

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kebermaknaan Hidup

1. Pengertian kebermaknaan hidup

Kebermaknaan hidup atau makna hidup sangat erat kaitannya dengan konsep Victor E. Frankl dalam konsepnya tentang logoterapi. Teori yang dilahirkan berdasarkan pengalaman Victor selama menjadi tawanan Yahudi di Auschwitz dan beberapa kamp konsentrasi NAZI lainnya. Setiap hari ia menyaksikan tindakan-tindakan kejam, penyiksaan, penembakan, pembunuhan masal di kamar gas atau eksekusi dengan aliran listrik.

Pada saat yang sama, ia juga melihat peristiwa-peristiwa yang sangat mengharukan; berkorban untuk rekan, kesabaran yang luar biasa dan daya hidup yang perkasa. Disamping para tahanan yang berputus asa yang mengeluh "mengapa semua ini terjadi pada kita?" atau "mengapa aku harus menanggung derita ini?", ada juga para tahanan yang berpikir "apa yang harus kulakukan dalam keadaan seperti ini?" Pertama umumnya berakhir dengan kematian, dan kedua banyak yang lolos dari lubang jarum kematian.

Fenomena tersebut menginspirasi Victor E. Frankl mengatakan bahwa makna hidup adalah pengalaman yang didapatkan dengan cara merespon lingkungan, menemukan dan menjalankan tugas dari kehidupan yang unik, dan

dengan membiarkan dirinya mengalami sendiri dengan atau tanpa panggilan Tuhan.

Makna hidup setiap individu akan berbeda antara satu dengan yang lainnya, karena setiap individu mempunyai pandangan yang berbeda dalam memaknai kehidupannya. Oleh karena itulah yang terpenting dari sebuah makna bukanlah makna secara umum akan tetapi makna khusus individu pada satu waktu dan tempat tertentu.

Menurut Yalom (dalam Bastaman 1996) pengertian makna hidup sama halnya dengan tujuan hidup yaitu segala sesuatu yang ingin dicapai dan dipenuhi. Sejalan dengan pengertian tersebut Bastaman (2007) mendefinisikan makna hidup sebagai sesutu yang dianggap penting, benar, berharga dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang dan layak untuk dijadikan sebagai tujuan hidup. Oleh karena itulah ketika seseorang tidak berhasil menemukan makna hidup maka biasanya menimbulkan semacam frustrasi eksisstensial atau yang biasa dikenal dengan vakum eksistensi dimana individu merasakan kebosanan, kehampaan dan tidak memiliki tujuan hidup.

Berdasarkan dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa makna hidup merupakan sebuah *value* (nilai) yang sangat berarti bagi seseorang untuk memberikan makna bagi kehidupannya, untuk mendapatkan tujuan hidup yang jelas, yang mana makna hidup setiap individu akan berbeda satu dengan yang lainnya dan disetiap waktunya

2. Faktor – Faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup menurut Frankl adalah sebagai berikut:

a. Kehidupan keagamaan dan filsafat sekuler

Menurut Frankl, makna hidup sering ditemukan dalam kehidupan keagamaan akan tetapi makna hidup juga dapat merupakan filsafat hidup yang bersifat keduniawian. Disisi lain Frankl mengemukakan bahwa seseorang tidak mampu menghayati penderitaan yang dialami karena individu tidak mengetahui rencana-Nya dibalik penderitaan. Pengetahuan inilah yang akan membedakan individu dalam penerimaan dan penghayatan akan makna hidupnya.

Hal ini membuktikan bahwa pandangan yang matang akan dimensi spritual akan dapat memberikan sumber kebaikan pada manusia. Sumber ini akan merubah kondisi hidup menjadi lebih baik dalam menilai dan melihat peluang-peluang yang ada.

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan salah satu aktifitas penting bagi manusia. Aktifitas kerja merupakan salah satu cara manusia menemukan makna hidupnya. Aktifitas kerja ini tidak terbatas

pada lingkup dan luasnya pekerjaan akan tetapi bagaimana individu bekerja sehingga dapat memenuhi tuntutan hidupnya.

Bekerja merupakan salah satu bentuk eksistensi individu yang dapat diwujudkan pada sesamanya. Melalui pekerjaan individu menemukan tujuan dari hidupnya agar hidupnya berharga dan dihayati secara bermakna. Oleh karena itu sebagai motivasi utama manusia, kehendak hidup bermakna adalah menjadi pribadi yang penting, berharga serta memiliki tujuan hidup yang jelas dan penuh dengan kegiatan yang bermakna.

c. Cinta pada sesama

Cinta dapat menjadikan manusia mampu melihat nilai-nilai kehidupan. Kemampuan melihat nilai ini membuat batin manusia menjadi kaya. Memperkaya batin sendiri merupakan salah satu unsur yang membentuk makna hidup.

Cinta menjadikan manusia dapat menghayati perasaan yang berarti dalam hidupnya. Ketika mencintai dan dicintai seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan dan akan memberikan nilai-nilai pada penghayatan.

3. Komponen – komponen kebermaknaan hidup

Bastaman (1997) mengemukakan ada enam komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan penghayatan dan perubahan dalam dirinya dari yang tidak bermakna menjadi bermakna yaitu sebagai berikut:

- a. Pemahaman diri (*self insight*), merupakan meningkatnya kesadaran atas kondisi saat ini dan mempunyai keinginan untuk melakukan perubahan kearah yang lebih baik.
- b. Makna hidup (*the meaning of life*) merupakan nilai- nilai penting dan sangat berarti dan bermakna bagi kehidupan individu sebagai tujuan dan panduan bagi kegiatan sehari- hari.
- c. Perubahan sikap (*Changing attitude*) merupakan perubahan sikap individu dari sesuatu yang negatif menjadi positif, lebih tepat dalam menghadapi masalah. Kondisi hidup yang menyedihkan sering membuat individu menjadi terluka karena penyikapan yang salah terhadap sesuatu yang dialaminya.
- d. Keikatan diri (*self Commitment*), yakni komitmen indivdu terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa individu pada pencapaian yang lebih dalam dalam diri individu.
- e. Kegiatan terarah (*directed activities*) merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengembangkan potensi (bakat, kemampuan

dan keterampilan) yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup. Upaya ini dilakukan dengan sadar.

- f. Dukungan sosial (*social Support*), yakni hadirnya seseorang yang dapat dipercaya dan selalu bersedia untuk memberi bantuan pada saat diperlukan.

4. Karakteristik kebermaknaan hidup

Karakteristik menurut Bastaman (2005) antara lain adalah sebagai berikut :

- a. Makna hidup bersifat unik, personal, temporer

Artinya apa yang dianggap penting dapat berubah dari waktu ke waktu, apa yang berarti bagi seseorang belum tentu berarti bagi orang lain dan hal-hal yang dianggap dapat berlangsung sekejap dapat pula berlangsung dalam waktu yang cukup lama.

- b. Konkrit dan spesifik

Makna hidup dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari, serta tidak selalu dikaitkan dengan hal-hal yang serba abstrak filosofis dan idealis atau karya seni (kreativitas) dan prestasi akademik yang serba menakjubkan.

- c. Memberi pedoman dan arah

Artinya makna hidup yang ditemukan oleh individu akan memberikan pedoman dan arah terhadap pandangan dan setiap

aktifitas- aktifitas yang dilakukan sehingga makna hidup seakan –akan menantang dan mengundang seseorang untuk memenuhinya.

5. Sumber – sumber kebermaknaan hidup

Frankl (dalam Bastaman 2005) mengemukakan bahwa makna hidup dapat ditemukan dengan tiga cara yakni sebagai berikut :

a. *Creative values* (nilai-nilai kreatif)

Nilai kreatif dapat diraih dengan bekerja dan berkarya serta melaksanakan tugas dengan keterlibatan dan tanggung jawab penuh pada pekerjaan. Makna hidup bukan terletak pada pekerjaannya akan tetapi lebih kepada bagaimana sikap dan keterlibatan individu dalam kegiatan tersebut.

b. *Ekspieriental values* (nilai-nilai penghayatan)

Nilai – nilai penghayatan dapat diperoleh dengan meyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan dan nilai- nilai lain yang dianggap berharga. Salah satunya adalah dengan mencintai seseorang dengan sepenuhnya keadaan seorang yang dicintai seperti apa adanya serta memahami kepribadiannya dengan penuh pengertian.

c. *Attitudinal values* (nilai-nilai sikap)

Nilai yang ketiga adalah nilai sikap. Nilai ini sering dianggap paling tinggi didalam menerima kehilangan kita terhadap kreativitas, kehilangan pekerjaan, cinta kasih, manusia tetap bisa mencapai makna

hidupnya melalui sikap dirinya terhadap apa yang sedang dialami. Bahkan manusia masih bisa bangkit dari musibah yang tidak dapat dielakkan lagi selama dia menyikapinya secara tepat.

6. Proses Pencapaian Makna Hidup

Ada beberapa tahap penemuan makna hidup oleh Bastaman (1996), yang terdiri dari lima kategori yakni sebagai berikut:

a. Tahap derita (peristiwa tragis, penghayatan tanpa makna)

Dalam tahap ini, individu berada dalam kondisi hidup yang tidak bermakna. Bisa jadi ada peristiwa tragis atau kondisi yang tidak menyenangkan.

b. Tahap penerimaan diri (pemahaman diri, perubahan sikap).

Pada kondisi ini muncul kesadaran diri untuk menjadi lebih baik. Kesadaran ini biasanya muncul diakibatkan perenungan, hasil dari konsultasi, mendapat pandangan dari orang lain, hasil do'a dan ibadah, belajar dari pengalaman orang lain atau peristiwa –peristiwa tertentu yang secara dramatis selama kehidupannya.

c. Tahap penemuan makna hidup (penemuan makna dan penentuan tujuan hidup).

Individu sadar akan hal-hal yang sangat penting dalam kehidupannya yang kemudian ditetapkan sebagai tujuan hidup. Hal-hal penting tersebut bisa berupa nilai-nilai kreatif, seperti berkarya, nilai-nilai penghayatan seperti keindahan, keimanan, keyakinan dan

nilai-nilai serta sikap yang tepat dalam menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan.

- d. Tahap realisasi makna (keikatan diri, kegiatan terarah dan penemuan makna hidup).

Dalam tahap ini individu memiliki semangat hidup kerja yang meningkat dan dengan penuh kesadaran membuat komitmen untuk melakukan aktifitas yang lebih terarah.

- e. 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 urutan dari pencapaian tersebut tidak harus berurutan akan tetapi disesuaikan dengan konstruksi teori yang ada. Maksudnya adalah setiap orang akan mengalami pemaknaan yang berbeda baik dalam proses maupun urutannya sesuai dengan keadaan yang dialami.

B. Depresi

1. Definisi Depresi

Depresi merupakan satu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, anhedonia,

kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta bunuh diri (Kaplan, 2010). Maslim berpendapat bahwa depresi adalah suatu kondisi yang dapat disebabkan oleh defisiensi relatif salah satu atau beberapa aminergik neurotransmitter (noradrenalin, serotonin, dopamin) pada sinaps neuron di SSP (terutama pada sistem limbik) (Maslim, 2002).

Menurut Kaplan, depresi merupakan salah satu gangguan *mood* yang ditandai oleh hilangnya perasaan kendali dan pengalaman subjektif adanya penderitaan berat. *Mood* adalah keadaan emosional internal yang meresap dari seseorang, dan bukan afek, yaitu ekspresi dari isi emosional saat itu (Kaplan, 2010).

2. Etiologi Depresi

Kaplan menyatakan bahwa faktor penyebab depresi dapat secara buatan dibagi menjadi faktor biologi, faktor genetik, dan faktor psikososial. Sementara itu, Lubis menyebutkan bahwa faktor depresi terdiri dari dua faktor utama yaitu faktor fisik dan psikologis. Faktor fisik terdiri dari faktor genetik, susunan kimia otak dan tubuh, faktor usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, obat-obatan, obat-obatan terlarang dan kurangnya cahaya matahari. Faktor psikologis terdiri dari kepribadian, pola pikir, harga diri, stres, lingkungan keluarga dan penyakit jangka panjang.

Pada penelitian kali ini, peneliti menggabungkan kedua tokoh tersebut untuk mendapatkan faktor penyebab depresi secara menyeluruh. Keseluruhan dari penyebab depresi terdiri dari faktor biologi, genetik, psikososial,

psikodinamika, ketidakterpaparan dipelajari dan faktor kognitif. Selain faktor tersebut, peneliti menyebutkan faktor usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, obat-obatan dan psikologis.

a. Faktor biologi

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat kelainan pada amin biogenik, seperti: 5 HIAA (5-Hidroksi indol asetic acid), HVA (Homovanilic acid), MPGH (5 methoxy-0-hidroksi phenil glikol), di dalam darah, urin dan cairan serebrospinal pada pasien gangguan *mood*. Neurotransmitter yang terkait dengan patologi depresi adalah serotonin dan epineprin.

Penurunan serotonin dapat mencetuskan depresi, dan pada pasien bunuh diri, beberapa pasien memiliki serotonin yang rendah. Pada terapi despiran mendukung teori bahwa norepineprin berperan dalam patofisiologi depresi (Kaplan, 2010). Selain itu aktivitas dopamin pada depresi adalah menurun. Hal tersebut tampak pada pengobatan yang menurunkan konsentrasi dopamin seperti Resperin, dan penyakit dimana konsentrasi dopamin menurun seperti parkinson, adalah disertai gejala depresi.

Obat yang meningkatkan konsentrasi dopamin, seperti tyrosin, amphetamine, dan bupropion, menurunkan gejala depresi (Kaplan, 2010). Disregulasi neuroendokrin. Hipotalamus merupakan pusat pengaturan

aksis neuroendokrin, menerima input neuron yang mengandung neurotransmitter amin biogenik.

Pada pasien depresi ditemukan adanya disregulasi neuroendokrin. Disregulasi ini terjadi akibat kelainan fungsi neuron yang mengandung amin biogenik. Sebaliknya, stres kronik yang mengaktivasi aksis *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA)* dapat menimbulkan perubahan pada amin biogenik sentral. Aksis neuroendokrin yang paling sering terganggu yaitu adrenal, tiroid, dan aksis hormon pertumbuhan.

Aksis HPA merupakan aksis yang paling banyak diteliti (Landefeld et al, 2004). Hipersekresi CRH merupakan gangguan aksis HPA yang sangat fundamental pada pasien depresi. Hipersekresi yang terjadi diduga akibat adanya defek pada sistem umpan balik kortisol disistem limbik atau adanya kelainan pada sistem monoaminogenik dan neuromodulator yang mengatur CRH (Kaplan, 2010). Sekresi CRH dipengaruhi oleh emosi. Emosi seperti perasaan takut dan marah berhubungan dengan *Paraventricular nucleus (PVN)*, yang merupakan organ utama pada sistem endokrin dan fungsinya diatur oleh sistem limbik.

Emosi mempengaruhi CRH di PVN, yang menyebabkan peningkatan sekresi CRH (Landefeld, 2004). Pada orang lanjut usia terjadi penurunan produksi hormon estrogen. Estrogen berfungsi melindungi

sistem dopaminergik nigrostriatal terhadap neurotoksin seperti MPTP, 6 OHDA dan methamphetamin.

Kehilangan saraf atau penurunan neurotransmiter. Sistem saraf pusat mengalami kehilangan secara selektif pada sel – sel saraf selama proses menua. Walaupun ada kehilangan sel saraf yang konstan pada seluruh otak selama rentang hidup, degenerasi neuronal korteks dan kehilangan yang lebih besar pada sel-sel di dalam lokus seroleus, substansia nigra, serebelum dan bulbus olfaktorius (Lesler, 2001). Bukti menunjukkan bahwa ada ketergantungan dengan umur tentang penurunan aktivitas dari noradrenergik, serotonergik, dan dopaminergik di dalam otak. Khususnya untuk fungsi aktivitas menurun menjadi setengah pada umur 80-an tahun dibandingkan dengan umur 60-an tahun (Kane dkk, 1999).

b. Faktor Genetik

Penelitian genetik dan keluarga menunjukkan bahwa angka resiko di antara anggota keluarga tingkat pertama dari individu yang menderita depresi berat (unipolar) diperkirakan 2 sampai 3 kali dibandingkan dengan populasi umum. Angka keselarasan sekitar 11% pada kembar dizigot dan 40% pada kembar monozigot (Davies,1999). Oleh Lesler (2001), Pengaruh genetik terhadap depresi tidak disebutkan secara khusus, hanya disebutkan bahwa terdapat penurunan dalam ketahanan dan kemampuan dalam menanggapi

stres. Proses menua bersifat individual, sehingga dipikirkan kepekaan seseorang terhadap penyakit adalah genetik.

c. Faktor Psikososial

Menurut Freud dalam teori psikodinamikanya, penyebab depresi adalah kehilangan objek yang dicintai (Kaplan, 2010). Ada sejumlah faktor psikososial yang diprediksi sebagai penyebab gangguan mental pada individu dewasa yang pada umumnya berhubungan dengan kehilangan. Faktor psikososial tersebut adalah hilangnya peranan sosial, hilangnya otonomi, kematian teman atau sanak saudara, penurunan kesehatan, peningkatan isolasi diri, keterbatasan finansial, dan penurunan fungsi kognitif (Kaplan, 2010)

Sedangkan menurut Kane, faktor psikososial meliputi penurunan percaya diri, kemampuan untuk mengadakan hubungan intim, penurunan jaringan sosial, kesepian, perpisahan, kemiskinan dan penyakit fisik (Kane, 1999). Faktor psikososial yang mempengaruhi depresi meliputi: peristiwa kehidupan dan stressor lingkungan, kepribadian, psikodinamika, kegagalan yang berulang, teori kognitif dan dukungan sosial (Kaplan, 2010). Peristiwa kehidupan dan stresor lingkungan.

Peristiwa kehidupan yang menyebabkan stres, lebih sering mendahului episode pertama gangguan mood dari episode selanjutnya. Para klinisi mempercayai bahwa peristiwa kehidupan memegang peranan utama dalam depresi, klinisi lain menyatakan bahwa peristiwa kehidupan hanya memiliki peranan terbatas dalam onset depresi. Stressor lingkungan yang

paling berhubungan dengan onset suatu episode depresi adalah kehilangan pasangan (Kaplan, 2010).

Stressor psikososial yang bersifat akut, seperti kehilangan orang yang dicintai, atau stressor kronis misalnya kekurangan finansial yang berlangsung lama, kesulitan hubungan interpersonal, ancaman keamanan dapat menimbulkan depresi (Hardywinoto, 1999). Faktor kepribadian. Beberapa ciri kepribadian tertentu yang terdapat pada individu, seperti kepribadian dependen, anankastik, histrionik, diduga mempunyai resiko tinggi untuk terjadinya depresi.

Sedangkan kepribadian antisosial dan paranoid (kepribadian yang memakai proyeksi sebagai mekanisme defensif) mempunyai resiko yang rendah (Kaplan, 2010).

d. Faktor psikodinamika.

Berdasarkan teori psikodinamika Freud, dinyatakan bahwa kehilangan objek yang dicintai dapat menimbulkan depresi (Kaplan, 2010).

Dalam upaya untuk mengerti depresi, Sigmund Freud sebagaimana dikutip Kaplan (2010) mendalilkan suatu hubungan antara kehilangan objek dan melankolia. Ia menyatakan bahwa kekerasan yang dilakukan pasien depresi diarahkan secara internal karena identifikasi dengan objek yang hilang. Freud percaya bahwa introjeksi mungkin merupakan cara satu-satunya bagi ego untuk melepaskan suatu objek, ia membedakan melankolia atau depresi dari duka cita atas dasar bahwa pasien terdepresi merasakan

penurunan harga diri yang melanda dalam hubungan dengan perasaan bersalah dan mencela diri sendiri, sedangkan orang yang berkabung tidak demikian.

e. Ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*)

Ketidakberdayaan yang dipelajari dapat diakibatkan oleh kegagalan yang berulang-ulang. Percobaan dilakukan pada binatang yang dipapari kejutan listrik yang tidak bisa dihindari, secara berulang-ulang, binatang akhirnya menyerah tidak melakukan usaha lagi untuk menghindari. Pada percobaan ini, terjadi proses belajar bahwa mereka tidak berdaya. Pada manusia yang menderita depresi juga ditemukan ketidakberdayaan yang mirip (Kaplan, 2010).

f. Faktor kognitif

Menurut teori kognitif, interpretasi yang keliru terhadap sesuatu, menyebabkan distorsi pikiran menjadi negatif tentang pengalaman hidup, penilaian diri yang negatif, pesimisme dan keputusasaan. Pandangan yang negatif tersebut menyebabkan perasaan depresi (Kaplan, 2010).

g. Faktor usia

Faktor usia merupakan salah satu penyebab depresi bagi individu. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa golongan usia muda yaitu remaja dan orang dewasa lebih banyak terkeana depresi. Hal ini terjadi karena individu mengalami tahapan- tahapan tugas perkembangan yang penting

dalam hidupnya. Tahapan tersebut dimulai dari masa anak-anak menuju masa remaja, remaja ke dewasa, masa sekolah ke masa kuliah atau ke masa kerja. Menurut Wilkinson (Lubis 2009) mengemukakan bahwa survei yang dilakukan di masyarakat menunjukkan adanya prevalensi yang tinggi dari gejala-gejala depresi pada golongan usia dewasa muda yaitu 18-44 tahun.

Peralihan tugas perkembangan yang terkesan begitu cepat, sehingga individu tertuntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Cepatnya pertumbuhan perkembangan ini juga sangat dipengaruhi oleh pertumbuhan produksi dan teknologi. Lebih parah lagi individu yang masih belum mencapai usia yang matang diharuskan untuk melakukan tugas perkembangan di atasnya.

Hasil penelitian Jorn (dalam Lubis 2009), menemukan bahwa pada usia dewasa ada penurunan kecemasan dan depresi seiring bertambahnya usia. Faktor yang diduga sebagai penyebabnya adalah berkurangnya respon emosi individu seiring bertambahnya umur serta meningkatnya kontrol emosi dan kekebalan pada stresor.

Pengalaman hidup individu menjadi pelajaran untuk menghadapi masalah setelahnya. Oleh karena itu pengurangan depresi pada tahapan perkembangan menjadi satu hal yang umum dialami oleh setiap manusia. Kebijakan dalam berfikir juga sangat dipengaruhi oleh sikap terhadap masalah-masalah yang dihadapi sebelumnya.

h. Faktor gender

Perbedaan gender identik dengan perbedaan jenis kelamin. Wanita disinyalir mengalami depresi dua kali lebih banyak daripada laki-laki. Data yang dihimpun oleh World Bank menyebutkan bahwa prevalensi terjadinya sekitar 30% terjadi pada wanita dan 12,6% dialami oleh pria (Lubis 2009).

Perbedaan ini bukan berarti wanita lebih mudah tereserang depresi. Bisa jadi karena wanita lebih sering mengakui adanya depresi dari pada laki-laki. Tekanan dalam rumah tangga dengan mengurus anak sendirian lebih sering ditemui diperempuan daripada laki-laki. Disamping itu juga adanya perubahan hormonal dalam siklus menstruasi. Proses ini berhubungan dengan kehamilan, kelahiran dan manopause membuat wanita lebih sering terkena depresi.

Selain beberapa faktor diatas perbedaan jumlah tersebut juga dipengaruhi oleh komunikasi. Pease & Pease dalam (Lubis 2009) mengatakan bahwa pola komunikasi wanita berbeda dengan pria. Jika wanita mengalami masalah, maka wanita tersebut ingin mengkomunikasikannya dengan orang lain. Berbeda dengan pria, ketika mengalami masalah pria cenderung untuk memikirkan masalahnya sendiri sampai menemukan solusi. Hal yang berbeda ini mengakibatkan sulitnya deteksi depresi pada laki-laki.

i. Gaya Hidup

Gaya hidup tidak sehat sangat berdampak pada kesehatan manusia. Penyakit jantung misalnya, penyakit ini sering memicu kecemasan dan depresi. Tingginya tingkat stres ditambah dengan makanan yang tidak sehat

dan kebiasaan tidur dan olah raga yang kurang. Dalam jangka waktu yang lama, pola hidup seperti ini menjadikan depresi semakin menjadi-jadi. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi berhubungan dengan gaya hidup yang tidak sehat pada pasien berisiko penyakit jantung.

Kurangnya nutrisi seperti vitamin juga dapat menyebabkan depresi. Begitu pula dengan individu lanjut usia di atas 70 tahun, aktivitas sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan tingkat depresi. Lansia yang sering beraktivitas sosial lebih jarang terserang daripada individu yang ada di rumah.

j. Penyakit fisik

Kesehatan adalah salah satu anugrah yang paling indah dalam kehidupan didunia. Begitu juga sebaliknya terserang penyakit merupakan suatu musibah bagi individu. apalagi penyakit yang dialami merupakan penyakit yang proses penyembuhannya sulit untuk dilakukan. Munculnya penyakit menjadi penyebab hilangnya kepercayaan diri dan juga depresi. Misalnya individu yang terkena penyakit jantung. Individu yang terkena jantung akan selalu berfikir tidak berdaya bahkan cemas akan kematian. Sehingga menyebabkan depresi pada dirinya.

Penelitian Starkstein (dalam Lubis 2009). menunjukkan bahwa dari 105 penderita penyakit parkinson, 21 % mengalami depresi berat, 20 % mengalami depresi ringan dan sisanya tidak depresi. Data ini menunjukkan

bahwa menurunnya kondisi kesehatan individu menjadi penyebab menurunnya sistem kekebalan tubuh manusia terhadap depresi.

k. Obat – obatan

Beberapa obat berfungsi sebagai anti depresi, namun ada beberapa obat-obatan yang dapat menyebabkan depresi. Obat-obat ini bukan berarti mencetuskan adanya depresi. Ada beberapa obat yang dapat menyebabkan depresi menurut McKenzie (dalam Lubis 2009). Yaitu tablet anti epilepsi, obat anti tekanan darah tinggi dan beberapa obat penenang dan terapi untuk jantung , asma dan kanker.

Selain obat-obatan untuk terapi kesehatan, obat-obatan terlarang telah terbukti dapat menyebabkan depresi. mengkonsumsi obat-obatan terlarang akan mempengaruhi zat kimia dalam otak dan menimbulkan ketergantungan. Menurut Brees (dalam Lubis 2009) ada beberapa obat-obatan terlarang yang dapat menimbulkan depresi seperti ganja, heroin, kokain, ekstasi dan sabu-sabu.

l. Faktor psikologis

Selain faktor fisik, faktor psikologis menjadi salah satu faktor yang berperan penting dalam penyebab depresi. faktor psikologi ini bisa dari segi kepribadian, pola pikir, harga diri, stres, dan lingkungan keluarga.

Individu yang mempunyai kepribadian, pencemas, pemalu atau minder, hipersensitif dan perfeksionis cenderung lebih mudah terkena depresi dari pada yang tidak. Kepribadian merupakan sesuatu yang melekat dari dalam diri individu yang mempengaruhi setiap ruang dalam kehidupannya. Begitu juga dengan pola pikir. Pola pikir yang negatif terhadap dirinya rentan terhadap penyakit depresi. Jadi individu yang selalu berfokus pada kegagalan dan tidak pernah berfikir tentang kesukasesan yang pernah diraih akan mudah terkena depresi daripada yang berfikir sebaliknya.

Faktor psikologi yang lain adalah harga diri (*self-esteem*). Harga diri merupakan objek dari kesadaran diri dan merupakan penentu perilaku Brown (dalam Lubis 2009). Oleh karena itu, perilaku merupakan indikasi dari harga diri yang bersangkutan karena penghargaan pada diri akan muncul pada perilaku yang dapat diamati. Individu yang tidak dapat menghargai dirinya dengan positif akan rentan mengalami depresi.

Berbeda lagi dengan stres dan pengaruh lingkungan keluarga. Stres merupakan pintu masuk untuk menuju depresi. Stres dapat disebabkan oleh apapun dalam hidup, bisa dari luar maupun dalam diri individu. Selanjutnya adalah pengaruh lingkungan keluarga. Pengaruh lingkungan keluarga bisa jadi diakibatkan kehilangan orang tua, pengasuhan yang salah dan penyiksaan fisik atau seksual pada masa anak-anak.

3. Gambaran Klinis

Depresi pada dewasa adalah proses patologis, bukan merupakan proses normal dalam kehidupan. Umumnya orang-orang akan menanggulangnya dengan mencari dan memenuhi rasa kebahagiaan. Bagaimanapun, dewasa cenderung menyangkal bahwa dirinya mengalami depresi. Gejala umumnya, banyak diantara mereka muncul dengan menunjukkan sikap rendah diri, dan biasanya sulit untuk didiagnosa (Evans, 2000).

Adapun gejala depresi menurut Akmal (2010) adalah terdiri dari, Perubahan fisik. Perubahan fisik yang paling terlihat pada individu yang terkena depresi adalah penurunan nafsu makan, gangguan tidur, kelelahan dan kurang energi, agitasi, nyeri, sakit kepala, otot kram dan nyeri, tanpa penyebab fisik.

Gejala lain adalah perubahan pikiran. Individu yang mengalami depresi sering merasa bingung, lambat dalam berfikir, penurunan konsentrasi dan sulit mengingat informasi. Sulit membuat keputusan dan selalu menghindar. Rasa kurang percaya diri juga sering dialami oleh individu yang terkena depresi. Perasaan bersalah dan tidak mau dikritik juga sering ditemui. Pada kasus berat sering dijumpai adanya halusinasi ataupun delusi ditambah dengan adanya pikiran untuk bunuh diri.

Selain perubahan pikiran perubahan perasaan juga ada pada individu yang terkena depresi. Perubahan perasaan bisa ditandai dengan penurunan ketertarikan dengan lawan jenis dan melakukan hubungan suami istri, merasa

bersalah, tak berdaya. Individu juga merasa sedih, menangis tanpa ada alasan yang jelas atau bahkan tidak ada perasaan sama sekali.

Selain itu juga kebiasaan sehari-hari individu yang terkena depresi. Individu yang terkena depresi akan menjauhkan diri dari lingkungan sosial, pekerjaan, menghindari membuat keputusan, menunda pekerjaan rumah dan penurunan aktivitas fisik dan latihan. Jika tidak terkontrol oleh keluarga individu akan mengonsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang serta tidak perhatian pada dirinya sendiri.

4. Derajat Depresi dan Penegakan Diagnosis

Gangguan depresi pada usia lanjut ditegakkan berpedoman pada PPDGJ III (Pedoman Penggolongan Diagnostik Gangguan Jiwa III) yang merujuk pada ICD 10 (*International Classification Diagnostic 10*). Gangguan depresi dibedakan dalam depresi berat, sedang, dan ringan sesuai dengan banyak dan beratnya gejala serta dampaknya terhadap fungsi kehidupan seseorang (Maslim,2000).

a. Gejala Utama

Gejala utama pada individu yang mengalami depresi adalah perasaan depresif, hilangnya minat dan semangat dan mudah lelah dan tenaga hilang

b. Gejala Lain

Gejala lain yang meyertai terdiri dari; konsentrasi dan perhatian menurun, harga diri dan kepercayaan diri menurun, perasaan bersalah dan tidak

berguna, pesimis terhadap masa depan, gagasan membahayakan diri atau bunuh diri, gangguan tidur, gangguan nafsu makan dan menurunnya libido.

Tabel 2.1 Tingkatan Depresi

Tingkat Depresi	Gejala Utama	Gejala Lain	Fungsi	Keterangan
Ringan	2	2	Baik	-
Sedang	2	3-4	Terganggu	Nampak distress
Berat	3	>4	Sangat Terganggu	Sangat distress

5. Tingkatan Depresi

a. Depresi Ringan

Setiap individu pasti pernah mengalaminya yang ciri-cirinya lain bersifat sementara, alamiah adanya rasa sedih perubahan proses pikir, komunikasi dan hubungan sosial kurang baik dan merasa tidak nyaman.

b. Depresi sedang

- 1) Afek: Murung, cemas, kesal, marah, menangis, rasa bermusuhan, dan harga diri rendah.
- 2) Proses pikir: Perhatian sempit, berpikir lambat, ragu-ragu atau bimbang, konsentrasi menurun, berpikir rumit dan putus asa serta pesimis.
- 3) Sensasi somatic dan aktivitas motorik: bergerak lamban, tugas-tugas terasa berat, tubuh lemah dan sakit kepala dan dada, mual, muntah, konstipasi, nafsu makan dan berat badan menurun, tidur terganggu.
- 4) Pola komunikasi: bicara lambat, berkurang komunikasi verbal dan komunikasi non verbal meningkat.

- 5) Partisipasi sosial: menarik diri, tidak mau bekerja atau sekolah, mudah tersinggung, bermusuhan, tidak memperhatikan kebersihan diri.
- c. Depresi Berat Mempunyai dua episode yang berlawanan yaitu melankolis (rasa sedih tertentu depresi berat) dan mania (rasa gembira yang berlebihan disertai dengan gerakan yang hiperaktif)
- 1) Gangguan Afek: pandangan kosong, perasaan hampa, murung, putus asa dan inisiatif kurang
 - 2) Gangguan Proses Pikir: Halusinasi dan waham, konsentrasi berkurang, pikiran merusak diri
 - 3) Sensasi Somatic dan aktifitas motorik: Diam dalam waktu lama, tiba-tiba hiperaktif, bergerak tanpa tujuan, kurangnya perawatan diri, tidak mau makan dan minum, berat badan menurun, bangun pagi sekali dengan perasaan tidak enak, tugas ringan terasa berat.
 - 4) Pola Komunikasi: introvert, tidak ada sama sekali komunikasi verbal.
 - 5) Partisipasi Sosial : kesulitan menjalankan peran sosial isolasi sosial menarik diri (Dalami, 2009).

C. Kebermaknaan Hidup Pada Pasien Pasca Depresi

Frankl (dalam Bastaman 1998) mengemukakan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap peristiwa tragis yang tak terelakkan lagi yang menimpa dirinya, walaupun upayanya telah maksimal.

Lebih lanjut lagi Frankl mengatakan bahwa makna hidup tidak hanya didapatkan dalam keadaan – keadaan yang menyenangkan. Akan tetapi juga dalam penderitaan sekalipun selama manusia mampu mengambil hikmahnya. Lain individunya berbeda pula cara pemaknaannya. Mungkin sesuatu hal bermakna bagi orang lain namun tidak bagi yang lainnya. Pemaknaan terhadap hidup bersifat sangat unik dan individual.

Begitu juga dengan pasien pasca depresi. Pasien dengan riwayat depresi akan mengalami banyak rintangan atau permasalahan dalam hidupnya. Permasalahan ini sulit untuk diselesaikan sehingga mengganggu perasaannya. Kerentanan terhadap datangnya faktor pencetus terjadinya depresi sangat mungkin untuk terjadi. Belum lagi paradigma masyarakat yang cenderung menyepelekan kondisi pasien. Sebagai individu yang pernah terpuruk dan kurangnya kepercayaan karena pasien keluar dari rumah sakit jiwa. Hal ini menjadi tantangan yang harus dilawan untuk membentuk tujuan hidup yang baik bagi pasien.

Pada dasarnya pencarian makna adalah pilihan bagi individu yang mengalami penderitaan ataupun kekecewaan. Frankl pernah dipenjara dalam kamp konsentrasi Nazi. Aspek psikologisnya terselamatkan karena dia memilih untuk mencari makna dalam penderitaannya (Friedman & Miriam 2008). Begitu pula dengan pasien depresi yang harus melawan stigma masyarakat yang sering mengucilkannya sebagai orang yang pernah tinggal di

rumah sakit jiwa. Tuntutan untuk menafkahi keluarga menjadi beban pada pikiran subjek

Namun demikian justru dengan pengalaman yang sulit tersebut pasien akan mampu menemukan bagaimana dirinya, untuk apa dia hidup setelah dia bangkit dari masalah yang selama ini membebaninya. Karena makna hidup benar-benar terdapat dalam kehidupan itu sendiri, walaupun dalam kenyataannya tidak mudah ditemukan, karena sering tersirat dan tersembunyi didalamnya. Bila makna hidup berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan bermakna dan berharga yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia (Bastaman 2007).

D. Konsep Memaknai Hidup Dalam Pandangan Islam

Agama seringkali dimaknai sebagai ketetapan ilahi untuk memandu kehidupan manusia didunia dan diakhirat. Sebuah tamsil mengibaratkan agama sebagai mistar untuk membuat garis lurus (Asyafah 2009). Begitu juga dengan agama islam. Agama islam mempunyai konsep *rahmatan lil'alamin* yang artinya membawa keberkahan bagi umat diseluruh dunia. Jadi apapun yang menjadi pola dalam kehidupan manusia tidak lepas dengan nilai-nilai agama. Allah

Jika ditinjau dari perspektif fungsionalisme, agama dalam kehidupan manusia berkaitan dengan pencarian makna hidup atau bagaimana memaknai hidup. Pencarian ini didorong oleh kesadaran eksistensial manusia yaitu dari mana, untuk apa dan mau kemana di dunia ini.

Pencarian makna hidup atau memaknai kehidupan akan dapat dicapai ketika kesadaran eksistensial tidak bisa difahami oleh manusia. Selain itu juga faktor internal sangat mempengaruhi penemuan makna hidup individu. Faktor tersebut adalah naluri religiusitas dan spiritualitas manusia. Pemaknaan pada kehidupan akan dapat dicapai ketika seseorang mampu mengetahui siapa dirinya dan untuk apa dia hidup. Pertama siapakah manusia itu?.

Allah swt menyebut manusia dalam al-Qur'an dengan tiga hal yaitu *insan*, *basyar* dan *bani adam* (Asyafah 2009). Kata *al-insan* disebutkan 66 kali dalam al-qur'an. Hasil kajian Musa As'ari (dalam Asyafah 2009) menyebutkan kegiatan *insan* dalam enam bidang. *Pertama* menyatakan bahwa manusia menerima pelajaran dari Tuhan tentang apa yang tidak diketahuinya. *Kedua* manusia mempunyai musuh yang nyata yaitu syetan. *Ketiga* manusia memikul amanat dari Tuhan. *Keempat* manusia memikul amanat dari Tuhan. *Kelima* manusia hanya akan mendapatkan bagian dari apa yang telah dikerjakan. *Keenam* manusia mempunyai keterikatan dengan moral ataupun sopan santun. Manusia yang bisa mewujudkan perbuatan-perbuatan tersebut dikenal sebagai *insan kamil* (*full functioning person*).

Sebutan yang kedua tentang manusia dalam al-Qur'an adalah *al-basyar*. Manusia dalam pengertian *basyar* merupakan manusia yang tampak secara lahir, hubungan dengan sekitarnya, bertambah tua dan akhirnya meninggal. Ada empat macam hubungan manusia yang menjadi ciri dalam *basyar* ini. *Pertama*, hubungan manusia dengan dirinya yang ditandai dengan

amal perbuatan baik dan buruknya. *Kedua*, hubungan manusia dengan sesamanya (*hablun minannas*) dengan bersilaturahmi atau dengan memutuskannya. *Ketiga*, hubungan manusia dengan alam sekitarnya (*hablun minal 'alam*) ditandai dengan pelestarian alam dengan baik. *Keempat*, hubungan manusia dengan Allah swt (*hablun minallah*). Allah juga menyebut manusia dalam al-qur'an dengan sebutan *bani adam*. *Bani adam* maksudnya adalah kaum adam.

Selain sebutan-sebutan mengenai siapa manusia, berikut juga akan dijabarkan mengenai fungsi manusia di dunia. Fungsi tersebut berkaitan dengan kesadaran eksistensial manusia sebagai upaya pencapaian makna hidupnya. Asyafah menyebutkan ada dua fungsi utama manusia yaitu sebagai hamba Allah (*'abd*) dan sebagai kahlifah Allah.

Manusia sebagai hamba Allah (*'abd*), yakni hubungan vertikal untuk beribadah kepada Allah. Ayat-ayat dalam al-qur'an sangat jelas menegaskan fungsi sebagai hamba Allah tersebut, antara lain sebagaimana dijelaskan dalam al-qur'an :

لِيَعْبُدُونِي ۖ وَالْإِنسَ ۖ وَالْجِنَّ ۖ خَلَقْتُوَمَا

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku” (QS. Ad-Dzaariyat: 56)

تَتَّقُونَ لَعَلَّكُمْ قَبْلَكُمْ ۖ مِنَ الَّذِينَ خَلَقَكُمْ ۖ الَّذِي رَبُّكُمْ ۖ أَعْبُدُوا ۖ وَالنَّاسَ ۖ يَتَأْتِيهَا

“Hai manusia beribadahlah kamu kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dan orang-orang yang sebelummu agar kamu bertakwa”(Q.S. al- Baqarah : 21)

وَمِنهُمْ اللَّهُ هَدَىٰ مَنْ فَمِنْهُمْ الطَّغُوتَ وَاجْتَنِبُوا اللَّهَ أَعْبُدُوا أَن رَّسُولًا أُمَّةٍ كُلِّ فِي بَعَثْنَا وَلَقَدْ
 ۞ الْمُكَذِّبِينَ عَنقَبَةُ كَانَ كَيْفَ فَانظُرُوا الْأَرْضَ فِي فَسِيرُوا الضَّلَالَةَ عَلَيْهِ حَقَّتْ مِّن .

“Dan sesungguhnya Kami telah mengutus rasul pada tiap-tiap ummat untuk menyerukan:”Beribadahlah kamu kepada Allah dan jauhilah peribadatan kepada taghut.”, maka diantara umat itu ada orang-orang yang diberi petunjuk oleh Allah dan adapula diantaranya orang-orang yang telah pasti kesesatan baginya. Maka berjalanlah kamu dimuka bumi dan perhatikannalh bagaimana kesudahan orang-orang yang mendustakan (rasul-rasul)” (Q.S. an-Nahl :36)

Ayat-ayat diatas memberi pemahaman bahwa peran utama manusia di dunia adalah sebagai hamba Allah. Jadi sebagai hamba yang baik kehidupan manusia sejatinya adalah melaksanakan hidup yang ditentukan Allah yang diajarkan dalam agama. Kesadaran akan naluri religiusitas dan spiritual menjadi sangat penting bagi manusia. Agama menyebutkan kedua bahasa ini dikenal dengan sebutan *fitrah* dan *hanif* . *fitrah* ini menjadi bawaan manusia sejak lahir, sehingga pada dasarnya manusia mempunyai potensi untuk memaknai kehidupan dan berbuat baik sejak dilahirkan kedunia. Melalui fitrahnya inilah manusia mempunyai kemampuan untuk menerima nilai-nilai kebenaran yang bersumber dari agama (Yusuf & Juntika 2011). Allah swt berfirman :

أَلَا أُرِيكُمْ أَنفُسِكُمْ عَلَىٰ وَآشْهَدَهُمْ ذُرِّيَّتَهُمْ ظُهُورِهِمْ مِنِّي مِنْ رُكْبِكَ أَخَذُوا إِذًا
 غَفْلِينَ هَذَا عَنَّا إِنَّا الْقَائِمَةُ يَوْمَ تَقُولُوا أَن شَهِدْنَا بَلَىٰ ۗ

Artinya :*Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka seraya berfirman”bukankah Aku ini Tuhanmu ? Mereka menjawab, ya kami bersaksi bahwa kau adalah Tuhan Kami*

Kajian logoterapi menyebutkan bahwa noetic yang sehat adalah noetic yang mempunyai kesadaran yang mendominasi perilaku manusia, memiliki kemampuan mengendalikan bagian dari manusia yang lain seperti fisik dan psikologis. Jika dikaitkan dengan kajian dalam islam adalah manusia mampu mengendalikan hawa nafsunya dengan mengikuti ketentuan Allah yang di ajarkan dalam al-qur'an dan sunnah rasulullah saw.

Fungsi manusia yang kedua adalah sebagai khalifah Allah. Selain sebagai hamba Allah juga telah memosisikan manusia sebagai kahlifah di bumi sebagaimana disebutkan dalam al-qur'an berikut ini:

سَفِكُ فِيهَا يُفْسِدُ مِنْ فِيهَا أَتَجْعَلُ قَالَ وَآخِلِيْفَةَ الْأَرْضِ فِي جَاعِلُ إِنِّي لِلْمَلَكَةِ رُكْبِكَ قَالَ وَإِذًا
 تَعْلَمُونَ لَا مَا أَعْلَمُ إِنِّي قَالَ لَكَ وَنُقَدِّسُ مُحَمَّدِكَ نُسَبِّحُ وَنَحْنُ الدَّمَاءُ وَ

“Ingat ketika Tuhanmu berfirman kepada paa malaikat : “sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah dimuka bumi”. (Q.S. al- Baqarah : 30).

بِنَدِّ كُفْرِهِمْ الْكَافِرِينَ يَزِيدُ وَلَا كُفْرَهُ فَعَلَيْهِ كَفَرْنَا مِنْ الْأَرْضِ فِي خَلِيفٍ جَعَلَكُمْ الَّذِي هُوَ
 خَسَارًا إِلَّا كُفْرَهُمْ الْكَافِرِينَ يَزِيدُ وَلَا مَقْتًا إِلَّا رَبِّهِمْ ۗ

“Dia-lah yang menjadikan kamu khalifah-khalifah dimuka bumi. Barang siapa yang kafir, maka akibat kekafirannya menimpa dirinya sendiri, dan kekafiran-orang-orang yang kafir itu tidak lain hanyalah akan menambah kemurkaan pada sisi Tuhannya dan kekafiran orang-orang yang kafir itu tidak lain hanyalah akan menambah kerugian mereka belaka.” (Q.S. al-fatir :39).

Kualitas hidup manusia yang baik adalah ketika mampu menyeimbangkan kedua fungsi tersebut menjadi seimbang. Kualitas kemanusiaan juga sangat bergantung pada kualitas hubungan dengan Allah melalui ibadah. Kemudian disinambungkan dengan kualitas interaksi sosial sebagai aktualisasi dari peran manusia sebagai khalifah, sebagaimana firman Allah swt:

بَتَّ اللَّهُ مِنَ بَعْضِ بَوَابِ وَالنَّاسِ مِنْ وَحْبَلِ اللَّهِ مِنْ نَحْبَلِ إِلَّا تُقْفُوا مَا آتَيْنَا الدِّلَّةَ عَلَيْهِمْ ضَرَبَتْ
 حَقِّ بَغَيْرِ الْأَنْبِيَاءِ وَيَقْتُلُونَ اللَّهَ بِأَيْتِي كُفْرُونَ كَانُوا بِأَنْبِيَاءِهِمْ ذَلِكِ الْمَسْكَنَةَ عَلَيْهِمْ وَضُر
 يَعْتَدُونَ وَكَانُوا عَصَا بِيَمَادِ لِكِ

“Mereka diliputi kehinaan dimana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia, dan mereka kembali mendapat kemurkaan dari Allah dan mereka diliputi kerendahan. Yang demikian itu disebabkan karena mereka durhaka dan melampaui batas.”(Q.S. Ali ‘Imran: 112).

Mengetahui mengenai siapa dirinya dan kedudukan manusia dimuka bumi belum cukup untuk mengupas makna hidup manusia. Karena kesadaran eksistensi sebagaimana dijelaskan diatas juga berbicara mengenai tujuan

hidup manusia. Allah menjadikan hidup sebagai dua hal bagi manusia yaitu sebagai pilihan dan sebagai ujian (Asyarafah 2009).

Pertama, hidup sebagai pilihan bagi manusia. Allah maha adil dan bijaksana memberikan kebebasan penuh kepada manusia di dunia. Mengenai kebebasan tersebut, Allah menyebutkan dalam al-qur'an sebagai berikut:

النَّجْدَيْنِ وَهَدَيْنَهُ

“Dan kami telah menunjukkan kepadanya (manusia) dua jalan.”(Q.S. al-balad : 10)

كُفُورًا وَإِمَّا شَاكِرًا إِمَّا السَّبِيلِ هَدَيْنَهُ إِنَّا

“Sesungguhnya Kami telah menunjukinya jalan yang lurus : ada yang bersyukur dan ada pula yang kafir.” (Q.S. al- Insan : 3)

طَنَارًا لِلظَّالِمِينَ أَعْتَدْنَا إِنَّا فَالِيكَفْرٍ شَاءَ وَمَنْ . فَلْيُؤْمِنِ شَاءَ فَمَنْ رَبِّكُمْ مِنَ الْحَقِّ وَقُلِ

الشَّرَابِ بِنَسِ الْوَجْوهِ دِيْشْوَى كَالْمَهْلِ بِمَاءٍ يُعَاثُوْا وَيَسْتَعِيْثُوْا وَإِنْ سُرَادِقُهُمْ أَحَا

مُرْتَفَقًا وَسَاءَتْ

“ Dan katakannlah : Kebenaran itu dari Tuhan kamu. Maka barang siapa menghendaki, boleh saja ia beriman dan barang siapa menghendaki boleh ia tidak beriman.”(Q.S. Al- Kahfi: 29)

Ayat-ayat diatas membuktikan bahwa manusia mempunyai kehendak bebas. Kehendak bebas (*free will*) inilah yang membuat manusia mengadakan pilihan dari unsur yang berinteraksi dengan *fitrah*. Maka dari itu manusia

dapat menentukan pilihan hidup yang diinginkan dan menentukan tujuan hidup yang jelas dalam hidupnya.

Allah swt, telah melengkapi kehidupan manusia dengan sedemikian rupa. Kadangkala manusia salah memilih jalan dan tujuan dalam hidupnya. Kemudian Allah menyiapkan hidayah kepada manusia untuk menunjukkan kembali pada hidup yang lebih baik sebagaimana firman Allah:

عَلَّمْنَاهُ لَكِنَّا لَا يُؤْمِنُ وَلَا يُكْتَبُ مَا تَدْرِي كُنْتَ مَا أَمَرْنَا مِّنْ رُّوحٍ إِلَيْكَ أَوْ حِينًا وَكَذَلِكَ
 مُسْتَقِيمٍ صِرَاطٍ إِلَىٰ لِهْدَىٰ وَإِنَّكَ عَبَادِنَا مِمَّنْ نَّشَاءُ مَن يَهْدِي نُورًا ج

“Dan demikiannlah kami wahyukan kepadamu wahyu (Al-qur’an) dengan perintah Kami. Sebelumnya kamu tidaklah mengetahui apakah Al-kitab (Al-qur’an) dan tidak pula mengetahui apakah iman itu, tetapi kami menjadikan al-qur’an itu cahaya, yang kami tunjuki dengan dia siapa yang kami kehendaki diantara hamba-hamba kami. Dan sesungguhnya kamu benar-benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus.” (Q.S. as-Syuura: 52).

Kondisi apapun dan bagaimanapun manusia dapat memilih pilihan dalam hidupnya. jika dia akan menyadari akan kehidupannya maka dia akan memilih untuk tidak terpuruk pada satu kejadian dan memaknai kejadian itu dengan baik.

Kedua, Allah menjadikan hidup sebagai ujian bagi manusia. Pada hakikatnya ujian merupakan suatu evaluasi dalam kehidupan manusia untuk kualitas hidup yang lebih baik kedepannya. Ujian hidup manusia sangat berkaitan dengan kehendak bebas yang diberikan oleh Allah kepada manusia.

Sebagai hamba yang hidup pada dasarnya diberi pilihan yang sangat mudah oleh Allah. Pilihan baik buruk, benar-salah dan diridhai dan dimurkai Allah.

Allah berfirman dalam Al-qur'an sebagai berikut:

﴿الْغَفُورُ الْعَزِيزُ وَهُوَ عَمَلًا أَحْسَنُ أَيُّكُمْ لِيَبْلُوكُمْ وَالْحَيَاةَ الْمَوْتَ خَلَقَ الَّذِي﴾

“Maha suci Allah yang ditangan-Nyalah segala kerajaan dan dia Maha kuasa atas segala sesuatu. Yang menjadikan mati dan hidup, supaya dia menguji kamu, siapa diantara kamu yang lebih baik amalnya. Dan dia maha perkasa lagi Maha pengempun.”(Q.S. al-Mulk : 2).

Dibalik segala ujian yang datang pada manusia Allah telah menyiapkan apresiasi dengan menjadikan manusia menjadi manusia yang paling baik didunia dan akhirat bahkan lebih baik dari malaikat.

﴿مَنْ لَمْ يَبْتَئِسْ إِلَّا فَسَجِدْ وَالْإِدَامَ اسْجُدْ وَاللَّمَلَكَةِ قُلْنَا ثُمَّ صَوَّرْنَاكُمْ ثُمَّ خَلَقْنَاكُمْ وَلَقَدْ

﴿السَّجِدِينَ مِنْ بَيْنِكُمْ﴾

“Sesungguhnya kami telah menciptakan kamu (adam), lalu kami bentuk tubuhmu, kemudian kami katakan kepada para malaikat : ”Bersujudlah kamu kepada Adam”, Maka mereka pun bersujud kecuali iblis. Dia tidak termasuk mereka yang bersujud.” (Q.S. al- A'raf : 11).

﴿الْبَرِيَّةِ خَيْرُهُمْ وَأُولَئِكَ الصَّالِحَاتِ وَعَمِلُوا أَمَنُوا الَّذِينَ إِنْ

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholeh, mereka itu adalah sebaik baik makhluk.”(Q.S. Al-Bayyinah :7)

Allah juga maha adil dalam memberikan ujian kepada umat-Nya. Ujian yang diberikan kepada manusia akan disesuaikan dengan batas kemampuan yang dimilikinya sebagaimana dalam al-qur'an disebutkan:

وَنَسِينَا إِن تَوَّأخِذْنَا لَا رِيْبًا أَكْتَسَبْتَ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبْتَ مَا لَهَا وَسَعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا
 حَمْلَنَا وَلَا رَبَّنَا قَبْلَنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمْلَتُهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا رَبَّنَا أخطأْنَا
 بِنِ الْقَوْمِ عَلَى فَانصُرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ وَآزَحَمْنَا لَنَا وَأَغْفِرْ عَنَّا وَأَعْفُ بِهِ لَنَا طَاقَةَ لَا مَاتَ
 الْكَافِرِ

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.” (Q.S. al-Baqarah : 286).

Ayat diatas mengajarkan pada manusia untuk selalu menikmati setiap kejadian dalam hidupnya. Ujian tidak hanya dapat berbentuk kesedian dan musibah, namun juga berbentuk kekayaan dan kehormatan. Oleh karena itu pelajarilah setiap kejadian dalam hidup, mengaca pada kejadian dan mengevaluasi kehidupan penting untuk selalu dilakukan. Rasulullah mengajarkan pada umat manusia untuk senantiasa melakukan introspeksi diri dan kontrol diri untuk meningkatkan kualitas hidup. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits yang berbunyi:

“Barangsiapa yang hari ini lebih jelek (kualitasnya dan kuatitasnya) dari hari sebelumnya, maka ia tergolong orang yang celaka. Barang siapa yang hari ini sma denagn hari sebelumnya, maka ia orang yang rugi. Barang siapa yang hari ini lebih baik dari hari sebelumnya, maka ia tergolong orang-orang yang beruntung.”(Al-hadist).

Memaknai kehidupan merupakan proses yang mendalam, sehingga membutuhkan perenungan dan introspeksi yang mendalam pula pada diri individu. Tahapan penerimaan diri, penemuan makna dan penentuan tujuan, realisasi makna sampai akhirnya kebahagiaan sudah terkonsep rapi dalam agama islam. Allah telah membekali *fitrah* kepada manusia agar manusia mampu menjalani kehidupan dengan baik.

