dipenuhi maka seorang itu akan menemukan

makna hidupnya. Ketiga pendekatan itu adalah nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai bersikap. Penjelasan dari ketiga nilai tersebut adalah sebagai berikut :

1) *Creative Values* (Nilai-nilai Kreatif)

Nilai ini dapat diraih oleh setiap individu melalui berbagai kegiatan, individu dapat mengemukakan makna hidupnya dengan bertindak. Misalnya bekerja, akan tetapi makna hidup bukan terletak pada pekerjaan melainkan pada sikap dan cara kerja yang mencerminkan keterlibatan pribadi pada pekerjaannya. Berbuat kebajikan dan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi lingkungan termasuk usaha merealisasikan nilai-nilai kreatif.

2) *Experiental Valuesm* (Nilai Penghayatan)

Nilai penghayatan adalah mengenai penerimaan individu terhadap dunia. Nilai penghayatan dapat diraih dengan cara menerima apa yang ada dengan penuh pemaknaan dan penghayatan yang mendalam. Seperti penghayatan terhadap keindahan, penghayatan terhadap rasa cinta dan memahami suatu kebenaran. Dalam hal ini cinta kasih merupakan nilai yang sangat penting dalam mengembangkan hidup bermakna.

3) *Attitudinal Values* (Nilai-Nilai Bersikap)

Nilai ini dianggap penting dan paling tinggi dari nilai-nilai yang lain, dimana individu dapat mengambil sikap yang tepat terhadap keadaan yang tidak bisa dihindari. Kehidupan tidak hanya mempertinggi derajat dan memperkaya pengalaman, akan tetapi juga ada peristiwa-peristiwa yang hadir dalam kehidupan seseorang yang tidak dapat dihindarinya. Nilai ini menekankan

bahwa penderitaan yang di alami oleh seseorang masih tetap dapat memberikan makna bagi dirinya jika disikapi dengan tepat.⁹

e. Ibadah

Dengan pendekatan kepada Tuhan, individu akan menemukan berbagai makna hidup yang dibutuhkan. Dengan beribadah, individu akan mendapatkan kedamaian, ketenangan dan pemenuhan harapan. Karena individu juga perlu mengembangkan kebermaknaan spiritual sehingga dapat memperoleh makna yang lebih mendalam dalam hidup.

3. Unsur-Unsur Pengembangan Hidup Bermakna

Pengembangan hidup bermakna pada dasarnya tidak berbeda dengan pengembangan pribadi pada umumnya yaitu mengaktualisasikan potensi diri dan melakukan transformasi diri ke arah kondisi kehidupan yang lebih baik. Proses pengembangan hidup bermakna seperti halnya pengembangan pribadi sekurang – kurangnya memerlukan sembilan unsur yaitu niat, potensi diri, tujuan, usaha, metode, sarana, lingkungan, asas – asas sukses dan yang tak kalah pentingnya adalah ibadah atau doa. Untuk mudah mengingat unsur – unsur itu penulis merangkumnya dalam sebuah kata “ALUMNI PTS” yang merupakan akronim dari ¹⁰:

A : Asas – asas Sukses

L : Lingkungan

U : Usaha

⁹ Ibid. 195

¹⁰ Bastaman, H.D. 2007. Logoterapi, “*Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*”. Jakarta : Raja Grafindo Persada. Hal : 238

M : Metode

N : Niat

I : Ibadah

P : Potensi

T : Tujuan

S : Sarana

Untuk menggambarkan secara sederhana hubungan antara unsur – unsur “ALUMNI PTS” itu, penulis mengajukan sebuah formula sebagai berikut :

$$HB = (N+T) \times (P+A) \times (U+M+S+L) \times I$$

Penjelasan dan uraian tentang formula tersebut adalah hidup yang bermakna (hidup bermakna) dapat diraih dengan jalan lebih dulu ada niat kuat untuk berubah (Niat) dan menetapkan tujuan yang jelas ingin dicapai (tujuan) serta berusaha mengaktualisasikan berbagai potensi diri (potensi) dan memahami asas-asas kesuksesan (asas-asas sukses), kemudian melaksanakannya (usaha) dengan menggunakan metode yang efektif (metode) dengan sarana yang tepat (sarana). Proses ini akan lebih berhasil bila mendapat dukungan lingkungan sosial (lingkungan). Khususnya kerja sama dengan orang – orang terdekat, lebih-lebih lagi bila selalu disertai doa dan ibadah kepada Tuhan (ibadah).

Menurut Bastaman, ada beberapa unsur untuk mengembangkan makna hidup antara lain¹¹ :

¹¹ Bastaman, H.D. 2007. Logoterapi, “*Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*”. Jakarta : Raja Grafindo Persada. Hal : 241 - 245

- a. Niat, untuk melakukan segala perbuatan harus dimulai dengan niat yang baik.
Niat adalah motivasi untuk mencapai tujuan yang di inginkan, hal ini menuntut adanya perubahan, dalam hal ini perubahan yang dimaksud adalah perubahan hidup lebih bermakna.
- b. 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.
- c. Potensi, manusia memiliki banyak potensi yang luar biasa. Salah satu potensi khas yang dimiliki manusia adalah kecerdasan (akal), religiusitas, kemampuan mengubah kondisi.
- d. Asas-asas kesuksesan, untuk mencapai hidup bermakna selain memperhatikan potensi-potensi yang ada kita juga harus melihat berbagai asas-asas kesuksesannya yang telah terukur. Secara garis besar asas-asas ini diawali dengan permunian dan perbaikan karakter.
- e. Usaha, tanpa usaha cita-cita yang kita inginkan hanya menjadi sebuah mimpi tanpa ada implikasi.
- f. Metode, sistem kerja atau metode sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan. Tanpa metode apa yang kita lakukan menjadi tidak terarah dan tujuan sulit untuk dicapai.
- g. Sarana, dengan sarana akan lebih mempermudah untuk mencapai tujuan. Sarana ini meliputi sarana fisik (tokoh teladan, buku-buku bermanfaat) dan sarana mental (akal, iman, potensi diri, dan kemampuan merubah nasib)

- h. Lingkungan, dukungan sosial terutama dukungan keluarga dan teman sangat dibutuhkan. Untuk mencapai makna hidup tidak mudah maka sangat dibutuhkan dukungan untuk memperolehnya.
- i. Ibadah, mengembangkan hidup bermakna perlu menyertakan bimbingan Tuhan melalui ibadah kepada-NYA agar lebih terarah pada tujuan yang baik dan tahan menghadapi berbagai hambatan.

4. Karakteristik Makna Hidup

Untuk mendapatkan gambaran lebih jelas, perlu dipahami beberapa sifat khusus dari makna hidup. Pertama, makna hidup itu sifatnya unik, pribadi dan temporer, artinya apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain. Mungkin pula apa yang dianggap penting dan bermakna pada saat ini bagi seseorang, belum tentu sama bermaknanya bagi orang itu pada saat lain.. Dalam hal ini makna hidup seseorang dan apa yang bermakna bagi dirinya biasanya sifatnya khusus, berbeda dan tak sama dengan makna hidup orang lain, serta mungkin pula dari waktu ke waktu berubah.

Sifat lain dari makna hidup adalah spesifik dan nyata, dalam artian makna hidup benar – benar dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari – hari, serta tidak perlu selalu dikaitkan dengan hal – hal yang serba abstrak filosofi, tujuan – tujuan idealistis, dan prestasi – prestasi akademis yang serba menakjuban. Mengagumi merekahnya matahari di ufuk timur pada waktu terbit fajar memandang dengan penuh kepuasan tumbuhnya

putik – putik bunga hasil tanaman sendiri, merasa “gemes” melihat bayi montok tersenyum, menghayati perasaan kasih dan haru yang mendalam menyaksikan anak terbaring sakit, bersemangat melaksanakan pekerjaan yang disenangi, mendengarkan khotbah yang mengungkapkan kebajikan, kebenaran, dan sebagainya merupakan contoh – contoh dari peristiwa nyata yang bermakna secara pribadi bagi seseorang.

Mengingat keunikan dan kekhususannya itu, makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapa pun melainkan harus dicari, dijajahi dan ditemukan sendiri. Orang – orang lain hanya dapat menunjukkan hal – hal yang mungkin berarti, akan tetapi pada akhirnya terpulang pada orang yang ditunjuki untuk menentukan apa yang di anggap dan dirasakan bermakna. Dalam hal ini orang yang menunjuki seakan – akan hanya membantu memperluas cakrawala pandangan mengenai kemungkinan – kemungkinan menemukan makna hidup, menunjukkan hal – hal yang merupakan sumber – sumber makna hidup, serta membantu untuk lebih menyadari tanggung jawab memenuhi tujuan – tujuan hidup yang harus dicapainya dan kewajiban – kewajiban yang masih harus dipenuhinya.

Selanjutnya sifat lainnya dari makna hidup adalah memberi *pedoman* dan *arah* terhadap kegiatan – kegiatan kita sehingga makna hidup itu seakan – akan “menantang” kita untuk memenuhinya. Dalam hal ini begitu makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, kita seakan – akan terpanggil

untuk melaksanakan dan memenuhinya, serta kegiatan – kegiatan kita pun menjadi lebih terarah kepada pemenuhan itu.¹²

Menurut Bastaman, ada tiga sifat khusus dalam makna hidup. Ketiga hal tersebut adalah sebagai berikut :

a. Makna hidup bersifat untuk pribadi dan temporer.

Hal ini berarti bahwa apa yang di anggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain. Mungkin pula apa yang di anggap penting dan bermakna pada saat ini bagi seseorang, belum tentu sama bermaknanya bagi orang itu pada saat lain. Dalam hal ini makna hidup seseorang dan apa yang bermakna bagi dirinya biasanya bersifat khusus, berbeda dan tak sama dengan makna hidup orang lain, serta mungkin pula dari waktu ke waktu berubah.

b. Makna hidup bersifat spesifik dan konkrit

Makna hidup benar – benar dapat ditentukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari – hari, serta tidak perlu selalu dikaitkan dengan hal – hal yang serba abstrak, filosofis, tujuan – tujuan idealis dan prestasi – prestasi akademik yang serba menakjubkan. Mengingat keunikan dan kekhususannya dari makna hidup, maka makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapapun, melainkan harus dicari dan ditemukan sendiri. Orang – orang lain yang dapat menunjukkan hal – hal yang mungkin berarti, akan

¹² Bastaman, H.D. 2007. Logoterapi, “*Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*”. Jakarta : Raja Grafindo Persada. Hal : 51- 53

tetapi pada akhirnya kembali pada orang yang dipilih untuk menentukan apa yang dianggap dan dirasakan bermakna.

- c. Makna hidup bersifat memberi pedoman dan arah terhadap setiap kegiatan.

Sifat yang terakhir ini makna hidup dapat diartikan sebagai pedoman atau petunjuk pada kegiatan – kegiatan yang dijalani, sehingga makna hidup itu seakan – akan “menantang” untuk dipenuhi. Dalam hal ini begitu makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, kemudian akan terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhinya, serta kegiatan – kegiatan yang dilakukan akan menjadi terarah.¹³

Berdasarkan uraian diatas sifat khusus yang dimiliki oleh kehidupan yang bermakna antara lain adalah sifat unik, temporer, yang memiliki arti bahwa sesuatu apapun itu yang dianggap sangat berarti oleh seseorang belum tentu berarti bagi orang lain, sifat yang kedua adalah spesifik dan konkrit, hal ini dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan nyata serta tidak selalu harus dikaitkan dengan tujuan idealitis. Serta bersifat memberi pedoman dan terarah pada kegiatan yang dilakukan, sehingga makna hidup itu seakan–akan menantang untuk dipenuhi oleh setiap individu.

¹³ Bastaman. H. D. *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar). 1995. Hal 51-52

5. Komponen - Komponen Makna Hidup

Menurut Bastaman, ada enam komponen yang menentukan berhasilnya seseorang dalam melakukan perubahan diri penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna. Keenam komponen tersebut antara lain yaitu:

- a. Pemahaman diri (*self insight*), timbulnya kesadaran akan kekurangan diri sendiri dan adanya keinginan kuat untuk merubah hal tersebut. Individu berhak mengambil keputusan dan sikap untuk dirinya sendiri, terhadap berbagai peristiwa yang dihadapinya.
- b. Makna hidup (*the meaning of life*), nilai-nilai penting yang sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang, yang berfungsi sebagai tujuan dalam kehidupan yang harus dipenuhi dan pengarah kegiatan-kegiatannya. Apabila hal itu berhasil dipenuhi akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia. Dan makna hidup ternyata ada dalam kehidupan itu sendiri, dan dapat ditemukan dalam setiap keadaan yang menyenangkan dan tak menyenangkan, keadaan bahagia dan penderitaan. Ungkapan seperti “Makan dalam Derita” (*Meaning in Suffering*) atau “Hikmah dalam Musibah” (*Blessing in Disguise*) menunjukkan bahwa dalam penderitaan sekalipun makna hidup tetap dapat ditemukan. Bila hasrat ini dapat dipenuhi maka kehidupan yang dirasakan berguna, berharga dan berarti (*meaningful*) akan dialami. Sebaliknya bila hasrat ini tak terpenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan tidak bermakna (*meaningless*).¹⁴

¹⁴ Bastaman, H.D. 2007. Logoterapi, “*Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*”. Jakarta : Raja Grafindo Persada. Hal : 45-46

- c. Perubahan sikap (*changing attitude*), yaitu perubahan dari awalnya bersikap negatif kemudian dirubah menjadi positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah, mampu mengambil keputusan yang baik.
- d. Komitmen diri (*self comitment*), komitmen seseorang terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa individu pada pencapaian makna hidup yang lebih mendalam. Komitmen diri adalah merupakan sebuah ketetapan yang sudah ada dalam diri kita, akan tetapi kita semua banyak yang tidak menyadarinya. Komitmen diri merupakan proses penting dalam menemukan makna hidup, suatu tahapan penting dan menentukan, tetapi paling sulit dilaksanakan. Betapa tidak penting, tanpa komitmen diri makna dan tujuan hidup itu hanya berupa “cita-cita indah” semata-mata yang tidak akan berubah dalam kehidupan nyata, khususnya dalam pengembangan pribadi. Sebenarnya secara teoritis komitmen diri sudah seharusnya dilaksanakan, mengingat hasrat untuk hidup bermakna merupakan motivasi utama setiap manusia. Namun kenyataannya sering kali orang hanya semata-mata pada taraf kesadaran bahwa memang terdapat hal-hal yang secara potensial bermakna dalam hidupnya, tetapi tidak dilakukan implementasi sebagai tindak lanjut. Selain tidak melakukan komitmen diri terhadap makna hidup yang telah ditemukan dan disadarinya itu, tidak sedikit pula justru menunjukkan resistensi dalam bentuk kehilangan

minat dan menolak untuk melakukan upaya-upaya pemenuhan makna hidupnya sendiri.¹⁵

- e. Kegiatan terarah (*directed activities*), yaitu upaya – upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi – potensi pribadi (bakat, kemampuan, ketrampilan) yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup. Kegiatan terarah ini adalah bertujuan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam individu dan mengarahkan potensi yang dimiliki individu agar dapat menemukan makna hidup.
- f. Dukungan sosial (*sosial support*), yaitu 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 mengubah penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna antara satu dengan yang lain tak dapat dipisahkan. Selanjutnya berdasarkan sumbernya, komponen – komponen tersebut masih dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu¹⁶ :

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

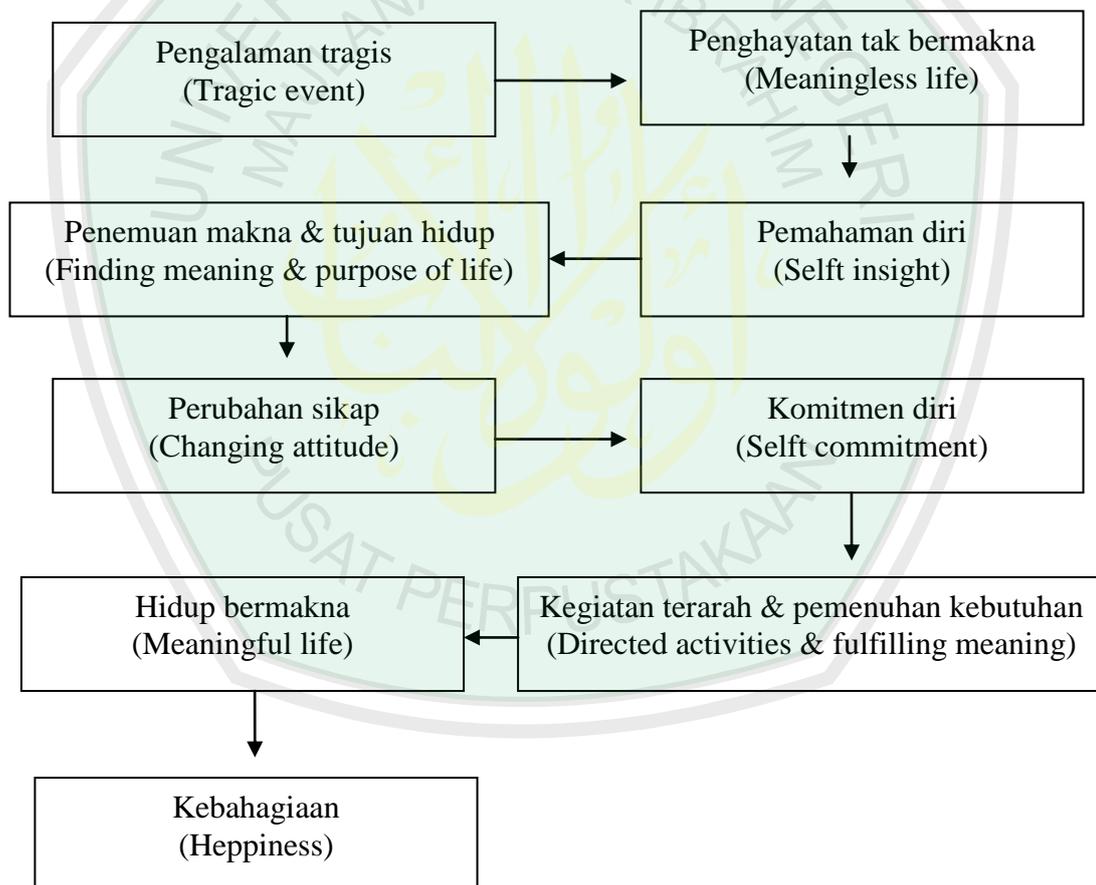
Yang di maksud dengan keberhasilan adalah urutan pengalaman dan tahap – tahap kegiatan seseorang dalam mengubah penghayatan tidak bermakna

¹⁵ Bastaman, H.D. 2007. Logoterapi, “*Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*”. Jakarta : Raja Grafindo Persada. Hal : 181-182

¹⁶ Bastaman, H.D.1996. “*Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi Dengan Pengalamn Tragis*”. Jakarta : Paramedina. Hal : 132.

menjadi bermakna. Sekalipun dalam penelitian ini proses keberhasilan merupakan suatu konstruksi teoritis (*theoretical construct*) yang realitasnya tidak mungkin mengikuti suatu urutan tertentu secara tepat, namun untuk memudahkan pemahaman kiranya secara menyeluruh proses itu dapat digambarkan dalam skema. Menurut Bastaman skema tersebut, yaitu¹⁷ :

GAMBAR 2.1
SKEMA OLEH BASTAMAN



¹⁷ Bastaman, H.D.1996. "Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi Dengan Pengalamn Tragis"
Jakarta : Paramedina. Hal : 133.

Komponen keberhasilan makna hidup dan dimensi makna hidup merupakan suatu tolak ukur dari pencapaian makna hidup seseorang sesuai dengan karakteristik yang dimiliki oleh individu tersebut.

Seperti halnya komponen-komponen penemuan makna hidup maka diperlukan beberapa tahap untuk mencapai keberhasilan makna hidup diantaranya¹⁸:

- a. Tahap derita (peristiwa tragis, penghayatan tanpa makna)
- b. Tahap penerimaan diri (pemahaman diri dan perubahan sikap)
- c. Tahap penemuan makna hidup (penemuan makna dan penentuan tujuan hidup)
- d. Tahap realisasi makna (komitmen diri, kegiatan terarah dan pemenuhan makna hidup)
- e. Tahap kehidupan bermakna (penghayatan bermakna, kebahagiaan)

Dalam kondisi hidup tidak bermakna (*the meaningless life*) sehubungan dengan peristiwa tragis tertentu yang dialami (*the tragic event*) timbul kesadaran diri (*selft insight*) untuk mengubah kondisi diri menjadi lebih baik lagi. Biasanya, munculnya kesadaran ini didorong oleh keanekaragaman sebab. Misalnya, karena perenungan diri, konsultasi dengan para ahli, mendapat pandangan dari seseorang, hasil do'a dan ibadah, belajar dari pengalaman orang lain, atau mengalami peristiwa – peristiwa tertentu yang secara dramatis mengubah sikapnya selama ini. Bersamaan dengan itu disadari pula adanya nilai – nilai yang berharga atau hal – hal yang sangat penting dalam hidup (*the meaning of life*) yang kemudian ditetapkan sebagai tujuan

¹⁸ Bastaman, H.D.1996. “Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi Dengan Pengalamn Tragis”. Jakarta : Paramedina. Hal : 134.

hidup (*the purpose in life*). Hal – hal yang dianggap berhargadan penting itu mungkin saja berupa nilai – nilai kreatif (*creative values*) misalnya bekerja dan berkarya, nilai – nilai penghayatan (*experiential values*) seperti menghayati keindahan, keimanan, keyakinan, kebenaran dan cinta kasih, nilai – nilai bersikap (*attitudinal values*) yakni menentukan sikap yang tepat dalam menghadapi penderitaan dan pengalaman tragis yang tak dapat dielakkan lagi.

Atas dasar pemahaman diri dan penemuan makna hidup ini timbul perubahan sikap (*changing attitude*) dalam menghadapi masalah, yakni dari kecenderungan berontak (*fighting*), melarikan diri (*flighting*) atau serba bingung dan tak berdaya (*freezing*) berubah menjadi kesediaan untuk lebih berani dan realistis menghadapinya (*facing*). Setelah itu biasanya semangat hidup dan gairah hidup meningkat, kemudian secara sadar melakukan komitmen diri (*selft commitment*) untuk melakukan berbagai kegiatan nyata yang lebih terarah (*directed activities*) guna memenuhi makna hidup yang ditemukan dan tujuan yang telah ditetapkan (*fulfilling meaning and purpose of life*). Kegiatan – kegiatan ini biasanya berupa pengembangan bakat, kemampuan, ketrampilan dan berbagai potensi positif lainnya yang sebelumnya terabaikan. Dan bila tahap ini pada akhirnya berhasil dilalui, dapat dipastikan akan menimbulkan perubahan kondisi hidup yang lebih baik dan mengembangkan penghayatan hidup bermakna (*the meaningful life*) dengan kebahagiaan (*happines*).¹⁹

¹⁹ Ibid, hal : 134-135

6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Makna Hidup

Ciri-ciri yang dikemukakan Frankl mengenai individu sehat, yaitu individu yang dapat menemukan kebermaknaan hidupnya melalui realisasi nilai-nilai manusiawi. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi makna hidup menurut Frankl adalah :²⁰

1. Spiritualitas, merupakan sebuah konsep yang sulit untuk dirumuskan. Spiritual dapat disinonimkan dengan istilah jiwa, hidup akan menjadi penuh makna dan keagungan ketika individu dapat menjadi inspirasi dan jalan bagi orang lain untuk menemukan panggilan jiwa mereka.
2. Kebebasan, manusia dianugrahi kebebasan dan dengan kebebasan tersebut diharuskan untuk memilih bagaimana hidup dan bertingkah laku yang sehat secara psikologis
3. Tanggung jawab, individu yang sehat secara psikologis menyadari sepenuhnya akan beban dan tanggung jawab yang harus mereka pikul dalam fase kehidupannya, sekaligus menggunakan waktu yang mereka miliki dengan bijaksana agar hidup dapat berkembang ke arah yang lebih baik. Kehidupan yang penuh arti sangat ditentukan oleh kualitasnya, bukan berapa lama atau beberapa panjang usia hidup. Tanggung jawab yang harus dipikul manusia berasal dari berbagai macam aspek kehidupan, baik dari lingkungan sosial, adat budaya dan agama. Manusia harus bertanggung jawab atas makna dari sebuah kehidupan yang dijalannya.

²⁰ Baihaqi, Mif. *"Psikologi Pertumbuhan"*. Remaja Rosydakarya. Bandung. Hal : 165

B. *Subjective well being*

1. Pengertian *Subjective well being*

Dalam menjelaskan kesejahteraan diri dapat dilihat dari dua pendekatan, yaitu pendekatan *eudaimonic* dan pendekatan *hedonic* (Ryan & Deci, 2001). Ryan dan Deci menjelaskan lebih lanjut bahwa aliran *eudaimonic* adalah aliran yang menekankan pada kesejahteraan diri yang melibatkan pemenuhan atau pengidentifikasian seseorang yang sebenarnya. Di sisi lain, aliran *hedonic* menjelaskan kesejahteraan diri yang melibatkan kebahagiaan secara subjektif. Aliran tersebut juga memperhatikan pengalaman menyenangkan versus tidak menyenangkan yang didapatkan dari penilaian baik buruknya hal-hal yang ada dalam kehidupan seseorang.

Ryan dan Deci (2001) menjelaskan bahwa konsep yang banyak dipakai pada penelitian dengan pandangan hedonik adalah *subjective well being* (SWB), sedangkan konsep *psychological well-being* (PWB) dipakai untuk penelitian dengan pandangan *eudaimonic*. SWB lebih menekankan bahwa seseorang dinilai sejahtera apabila subjektif, ia merasa bahagia, sedangkan PWB menjelaskan bahwa seseorang dinilai sejahtera apabila ia menggunakan potensi yang ada dalam dirinya. SWB dikatakan oleh Diener dkk, lebih unggul dalam menjelaskan hal apa yang membuat kehidupan seseorang menjadi lebih baik.

2. Definisi *Subjective Wellbeing*

Kesejahteraan subjektif (SWB) merupakan masalah manusia yang mendasar. Setidaknya sejak abad ke-6 SM, Yunani Classic dieksplorasi isu bawah

rubrik eudaemonia, yaitu manusia yang berkembang atau hidup dengan baik. Hal ini di ikuti dengan Yunani Helenistik dan Roma menjelajahi antariksa, suatu bentuk kebahagiaan dalam diri bisa melakukannya (menjelajah). Denikian pula, minat SWB terus berkembang sampai hari ini, juga dengan banyak hal yang melandasinya serta berbagai istilah dan metodologi yang digunakan. Bahkan baru-baru ini, studi tentang SWB telah berfokus pada hubungannya dengan kepribadian, dan beberapa penelitian telah menunjukkan adanya kemungkinan beberapa meta-analisis terkait dengan kepribadian tetapi jelas membutuhkan banyak sekali penelitian yang lebih akurat.²¹

Area studi kesejahteraan subyektif (SWB) terdiri dari analisis ilmiah tentang bagaimana orang mengevaluasi kehidupan mereka, baik di saat ini dan telah lalu. Evaluasi ini termasuk reaksi emosional seseorang tentang suatu peristiwa, suasana hati, penilaian mereka tentang bentuk kepuasan hidup, pemenuhan dan kepuasan pada domain seperti pernikahan dan pekerjaan. Dengan demikian SWB merupakan studi yang mana orang awam menyebutnya sebagai kebahagiaan dan kepuasan. Perasaan tiap orang, emosi, dan evaluasi diri dinyatakan fluktuatif dari waktu ke waktu dimana membicarakan tentang tingkat perbedaan yang ada antara individu dan masyarakat.²² Meskipun masing-masing komponen dari SWB mencerminkan evaluasi seseorang tentang apa yang terjadi pada hidup mereka dari segi SWB seperti adanya pengaruh positif, kurangnya

²¹ Steel, Piers. Schmidt, Joseph. Dan Shultz, Jonas. Refining The Relationship Between Personality and Subjective Well Being. Psychological Bulletin Copyright 2008 by the American Psychological Association

²² Diener, Ed. Oishi, shigero, dan Lucas, Richard E. 2002. Personality, Culture, and Subjective Well Being: Emotional and Cognitive Evaluations Of Life. Annu. Rev. Psychol. 2003.

pengaruh negatif dan kepuasan hidup menunjukkan seberapa tingkat kemandirian seseorang.

Sedangkan menurut McGilivray dan Clarke, “*subjective wellbeing involves a multidimensional evaluation of life, including cognitive judgments of life satisfaction and affective evaluations of emotions and moods. Some economists use the phrase “subjective wellbeing” as a synonym for “happiness” but in psychology, happiness is a narrower concept than SWB*”. (kesejahteraan subyektif melibatkan evaluasi multidimensional kehidupan, termasuk penilaian kognitif dari kepuasan hidup dan evaluasi afektif emosi dan suasana hati. Beberapa ekonom menggunakan frase “kesejahteraan subyektif” sebagai sinonim untuk “kebahagiaan” tetapi dalam psikologi, kebahagiaan adalah konsep sempit dari SWB).²³

SWB adalah salah satu ukuran kualitas hidup individu dan masyarakat. Para Filsuf telah memperdebatkan bagaimana kehidupan yang baik selama ribuan tahun, dan satu kesimpulan yang muncul dari debat ini adalah bahwa kehidupan yang lebih baik adalah kebahagiaan (walaupun filsuf sering berbeda mengenai definisi kebahagiaan).

Subjective well being mengacu pada berbagai jenis evaluasi, baik positif maupun negatif, manusia dalam kehidupannya. Hal ini mencakup refleksi evaluasi kognitif, seperti kepuasan hidup dan kepuasan kerja, ketertarikan dan hubungan (pertunangan) serta reaksi afektif terhadap peristiwa kehidupan seperti kegembiraan dan kesedihan.

²³ Conceao, Pedro. And Bandura, Romina. Measuring Subjective Wellbeing: A Summary Review of The Literature. New York: UNDP. Hlm 5

Dengan demikian, kesejahteraan subyektif merupakan istilah umum untuk perbedaan penilaian manusia dimana membuat orang tersebut lebih respek atau perhatian tentang kehidupan mereka, peristiwa yang terjadi pada diri mereka, tubuh dan pikiran mereka, dan keadaan dimana mereka tinggal. Meskipun kesejahteraan dan tidak sejahtera adalah “subyektif” dalam arti, ini terjadi di dalam pengalaman seseorang. Manifestasi subyektif kesejahteraan dan tidak sejahtera yang dapat diamati secara obyektif dalam perilaku verbal dan nonverbal, tindakan, biologi, perhatian, dan memori.

Kesejahteraan subyektif (SWB) mencerminkan sejauh mana orang berpikir dan merasa bahwa kehidupan mereka berjalan dengan baik. Ini pembangunan, yang sering disebut lebih bahasa sehari-hari sebagai kebahagiaan memainkan sedikit dari peran yang tidak biasa dalam psikologi kepribadian. Di satu sisi, tidak dua sebelumnya edisi dari buku pegangan Hogan, Johnson, dan Briggs's Handbook of Personality Psychology termasuk bab tentang ini (meskipun ini buku pedoman itu alamat topik emosi).²⁴

Meskipun peneliti kadang-kadang mendiskusikan kebahagiaan dan kesejahteraan seolah-olah mereka mencerminkan suatu kesatuan membangun, tidak ada keputusan tunggal yang mengambil keseluruhan SWB. Sebaliknya, SWB peneliti membagi domain ke dalam kelas sempit konstruksi yang memasuki cara yang berbeda di mana kehidupan seseorang dapat dievaluasi (lihat Schimmack, 2008, untuk review lebih rinci). Misalnya, peneliti SWB sering membedakan penilaian kognitif kesejahteraan dari pengalaman afektif. Komponen

²⁴ Diener, Ed. 2009. The Science of Well Being: The Collected Works Of Ed Diener. New York: Springer is part of Springer Science+Business. Hlm 75

kognitif mengkaji penilaian reflektif seseorang yang hidupnya atau keadaan hidup yang berjalan dengan baik. Untuk menilai komponen ini, peneliti sering mengatur ukuran kepuasan hidup atau kepuasan domain langkah yang meminta orang untuk mempertimbangkan dan mengevaluasi kondisi sadar dalam hidup mereka.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* adalah bagaimana seseorang memandang dan mengevaluasi kehidupannya (meliputi meningkatnya emosi positif, berkurangnya emosi negative, adanya rasa puas terhadap hidupnya, dan domain dari kepuasan) atau seseorang yang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup, seperti lebih bahagia dan lebih puas. Dan mengacu pada bagaimana menilai kehidupan mereka serta kurangnya depresi dan kegelisahan.

3. Teori *Subjective Well Being*

Ada banyak pandangan teoritis mengenai bagaimana *well-being* diuji, beberapa teori SWB adalah sebagai berikut:

a. Teori Telic

Teori telic mengenai SWB menyatakan bahwa individu mencapai kebahagiaan ketika titik akhir, seperti tujuan atau kebutuhan yang dicapai. Inti dari teori ini adalah dari tujuan akhirnya. Sebagai contoh, filsuf dulu sering mempertanyakan, apakah “pemuhan akan kebutuhan” atau “keinginan” membawa pada *well-being* atau apakah keinginan-keinginan tersebut malah merusak atau mengganggu wellbeing. Selain itu, apakah lebih baik memenuhi keinginan jangka pendek dan mengorbankan konsekuensi-konsekuensi jangka

panjang? Dan juga bagaimana jika terjadi konflik antara keinginan individu yang satu dengan keinginan yang lain? Pertanyaan lain yang juga muncul adalah, apakah melangkah melebihi “yang diinginkan” lebih memberikan pemenuhan daripada mencapai objek keinginan itu sendiri atau tidak? Teori kebutuhan (*need theory*) seperti konsep psikologi well-being dari Ryff dan Singer dan teori determinasi diri (*self-determination*) dari Ryan dan Deci menemukan bahwa ada kebutuhan tertentu yang ada sejak lahir, yang dicari individu untuk dipenuhi dalam rangka mencapai *well-being*.

Sehubungan dengan ini, teori tujuan menunjukkan bahwa individu yang secara sadar mencari tujuan tertentu, akan menghasilkan well-being yang tinggi ketika tujuan itu terpenuhi. Akan tetapi, dalam teori tujuan, tujuan-tujuan bisa muncul dari sumber-sumber tambahan selain kebutuhan yang didapatkan sejak lahir.

b. Teori *Top-Down Vs Bottom-Up*

Debat mengenai teori *well-being* “*top-down*” dan “*bottom-up*” merupakan hal yang penting dalam bidang ini. Teori “*bottom-up*” menyatakan bahwa saat-saat atau peristiwa-peristiwa dalam hidup seseorang ditambahkan dalam rangka menghasilkan perasaan *subjective well being* individu. Dalam pandangan ini, saat atau peristiwa bahagia atau positif akan membuat individu mengalami *well-being*, dan semakin positif saat yang dialami individu, maka semakin meningkat level *well-being*. Sebaliknya teori “*top-down*” menyatakan bahwa kecenderungan yang melekat pada individu dalam merasakan dan mengalami peristiwa dunia dalam cara tertentu akan memengaruhi interaksi

individu dengan dunia. Oleh karena itu, menurut teori “*top-down*”, individu dengan keadaan pikiran yang positif mengalami atau menginterpretasi peristiwa peristiwa tertentu sebagai “lebih bahagia” daripada individu dengan perspektif negatif, hal ini membuat faktor positif sebagai salah satu faktor penentu *subjective well-being*.

Dalam pendekatan *top-down*, fitur-fitur global dari kepribadian diperkirakan memberi pengaruh pada cara seseorang bereaksi terhadap suatu kejadian. Contohnya, orang dengan temperamen sanguinis mungkin menginterpretasikan sejumlah peristiwa sebagai hal yang positif. Dalam pendekatan *bottom-up*, seseorang harus mengembangkan disposisi yang jelas dan penampilan sanguinis sebagai pengalaman positif yang diakumulasikan dalam kehidupan seseorang. Sebagai contoh, para penganut *hedonis* mengemukakan bahwa seseorang bisa disebut berbahagia jika peristiwa-peristiwa yang menyenangkan benar - benar dipilih dan terus diakumulasikan. Sehingga akumulasi dari setiap peristiwa tertentu yang menyenangkan itu akan terus membuat orang merasa bahagia. Ada dua perdebatan umum mengenai *subjective well being* yang berkaitan dengan dua teori yang memiliki pandangan berbeda ini, yang pertama memerhatikan apakah *well-being* didefinisikan sebagai sifat (*trait*) dan yang melihat *well-being* sebagai keadaan atau peristiwa.

Teori yang memerhatikan *well-being* sebagai sifat menunjukkan bahwa level *well-being* yang tinggi merupakan kecenderungan untuk bereaksi secara positif daripada sekadar perasaan bahagia, yang lainnya berpendapat bahwa *well-being* merupakan keadaan yang disebabkan oleh sejumlah saat-saat bahagia

(*happy moments*). Perdebatan yang kedua memberikan perhatian pada peran “peristiwa-peristiwa menyenangkan” dalam menciptakan well-being. Contohnya, apakah kurangnya peristiwa-peristiwa menyenangkan dalam hidup membawa pada depresi, ataukah depresi yang membawa pada kegagalan untuk merasa senang ketika terlibat secara normal dalam kegiatan-kegiatan yang menyenangkan, argumen dasar bagi pendekatan *bottom-up* adalah bahwa pemenuhan kebutuhan tertentu akan meningkatkan kepuasan pada domain tertentu dan memberikan dampak pada kepuasan hidup secara keseluruhan.

Teori *bottom-up* mengungkapkan bahwa kepuasan hidup merupakan jumlah keseluruhan dari kepuasan dan perasaan positif dalam domain-domain tertentu. Merasa puas dan bahagia dengan hubungan sosial, hubungan rumah tangga, kesehatan, atau keluarga, bisa menjadi penentu kepuasan hidup secara keseluruhan. Selain itu, ditambahkan pula bahwa penilaian tersebut dilakukan berdasarkan standar kriteria individu yang bersangkutan. Di lain pihak, pendekatan *top-down* memandang bahwa kepuasan hidup semata-mata disebabkan oleh kestabilan faktor kepribadian. Namun demikian menurut Diener, kedua struktur teori ini yang membentuk SWB sebagai satu variabel yang utuh.

c. Teori Kognitif

Sama seperti pendekatan “*top down*”, teori kognitif dari well-being fokus pada kekuatan proses kognitif dalam menentukan *well-being* individu. Model AIM dari *well-being*, *Attention*, *Interpretation*, *Memory* (atensi, interpretasi dan memori) menunjukkan bahwa individu dengan *subjective well being* yang tinggi cenderung memfokuskan perhatian mereka pada stimulus positif, menginterpretasi

peristiwa secara positif, dan mengingat kembali peristiwa-peristiwa lampau dengan bias kenangan positif. Dalam terminologi atensi, partisipan yang mampu untuk lebih fokus pada stimulus positif dibandingkan yang negatif cenderung untuk bertaruh dengan lebih baik dalam semua level *well being*. Lebih penting lagi, abilitas untuk mengarahkan atensi keluar dari diri sendiri merupakan prediktor yang signifikan bagi *well-being*.

Studi menunjukkan bahwa walaupun kebanyakan orang yang sering merenung cenderung untuk lebih khawatir dan mengalami *subjective well being* yang lebih rendah pada umumnya, namun mengarahkan atensi pada diri sendiri bisa menyebabkan orang yang secara normal mengalami wellbeing yang tinggi mengalami well-being yang lebih rendah secara signifikan. Lebih jauh lagi, orang dengan *subjective well being* yang tinggi secara natural menginterpretasi peristiwa-peristiwa netral dan ambigu dalam cara yang positif. Dengan demikian, interpretasi positif bertindak sebagai penahan pelindung atau tenaga pelindung (*protective buffer*). Akhirnya, ketika orang yang bahagia secara disposisi telah menunjukkan tidak ada perbedaan dalam jumlah peristiwa-peristiwa positif dan negatif yang mereka alami, mereka cenderung untuk mengingat peristiwa dengan lebih baik daripada yang sebenarnya, menggunakan interpretasi positif yang bias.

d. Teori Evolusioner

Teori evolusioner muncul belakangan ini dan berpendapat bahwa perasaan senang dan well-being dihasilkan oleh hal yang membantu manusia untuk bertahan. Evolusioner menilai bahwa emosi-emosi negatif (misalnya, takut, marah, dan cemas) yang menolong leluhur kita bereaksi dalam lingkungan yang

mengancam. Akan tetapi, manfaat adaptif yang diberikan oleh well-being, dan secara spesifik peran positif emosi sebagai motivator yang mendorong perilaku adaptif mulai dipahami sekarang.

Teori "*broaden and build*" dari Frederickson merupakan model teori evolusioner yang relatif baru yang menyatakan bahwa perasaan positif memungkinkan individu untuk memperluas daftar pemikiran – aksi dan terus-menerus membangun sumber-sumber intelektual, psikologi, sosial dan fisik. Oleh karena itu, Frederickson berpendapat bahwa *subjective well being* yang tinggi dan pengaruh positif menghasilkan keadaan dimana individu dengan percaya diri dapat mengeksplor lingkungannya, melakukan pendekatan terhadap tujuan baru, dan dengan demikian mendapatkan sumber daya pribadi yang penting. Dibandingkan emosi yang negatif, emosi positif memiliki manfaat adaptifnya sendiri yang berkontribusi pada kesuksesan evolusioner spesies dan berlanjut untuk menolong manusia dalam mempertahankan hidup.

e. Relative Standart

Teori *relative standards* berpendapat bahwa *well-being* berasal dari perbandingan antara beberapa standar, seperti masa lalu seseorang, masa lalu orang lain, tujuan-tujuan, atau cita-cita, dan kondisi aktual. Menurut teori perbandingan sosial, seseorang menggunakan orang lain sebagai standar, yang berarti bahwa individu akan mengalami *well-being* yang lebih tinggi jika mereka lebih baik dari orang lain. Misalnya, Easterlin berpendapat bahwa, jumlah pendapatan yang akan memuaskan orang tergantung pada pendapatan orang lain dalam masyarakatnya.

Sebagai tambahan, Emmons, Larson, Levine, dan Diener menemukan bahwa perbedaan sosial merupakan prediktor kepuasan yang paling kuat dalam banyak sektor. Dalam teori yang lain, seperti teori adaptasi Brickman, Coates, dan Janoff-Bulman, masa lalu individu merupakan standar untuk perbandingan. Misalnya, jika kehidupan seseorang saat ini melebihi standar masa lalunya, maka dia akan merasa puas. Akan tetapi, teori adaptasi juga menyatakan bahwa kekuatan dari peristiwa-peristiwa untuk menimbulkan emosi, berkurang seiring berjalannya waktu. Misalnya, jika seseorang mengalami peristiwa positif seperti promosi, teori adaptasi berpendapat bahwa orang ini akan mengalami *well-being* yang tinggi karena promosi menjadi di atas standar mereka sebelumnya. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, teori adaptasi mendalilkan bahwa promosi menjadi standar baru, dengan demikian kehilangan kekuatannya untuk menimbulkan perasaan *well-being* bagi individu.

Dalam hal seperti ini, individu didesak oleh apa yang disebut "*hedonic treadmill*", yang menggambarkan proses di mana perubahan baru yang terjadi dalam kehidupan meningkatkan *subjective well being* individu secara sementara sebelum individu akhirnya menyesuaikan diri pada standar kondisi yang baru. Jadi, menurut teori adaptasi, peristiwa dan keadaan hanya menjadi penting dalam jangka waktu yang pendek, sedangkan temperamen menjadi pengaruh jangka panjang utama pada *well-being*.

Dari penjelasan beberapa teori di atas, peneliti memilih *teori topdown versus bottom-up* sebagai landasan untuk penelitian ini, karena menurut penulis asumsi dasar dari pendekatan *top-down versus bottom-up* sesuai dengan tujuan

penelitian ini, yaitu bahwa pemenuhan kebutuhan dan perasaan positif yang didapatkan dari pemenuhan keebutuhan atau kepuasan pada domain tertentu bisa memberikan pengaruh pada kepuasan hidup seseorang secara keseluruhan dan juga memberikan rasa nyaman dan bahagia yang mana secara langsung berdampak pada SWB-nya. Teori ini secara bersamaan mendukung SWB dari dua komponen yang membentuk SWB itu sendiri, *top-down* mendukung komponen emosi, sedangkan *bottom-up* mendukung komponen kognitifnya.

4. **Komponen *Subjective Well Being***

Beberapa ahli teori berpendapat bahwa penyebab kesejahteraan secara fundamental sama untuk semua orang. Ryff dan Singer (1998) mengemukakan bahwa tujuan hidup, hubungan kualitas, menganggap diri, dan rasa penguasaan adalah fitur universal kesejahteraan. Penentuan nasib sendiri teori mempertahankan bahwa dasar kesejahteraan pada pemenuhan kebutuhan psikologis bawaan seperti otonom, kompetensi, dan keterkaitan. Jika sumber kesejahteraan bersifat universal, mereka memberikan dimensi sepanjang yang kita dapat membandingkan masyarakat.²⁵

M.L. Diener, Fujita, Kim-Prieto, dan E. Diener (2004) mempelajari frekuensi dua belas emosi dan menemukan bahwa mereka membentuk kelompok positif dan negatif di tujuh wilayah di dunia (Afrika, Amerika Latin, Asia Timur, Asia Tenggara, Asia Barat, Eropa Timur, Eropa Barat). Selain itu, di hampir semua daerah, kelompok inti emosi konsisten dimuat ke cluster baik positif atau

²⁵ Diener, Ed. 2009. *The Science of Well Being: The Collected Works Of Ed Diener*. New York: Springer is part of Springer Science+Business. Hlm 11

negatif. Intinya, emosi positif terdiri dari menyenangkan, ceria, dan bahagia, sedangkan emosi negatif terdiri dari menyenangkan, sedih dan marah. Demikian pula, Shaver, dkk. (1992) menemukan bahwa satu positif (suka cita) dan tiga emosi negatif (marah, sedih dan takut) dibentuk kategori tingkat dasar di ketiga kebudayaan yang mereka pelajari. Akhirnya, Kuppens, Ceulemans, Timmerman, Diener dan Kim-Prieto (2006) menemukan bahwa dampak positif dan negatif mempengaruhi muncul sebagai dimensi yang kuat intracultural universal, serta lebih kecil tapi signifikan bangsa tingkat dimensi yang negara bisa didiskriminasikan.

Penelitian memeriksa sifat psikometri tindakan SWB telah menunjukkan bahwa laporan dari skala cenderung dapat diandalkan dan valid. Sebagai contoh, tindakan multi item kepuasan hidup, kepuasan domain, dan skala positif dan negatif mempengaruhi semua menunjukkan reliabilitas tinggi, terlepas dari apakah reliabilitas dinilai dengan menggunakan korelasi interitem atau tes-tes ulang korelasi jangka pendek. Komponen SWB dapat dibagi menjadi dua, yaitu komponen kognitif (penilaian atau *judgement*) dan afektif (emosional). Penjelasan komponen tersebut adalah sebagai berikut :

a. Komponen Kognitif *Subjective Well Being*

Komponen kognitif dari SWB adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi 2, yakni kepuasan hidup dan kepuasan domain:

1) Kepuasan Hidup

Adalah bagaimana seseorang mengevaluasi hidupnya atau menilai hidupnya secara keseluruhan. Ini dimaksudkan agar mewakili secara global bagaimana orang memandang kehidupannya. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk merepresentasikan penilaian orang lain secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Kepuasan hidup secara global didasarkan pada proses penilaian dimana seorang individu mengukur kualitas hidupnya dengan didasarkan pada satu set kriteria yang unik yang mereka tentukan sendiri. Kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standar unik yang mereka punyai. Sedangkan, masa hidup dapat didefinisikan semua wilayah atau ranah kehidupan seseorang berada pada titik atau level tertentu, atau sebagai penilaian integratif tentang kehidupan seseorang sejak lahir.

2) Kepuasan Domain

Adalah penilaian seseorang dalam membuat evaluasi dalam ranah kehidupannya, biasanya meliputi kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, santai, hubungan sosial, dan keluarga. Biasanya orang menunjukkan bagaimana mereka puas dalam berbagai bidang, termasuk seberapa banyak mereka menyukai hidup mereka di daerah masing-masing, seberapa dekat impian mereka di daerah masing-masing, seberapa banyak mereka ingin merubah hidup mereka di daerah masing-masing.

Masing-masing komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah. Kepuasan hidup secara global merupakan refleksi dari persepsi seseorang terhadap hal-hal

yang ada didalam hidupnya, ditambah dengan bagaimana kultur mempengaruhi pandangan hidup yang positif bagi seseorang. Diener, mengatakan bahwa seseorang akan menggunakan informasi mengenai kepuasan domain yang paling penting bagi hidupnya untuk menilai kepuasan hidupnya secara global.

b. Komponen Afektif *Subjective Well Being*

Pada dasarnya komponen afektif SWB merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Komponen afektif dari SWB adalah emosi positif dan emosi negatif, penjelasan dari kedua hal tersebut adalah sebagai berikut:

1) Emosi Positif

Emosi positif mempresentasikan mood, suasana hati dan emosi yang menyenangkan, seperti gembira dan kasih sayang. Emosi positif merupakan bagian dari SWB karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap kejadian-kejadian yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang dia inginkan. Emosi positif merupakan kombinasi dari hal yang sifatnya membangkitkan (*arousal*) dan hal yang bersifat menyenangkan (*pleasantness*). Kategori utama dari emosi positif atau menyenangkan termasuk yang gairah rendah (kepuasan), gairah sedang (kesenangan), dan gairah tinggi (euforia). Semuanya termasuk reaksi positif terhadap orang lain (kasih sayang), reaksi positif dalam kegiatan (minat dan keterlibatan) dan mood positif umum (sukacita). Emosi positif yang tinggi adalah keadaan di mana seseorang merasakan energi yang tinggi, konsentrasi penuh dan

keterliban yang menyenangkan, sedangkan emosi positif yang rendah dikarakterisasi oleh kesedihan dan kelelahan.²⁶

2) Emosi Negatif

Termasuk suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan respon negatif dari pengalaman seseorang sebagai reaksi terhadap hidup mereka, kesehatan, peristiwa, dan keadaan. Emosi negatif merupakan kombinasi dari hal yang sifatnya melemahkan dan hal yang bersifat tidak menyenangkan. Bentuk utama reaksi negatif atau reaksi tidak menyenangkan termasuk marah, sedih, gelisah dan khawatir, stres, frustrasi, rasa bersalah, malu, dan iri hati. Bagian lain pengaruh negatif, seperti kesepian atau ketidakberdayaan juga dapat menjadi indikator penting yang buruk. Keadaan emosi negatif yang tinggi adalah keadaan di mana seseorang merasakan kemarahan, kebencian, jijik, rasa bersalah, ketakutan dan kegelisahan. Sedangkan emosi negatif yang rendah adalah keadaan di mana seseorang merasakan ketenangan dan kedamaian. Meskipun beberapa emosi negatif yang diharapkan dalam hidup diperlukan untuk dapat berfungsi secara afektif. Emosi negatif yang sering dan berkepanjangan menunjukkan bahwa seseorang percaya dirinya atau hidupnya seterusnya akan buruk. Banyaknya pengalaman emosi negatif dapat mengganggu serta membuat hidup tidak menyenangkan.

Seseorang yang diasumsikan mempunyai SWB yang tinggi jika dia menilai kepuasan hidupnya tinggi dan merasakan emosi positif lebih sering daripada emosi negatif. Kepuasan hidup merupakan kualitas dari kehidupan seseorang yang

²⁶ Diener, Ed. 2005. Guidelines For National Indicators Of Subjective Well Being And Ill Being. The Positive Psychology Center at University of Pennsylvania

telah teruji secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah di tentukan. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang di alami dengan apa yang menjadi tumpuan harapan dan keinginan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang.

Shin dan Johnson (1978) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai sebuah asesmen umum dari kualitas kehidupan seseorang berdasarkan kriteria pilihannya. Oleh karena itu penilaian kepuasan kehidupan bergantung pada standar individu telah menetapkan untuk diri sendiri. Individu dengan keadaan tujuan yang sama dapat menilai hidup mereka menjadi lebih atau kurang memuaskan, masalah yang telah menyebabkan banyak untuk mengadvokasi penggunaan tindakan-tindakan yang lebih obyektif kesejahteraan.

Penilaian aspek yang spesifik dari kesejahteraan dan ketidak sejahteraan, misalnya berupa perasaan positif dan percaya kepada seorang teman dekat dan masyarakat seperti adanya keterlibatan seseorang dalam kerja tim di kantornya atau kerja bakti di lingkungan rumahnya.

5. Beberapa hal yang mempengaruhi kesejahteraan Subyektif

Dalam SWB terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kesejahteraan subyektif, yaitu:

a. Faktor Genetik

Diener dkk, menjelaskan bahwa walaupun peristiwa dalam kehidupan mempengaruhi SWB, seseorang dapat beradaptasi terhadap perubahan tersebut

dan kembali kepada “set point” atau “level adaptasi” yang ditentukan secara biologis. Adanya stabilitas dan konsistensi di dalam SWB terjadi karena ada peran yang besar dari komponen genetik, jadi ada sebagian orang memang lahir dengan kecenderungan untuk bahagia, dan ada juga yang tidak. Faktor genetik tampaknya mempengaruhi karakter respon emosional seseorang pada kondisi kehidupan tertentu.²⁷

b. Kepribadian

Kepribadian dianggap berpengaruh terhadap kebahagiaan. Sejumlah penelitian telah dilakukan dalam beberapa tahun terakhir yang meneliti pengaruh kepribadian terhadap SWB. Karena studi ini biasanya dilakukan dengan skala sedikit lebih luas dan sampel representatif daripada penelitian yang meneliti faktor-faktor demografi, dengan kesimpulan harus diberikan kepercayaan jika hasilnya tidak direplikasi di sejumlah penelitian dengan berbagai jenis sampel. Ketika seseorang menerima kriteria ini, beberapa variabel kepribadian menunjukkan hubungan yang konsisten untuk SWB.

Harga diri yang tinggi adalah salah satu prediktor terkuat SWB. Banyak penelitian telah menemukan hubungan antara harga diri dan SWB. Dua traits kepribadian yang ditemukan paling berhubungan dengan SWB adalah extraversion dan neuroticism, extraversion mempengaruhi afek positif, sedangkan neuroticism mempengaruhi afek negatif. Menurut Pavot dan Diener, banyak

²⁷ Diener, Ed. 2007. *Culture and Well-Being: The Collected Works Of Ed Diener*. New York: Springer is part of Springer Science+Business. Hlm 24

peneliti berargumen bahwa extraversion dan neuroticism berhubungan dengan SWB karena kedua traits tersebut mencerminkan temperamen seseorang.²⁸

c. Umur dan Jenis kelamin

Umur dan jenis kelamin berhubungan dengan SWB, namun efek tersebut juga kecil, dan tergantung kepada komponen mana dari SWB yang diukur. Studi terdahulu menemukan bahwa orang yang muda itu jauh lebih berbahagia dari pada orang yang tua. Dalam beberapa tahun belakangan ini beberapa penelitian telah menemukan efek usia hampir tidak ada pengaruh. Braun (1997) menemukan bahwa responden yang lebih muda dikatakan memiliki tingkat emosi positif dan emosi negatif yang lebih baik, tapi yang subyek lebih tua dilaporkan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih besar secara keseluruhan.²⁹ Penelitian yang ada mengenai hubungan jenis kelamin dan SWB menunjukkan bahwa perempuan sama bahagiannya dengan laki-laki, bahkan mungkin lebih bahagia daripada laki-laki. Meskipun ada laporan bahwa wanita cenderung lebih banyak mengalami emosi negatif.³⁰

d. Menikah dan keluarga

Beberapa studi skala besar menunjukkan bahwa orang yang menikah dilaporkan memiliki SWB yang lebih besar daripada orang yang belum menikah. Glen melaporkan bahwa meskipun sudah menikah wanita mengalami gejala stres lebih besar daripada wanita yang belum menikah, tetapi mereka juga mengalami kepuasan yang lebih besar. Glen dan Weaver menemukan bahwa pernikahan

²⁸ Diener, Ed. 2007. *Science and Well-Being: The Collected Works Of Ed Diener*. New York: Springer is part of Springer Science+Business. Hlm 34

²⁹ Ibid hal 27

³⁰ Ibid hal 28

adalah prediktor kuat SWB bahkan ketika sudah memiliki pendidikan, pendapatan, dan status pekerjaan. Karena efek dari pernikahan adalah positif tetapi tidak selalu kuat, peneliti juga harus mencari faktor-faktor yang dapat berinteraksi dengan pernikahan, seperti pengaruh budaya.³¹

Tujuan akhir adalah harus memahami hal yang mendasar dari berbagai pengaruh dalam suatu dari pernikahan. Seiring hal ini, Glen telah menemukan bahwa perceraian sebelumnya tidak terkait dengan kebahagiaan orang yang akan menikah lagi. Hal ini menunjukkan bahwa pernikahan memiliki efek pada SWB, dan itu tidak hanya merupakan faktor pilihan orang lebih bahagia menikah lagi atau tidak. Ketika seseorang merubah fakta obyektif dari pernikahan bahwa pentingnya kepuasan pernikahan untuk kebahagiaan secara global. Kesimpulannya adalah bahwa pernikahan dan keluarga adalah salah satu prediktor yang paling penting dari SWB.³²

e. Pendidikan

Campbell (1981) data menunjukkan bahwa pendidikan memiliki pengaruh terhadap SWB di AS selama kurun waktu 1957-1978. Namun, efek dari pendidikan pada SWB tidak muncul menjadi signifikan. Korelasi pendidikan dengan SWB umumnya kecil. Pendidikan berhubungan dengan SWB apabila ditengahi oleh status di dalam pekerjaanya. Apabila pendapatan yang dikonstankan, maka pendidikan mempunyai efek yang negatif, karena pendidikan memberi ekspektasi akan didapatkannya pendapatan yang lebih besar.

³¹ Ibid hal 30

³² Ibid hal 30

f. Agama

Karena religiusitas telah dioperasionalkan dengan cara yang berbeda, maka tidak mengherankan bahwa penemuan tersebut digabung. Keyakinan agama, pentingnya agama, dan tradisionalisme agama umumnya berhubung positif SWB. Campbell salah dalam menganalisis data mereka pada religiusitas, dan kesalahan ini diperbaiki oleh Hadway, yang menyimpulkan bahwa agama adalah salah satu potensi sumber daya dalam kehidupan manusia.

g. Pekerjaan

Campbell dkk, (1976) menemukan bahwa orang yang pengangguran adalah kelompok orang yang tidak sejahtera dan bahagia, bahkan ketika adanya perbedaan pendapatan yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa pengangguran memiliki dampak buruk pada SWB untuk kebanyakan orang adanya kesulitan keuangan yang mereka alami. Bradburn menemukan bukti bahwa pengangguran mempengaruhi kesejahteraan seseorang baik pria maupun wanita. Namun, hal ini tidak muncul pada ibu rumah tangga dibandingkan mereka yang bekerja dalam suatu pekerjaan dan di gaji.

h. Hubungan Sosial

Wilson (1967) menyimpulkan bahwa individu extrovert lebih bahagia, dan bukti-bukti sejak saat itu telah menguatkan kesimpulan ini, walaupun perbedaan dengan introvert mungkin kecil. Namun,, ini tidak berarti bahwa kontak sosial dapat meningkatkan SWB. Bisa jadi bahwa individu extrovert yang bersosialisasi lebih bahagia dari orang tanpa ada kegiatan sosial. Banyak penelitian telah

menemukan korelasi antara kepuasan terhadap teman atau tindakan subjektif lainnya.

i. Pendapatan (*income*)

Ada begitu banyak penelitian yang menemukan bahwa pendapatan dan SWB memiliki hubungan yang positif. Selain itu keadaan sosioekonomi seseorang juga berpengaruh. Namun demikian, penelitian mengenai hal ini masih belum konklusif.

C. Makna Hidup dan Subjective Well Being dalam Islam

1. Makna Hidup

a. Makna Hidup dalam Teks Psikologi

Menurut Schultz makna hidup adalah suatu maksud bagi keberadaan seseorang dan memberi seseorang kepada suatu tujuan untuk menjadi manusia seutuhnya. Keberadaan seseorang adalah bagaimana cara dalam menerima dan keberaniannya dalam menahan penderitaan.

b. Makna Hidup dalam Teks Islam

Dalam islam seseorang menganggap kebermaknaan hidup adalah menyakini bahwa semua yang terjadi dalam hidup ini adalah karena Allah. Oleh karena itu hidup adalah untuk menguji seseorang apakah dia bersyukur atau kufur. Kebermaknaan hidup menurut pandangan islam meliputi beberapa pengertian yaitu :

- 1) Hidup ini semuanya adalah ujian dari Allah. Hidup adalah untuk menguji seseorang, apakah ia bersyukur atau kufur kepada Allah, sesuai dengan firman Allah dalam surat Ibrahim yang berbunyi:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kamu akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kami mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”. (Q.S.Ibrahim: 7).

- 2) Kehidupan di dunia lebih rendah dibandingkan kehidupan di akhirat, sesuai dengan firman Allah yang berbunyi :

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَقَابِ ﴿١٤﴾

“Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa – apa yang diingini, yaitu : wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).(Q.S. Al-Imran: 14).

- 3) Kehidupan dunia ini hanya sementara dalam surat Al-Mu'min yang berbunyi:

يَقَوْمِ إِنَّمَا هَٰذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ ﴿٣٩﴾

“ Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan ini hanyalah kesenangan (sementara) dan Sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal. (Q.S. Al – Mu'min : 39)

Sesuai dengan teks kebermaknaan hidup dalam konteks psikologi, dalam islam kebermaknaan hidup dapat diperoleh melalui sabar, syukur, memaafkan dan meminta maaf.

c. Inventarissasi Tabulasi Teks Islam Tentang Kebermaknaan Hidup

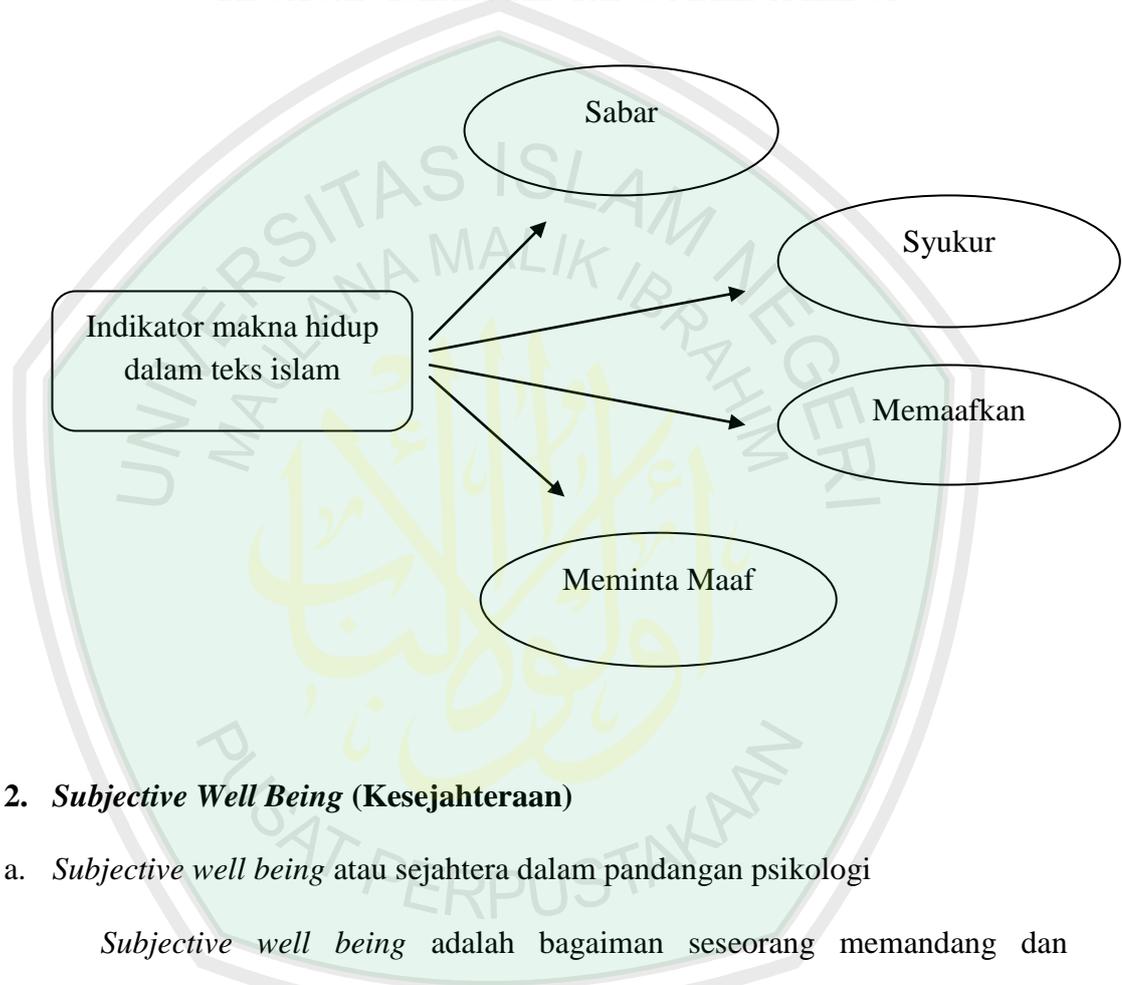
Dalam islam pencapaian makna hidup dapat dilihat dari beberapa tindakan manusia. Adapun pencapaian makna hidup yang telah diperoleh individu dilihat dari beberapa indikator sebagai berikut :

No	Komponen	Makna	Kegiatan	Surat
1	Sabar	Sabar adalah tahan menghadapi penderitaan, tidak lekas marah, tidak tergesa – gesa dan tidak mudah putus asa.	Diuji	Q.S. Al – Baqarah : 45, 153,155 Q.S. Al – Anfal : 66 Q.S. As – Sajadah : 24
2	Syukur	Syukur adalah ucapan, perbuatan dan sikap terima kasih dan pengakuan tulus kepada Allah atas nikmat dan karuniaNYA.	Dibina	Q.S. Al – Baqarah : 172 Q.S. Az – Zumar : 65-66 Q.S. Al – A’raf : 17 , 58
3	Memaafkan dan meminta maaf	Memaafkan adalah menerima dengan ikhlas apa pun yang telah dilakukan seseorang terhadap dirinya. Meminta maaf perbuatan yang dilakukan untuk mengakui segala kesalahan yang telah dilakukan.	Hubungan sosial	Q.S. An – Nur : 22 Q.S. Al – Imran : 134, 152, 155, 159 Q.S. Al – Baqarah : 52, 109, 178, 187, 219, 237, 286 Q.S. Al - Hajj : 60

d. Tinjauan Islam Tentang Makna Hidup

GAMBAR 2.1

TINJAUAN ISLAM TENTANG MAKNA HIDUP



2. Subjective Well Being (Kesejahteraan)

a. *Subjective well being* atau sejahtera dalam pandangan psikologi

Subjective well being adalah bagaimana seseorang memandang dan mengevaluasi kehidupannya (meliputi meningkatnya afek positif, berkurangnya afek negative, adanya rasa puas terhadap hidupnya, dan domain dari kepuasan) atau seseorang yang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup, seperti lebih bahagia dan lebih puas. Dan mengacu pada bagaimana menilai kehidupan mereka serta kurangnya depresi dan kegelisahan.

b. Sejahtera dalam pandangan islam

Islam menyatakan bahwa "Kesejahteraan" dan "kebahagiaan" itu bukan merujuk kepada sifat badani dan jasmani insan, bukan kepada diri hayawani sifat basyari dan bukan pula dia suatu keadaan hayali insan yang hanya dapat dinikmati dalam alam fikiran belaka. Kesejahteraan dan kebahagiaan itu merujuk kepada keyakinan diri akan hakikat terakhir yang mutlak yang dicari-cari itu — yakni keyakinan akan Hak Ta'ala — dan penuaian amalan yang dikerjakan oleh diri berdasarkan keyakinan itu dan menuruti titah batinnya.

Jadi, kebahagiaan adalah kondisi hati yang dipenuhi dengan keyakinan (iman) dan berperilaku sesuai dengan keyakinannya itu. Bilal bin Rabah merasa bahagia dapat mempertahankan keimanannya meskipun dalam kondisi disiksa. Imam Abu Hanifah merasa bahagia meskipun harus dijebloskan ke penjara dan dicambuk setiap hari, karena menolak diangkat menjadi hakim negara. Para sahabat nabi, rela meninggalkan kampung halamannya demi mempertahankan iman. Mereka bahagia. Hidup dengan keyakinan dan menjalankan keyakinan.

Dan apa saja yang diberikan kepada kamu, maka itu adalah kenikmatan hidup duniawi dan perhiasannya. Sedang apa yang di sisi Allah adalah lebih baik dan lebih kekal. Apakah kamu tidak memahaminya? Menurut al-Ghazali, puncak kebahagiaan pada manusia adalah jika dia berhasil mencapai ma'rifatullah", telah mengenal Allah SWT. Selanjutnya, al-Ghazali menyatakan: "Ketahuilah bahagia tiap-tiap sesuatu bila kita rasakan nikmat, kesenangan dan kelezatannya mara rasa itu ialah menurut perasaan masing-masing. Maka kelezatan (mata) ialah melihat

rupa yang indah, kenikmatan telinga mendengar suara yang merdu, demikian pula segala anggota yang lain dan tubuh manusia”.

Ada pun kelezatan hati ialah ma'rifat kepada Allah, karena hati dijadikan tidak lain untuk mengingat Tuhan. Seorang rakyat jelata akan sangat gembira kalau dia dapat berkenalan dengan seorang pjabat tinggi atau menteri; kegembiraan itu naik berlipat-ganda kalau dia dapat berkenalan yang lebih tinggi lagi misalnya raja atau presiden. Maka tentu saja berkenalan dengan Allah, adalah puncak dari segala macam kegembiraan. Lebih dari apa yang dapat dibayangkan oleh manusia, sebab tidak ada yang lebih tinggi dari kemuliaan Allah. Dan oleh sebab itu tidak ada ma'rifat yang lebih lezat daripada ma'rifatullah.

Ma'rifatullah adalah buah dari ilmu. Ilmu yang mampu mengantarkan manusia kepada keyakinan, bahwa tiada Tuhan selain Allah (Laa ilaaha illallah). Untuk itulah, untuk dapat meraih kebahagiaan yang abadi, manusia wajib mengenal Allah. Caranya, dengan mengenal ayat-ayat-Nya, baik ayat kauniyah maupun ayat qauliyah. Banyak sekali ayat-ayat al-Quran yang memerintahkan manusia memperhatikan dan memikirkan tentang fenomena alam semesta, termasuk memikirkan dirinya sendiri.

Disamping ayat-ayat kauniyah, Allah SWT juga menurunkan ayat-ayat qauliyah, berupa wahyu verbal kepada utusan-Nya yang terakhir, yaitu Nabi Muhammad saw. Karena itu, dalam QS Ali Imran 18-19, disebutkan, bahwa orang-orang yang berilmu adalah orang-orang yang bersaksi bahwa "Tiada tuhan selain Allah", dan bersaksi bahwa "Sesungguhnya ad-Din dalam pandangan Allah SWT adalah Islam."

Inilah yang disebut ilmu yang mengantarkan kepada peradaban dan kebahagiaan. Setiap lembaga pendidikan, khususnya lembaga pendidikan Islam, harus mampu mengantarkan sivitas akademika-nya menuju kepada tangga kebahagiaan yang hakiki dan abadi. Kebahagiaan yang sejati adalah yang terkait antara dunia dan akhirat. Kriteria inilah yang harusnya dijadikan indikator utama, apakah suatu program pendidikan (ta'dib) berhasil atau tidak. Keberhasilan pendidikan dalam Islam bukan diukur dari berapa mahalunya uang hayaran sekolah; berapa banyak yang diterima di Perguruan Tinggi Negeri dan sebagainya. Tetapi apakah pendidikan itu mampu melahirkan manusia-manusia yang beradab yang mengenal Tuhannya dan beribadah kepada Penciptanya.

Manusia-manusia yang berilmu seperti inilah yang hidupnya bahagia dalam keimanan dan keyakinan yang hidupnya tidak terombang-ambing oleh keadaan. Dalam kondisi apa pun hidupnya bahagia, karena dia mengenal Allah, ridha dengan keputusanNya dan berusaha menelaraskan hidupnya dengan segala macam peraturan Allah yang diturunkan melalui utusan-Nya.

Karena itu kita paham, betapa berbahayanya paham relativisme kebenaran yang ditaburkan oleh kaum liberal. Sebab, paham ini menggerus keyakinan seseorang akan kebenaran. Keyakinan dan iman adalah harta yang sangat mahal dalam hidup. Dengan keyakinan itulah, kata Iqbal, seorang Ibrahim a.s. rela menceburkan dirinya ke dalam api. Penyair besar Pakistan ini lalu bertutur hilangnya keyakinan dalam diri seseorang, lebih buruk dari suatu perbudakan.

Sebagai orang Muslim, kita tentu mendambakan hidup bahagia semacarn itu; hidup dalam keyakinan: mulai dengan mengenal Allah dan ridha, menerima

keputusan-keputusan-Nya, serta ikhlas menjalankan aturan-aturan-Nya. Kita mendambakan diri kita merasa bahagia dalam menjalankan shalat, kita bahagia menunaikan zakat, kita bahagia bersedekah, kita bahagia menolong orang lain, dan kita pun bahagia menjalankan tugas amar ma'ruf nahi munkar.

c. Inventarisasi ayat Al-Qur'an tentang *Subjective well being*

Berikut Inventarisasi ayat Al – Qur'an tentang *Subjective Well Being* :

No	Komponen SWB	Substansi	Sumber
1	Emosi Positif	Emosi dan suasana hati yang menyenangkan, seperti senang, puas, dsb	Q.S. Al – Baqarah : 200 Q.S. Al – Imran : 77 Q.S. At – Taubah : 87 Q.S. Hud : 10, 105, 108 Q.S. Az – Zumar : 73
2	Emosi Negatif	Emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan, seperti marah, sedih, stress, frustrasi, dsb.	Q.S. Ali – Imran : 119, 134 Q.S. Al – A'raf : 71, 150, 154 Q.S. At – Taubah : 58 Q.S. Yusuf : 84 Q.S. Al – Nahl : 58
3	Kepuasan Hidup	Kualitas dari kehidupan seseorang yang telah teruji keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan	Q.S. Al – Kahfi : 105 Q.S. Az – Zukhruf : 4
4	Kepuasan Domain	Penelitian seseorang dalam membuat evaluasi dalam ranah kehidupannya	Q.S At – Taubah : 38 Q.S. Yunus : 7 Q.S Al – Mujadilah : 22 Q.S. Al – Fajr : 28

D. Hubungan Antara Makna Hidup dengan *Subjective Well Being*

Metode untuk mencapai *Subjective Well Being* sangat berkaitan dengan beberapa dimensi makna hidup. Seperti halnya metode tujuan hidup pada *Subjective Well Being* sangat berkaitan dengan dimensi keyakinan dalam makna hidup. Makna hidup adalah hal – hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan.³³

Pengertian makna hidup menjelaskan bahwa didalam makna hidup juga terdapat tujuan hidup, memiliki keyakinan dan harapan bahwa ada hal – hal yang perlu didapatkan dan dipenuhi dalam kehidupan ini. Makna hidup tidak mudah ditemukan dalam kehidupan seorang individu, akan tetapi makna hidup benar – benar ada dalam kehidupan. Apabila makna hidup berhasil ditemukan dalam kehidupan, maka kehidupan akan terasa lebih berarti dan berharga yang dapat melahirkan sebuah kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan sebuah *reward* dari tercapainya makna hidup seseorang.

Makna hidup adalah motivasi, tujuan dan harapan yang ada pada kehidupan setiap orang yang sangat bersifat personal dan dapat berubah – ubah sesuai dengan situasi dan kondisi yang dialami seseorang yang harus dicapai dengan segala usaha dan tanggung jawab dan dapat membuat hidup bahagia dan lebih berarti. Makna hidup adalah cara individu mengetahui keberadaan dirinya, dan mampu menghadapi dan menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya dengan keberanian untuk mencapai tujuannya.

³³ Bastaman, H.D. 2007. Logoterapi, "*Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*". Jakarta : raja Grafindo Persada. Hal : 43

Beberapa ahli teori berpendapat bahwa penyebab kesejahteraan secara fundamental sama untuk semua orang. Ryff dan Singer (1998) mengemukakan bahwa tujuan hidup, hubungan kualitas, menganggap diri, dan rasa penguasaan adalah fitur universal kesejahteraan.³⁴

Penelitian ini ingin membuktikan ada tidaknya hubungan antara makna hidup dengan dimensi kognitif *subjective well being* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2010 dalam menjalankan kehidupannya sehari – hari.

Penelitian tentang kebermaknaan hidup sudah banyak dilakukan, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Aminah Permata Ummu Hanifah (2009), “*Kebermaknaan Hidup Pada Orang Tua Dengan Anak Retardasi Mental*”, dari hasil penelitian dapat disimpulkan, setiap subjek dapat melakukan perubahan dari penghayatan hidup tidak bermakna menjadi penghayatan hidup bermakna. Sehingga dapat disimpulkan bahwa orang dapat menjadikan dan mewarnai hidupnya lebih bermakna dengan cara yang berbeda – beda. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nurul Arbiyah dkk, yang berjudul “*Hubungan Bersyukur dan Subjective Well Being Pada Penduduk Miskin*”, dari hasil penelitian ini ada hubungan positif yang signifikan antar bersyukur dengan *Subjective Well Being* pada penduduk miskin.

Penelitian diatas berbeda dengan penelitian ini. Penelitian di atas meneliti tentang kebermaknaan hidup pada orang tua dengan anak retardasi mental dan hubungan bersyukur dengan *Subjective Well Being* pada penduduk miskin,

³⁴ Diener, Ed. 2009. *The Science of Well Being: The Collected Works Of Ed Diener*. New York: Springer is part of Springer Science+Business. Hlm 11

sedangkan penelitian ini meneliti hubungan antara makna hidup dengan dimensi kognitif *subjective well being* pada mahasiswa.

E. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini bahwa ada hubungan antara makna hidup dengan dimensi kognitif *subjective well being* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2010. Semakin tinggi makna hidupnya maka dimensi kognitif *subjective well being* juga akan semakin tinggi, demikian juga sebaliknya.

