

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Tahap Pelaksanaan penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan oleh peneliti. Awal berfikir memilih topik penelitian makna hidup ini ketika peneliti menemukan realita yang menurut peneliti menarik untuk didalami. Pada waktu itu peneliti melakukan praktek kerja lapangan integrasi (PKLI) yang merupakan salah satu proses pembelajaran yang diprogramkan oleh fakultas psikologi.

Peneliti melakukan kegiatan tersebut di rumah sakit jiwa Lawang. Pada awal melakukan PKLI, peneliti ditempatkan di bangsal yang merupakan tempat perawatan pasien yang masuk di rumah sakit tersebut. Selama di bangsal peneliti berkesempatan untuk mempelajari berbagai macam gangguan yang dialami oleh pasien. Pada saat yang sama peneliti sering berbincang dengan salah satu pasien yang didiagnosa mengalami depresi berat. Perbincangan ini terjadi karena peneliti mendapat tugas dari pihak RSJ untuk membuat laporan kasus besar. Jadi peneliti melakukan pendekatan dan penggalan data kepada pasien tersebut.

Setelah melakukan pendalaman data, peneliti tertarik untuk mendalami kasus depresi ini. Hal ini kemudian disetujui pembimbing rumah sakit. Selama proses menjalankan tugas laporan kasus tersebut peneliti mencoba melakukan pendekatan lebih intens kepada subjek yang

akan menjadi subjek penelitian peneliti. Peneliti selalu mengikuti kegiatan terapi subjek baik terapi medis dan psikologis. Proses ini membuat subjek merasa nyaman ketika bercerita dengan peneliti, sehingga terbangun *rapport* yang baik antara peneliti dengan subjek.

Pada saat presentasi tugas di rumah sakit, peneliti mendapatkan dukungan untuk mendalami kasus ini dan membawa pada penelitian selanjutnya. Pada akhirnya peneliti memilih untuk mencari makna hidup pada subjek. Pengambilan data awal mulai dilalui dengan cara mengorek kehidupan masa lalu subjek.

Keinginan untuk meneliti tentang makna hidup subjek yang pernah mengalami depresi ini semakin kuat, ketika peneliti membaca koran yang menjelaskan tentang tingginya angka individu yang mengalami depresi. Selesai mendapatkan data peneliti memastikan bahwa subjek benar-benar telah terbebas dari depresinya. Proses untuk memastikannya peneliti berkonsultasi dengan dokter dan melihat rekam medik yang ada di rumah sakit. Ketika sudah ada kepastian peneliti melakukan langkah selanjutnya.

Setelah selesai seminar proposal peneliti melanjutkan proses penggalan data dengan melakukan studi rekam medik lagi karena subjek sempat masuk rumah sakit untuk kedua kalinya. Selesai memastikan kondisi subjek peneliti kembali menghubungi subjek di kediamannya untuk mendapatkan data lebih lanjut. Pada tahapan ini peneliti tidak mengalami kesulitan yang berarti karena antara peneliti dengan subjek sudah terbangun hubungan yang baik.

Peneliti memilih subjek tunggal dalam penelitian ini dengan alasan keterbatasan jumlah subjek. keterbatasan ini terletak pada segi jumlah dari penderita, karena peneliti memilih subjek yang hanya mengalami depresi tanpa psikotik atau gejala sakit fisik lainnya. Disamping itu juga pendekatan pada subjek dengan riwayat depresi harus ekstra hati-hati karena mereka rata-rata menaruh curiga pada orang lain. selain itu juga harus hati-hati dalam mengajukan pertanyaan agar tidak mengingatkan subjek pada kondisi yang menjadi pencetus penderitanya.

Proses pengumpulan data dilakukan mulai dari juli 2012 sampai dengan maret 2013. Proses ini terhitung mulai dari awal melakukan proses penggalian data sampai akhir pengumpulan data. Jangka waktu yang dijalani oleh peneliti memang agak lama karena proses pendekatan yang agak sulit dan menjaga kestabilan psikologis dari subjek. Selain itu juga pemahaman tentang depresi harus benar-benar dipahami agar tidak terjadi kesalahan saat pengambilan data. Selain itu juga peneliti harus memastikan beberapa data yang telah didapatkan oleh peneliti benar-benar apa adanya. Oleh karena itu peneliti juga meakukan pengecekan pada pihak rumah sakit dan keluarga.

Proses wawancara dilakukan dengan beberapa panduan wawancara dan alat perekam. Panduan wawancara ini tidak membatasi peneliti untuk membuat pertanyaan, namun membantu peneliti dalam mendalami kasus dan data yang didapatkan dari subjek. Sementara itu alat perekam digunakan untuk membantu peneliti dalam menyusun transkrip.

Pada saat proses rekaman subjek tidak mengerti bahwa saat wawancara direkam. Peneliti sengaja melakuakn ini untuk membuat subjek merasa nyaman saat wawancara. Namun untuk menebus hal tersebut, peneliti mengajukan surat kesediaan yang berisi tentang janji peneliti mengenai kerahasiaan data dari subjek dan subjek pun menyetujuinya.

## **B. Lokasi Penelitian**

### **1. Rumah sakit**

Lokasi penelitian berada di rumah sakit jiwa (RSJ) Radjiman Widiodiningrat Lawang Malang. Penelitian bertempat di bangsal kelas tiga. Tempat ini adalah tempat perawatan subjek setelah dirujuk dari ICU. Subjek tinggal bersama pasien yang lain untuk mendapat perawatan yang lebih intensif dari petugas bangsal dan dokter dari rumah sakit.

Selama ada di rumah sakit peneliti melakukan pendekatan dengan subjek. Peneliti sering menemani subjek ketika melakukan proses terapi di rumah sakit.

Selain di bangsal penelitian juga dilakukan di ruang rehabilitasi, ruang terapi dan klinik psikologi. Tempat ini merupakan tempat aktifitas pasien selama berada dirumah sakit.

Selama di rumah sakit subjek selalu menceritakan tentang pengalaman hidupnya. Subjek menceritakan tentang keluarganya dan tentang pekerjaannya.

## 2. Kediaman subjek

Subjek tinggal bersama istri dan dua orang anaknya di rumahnya yang terletak di salah satu daerah agak jauh dari jalan raya. Rumah yang menjadi tempat tinggal subjek saat ini adalah rumah barunya. Rumah baru ini dibuat ketika subjek dirawat di rumah sakit. Keluarganya yang membuat rumah ini untuk subjek.

Dulu subjek tinggal dirumah peninggalan orang tuanya. Menurut cerita subjek dan istrinya rumah yang dulu sudah tua sehingga kalau hujan sering bocor. Rumah ini berada agak jauh dari rumah yang baru dibangun.

Tempat tinggal subjek sangat tenang dan agak sepi. Halaman samping dan depan rumah ditanam beberapa pohon untuk menambah keindahan. Suasana semi perkotaan namun sepi. Jarak rumah ke rumah masih agak terpisah. Rumah subjek yang baru ini masih terlihat sederhana. Namun perlengkapan rumah tangga tersedia didalamnya.

Tanah yang ditempati rumah subjek saat ini adalah milik kakaknya. Namun kakaknya memberinya pinjaman dengan bayaran dengan dicicil sebisanya. Rumah ini terlihat mungil dan asri. Halaman rumah dipenuhi tanaman kecil untuk penghias.

Masyarakat sekitar tidak teralu mempermasalahkan tentang penyakit yang dialami oleh subjek. Penduduk sekitarnya memberi dukungan pada subjek untuk sembuh dan tidak kambuh lagi.

### 3. Tempat kerja subjek

Subjek bekerja disebuah tempat wisata yang terletak diantara perbatasan antara kota Kediri dan Nganjuk. Tempat wisata ini adalah wisata pohon. Subjek bekerja sebagai penjaga karcis di jalan selama tiga hari dalam seminggu. Tempat wisata ini juga menjadi jalan tembusan para pengguna jalan sehingga tempat ini lebih mirip dengan jalan tol.

Bedanya tempat ini dialiri sungai yang deras dan ditumbuhi pohon-pohon sehingga menambah keindahannya. Tempat kerja ini terletak sekitar 500 meter dari rumah sibjek. Subjek menempuhnya dengan menaiki kendaraan roda dua.

Selain bertugas untuk menjaga karcis subjek juga mendapat tugas dibagian lahan. Setiap pegawai yang bertugas menjaga karcis mendapat giliran yang sama dilahan. Selama berada dilahan tugas yang dibebankan berbeda dengan tugas saat menjaga karcis. Tugas dilahan adalah menanam bibit, merapikan rumput dan tanaman serta membuang sampah. Ketika berada dilahan ini pula subjek atau pegawai yang bertugas tidak menamatkan ceperan dan wajib setor kepada atasan.

Tempat wisata ini terdiri dari dua pintu utama yaitu pintu timur dan pintu barat. Pintu timur biasanya dilewati oleh pengunjung yang berasal dari daerah Pare Kediri. Sedangkan pintu barat biasanya dilewati oleh pengunjung yang berasal dari daerah Nganjuk. Tempat

ini biasanya akan ramai pada saat akhir pekan atau pada saat hari besar seperti pada tahun baru atau saat lebaran.

Subjek bekerja mulai dari jam 08.00 pagi sampai jam 16.00. pada jam 12.00-13.00 subjek mendapatkan kesempatan untuk istirahat. Saat istirahat subjek mempergunakan waktunya untuk kembali ke rumah. Penentuan hari libur diserahkan sesuai kesepakatan penjagaan dan jadwal yang telah ditentukan oleh atasan. Rata-rata petugas yang berada dibagian karcis tidak memilih akhir pekan sebagai hari libur karena pada saat itu banyak pengunjung yang datang. Jumlah pengunjung yang banyak juga akan menambah pendapatan para penjaga karcis.

### **C. Profil dan Bioografi Subjek**

#### **1. Identitas Subjek**

- a. Nama Lengkap : W.S
- b. Jenis kelamin : Laki- laki
- c. Tempat / Tanggal Lahir : Kediri, 08 Maret 1977 (34 tahun)
- d. Suku bangsa : Jawa
- e. Agama : Islam
- f. Pendidikan : SMA (lulus)
- g. Pekerjaan : Wiraswasta dan bekerja di dinas pariwisata sampai sekarang.
- h. Status Perkawinan : Sudah menikah
- i. Alamat : Kediri
- j. Anak ke : 12 dari : 12 bersaudara (anak bungsu)
- k. Hobi/ Kegemaran : Berenang dan bersepeda

## 2. Identitas Orang Tua

Tabel 4.I. Identitas Orang Tua

Ayah	Ibu
Kandung	Kandung
Nama : SP (alm)	Nama : S
Alamat : Kediri	Alamat : Kediri
Umur : tidak di ketahui	Umur : tidak di ketahui
Suku bangsa : jawa	Suku bangsa : jawa
Agama : islam	Agama : islam
Pendidikan : tidak diketahui	Pendidikan : tidak diketahui
Pekerjaan : pekerja di staf BUMN	Pekerjaan : penjual sayur
Sosial Ekonomi : menengah	Perkiraan Tingkat
Sosial Ekonomi : menengah	Sosial Ekonomi : menengah
Keterangan Lain : sudah meninggal pada tahun 1994	Keterangan Lain : sudah meninggal pada tahun 1999.

## 3. Susunan keluarga

( Ayah, Ibu, Subyek, dan Saudara - saudara Subyek )

Tabel 4.2 Susunan Keluarga

No.	Nama	L / P	Usia	Pendidikan	Pekerjaan
1	SP (ayah-alm)	L	Tahun	-	Pelayan Staf di BUMN
2	S (Ibu alm)	P	Tahun	-	Penjual sayur
3	S(kakak)	P	Tahun	-	Wiraswasta
4	N (kakak)	P	Tahun	PT	PNS

No.	Nama	P/L	Usia	Pendidikan	Pekerjaan
5	S (kakak)	L	Tahun	-	Wiraswasta
6	W.S (subjek)	L	37 Tahun	SMA	Penjaga karcis di tempat pariwisata

Subjek mempunyai 12 saudara, akan tetapi yang masih hidup hanya empat orang. Saudara subjek meninggal saat masih kecil jadi tidak bisa terkaji. Subjek adalah anak terakhir (bungsu) dari 12 bersaudara tersebut.

#### 4. Keadaan keluarga

Status Pernikahan : Sudah Menikah dan mempunyai dua orang anak.

#### 5. Latar Belakang Subjek

##### a. Riwayat Kelahiran dan Kehamilan

Kehamilan dan kelahiran normal. Saat kelahiran di tolong oleh dukun anak.

##### b. Riwayat Masa Kanak-Kanak

Masih kecil tinggal bersama orang tua. Perkembangannya sesuai dengan usianya. Subjek sedikit mengalami permasalahan dalam menjalani tugas-tugas perkembangannya, sehingga sejak disekolah dasar sudah mulai merokok dan minum-minuman keras.

##### c. Riwayat Pendidikan

Tabel 4.3 Riwayat pendidikan

Taraf	Nama dan Tempat Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Keluar	Ijazah / keterangan
SD	SDN	1986	1991	Tamat
SLTP	SMP Swasta	1991	1995	Tamat (pernah tinggal kelas)
SMA	Persamaan	-	1997	Tamat

#### d. Pengalaman Kerja

Tabel 4.4 Pengalaman kerja

No	Tempat kerja	Jabatan	Tahun masuk	Tahun keluar	Keterangan
1	Wiraswata	-	-	-	Mencari pekerjaan lain
2	Tempat Pariwisata	Penjual Tiket	2006	-	Menjaga loker pembayaran.

#### e. Diagnosis

Axis I : F 32.2 Episode Depresif Berat Tanpa Gejala Psikotik

Axis II : gangguan kepribadian DependenIndikasi Hipokondria dan obsesif -compulsif

Axis III : 100-199 Hipertensi (riwayat penyakitnya)

Axis IV : -

Axis V : GAFS 20-11, bahaya mencederai dir/orang lain, disabilitas sangat berat dalam berkomunikasi dan mengurus diri.

#### f. Prognosis

Prognosis merupakan rekaan atau kesimpulan sementara masa depan mengenai diagnosis yang ditegakkan dan kemungkinan untuk disembuhkan. Prognosis terbagi menjadi dua, yaitu prognosis baik (mudah untuk disembuhkan) dan prognosis buruk (sulit untuk disembuhkan).

Adapun faktor protektif atau faktor resiko yang diketahui dari subjek adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Faktor protektif dan resiko

No.	Protektif	Resiko
1.	Tidak ada faktor keturunan	Subjek pernah mengkonsumsi narkoba ganja dan sejenisnya.(bahkan masih minum-minuman keras sampai sekarang)
2.	Subjek mengerti kondisi dirinya.	Emosi subjek mudah terpancing untuk marah
3.	Subjek punya semangat yang tinggi untuk sembuh.	
4	Keluarga subjek selalu mendukung dan memperhatikan subjek	
5.	Usia subjek masih pada tahap dewasa tengah.	

Hasil pertimbangan di atas, maka prognosis dalam kasus subjek lebih cenderung mengarah ke **prognosis baik**

#### **D. Riwayat Perjalanan Hidup Subjek dan Paparan Data**

Prosedur dalam sebuah penelitian selalu dilakukan sesuai dengan prosedural. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam penemuan hasil penelitian. Proses pengambilan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Data yang telah diperoleh dalam penelitian dilapangan diolah sampai menemukan temuan dalam penelitian.

Pengolahan dilakukan dari hasil wawancara ini kemudian ditranskrip untuk menjadi verbatim, kemudian diambil pernyataan-pernyataan yang mengarah pada makna hidup yang menjadi fokus penelitian ini. Temuan-temuan yang telah didapatkan dala hasil penelitian

tersebut akan dianalisis terlebih dahulu sebelum dilakukan pembahasan. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dapat dipaparkan perjalanan hidup subjek berdasarkan pengalaman yang dilaluinya sebagai berikut:

### **1. Awal berkenalan dengan alkohol**

WS adalah anak bungsu dari 12 bersaudara. Namun dari 12 bersaudara tersebut hanya empat orang yang masih hidup. Ketika ditanya mengenai waktu meninggalnya subjek menjawab tidak ingat karena waktu itu subjek masih kecil. Ayah dan ibunya adalah seorang wirausaha. Ayahnya bekerja di staf BUMN dan ibunya menjadi penjual sayur. Sejak kecil WS tinggal bersama orang tuanya. Subjek dibesarkan ditengah keluarga dengan tingkat perekonomian menengah. Kedua orang tua WS sangat menyayangi dia.

Sejak kecil subjek adalah seorang yang aktif dan sangat menyukai pelajaran matematika atau yang berhubungan dengan hitung-hitungan. Subjek lebih suka bergaul dengan kakak tingkatnya karena merasa lebih nyaman dan kebetulan fisik subjek yang tinggi membuatnya kelihatan sebaya dengan kakak-kakak tingkatnya. Namun ternyata pergaulan ini berdampak negatif pada diri subjek. Karena mulai kelas enam SD subjek ikut merokok dan minum-minuman keras secara sembunyi-sembunyi (WS:22a). Ayah subjek sering memarahi subjek ketika subjek ketahuan merokok. Akan tetapi ibunya selalu membela, sehingga subjek takut sama ayahnya saja (WS:24a).

### **2. Munculnya berbagai permasalahan**

Kebiasaan merokok dan minum-minuman keras berlanjut sampai di jenjang SMP. Kebiasaan ini bertambah dengan mengkonsumsi obat-obatan terlarang (WS: 24b). Hal ini diakibatkan oleh pergaulan yang salah. Ketika naik di kelas dua dan ketika akan naik ke kelas tiga, subjek jarang masuk sekolah (bolos). Subjek sering

keluar saat jam pelajaran untuk merokok dan minum-minuman keras bersama teman- temannya. Subjek juga pernah dipanggil kepala sekolah akibat perilakunya tersebut. saat dipanggil itu subjek merasa takut namun takutnya hanya beberapa hari lagi setelah itu tetap mengulangi lagi perilakunya. Ketika kenaikan kelas ternyata subjek tidak naik kelas (WS: 24c). Pada saat itu subjek merasa sedih tidak naik kelas dan kasihan sama ibunya. Walaupun demikian subjek tidak memperbaiki perilakunya yang kurang baik. Subjek mengaku tidak bisa berhenti karena terpengaruh oleh teman- temannya.

Pada saat subjek kelas tiga , ayahnya meninggal dunia karena sakit sesak nafas. Saat itu subjek merasa sedih kehilangan ayahnya (WS: 24c). Namun kehilangan ayahnya tidak membuat subjek berhenti merokok. Akan tetapi malah bertambah karena tidak ada orang yang dia takuti(WS: 26b).

Setelah lulus SMP yaitu pada tahun 1996 subjek mendaftar untuk mengikuti seleksi ABRI,(WS:30a). Namun ternyata tidak masuk seleksinya. Subjek mengaku kalau dia tidak masuk seleksi karena kesalahan saat menggambar pohon. Pada tahun 1999 ibunya meninggal dunia (WS:30c). Subjek merasa sedih kehilangan kedua orang tuanya. Sejak ibunya meninggal subjek tinggal bersama kakaknya yang tertua (WS:30d). Karena dirumahnya tidak ada yang merawat.

Sejak tinggal bersama kakaknya subjek semakin sering keluar, subjek sering mengikuti balapan liar dialun-alun kota. Jenjang SMA ditempuh oleh subjek dengan mengikuti persamaan (kejar paket C) (WS:50a). Subjek merasa senang bisa menjadi anak SMA pada tahun 1997 dan mempunyai teman- teman dari SMA juga. Pada tahun ini pula subjek sering mengkonsumsi obat-obatan terlarang seperti LL , NIPAM dan lain sebagainya(WS:30e). Walaupun subjek menggunakan obat- obatan tersebut, subjek tidak pernah menggunakan jarum suntik. Ketika subjek tidak mengkonsumsi obat, subjek tidak

bisa tidur kadang merasa dadanya panas dan muntah- muntah. Pada tahun ini pula subjek tertangkap polisi karena ikut tauran.

Pada tahun 1998, subjek mengaku overdosis ganja ,(WS:30f). Subjek merasa banyak dosa. Subjek mulai ketakutan sama Tuhan. Subjek takut ketika mati dia akan disiksa sama Tuhan (WS:30g). Sampai akhirnya subjek mengurangi pemakaian ganjanya.

### **3. Pernikahan**

Subjek pernah berpacaran sebanyak tiga kali. Terakhir pacaran selama delapan bulan kemudian menikah (WS: 48a). Subjek menikah pada tahun 2006. Subjek merasa bahagia dengan perkawinannya. Namun pada tahun itu juga kaka subjek meninggal dunia karena sesak nafas.

Pada awal pernikahan, subjek berhenti minum- minuman keras karena ingin punya anak. Subjek mempunyai dua orang anak dari pernikahannya ini (WS:50d). Anak yang pertama duduk di bangku sekolah dasar dan anak yang kedua msih berumur dua tahun,(WS:18d). Ketika sudah punya anak subjek minum- minuman keras lagi (WS:50e). Istri subjek sering melarang subjek ketika mau minum- minuman keras. Saat dilarang subjek akan marah dan membanting barang- barang rumah tangga. Kejadian membanting barang ini menjadi kebiasaan subjek setiap kali marah pada istrinya. Pada saat istri subjek hamil anak pertamanya subjek sering meninggalkan istrinya keluar kadang juga jaang pulang(WS:50c). Ketika diluar subjek sering bermain (judi) dengan teman- temannya di diskotik atau tempat hiburan sejenis lainnya.

Pada tahun 2008 kakak subjek yang nomer empat meninggal dunia karena kanker otak yang dideritanya (WS:52a). Kejadian ini membuat subjek semakin hati- hati dengan penyakit.

Mei tahun 2012 subjek menjadi bandar taruhan main bola (WS: 54a). Pada waktu itu ada liga Inggris (WS:56a). Perkiraan subjek dia akan menang sebanyak delapan juta. Subjek berencana untuk

membangun rumah dari uang tersebut(WS:56b). Jika ada kekurangan subjek berencana untuk meminjam dikoprasi tempatnya bekerja. Namun ternyata subjek kalah dalam taruhan tersebut dan subjek harus membayar hutang ,(WS:56c).

#### 4. Mulai sakit

Pada tahun 2012 tepatnya empat bulan yang lalu ada tetangga subjek yang meninggal akibat *fatty liver* ,(WS:54c). Pada saat itu pula subjek sering merasakan panas dibagian dadanya. Subjek mulai cemas dengan rasa sakitnya kemudian memeriksakan kedokter. Ternyata dari dokter tidak menemukan gejala apapun (WS:58b). Karena subjek tidak yakin dengan keterangan dari dokter subjek memeriksakan pada dokter yang lain. Namun dari beberapa dokter tersebut tidak ditemukan penyakit dibagian *liver*. Sampai akhirnya ada dokter yang mengatakan kalau subjek mengalami lemak liver. Setelah didiagnosa ada lemak di liver subjek semakin cemas. Malas bekerja dan tidak bisa tidur. Kegelisahan subjek bertambah dan subjek sering muntah- muntah (WS:8a).

Subjek masuk RSU dua kali dan opname. Saat opname subjek merasa dirinya mati suri (WS:58c). Setelah pulang dari RS subjek sering cemas, gelisah, tidak bisa tidur dan malas bekerja ,(WS:58a). Subjek merasa penyakitnya akan membuat dia mati. Subjek terus menerus ketakutan dan akhirnya putus asa (WS:58d). Ketika putus asa subjek ingin mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri (WS:58e). Subjek mengatakan melakukan percobaan bunuh diri sebanyak 7 kali (WS: 6a). Dua kali dengan menggunakan tampar. Dan limakali dengan memasukkan jari ke *stop contac* listrik (WS:60a). Percobaan bunuh diri ini gagal karena tali yang digunakan putus dan yang lainnya ketahuan istrinya. Biasanya subjek mempunyai keinginan bunuh diri ketika ada banyak orang.

Selain lemak liver subjek juga merasa dirinya mengalami *Magg* (asam lambung sehingga sering muntah- muntah) (WS:8b).

## 5. Masuk rumah sakit jiwa

Subjek datang kerumah sakit diantarkan oleh kakaknya karena percobaan bunuh diri tersebut (WS:60b). Selama dirumah sakit subjek merasa dirinya paling waras diantara teman-teman yang lainnya sehingga subjek kesulitan ketika mengajak mereka berkomunikasi.

Pada awal-awal masuk rumah sakit subjek masih memikirkan kejadian percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh subjek. Subjek trauma dengan kejadian itu. Ketika melihat stop contac subjek merasa takut. Namun setelah satu minggu kemudian subjek sudah bisa mengurangi rasa takutnya. Kegiatan subjek sehari-harinya menjalani terapi ECT.

Namun demikian subjek masih kesulitan untuk tidur. Subjek selalu memikirkan keluarganya(WS:14a). Subjek sudah tidak kerasan berada di rumah sakit. Subjek ingin pulang. Selain itu juga subjek memikirkan pekerjaannya. Subjek takut dipecat oleh atasannya. Apalagi sekarang adalah bulan ramadhan. Subjek memikirkan uang untuk mencukupi kebutuhan rumah tangganya, persiapan lebaran, baju untuk anak-anaknya apalagi istrinya hanya ibu rumah tangga dan tidak bekerja diluar (WS :4a).

Subjek juga memikirkan bagaimana pandangan tetangganya ketika dia keluar dari rumah sakit. Subjek juga memikirkan masa depan anak – anaknya karena ayahnya sakit dan ada dirumah sakit jiwa. Pikiran – pikiran ini yang sering mengganggu setiap malam sehingga subjek mengalami sulit tidur,(WS:46a).

Sepulang dari RSJ nanti subjek berencana untuk mencari pekerjaan yang layak. Subjek masih ingin bekerja di tempat bekerja dulu sebelum sakit. Namun jika pihak kantor sudah tidak menginginkan subjek, maka subjek akan mencari pekerjaan lain (WS:62b). Selain itu juga subjek akan berterimakasih kepada kakaknya, karena membawa subjek ke RSJ. (WS:64b). subjek juga

akan meminta ma'af kepada istrinya atas kelakuannya selama ini (WS:64a).

Subjek mengaku bahwa di RSJ inilah subjek banyak mengoreksi diri (WS:64c). Sehingga subjek mendapat banyak pelajaran yang berharga dalam hidupnya. subjek berjanji setelah ini subjek akan berfikir panjang dalam melakukan sesuatu (WS:64d). Subjek tidak ingin masuk RSJ untuk yang kedua kalinya (WS:64e)

Ketika sampai di rumah subjek akan bersikap biasa saja terhadap lingkungan sekitar.(WS:64f) Subjek tidak akan merasa malu karena keluar dari rumah sakit jiwa.(WS:66a) Subjek yakin bahwa semua orang punya masalah dan masalah dapat di selesaikan. (WS:66b)

#### **6. Keluar dari rumah sakit jiwa**

Pada tanggal 28 juli 2012 subjek dinyatakan sembuh dan boleh meninggalkan rumah sakit. Sepulang dari rumah sakit subjek melakukan aktifitas seperti biasanya yaitu bekerja(WS:113a). Subjek merasa senang karena diterima kembali ditempat kerjanya. Teman-teman subjek juga menerima subjek dengan baik.

Pada awalnya subjek merasa malu dan minder namun lama kelamaan menjadi biasa karena dukungan dari keluarganya. Selama bekerja subjek ditempatkan di bagian lahan WS:115a). Penempatan ini berlangsung selama satu bulan penuh(WS:113b). Subjek merasa kurang nyaman dengan keberadaannya dibagian lahan. Pekerjaan dibagian lahan adalah memotong rumput dan membuang sampah dari pagi sampai sore. Ketika berada di bagian lahan subjek hanya

mendapatkan gaji pokok saja tidak mendapat ceperan(WS:115b). Sementara itu kebutuhan hidup meningkat apalagi saat itu adalah bulan puasa yang mendekati lebaran (WS: 115c).

Beban kebutuhan itu ditambah dengan beban hutang akibat kekalahan judi sebelumnya (WS: 115d). Setiap hari subjek merasa tertekan dan bosan. Pada suatu waktu diawal bulan september subjek merasa sering pusing dan penuh dibagian otaknya, (WS:111e). Subjek merasakan tidak nyaman dengan keluhan ini, aktifitas sehari-harinya menjadi terhambat. Subjek memberitahunya pada istrinya. Melihat suaminya yang seperti itu istri subjek menghubungi salah satu perawat rumah sakit menanyakan langkah yang harus ditempuh (WS:111f). Perawat rumah sakit memberi arahan untuk melakukan suntik saja biayanya sekitar 500 ribu bukan dengan pil (WS:111g). Akhirnya langkah tersebut ditempuh. Ternyata setelah suntikan tersebut subjek bertambah parah dan tak bisa melakukan apa-apa (WS:111h).

#### **7. Masuk rumah sakit jiwa kedua kalinya**

Kondisi subjek yang makin parah membuat istrinya menghubungi perawat yang sama dan mengabarkan kondisi suaminya. Subjek merasakan penuh diotaknya karean memikirkan hutangnya yang masih belum terbayar (WS:143a). Kondisi subjek saat itu jauh lebih parah dari yang pertama (WS:143b. Subjek merasakan penuh diotaknya dan merasa putus asa, saat inilah subjek masuk rumah sakit yang kedua kalinya (WS141:a). Ternyata subjek harus rawat inap lagi

di RSJ. Pada catatan rumah sakit subjek masuk rumah sakit pada tanggal 3 september 2012. Selama dirumah sakit subjek menjalani satu paket terapi berupa terapi obat dan ECT. Setelah agak tenang subjek selalu ingin kembali kerumah. Akan tetapi subjek bertahan agar bisa sembuh. Setiap hari subjek harus menjalani terapi dan minum obat. Kegiatan ini berlangsung selama satu bulan.

Selama berada dirumah sakit subjek sering merindukan anak dan istrinya. Sambil merenungi kejadian yang dialaminya subjek melakukan rutinitas terapi yang ada dirumah sakit. Subjek tekun meminum obat dan terapi sampai akhirnya diperbolehkan untuk pulang kerumah.

#### **8. Keluar dari rumah sakit jiwa**

Pada tanggal 2 oktober subjek dinyatakan sembuh dan bisa pulang. Subjek merasa senang bisa berkumpul lagi dengan keluarga (WS:157b). Kesenangan itu semakin terasa ketika subjek melihat rumah baru yang dibangun oleh saudara-saudaranya untuk dirinya. Kakak subjek memberikan rumah itu supaya subjek tidak memikirkan tentang rumahnya yang telah rusak (WS: 131b). Subjek menjadi malu terhadap kakaknya sehingga subjek berjanji dalam hati untuk tidak akan sakit lagi. Hutang subjek juga sudah dibayar oleh istrinya. Jadi subjek tidak perlu lagi membayarnya.

Subjek kembali bekerja ditempat yang sama bedanya sekarang ada kebijakan baru yaitu jadwal jaga. Subjek selalu bersemangat dalam

pekerjaannya (WS: 129b). Akibat dari semangat itu subjek mendapat kepercayaan dan tanggung jawab baru ditempat kerjanya (WS: 129c). Subjek cukup puas dengan kebijakan itu. Dua bulan kemudian subjek sudah bisa membenahi rumahnya sedikit- demi sedikit. Subjek juga mampu untuk membayar cicilan perbulannya. Subjek semakin semangat bekerja apalagi semua pihak mendukung dirinya.

## **9. Pemahaman Diri**

Segala kejadian dalam kehidupan adalah bentuk dari pembelajaran hidup. Memahami diri sendiri sangat menganalisa sebuah kejadian akan membantu individu dalam menemukan pelajaran didalamnya. Subjek mengetahui tentang dirinya dan permasalahan yang dihadapinya setelah dia memikirkan apa yang sebenarnya terjadi.

Subjek memahami bahwa sakit yang dideritanya disebabkan oleh alkohol(WS: 107 a). Akibat dari pengaruh alkohol subjek terjun dalam perjudian yang menimbulkan hutang. Hutang ini kemudian yang menjadi beban dalam hidup subjek dan membuat subjek kehilangan akal sehatnya (WS: 83). Setelah memahami dirinya subjek menjadi tahu akan kelemahannya. Subjek juga merupakan individu yang mudah pusing jika memikirkan masalah. Oleh karena itu subjek mulai memilah mana masalah yang berat dan yang ringan menurut dirinya (WS: 89 a).

Pengetahuan akan kelemahan ini menjadikan subjek mencari solusi untuk permasalahan yang dihadapinya. Penemuan solusi ini

akan membantu subjek untuk tidak terlalu memikirkan masalahnya. Pemahaman diri yang positif juga terjadi pada diri subjek. Subjek sadar bahwa perilakunya dimasa lalu kurang baik sehingga harus diperbaiki dimasa yang akan datang (WS:117a). Subjek juga menganggap bahwa apa yang dialaminya adalah teguran dari Allah, agar subjek lebih berhati-hati dalam kehidupan(WS:115g).

Selain menyadari akan masalahnya subjek mampu menyadari akan kekuatan dirinya. Subjek sadar bahwa dirinya akan tua dan akan pensiun pada saatnya nanti (WS: 101 a). Oleh karena itu subjek mulai menata kehidupannya mulai saat ini.

Subjek menyadari bahwa semua orang yang hidup pasti akan mengalami kematian (WS: 165b). Subjek membandingkan dengan orang-orang yang tidak seberuntung dirinya(WS:165c). Oleh karena itu subjek bersyukur karena nikmat kesehatan yang dimilikinya (WS:165d). Walaupun terkadang subjek merasa minder saat bergaul, subjek tetap semangat karena mendapat dukungan dari teman-temannya(WS:165e).

Subjek menyadari kewajibannya sebagai seorang bapak yang harus membesarkan dan menjaga anak istrinya(WS:169). Adanya peristiwa depresi ini membuat subjek menyadari adanya peringatan dari Allah untuk melakukan hal-hal yang positif atau lebih baik dari sebelumnya (WS:171a).

## 10. Menemukan Arti Dalam Kehidupan

Adanya sebuah permasalahan dalam hidup, membuat manusia berfikir tentang apa arti dari masalah itu. Subjek dalam penelitian ini menemukan arti yang sangat penting dalam hidupnya. setelah memahami dirinya subjek mengukur masalah dirinya dengan orang yang kurang beruntung dibanding dirinya (WS: 91 c).

Subjek jadi mengerti arti yang sesungguhnya dalam hidup. Subjek memahami bahwa masalah dalam hidup itu harus dihadapi bukan dihindari (WS: 105 a). Subjek mengerti arti dari sakit dan sehat. Bahwa tak selamanya sakit yang dialami adalah hal terburuk dalam hidupnya. Subjek berusaha untuk mengambil hikmah dari kejadian yang pernah dialaminya. Tapi gak dipikir sama saya, saya pikir itulah jalan hidup saya, istilahnya itulah cerita hidup saya saya ambil hikmahnya (WS:161b). Artinya adalah pengalaman sakit yang diaami oleh subjek membawanya untuk mengambil pelajaran yang positif didalamnya. Perasaan kesedihan akibat depresi yang diaaminya terselamatkan oleh pemaknaan subjek pada depresi itu sendiri.

Adanya kejadian ini menjadikan subjek memahami arti kasih sayang dari orang-orang terdekatnya (WS:115f). Saudara-saudara subjek memberinya dukungan moral dan materi, begitu juga dengan istrinya yang senantiasa sabar dalam mendukung kesembuhannya. Selain keluarga masih banyak orang-orang yang menyayanginya yaitu teman-teman, atasannya dan masyarakat sekitarnya (WS: 133). Subjek

memahami bahwa dukungan itu lebih dari apapun dalam membantunya bangkit dari keterpurukan.

Subjek kadang merasa minder saat bergaul tapi teman-temannya meberi dukungan sehingga subjek punya semangat hidup lagi. Kadang bergaul itu ya minder, tapi teman itu ya minder, tapi teman-teman yang ngasi semangat semuanya, harus semangat, kamu sudah sembuh harus semangat hidup, (WS:165e). Aura positif yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya memberikan dampak positif pada penemuan arti dari kehidupan subjek.

Subjek mengerti bahwa manusia pasti akan mendapatkan cobaan berupa musibah (WS: 97 a). Sampai pada kematian subjek menyadari bahwa semua orang yang hidup pasti akan mati. Saya pasrah ngalah aja, Aji Pangestu yang gantengnya kayak gitu yo mati, Lha kayak kita apa besok yo gak mati , ia toh? (WS:165b)

Oleh karena itu subjek mencoba menerima apa yang telah terjadi pada dirinya. Subjek memahami arti kekayaan bukan hanya dengan banyak uang akan tetapi keluarga yang utuh (WS: 109 c).

## **11. Kontrol Diri Dan Tindakan Mandiri**

Kebiasaan yang sudah berlangsung lama memang sulit untuk dirubah. Akan tetapi jika ada keinginan yang kuat dari dalam diri individu untuk mengubahnya pasti bisa dilakukan. Keinginan yang kuat ini tidak lepas dari kontrol diri yang kuat untuk menahan keinginan sebelumnya yang berdampak negatif.

Setelah mengetahui penyebab sakitnya subjek mengontrol pola makan dan pola hidupnya. Subjek menghindari makan-makanan yang akan membahayakan dirinya. Subjek tidak lagi makan daging kambing karena bisa menyebabkan tensi darahnya naik(WS: 107 c). Walaupun sebelumnya subjek merupakan penggemar daging kambing. Begitu juga dengan minuman alkohol.

Walaupun setiap hari melihat teman-temannya minum ditempat kerja, subjek bertahan untuk tidak ikut. Perasaan ingin ikut didalamnya kadang ada namun subjek selalu berusaha untuk menahannya(WS: 95 d). Begitu juga dengan keinginan untuk merokok. Saat pendapatan tidak cukup, subjek akan menahan dan tidak merokok agar bisa menabung,(WS: 87 d). Kegiatan bersenang-senang dengan teman-temannya juga dihindari(WS:121f). Subjek lebih memilih tidur dirumah daripada jalan-jalan di hari libur. Hal ini dilakukan gar dapat membayar cicilan hutang rumah setiap bulannya. (WS:121f).

Meminum obat secara berkala dalam waktu yang lama juga dapat menimbulkan kebosanan. Subjek juga mengalami kebosanan tersebut. Akan tetapi keinginan yang kuat membuatnya bertahan untuk tetap meminumnya(WS: 93 b). Olok-olokan dari teman terkadang membuatnya minder tapi dia berusaha untuk memeranginya dengan tetap mendengarkan petunjuk dokter untuk minum obat (WS: 129a).

## 12. Perubahan sikap

Berubah merupakan proses peralihan dari sesuatu hal menjadi hal lain yang berbeda. Perubahan sikap bisa bersifat positif ataupun negatif. Perubahan sikap yang terjadi pada subjek penelitian ini adalah perubahan sikap dari arah negatif menjadi positif. Perubahan sikap ini juga berlandaskan pada suatu tujuan tertentu. Perubahan sikap yang terjadi pada subjek terdiri dari dua hal yaitu sikap sosial dan keagamaan.

Perubahan sikap sosial yang dilakukan oleh subjek adalah subjek mampu merubah sikapnya dalam mengatasi masalah. Ketika ada masalah subjek akan menceritakannya pada istri dan keluarganya. Subjek lebih terbuka dalam menghadapi permasalahan (WS:75a). Subjek lebih bisa menerima pendapat orang lain daripada sebelumnya.

Subjek mampu berada dilingkungan teman-temannya yang suka minum tapi subjek mampu menyikapi keadaan ini dengan baik. Subjek tidak ikut minum dengan teman-temannya (WS: 105 b). Begitu juga dengan penawaran judi oleh teman-temannya. Subjek akan menolak walaupun dia ditawari pinjaman untuk berjudi. Subjek menolak dengan alasan takut kalah (WS : 85 e).

Keputusan yang diambil subjek mengenai hutang juga berubah. Subjek berhutang untuk rumahnya tidak lagi untuk bermain judi (WS:123b). Begitu juga dengan pengelolaan keuangan, subjek lebih rajin menabung daripada sebelumnya (WS:85 d). Subjek memilih

makan-makanan yang sehat dan mendukung kesehatannya daripada enak tapi menyebabkan dia sakit (WS:121d).

Perubahan sikap dalam hal keagamaan juga terjadi pada diri subjek. subjek menjadi lebih sering menunaikan sholat lima waktu dibandingkan sebelumnya (WS: 121b). Setiap hari jum'at subjek pergi ke masjid untuk melakukan sholat jum'at secara rutin padahal sebelumnya jarang bahkan hampir tidak pernah dilakukan. (WS:121c). Penyikapan terhadap masalah juga melibatkan Allah didalamnya. Subjek meyakini bahwa dibalik permasalahan yang ada semuanya adalah teguran Allah agar dirinya berbuat lebih baik dari sebelumnya (WS:107 e). Subjek juga percaya bahwa setiap masalah ada penyelesaiannya sehingga tidak perlu takut menghadapinya, (WS: 75b).

### **13. Orientasi Masa Depan Dan Tujuan Hidup**

Dukungan penuh keluarga membuat subjek terus bertahan dan menjalankan hidup dengan baik. Selain bertahan subjek juga mampu untuk membangun rencana kehidupan dimasa depan. Tujuan hidup subjek adalah hidup sehat, memikirkan masa depan anak, mempersiapkan pensiun, meninggalkan sifat-sifat negatif dan optimis. (WS: 99).

Setelah dinyatakan sembuh , subjek merencanakan tentang kehidupan yang akan dilaluinya dimasa depan. Berbekal dukungan dari keluarga dan kolega, subjek terus berusaha untuk meraih

mimpinya. (WS: 117b). Mempunyai rumah sendiri adalah impian dari subjek. Oleh karena itu subjek lebih bersemangat dalam bekerja serta menabung sedikit demi sedikit (WS: 127a).

Menyekolahkan anak setinggi-tingginya adalah tujuan kedua subjek. Subjek ingin semua anaknya mengenyam pendidikan sampai dibangku kuliah (WS: 119a). Subjek berencana untuk berjualan sebelum berangkat kerja agar bisa menambah pendapatan (WS: 125d). Hal ini dilakukan agar subjek mampu merealisasikan apa yang diinginkan.

Subjek tidak hanya memikirkan masa mudanya. Subjek sudah menyiapkan masa pensiun dan masa tuanya. Menyadari bahwa subjek tak selamanya akan bekerja dibendungan maka subjek berencana untuk beternak dan membuka warung (WS: 125b). Ada satu lahan peninggalan orang tua yang menjadi target subjek untuk membuka warung bersama istrinya (WS: 125c). Pemikiran dan ide ini ditemukan subjek saat kembali kerumah dan mulai bekerja.

#### **14. Kebahagiaan**

Kebahagiaan setiap individu bersifat subjektif sehingga setiap orang berbeda dalam memaknainya. Kebahagiaan yang dirasakan oleh subjek adalah ketika kembali berkumpul di rumah dalam satu keluarga (WS: 139 a). Berkumpul bersama anak dan istri (WS: 131a). Mempunyai tempat berteduh yang terbebas dari hujan dan matahari adalah kebahagiaan yang kedua bagi subjek (WS: 139 b). Subjek

merasa bahagia dengan mempunyai tempat tinggal, pekerjaan istri dan anak yang sehat. Kalau bahagia ya ini, kita udah cukup punya anak, punya istri makan sehari-hari cukup, sehat semua anak istri sehat, ekonomi lancar itu sudah bahagia (WS:205a)

Selama ini subjek tinggal di rumah tua peninggalan orang tuanya. Setiap kali hujan rumah tersebut akan banjir. Namun sekarang subjek sudah bisa terlindungi dari hujan. (WS: 127b). Bisa bekerja kembali dan diterima oleh lingkungan sekitarnya menjadi kebahagiaan tersendiri bagi subjek.

Subjek bahagia bisa terbebas dari depresi yang selama ini mengikuti dirinya. Subjek juga merasa bahagia jika dirinya tidak mengalami sakit seperti dulu (depresi).

*“Gak sakit mbak, sehat gitu, sakit si ga apa-apa,, tapi ojo seng aneh – aneh gitu mbak, ya watuk pilek ae ra popo(WS:207a)”*

Subjek juga bahagia atas segala dukungan yang diberikan oleh orang-orang sekitarnya(WS: 137c). Subjek bahagia mempunyai istri yang sabar dan setia mendampingi (WS: 131 c). Tiga unsur kebahagiaan telah dimiliki oleh subjek. Ketiganya itu adalah istri , anak dan pekerjaan.

## **E. Analisis dan Pembahasan**

Pada bab ini pembahasan ini akan membahas secara mendetail mengenai temuan penting dalam penelitian lapangan. Beberapa temuan ini akan merupakan bagian dari fokus penelitian yaitu kebermaknaan

hidup pada mantan pasien depresi. Adapun fokus penelitian tersebut akan tergambar pada dinamika psikologis subjek dan pola kebermaknaan yang dilakukan oleh subjek.

Temuan dan data yang didapatkan oleh peneliti dengan metode wawancara dan observasi. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tersebut subjek mengalami banyak permasalahan dalam hidupnya. Berbagai permasalahan tersebut membuat subjek tidak mampu menyelesaikan permasalahan dengan baik. Proses penyelesaian yang biasa dilakukan oleh subjek adalah alkohol. Oleh karena itulah subjek akhirnya mengalami depresi berat dan masuk rumah sakit jiwa.

### **1. Kebermaknaan Hidup Mantan Pasien Depresi**

Depresi merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan kesedihan yang sangat, perasaan bersalah dan tidak berharga, menarik diri dari orang lain, kehilangan minat untuk tidur, juga hal-hal yang menyenangkan lainnya ( Nasir & Muhith, dalam Kristyawati 2011). Sebelum subjek melakukan percobaan bunuh diri, subjek sudah menampakkan tanda-tanda diatas. Subjek kehilangan gairah atau minat untuk bekerja. Akibat dari kehilangan minat ini subjek tidak mau masuk kerja. Subjek beralasan malas untuk bekerja. Subjek juga mengalami gangguan pada pola makan dan gangguan tidur (WS:8a).

Lima puluh persen dari penderita depresi berpikiran untuk bunuh diri, tetapi yang akhirnya mengakhiri hidupnya ada lima belas persen. Selain itu, depresi yang berat juga menimbulkan munculnya

berbagai penyakit fisik, seperti gangguan pencernaan (gastritis), asma, gangguan pada pembuluh darah (kardiovaskular), serta menurunkan produktivitas. Sejak depresi sering didiagnosis, WHO memperkirakan depresi akan menjadi penyebab utama masalah penyakit dunia pada tahun 2020 (Sianturi, 2006). Subjek adalah salah satu dari bagian data ini. Subjek mengalami guncangan berat dalam hidupnya, sehingga subjek memilih untuk mengahiri hidupnya.

Kebermaknaan hidup merupakan 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 (Frankl 2006).

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.

#### **a. Dinamika Psikologis Subjek**

Subjek memiliki pengalaman hidup yang beragam dalam hidupnya. Pola asuh orang tua yang kurang tepat untuk perkembangan kehidupan subjek membuat subjek mencari kebahagiaan diluar rumah. Pelarian dari keluarga membawa subjek pada pergaulan yang salah.

Sejak kecil kehidupan subjek selalu diselimuti dengan alkohol dan NAPZA. Permasalahan – permasalahan selalu dihadapi dengan alkohol dalam menyelesaikannya. Pengaruh dari alkohol ini kemudian membuat kepribadian subjek menjadi rapuh. Pertambahan usia tidak membuat subjek belajar dari pengalaman yang dialaminya sehingga subjek tidak mampu menghadapi masalah yang berat. Kondisi tidak mampu ini membuat subjek mengalami depresi dan melakukan percobaan bunuh diri.

Pihak rumah sakit mendiagnosa subjek bahwa subjek mengalami depresi berat. Selama dua minggu dirumah sakit ternyata belum mampu untuk membuat subjek mampu mengatasi permasalahan dalam hidupnya hingga subjek masuk rumah sakit untuk yang kedua kalinya.

Satu bulan cukup bagi subjek untuk sembuh dan menata kehidupan yang lebih baik dalam hidupnya. Beberapa kejadian yang telah terjadi pada subjek tersebut membuat diri subjek masih perlu dukungan dari berbagai pihak. Agar subjek mampu bertahan dan mendapatkan kembali rasa percaya dirinya untuk hidup yang sempat hilang karena depresi yang dialaminya. Seperti kebanyakan orang pada umumnya, subjek merasa minder karena dirinya pernah dirawat dirumah sakit. Akan tetapi rasa minder itu tidak berlangsung lama karena lingkungan sekitar subjek mendukung kesembuhan subjek. Subjek merasa sangat beruntung memiliki istri

dan keluarga yang selalu membantu subjek untuk sembuh baik secara moril maupun materi.

#### **b. Tahapan Proses Penemuan Makna Hidup Subjek**

Pemaknaan setiap individu terhadap berbeda dengan individu yang lain. oleh karena itulah makna hidup itu bersifat unik, personal dan temporer. Proses memaknai bukan proses yang tiba-tiba datang begitu saja akan tetapi melalui perjalanan yang begitu panjang. Pemaknaan hidup subjek mengalami proses yang begitu panjang juga dimulai dari permasalahan-permasalahan kecil. Kondisi depresi subjek adalah bagian dari proses untuk pencapaian kebermaknaan hidupnya.

Adapun temuan yang akan dibahas terdiri dari beberapa hal. *Pertama* pengalaman hidup subjek sebelum mengalami depresi. *Kedua* peristiwa depresi yang dialami subjek. *Ketiga* pemahaman diri subjek dalam memahami diri sendiri serta masalah yang telah dihadapinya. *Keempat* menemukan arti dalam kehidupan, yaitu subjek menemukan apa arti sebenarnya dalam hidup. *Kelima* adalah kontrol diri subjek mengenai keinginan-keinginan atau hasrat dalam dirinya. Kontrol diri disini juga akan diiringi dengan tindakan mandiri yang dilakukan oleh subjek. *Keenam* perubahan sikap subjek dari sebelum mengalami depresi dan setelah sembuh dari depresi. *Ketujuh* orientasi masa depan dan tujuan hidup subjek.

Temuan ini merupakan proses penting dalam penemuan makna hidup individu begitu juga yang terjadi pada subjek. Temuan yang terakhir adalah kebahagiaan yang dialami oleh subjek setelah terbebas dari depresi. Temuan-temuan tersebut akan dibahas secara rinci sebagai berikut:

*Pertama* pengalaman Hidup (*Life Historis*) subjek sebelum mengalami depresi. Pada pemaparan ini akan dipaparkan proses kehidupan subjek sebelum mengalami depresi. Ada beberapa hal yang penting yang bisa menjadi titik poin dari pemaparan tentang rentang kehidupan subjek diatas. Beberapa hal tersebut sangat berkaitan dengan peristiwa depresi yang dialami subjek.

Subjek sudah mengonsumsi alkohol dan rokok sejak duduk di sekolah dasar (WS:22a). Kebiasaan ini tidak berhenti sampai subjek berada diusia dewasa yaitu pada usia 35 tahun. Selain mengonsumsi alkohol subjek juga pernah mengonsumsi narkoba pada masa mudanya.

Barang-barang yang dikonsumsi oleh subjek ini mengandung zat kimia yang dapat menyebabkan ketergantungan. Apalagi narkoba, zat yang terkandung didalamnya sangat mudah untuk menembus sel otak sehingga dapat mengacaukan pikiran. Seseorang yang mengonsumsi zat-zat tersebut rentan untuk mengalami depresi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Brees (dalam Lubis 2009), bahwa ada beberapa obat-obatan terlarang

yang dapat menimbulkan depresi seperti ganja, heroin, kokain dan sabu-sabu.

Penggunaan zat ini didukung dengan gaya hidup subjek yang tidak sehat. Lubis (2009) menyebutkan bahwa pola hidup tidak sehat dan kebiasaan tidur dan olah raga menjadikan depresi semakin menjadi-jadi. Subjek jarang memperhatikan kesehatannya. Subjek adalah perokok berat dan tidak pernah melakukan olahraga. Begitu juga dengan pola makan, subjek tidak berfikir makanan yang dimakan itu dapat mengganggu kesehatan atau tidak yang penting enak.

Selain pola hidup yang kurang baik, subjek sering mengalami tekanan dalam hidupnya. Pada saat duduk dibangku sekolah menengah pertama subjek kehilangan kedua orang tuanya. Tentunya orang tua adalah kebutuhan terpenting dalam kehidupan seseorang apalagi diusia peralihan. Freud (dalam Kaplan 2010) menyebutkan bahwa penyebab dari depresi adalah kehilangan objek yang dicintainya. Objek yang dicintai ini bisa meliputi pasangan, keluarga (kakak atau adik) orang tua dan anak. Klinisi lain bahkan menyebutkan tekanan (*stressor*) ini bersifat akut dalam onset depresi.

Selama perjalanan hidupnya subjek sering kehilangan orang-orang yang dicintainya. Diawali oleh kepergian ayahnya, ibunya, kakaknya dan yang terakhir adalah kehilangan anak.

Kehilangan ini tentunya tidak mudah untuk dihadapi subjek. Apalagi proses penyelesaian masalah yang dilakukan oleh subjek cenderung negatif, yaitu dengan mengkonsumsi narkoba dan alkohol.

Freud (dalam Kaplan 2010) kembali menyebutkan faktor psikososial menyebabkan terjadinya depresi pada seseorang. Faktor psikososial tersebut terdiri dari hilangnya peranan sosial, hilangnya otonomi, kematian teman atau sanak saudara, penurunan kesehatan, peningkatan isolasi diri, keterbatasan finansial, dan penurunan fungsi kognitif. Sebelum mengalami depresi subjek berencana membangun rumah. Namun rencana tersebut tidak dapat berjalan karena subjek kalah taruhan bola.

Kejadian ini diperparah dengan kondisi kesehatan subjek yang menurun. Subjek sering mengeluh sakit dilambungunya dan subjek mengira terkena *fatty liver* (lemak liver) seperti tetangganya yang sudah meninggal. Kejadian ini membuat subjek merasa cemas dan putus asa, ditengah kondisi cemas ini subjek sering mengurung diri dan murung sampai akhirnya melakukan percobaan bunuh diri.

Pada awalnya sebelum subjek mengalami depresi subjek mengalami kejadian yang menyakitkan dalam hidupnya. Dimulai dari kehilangan kedua orang tuanya. Kemudian kehilangan anaknya sendiri. Namun subjek tidak pernah memahami dan

memaknai setiap permasalahan yang dihadapinya. Subjek menyelesaikannya dengan *coping* yang salah yaitu dengan alkohol dan narkoba. Kondisi ini Bastaman menyebutnya sebagai penghayatan tidak bermakna (*maenignless life*). Subjek tidak menyelesaikan masalahnya akan tetapi mencoba menghindarinya.

*Kedua* peristiwa Depresi. Proses selanjutnya yang dialami oleh subjek adalah kondisi depresi yang menjadi kejadian tragis bagi subjek. Pada saat dalam kondisi depresi subjek melakukan proses percobaan bunuh diri berulang-ulang.

Subjek merasa kondisi kesehatannya semakin menurun. Subjek berusaha untuk memerikasakan diri di beberapa rumah sakit. Subjek merasa tidak puas karena ia merasa bahwa diagnosa dokter kurang memuaskan. Hasil – hasil pemeriksaan tersebut nampaknya tidak ada yang merubah kondisi subjek bahkan subjek merasa kondisi semakin buruk.

Subjek menjadi tidak semangat bekerja dan cemas memikirkan dirinya. Subjek mengalami penurunan nafsu makan dan kurang bisa tidur dengan tenang. Subjek selalu terbangun tengah malam dan tidak bisa tidur lagi setelah itu. Subjek juga merasakan sakit dikepala dan merasa kepalanya pening dan terasa penuh. Semakin hari subjek bingung dengan dirinya. Subjek juga jarang mau berbicara saat diajak berbicara.

Beberapa lama kemudian subjek melakukan percobaan bunuh diri dengan memasukkan jari kealiran listrik. Percobaan itu terus terjadi selama satu minggu berturut-turut. Setelah kejadian itu keluarga subjek membawa subjek ke rumah sakit jiwa. Kondisi subjek diatas sudah menunjukkan adanya tanda- tanda mengalami depresi.

Gejala depresi memang ditandai dengan beberapa gejala diatas seperti bingung, penurunan nafsu makan dan gangguan tidur serta percobaan bunuh diri. Kaplan (2010) menyebutkan bahwa gejala utama dari depresi adalah perasaan depresif, yaitu hilangnya minat, semangat dan mudah kehilangan tenaga. Gejala lainnya adalah 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.

Penegakan diagnosis menenai depresi berpedoman pada pedoman penggolongan diagnostik gangguan jiwa III (PPDGJ III). Gangguan depresi dibedakan dalam depresi berat, sedang, dan ringan sesuai dengan banyak dan beratnya gejala serta dampaknya terhadap fungsi kehidupan seseorang (Maslim 2000).

Berdasarkan klasifikasi tersebut, subjek dapat digolongkan pada depresi berat. Hal ini juga sesuai dengan diagnosa rumah sakit yang tertera pada rekam medik subjek. Penggolongan ini juga didukung oleh gejala atau tanda yang ada pada diri subjek. jenis depresi berat yang dialami oleh subjek lebih mengarah pada melankolis (rasa sedih).

Adapun gejala yang menunjukkan depresi berat pada subjek terdiri dari: gangguan afek yaitu murung putus asa dan kurang inisiatif, gangguan proses fikir yaitu subjek mengalami konsentrasi yang kurang. Gejala lain adalah sensasi somatik dan aktifitas yang menurun ditandai dengan kurangnya perawatan diri, subjek tidak mau makan dan minum, dan mengalami gangguan tidur serta penurunan berat badan. Begitu juga dengan pola komunikasi dan peran sosialnya. Subjek tidak mau berkomunikasi dan menarik diri dari kehidupan sosial.

Seorang tokoh yaitu Dalami (dalam Kaplan 2010) menyebutkan bahwa 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).

Gejala depresi tersebut terdiri dari : *pertama* gangguan afek: pandangan kosong, perasaan hampa, murung, putus asa dan

inisiatif kurang. *Kedua* gangguan proses pikir: halusinasi dan waham, konsentrasi berkurang, pikiran merusak diri. *Ketiga* 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. *Keempat* pola komunikasi: introvert, tidak ada sama sekali komunikasi verbal. *Kelima* partisipasi sosial : kesulitan menjalankan peran sosial isolasi sosial menarik diri.

Peristiwa ini menjadi peristiwa tragis dalam hidup subjek. Jika selama ini subjek selalu melakukan pelarian yang kurang baik dalam masalahnya, namun pada kali ini subjek sudah tidak mengelak. Depresi menggerogoti subjek sampai harus dirawat di rumah sakit jiwa dan tinggal terpisah dengan keluarga. Masuknya subjek ke rumah sakit ini juga akan mendatangkan masalah baru bagi subjek yaitu masalah finansial dan ketakutan akan keahliannya pekerjaan. Belum lagi perasaan inferior subjek akibat stigma negatif tentang rumah sakit jiwa.

Pada saat masuk rumah sakit yang pertama subjek menjalani perawatan selama dua minggu. Setelah itu subjek kembali bekerja. Kembalinya subjek kerumahnya masih dalam kondisi albil dan membutuhkan banyak dukungan dari keluarga dan sekitarnya. Namun ternyata masyarakat dan subjek belum siap

untuk menerima kenyataan ini samapi akhirnya subjek kembali lagi masuk rumah sakit jiwa.

Perjalanan ini tentunya sangat melelahkan bagi subjek. Keinginan untuk tidak kembali lagi kerumah sakit jiwa ternyata tidak terlaksana. Apalagi kondisi subjek pada saat yang kedua lebih parah dari yang pertama sehingga subjek harus dirawat selama satu bulan dirumah sakit. Pertahanan diri yang telah dibangun oleh subjek ternyata kalah oleh ganasnya depresi. hal ini terjadi karena subjek melum mampu untuk menerima dirinya sebagai orang yang pernah masuk rumah sakit jiwa.

*Ketiga* pemahaman Diri. Kehidupan yang dijalani dengan penderitaan depresi membuat subjek tidak menginginkan kehidupan lagi didunia. Padahal hal yang paling ditakuti oleh manusia adalah sebuah kematian. Namun keputusan membuat manusia memutar paradigma kematian menjadi satu-satunya jalan untuk menyelesaikan masalah dalam hidupnya. Kondisi yang demikian ini membuat sistem neurotrsanmitter pada tubuh manusia menjadi tidak stabil. Neurotransmitter yang terkait adalah serotonin dan apineprin.

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.

Peningkatan konsentrasi dopamin dan serotonin dilakukan dengan pemberian psikofarmakologi pada penderita. Oleh karena itu selama perawatan di rumah sakit, selain mendapatkan terapi psikologis subjek juga mendapat terapi farmakologi untuk kestabilan hormonnya. Berkaitan dengan hal tersebut untuk menemukan pemahaman diri pada subjek diperlukan kestabilan pada bagian hipotalamus yang merupakan pusat pengaturan aksis neuroendokrin. Kestabilan ini membuat subjek mampu berfikir jernih dan memahami siapa sebenarnya dirinya. Pemahaman diri yang dicapai oleh subjek juga tidak lepas dari proses dan hasil dari upaya menstabilkan hormon pada diri subjek.

Pemahaman diri juga tidak lepas dari proses manusia dalam mengenali dirinya. Subjek memulai pemahaman dirinya dengan cara merenung dan memikirkan apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya. Berkaitan dengan hal ini Frankl (dalam Bastaman 2009) menyebutkan bahwa manusia mempunyai dimensi neotik. Kemampuan ini membuat manusia mampu melakukan *self-detachment*, yakni manusia dengan sadar mampu mengambil jarak

terhadap dirinya serta mampu meninjau dan menilai dirinya. Kemampuan tersebut terdiri dari kemampuan manusia dalam mengenali keunggulan dan kelemahan diri sendiri serta mampu merencanakan apa yang akan dilakukan.

Penemuan akan makna hidup dapat dicapai dengan pemahaman diri terlebih dahulu. Pada kasus subjek, subjek kehampaan eksistensial (depresi) yang dialaminya terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk menemukan kehampaan yang mendasar yang membuat dirinya melakukan percobaan bunuh diri. Setelah pemahaman dasar maka dilanjutkan pada pemahaman selanjutnya untuk mendapat pemahaman yang menyeluruh.

Memahami diri sendiri dengan menganalisa sebuah kejadian membantu individu dalam menemukan pelajaran didalamnya. Subjek mengetahui tentang dirinya dan permasalahan yang dihadapinya setelah dia memikirkan apa yang sebenarnya terjadi.

Subjek mengetahui dan memahami aspek kehidupannya dan proses yang membuat dirinya mengalami depresi. Pemahaman itu adalah subjek mengetahui salah satu akar permasalahan dalam hidupnya adalah alkohol. Subjek memahami bahwa sakit yang dideritanya disebabkan oleh alkohol (WS: 107 a). Akibat dari pengaruh alkohol subjek terjun dalam perjudian yang

menimbulkan hutang. Hutang ini kemudian yang menjadi beban dalam hidup subjek dan membuat subjek kehilangan akal sehatnya (WS: 83).

Setelah memahami dirinya subjek menjadi tahu akan kelemahannya. Subjek juga merupakan individu yang mudah pusing jika memikirkan masalah. Oleh karena itu subjek mulai memilah mana masalah yang berat dan yang ringan menurut dirinya (WS: 89 a). Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan oleh Bastaman mengenai pemahaman diri.

Bastaman (2009) mengemukakan bahwa pemahaman diri yaitu mengenali secara objektif kekuatan – kekuatan dan kelemahan –kelemahan diri sendiri, baik yang masih merupakan potensi maupun yang sudah teraktualisasi, kemudian kekuatan-kekuatan itu dikembangkan dan ditingkatkan serta kelemahan-kelemahan dihambat dan dikurangi. Pengetahuan akan kelemahan ini menjadikan subjek mencari solusi untuk permasalahan yang dihadapinya. Penemuan solusi ini akan membantu subjek untuk tidak terlalu memikirkan masalahnya.

Memahami diri sendiri dapat mendorong individu untuk mengemangkan potensi positif dan mengurangi potensi negatif. Pemahaman diri yang positif juga terjadi pada diri subjek. Subjek sadar bahwa perilakunya dimasa lalu kurang baik sehingga harus

diperbaiki dimasa yang akan datang (WS:117a). Subjek menganggap bahwa apa yang dialaminya adalah teguran dari Allah, agar subjek lebih berhati-hati dalam kehidupan(WS:115g). Pengakuan dari subjek ini mengindikasikan bahwa subjek memahami apa pola dari masalahnya dan apa yang diinginkan subjek selama ini.

Manfaat yang lain yang dapat dirasakan ketika individu mampu memahami dirinya adalah mampu mengetahui apa yang menjadi kekuatan atau keunggulan dari dirinya. Subjek mampu memahami apa yang menjadi kebutuhan kebutuhan dalam hidupnya dimasa yang akan datang. Subjek sadar bahwa dirinya akan tua dan akan pensiun pada saatnya nanti (WS: 101 a). Oleh karena itu subjek mulai menata kehidupannya mulai saat ini. Penataan akan kehidupan ini adalah bagian dari upaya untuk mengantisipasi masalah-masalah yang akan timbul dalam kehidupannya.

Kesadaran akan pemahaman diri dapat diakibatkan perenungan, hasil dari konsultasi, mendapat pandangan dari orang lain atau peristiwa-peristiwa tertentu yang dramatis dalam hidupnya (Bastaman 1996). Subjek menemukan pemahaman diri melalui perenungan atas kejadian yang telah terjadi pada dirinya. Proses perenungan ini tentunya diiringi dengan kejadian yang tragis (depresi) yang terjadi pada subjek.

Pemahaman diri ini membuat subjek memahami apa yang menjadi penyebab sakitnya. Selama ini subjek merasa hidupnya hampa walaupun bersenang senang. Pemahaman yang dilakukan oleh subjek lebih mengarah pada perenungan kehidupan sebelumnya yang menjadikan peristiwa depresi itu terjadi.

Bastaman (2009) mengemukakan bahwa pemahaman diri yaitu mengenali secara objektif kekuatan – kekuatan dan kelemahan –kelemahan diri sendiri, baik yang masih merupakan potensi maupun yang sudah teraktualisasi, kemudian kekuatan-kekuatan itu dikembangkan dan ditingkatkan serta kelemahan-kelemahan dihambat dan dikurangi. Pengetahuan akan kelemahan ini menjadikan subjek mencari solusi untuk permasalahan yang dihadapinya. Penemuan solusi ini akan membantu subjek untuk tidak terlalu memikirkan masalahnya.

Jika Frankl (dalam Bastaman 2005) mampu untuk memaknai kehidupan sebelum mengalami penyiksaan di kamp konsentrasi. Subjek melakukannya ketika subjek lolos dari percobaan bunuh diri yang dilakukannya sendiri. Proses ini juga berbeda dengan konsep yang dikemukakan oleh Bastaman (1996), yang mengemukakan tahapan penemuan makna dimulai dari tahap derita. Keunikan dari pemaknaan benar-benar terbukti dari penemuan ini. Pengetahuan subjek tentang dirinya yang berbeda dengan Frankl sehingga berbeda pula proses pemaknaannya.

Begitu juga dengan para tawanan yang pernah bersama dengan Frankl, mereka yang tidak memaknai kenyataan hidup akan melakukan bunuh diri. Namun ada juga yang dengan santai menerima ketika proses penggiringan menuju ruangan gas yang mematikan.

Proses pemaknaan ini merupakan perjuangan subjek untuk bangkit dari depresinya. Upaya mengenal siapa sebenarnya dirinya dilakukan untuk membangun fondasi awal kehidupan kedua setelah subjek melakukan percobaan bunuh diri. Proses ini memang tidak mudah untuk dilakukn mengingat kondisi subjek dalam kondisi depresi yang berat. Namun bagaimanapun manusia adalah manusia yang mempunyai dimensi kemanusiann. Dimensi kemanusiaan yang telah membawa bekal naluri spiritual dan religiusitas. Dua naluri ini biasa dikenal dengan sebutan fitrah dalam bahasa agamanya.

Allah swt sebenarnya sudah menjelaskan tujuan penciptaan manusia itu dalam firman-Nya sebagai berikut:

لِيَعْبُدُونِي ۗ وَإِلَّا نَسَىٰ الْإِنسَانُ مَا خَلَقْتُمَا ﴿٥٦﴾

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

تَتَّقُونَ لِغَلَّكُمْ قَبْلُكُمْ مِنَ الَّذِينَ خَلَقَكُمْ ۗ وَالَّذِي رَبُّكُمْ أَعْبُدُوا ۗ وَالنَّاسُ يَتَّبِعُهَا ﴿٥٦﴾

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

Sudah jelas sekali bahwa manusia merupakan seorang hamba yang mempunyai kewajiban Tuhan. Jadi tidak ada alasan untuk tidak melakukan hubungan antara hamba dengan Tuhan. Pada posisi ini subjek melakukan pemahaman diri untuk melihat kembali siapa dirinya. Setiap manusia tentunya memiliki porsi yang sama dalam posisinya sebagai manusia, namun kadang manusia lupa untuk mengingat dan menyadari sisi kemanusiaannya untuk itulah perenungan dengan menyadari bahwa ada Tuhan diantara kehidupan ini akan membantu manusia untuk lebih baik menjalani kehidupannya.

Selain berhubungan dengan pencipta manusia juga harus menyadari bahwa ada hubungan sosial dalam kehidupan ini. Entah itu terhadap manusia maupun lingkungan disekitarnya. Pemahaman akan hal ini juga penting untuk dilakukan agar manusia mampu mengahayati dan memanai kehidupan ini. Seperti yang di ungkapkan Frankl (2005), tujuan manusia hidup adalah untuk memaknai hidupnya bukan untuk mengejar kesenangan sesaat yang hambar akan makna.

Melalui fungsi yang ditetapkan oleh Allah swt ini, manusia tidak akan kehilangan makna jika dia mampu untuk memahami apa siapa sebenarnya dirinya. Allah sw berfirman:

فِيهَا يُفْسِدُ مَنْ فِيهَا اتَّجَعَلَ قَالُوا خَلِيفَةً الْأَرْضِ فِي جَاعِلٌ إِنِّي لَلْمَلَكَةِ رَبُّكَ قَالَ وَإِذْ  
 تَعَلَّمُونَ لَا مَا أَعْلَمُ إِنِّي قَالُ لَكَ وَنُقَدِّسُ مُحَمَّدِكُ نُسَبِحُ وَنَحْنُ الدِّمَاءُ وَدَسْفِكُ

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

Keempat menemukan Arti Dalam Kehidupan. Setiap orang mempunyai target pencapaian yang berbeda dalam hidupnya. Begitu juga dengan kehidupan yang berarti, menjadi berarti adalah hal yang sering menjadi tujuan atau target hidup seseorang. Berkaitan dengan arti hidup subjek menemukan arti hidup yang sesungguhnya setelah mengalami depresi dalam hidupnya. Penemuan arti ini membantu subjek untuk memaknai hidupnya. Hidup dengan arti bukan mempertanyakan apa itu hidup tapi bagaimana membuat respon-respon terhadap kehidupan itu.

Frankl (dalam Bastaman 2005) menyebutkan bahwa salah satu sumber makna hidup adalah nilai-nilai penghayatan (*eksperiental values*). Nilai penghayatan ini dapat diperoleh dengan meyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, cinta kasih dan nilai – nilai yang dianggap berharga. Hasil penelitian menemukan bahwa subjek menemukan arti yang sangat penting dalam hidupnya. Subjek lebih bisa mengukur dirinya dengan orang yang kurang beruntung dibanding dirinya (WS: 91 c).

Proses membandingkan tersebut dianggap berharga karena membuat subjek lebih bersyukur dengan kondisi yang dialaminya saat ini. Apa yang telah menjadi permasalahannya selama ini merupakan salah satu proses perjalanan hidup yang sangat berharga dalam hidupnya. Selama ini subjek selalu merasa tertekan dengan hidupnya yang dirasa belum sempurna sehingga membuat subjek mengalami depresi.

Terkadang manusia memang lupa untuk menyadari apa yang selama ini diterima dari pencipta. Hanya dengan menemukan arti hidup yang sebenarnya manusia akan mampu dan merasa bahwa dirinya berarti. Sebuah ungkapan mengatakan “ hitunglah karunia-karunia yang telah kamu terima “, (*Count your blessings*). Maksud dari ungkapan tersebut adalah betapa pentingnya untuk menghayati nilai-nilai yang berharga dalam hidup.

Kehidupan hanya diukur dengan seberapa banyak yang didapatkan (materi) dan seberapa banyak yang dikumpulkan. Pola kehidupan manusia inilah yang menjadikan manusia menutup diemnasi kemanusiaannya dan kehilangan apa arti yang sebenarnya dalam hidup itu. Mengejar kesenangan sesaat hanya akan menjadikan manusia hidup dalam neraka dunia. Kebahagiaan yang menjadi mimpi justru akan hilang bahkan tidak akan pernah ditemukan jika dia tidak menemukan arti dari semuanya.

Penghayatan yang mendalam akan memberikan energi yang positif sehingga manusia mampu memaknai hidupnya. Subjek mampu menghayati nilai-nilai tersebut dan membuat dirinya bangkit dari keterpurukan (depresi) yang dialaminya. Subjek mengerti arti yang sesungguhnya dalam hidup. Subjek memahami bahwa masalah dalam hidup itu harus dihadapi bukan dihindari (WS: 105 a). Subjek mengerti arti dari sakit dan sehat. Bahwa tidak selamanya sakit yang dialami adalah hal terburuk dalam hidupnya.

Sakit (depresi) yang dialami oleh subjek, merupakan pelajaran berharga bagi subjek karena subjek mampu mengartikan kejadian yang pernah dialaminya. Subjek mampu untuk bertahan dan melakukan aktifitas kembali karena subjek mengartikan masa-masa depresinya. Begitu juga dengan semangat hidup yang dimiliki oleh subjek didapatkan karena subjek mengambil makna atau arti dari dukungan yang positif dari lingkungannya.

Penghayatan yang lain untuk menemukan arti adalah cinta kasih. Adanya kejadian ini (depresi) menjadikan subjek memahami arti kasih sayang dari orang-orang terdekatnya (WS:115f). Saudara-saudara subjek memberinya dukungan moril dan materi, begitu juga dengan istrinya yang senantiasa sabar dalam mendukung kesembuhannya.

Hal-hal diatas memang kadang dirasa sepele bahkan kalau salah mengartikan dianggap sebagai bentuk pertolongan karena

ketidak berdayaan subjek. Namun subjek melakukannya dengan baik. Dukungan-dukungan diatas diartikan dengan positif untuk menambah semangat hidup yang lebih baik. Menjadikan subjek merasa diayomi tapi juga dihargai posisinya sebagai manusia yang memiliki potensi.

Selain keluarga masih banyak orang-orang yang menyayanginya yaitu teman-teman, atasannya dan masyarakat sekitarnya (WS: 133). Subjek memahami bahwa dukungan itu lebih dari apapun dalam membantunya bangkit dari keterpurukan. Bastaman (2005) menyebutkan bahwa cinta kasih dapat menjadikan seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. mencintai dan merasa dicintai membuat seseorang akan merasakan hidupnya bahagia.

Subjek mencintai anak dan istrinya sehingga dia mampu bertahan dan menemukan makna dalam hidupnya. Begitu juga sebaliknya subjek mendapatkan cinta kasih dari orang-orang yang dicintainya. Cinta kasih yang telah diberikan oleh orang-orang terdekat subjek membuat subjek mendapat energi baru untuk menampilkan yang terbaik dihadapan keluarganya. Subjek tidak ingin mengecewakan orang yang telah mencintainya. Karena cinta kasih yang telah diberikan oleh keluarga dan orang-orang disekitarnya membuat subjek kuat dan mampu menghadapi permasalahannya.

Subjek mengerti bahwa manusia pasti akan mendapatkan cobaan berupa musibah (WS: 97 a). Oleh karena itu subjek mencoba menerima apa yang telah terjadi pada dirinya. Subjek menerima dengan sabar dan tabah apa yang telah terjadi pada dirinya. Hal ini senada dengan apa yang telah diungkapkan oleh Bastaman (2005) bahwa sabar dan tabah akan membawa manusia kepada makna hidupnya.

Kehidupan memang penuh dengan dinamika, siapa yang mampu untuk terus berdinamika maka dia akan bertahan hidup. Proses dalam berdinamika ini akan dihadapkan dengan berbagai macam poal kehidupan. Oleh karena itu penting untuk memaknai setiap kejadian itu untuk menghadapi kejadian berikutnya. Kesalahan dalam mengartikan satu step saja dalam hidup akan mewariskan kesalahan pada step berikutnya. Kesabaran dan ketabahan yang telah ditaman oleh subjek akan memudahkan subjek menghadapi kehidupan selanjutnya.

Memaknai hidup bersifat unik, personal dan temporer (dalam Bastaman 2005). Artinya sesuatu yang dianggap penting dapat berubah dari waktu ke waktu, apa yang berarti bagi seseorang belum tentu berarti bagi orang lain. Hal – hal yang dianggap dapat berlangsung sekejap dapat pula berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Perubahan –perubahan ini memang harus terjadi karena roda kehidupan akan terus berputar. Jika tidak mengalami

perubahan justru ada masalah didalamnya. Perkembangan zaman, penambahan usia, iklim, cuaca, semuanya akan berpengaruh. Sehingga makna hidup yang dialami pun akan berubah.

Begitu pula yang terjadi pada subjek. hidup yang berarti yang dialami subjek sangat bersifat unik dan personal. Apa yang dialami oleh subjek bisa saja terjadi atau tidak terjadi pada orang lain. oleh karena itulah keunikan dan personal ini menjadi satu karakter yang khusus pada proses pemaknaan hidup subjek. Keunikan ini justru mengiring subjek untuk menjadi dirinya sendiri. Skema arti hidup subjek dapat saja berubah sesuai dengan kondisi yang dihadapi subjek. Sungguh manusia merupakan makhluk yang paling tinggi derajatnya karena selalu bisa menjadi manusia dimanapun dia berada.

Bastaman (2005) menyebutkan Sifat lain dari makna hidup adalah spesifik dan nyata. Maksudnya adalah makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Makna tidak harus dikaitkan dengan sesuatu hal yang abstrak atau filosofis, tujuan-tujuan idealistis dan prestasi yang serba menakjubkan. Menikmati indahnya panorama alam, bunga-bunga yang indah, tersenyum, merasakan kasih dan sayang merupakan peristiwa nyata yang bermakna bagi seseorang. Temuan penelitian ini menggambarkan bahwa subjek memahami arti kekayaan bukan hanya dengan banyak uang akan tetapi keluarga yang utuh (WS: 109 c) .

Subjek tidak mengalami kenaikan jabatan ditempat kerjanya. Subjek cukup merasa memiliki arti dengan penerimaan dan dukungan dari teman-teman kerjanya. Mendapatkan perlakuan yang sama dan tidak dipecat ditempat kerja merupakan sebuah peristiwa yang nyata dan berarti pada diri subjek. Subjek tetap menjalani kontrol dan pengobatan tapi dia menikmatinya bukannya mengutuknya. Hal-hal inilah yang mendamaikan kehidupan manusia walau tidak bergelimang harta dan tahta.

Setelah berhasil keluar dari depresi dan percobaan bunuh dirinya subjek langsung melakukan pemahaman diri, tanpa ada proses penghayatan tak bermakna seperti yang diterangkan oleh Bastaman. Pemahaman diri ini diikuti dengan proses menemukan arti dalam hidupnya. Proses yang benar-benar unik kembali dilakukan oleh subjek.

Subjek menemukan arti hidup yang sesungguhnya setelah melalui pemahaman diri yang panjang. Penemuan arti hidup ini membantu subjek untuk memaknai hidupnya. penelitian ini menunjukkan bahwa subjek menemukan arti penting dalam hidupnya. subjek memahami bahwa permasalahan selama ini merupakan suatu proses perjalanan hidup yang berharga dalam hidupnya.

Subjek tidak lagi merasa hampa dan tidak berarti karena subjek melihat orang-orang yang ada disekeliling subjek yang jauh

lebih tidak beruntung dibandingkan subjek. Subjek mengerti bahwa masalah yang ada itu dihadapi bukan dihindari. Subjek juga mengerti arti kesehatan dan kesakitan. Bahwa tidak selamanya sakit yang dihadapi adalah hal yang buruk bagi kehidupan manusia. Kadang sakit juga menjadikan manusia sadar bahwa kesehatan itu sangat berarti.

Subjek mengerti arti cinta dan kasih dari keluarga, tetangga dan teman kerja. Cinta dan kasih tidak selamanya berujud materi akan tetapi juga dalam bentuk dukungan yang positif. Subjek memahami bahwa dukungan itu lebih dari apapun dalam membantunya bangkit dari keterpurukan. Bastaman (2005) menyebutkan bahwa cinta kasih dapat menjadikan seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. mencintai dan merasa dicintai membuat seseorang akan merasakan hidupnya bahagia.

Subjek mencintai anak dan istrinya sehingga dia mampu bertahab dan menemukan makna dalam hidupnya. Begitu juga sebaliknya subjek mendapatkan cinta kasih dari orang-orang yang dicintainya. Cinta kasih yang telah diberikan oleh orang-orang terdekat subjek membuat subjek mendapat energi baru untuk menampilkan yang terbaik dihadapan keluarganya. Subjek tidak ingin mengecewakan orang yang telah mencintainya. Karena cinta kasih yang telah diberikan oleh keluarga dan orang-orang

disekitarnya membuat subjek kuat dan mampu menghadapi permasalahannya.

Subjek mengerti bahwa manusia pasti akan mendapatkan cobaan berupa musibah Oleh karena itu subjek mencoba menerima apa yang telah terjadi pada dirinya. Subjek menerima dengan sabar dan tabah apa yang telah terjadi pada dirinya. Hal ini senada dengan apa yang telah diungkapkan oleh Bastaman (2005) bahwa sabar dan tabah akan membawa manusia kepada makna hidupnya.

Penemuan arti dalam hidup ini dilanjutkan dengan melakukan kontrol diri dan tindakan mandiri oleh subjek. Adanya beberapa proses diatas membuat subjek menyadari apa saja yang membuat subjek sakit. Penyadaran ini membuat subjek melakukan pola hidup yang sehat dengan mengontrol keinginan terhadap barang-barang yang membuat dirinya sakit.

*Kelima* kontrol Diri Dan Tindakan Mandiri. Kehidupan manusia tidak pernah luput dari aktifitas-aktifitas dalam hidupnya. Aktifitas- aktifitas tersebut bisa menjadi aktifitas yang membuat pengaruh positif atau bisa juga menjadi negatif. Bastaman (2005) menyebutkan empat hal yang terjadi dalam hidup manusia. Keempat hal tersebut adalah aktifitas yang salah (*wrong activity*), pasifitas yang salah (*wrong passivity*). Selanjutnya adalah sesuatu yang menjadi kebalikan dari dua hal tersebut yaitu aktifitas yang benar (*right activity*) dan pasifitas yang benar (*right passivity*).

Pola perilaku aktifitas yang salah dan pasifitas yang salah dilakukan oleh seseorang untuk mendapat kenikmatan sesaat. Pendapatan kenikmatan ini bisa jadi untuk menutupi kelemahan yang ada pada dirinya. Selama ini subjek selalu melakukan pasifitas yang salah. Ketika ada permasalahan datang pada dirinya subjek menyelesaikannya dengan minum-minuman keras. Pada saat terpengaruh minuman keras subjek memang melupakan apa yang terjadi pada dirinya. Namun masalah tersebut tidak terselesaikan dengan baik. Aktifitas dan pasifitas yang salah ini hanya sekedar menghilangkan keluhan atau masalah sesaat saja namun tidak pada penyelesaian masalah itu sendiri.

Beberapa hal tersebut bertolak belakang ketika subjek menemukan arti hidup yang sebenarnya. Subjek menyadari bahwa aktifitas dan penyelesaian masalah yang dilakukan selama ini tidak mengubah suatu apapun.

Setelah mengetahui penyebab sakitnya subjek mengontrol pola makan dan pola hidupnya. Pengetahuan tersebut membuat subjek menyadari tindakan apa yang harus dilakukan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik . Pada kesempatan ini subjek mampu untuk mengubah aktifitas dan pasifitas yang salah menjadi sebaliknya.

Subjek merubah dan mengendalikan pola perilaku yang tidak sehat menjadi sehat. Subjek melakukannya dengan

menghindari makan-makanan yang akan membahayakan dirinya. Subjek tidak lagi makan daging kambing karena bisa menyebabkan tensi darahnya naik (WS: 107 c). Walaupun sebelumnya subjek merupakan penggemar daging kambing. Begitu juga dengan minuman alkohol. Pola pengontrolan ini sangat berpengaruh bagi ketahanan subjek baik ketahanan fisik dan psikologis subjek. karena sekali lagi antara fisik dengan psikologis saling memiliki keterkaitan yang erat. Jika ada yang salah pada salah satunya makan proses kehidupan pun akan mengalami gangguan.

Walaupun setiap hari melihat teman-temannya minum ditempat kerja, subjek bertahan untuk tidak ikut. Perasaan ingin ikut didalamnya kadang ada namun subjek selalu berusaha untuk menahannya (WS: 95 d). Begitu juga dengan keinginan untuk merokok. Saat pendapatan tidak cukup, subjek akan menahan dan tidak merokok agar bisa menabung, (WS: 87 d).

Kegiatan bersenang-senang dengan teman-temannya juga dihindari (WS:121f). Subjek lebih memilih tidur dirumah daripada jalan-jalan dihari libur. Hal ini dilakukan agar dapat membayar cicilan hutang rumah setiap bulannya. (WS:121f). Subjek mampu untuk mengendalikan kesenangan –kesenangan sesaat yang selama ini dilakukan oleh subjek.

Berbicara tentang topik kesenangan, senang itu sangat subjektif tapi hampir semua orang meyakini bahwa kesenangan ada

ditempat hiburan. Tapi tidak jarang orang yang tidak merasa senang berada ditempat hiburan. Dua hal ini terlihat bersimpangan karena adanya pemaknaan yang berbeda. Subjek merasa cukup senang dengan berdiam atau tidur saja dirumah daripada harus pergi liburan. Subjek mampu untuk mengontrol dirinya untuk tidak mengikuti keinginan sesaat yang tidak memberi makna apa-apa bagi dirinya.

Bastaman (2005) menyebutkan bahwa hal terpenting adalah melakukan penanggulangan seperti meningkatkan kendali diri, berbicara dengan orang-orang yang berhasil mengatasi masalahnya, sehingga timbul rasa untuk meneladaninya. Subjek memenuhi kriteria tersebut. Subjek berkonsultasi dengan para ahli (dokter) atau orang yang dianggap mampu bertahan lebih dari dirinya. Seperti yang dicontohkan oleh subjek tentang dua orang tetangganya yang masih bertahan hidup walau dengan keterbatasan fisik dan materi. Subjek memang tidak secara langsung meminta pendapat mereka namun, dengan mengamati saja cukup bagi subjek untuk berperilaku positif dan mengontrol dirinya.

Subjek memasang kendali diri yang cukup kuat dalam dirinya. Tentu saja ini bukan merupakan paksaan dari orang lain akan tetapi karena kesadaran dari dalam dirinya sendiri. Pengendalian diri ini tentunya sangat sulit untuk dilakukan akan

tetapi dengan kesungguhan dan niat yang kuat subjek dapat melakukan dengan baik.

Subjek meminum obat secara berkala dalam waktu yang lama juga dapat menimbulkan kebosanan. Subjek juga mengalami kebosanan tersebut. Akan tetapi keinginan yang kuat membuatnya bertahan untuk tetap meminumnya (WS: 93 b). Pola pengendalian tanpa adanya proses memahami diri terkadang jarang bisa dilakukan. Satu hari atau dua hari mungkin bisa bertahan, akan tetapi berbulan-bulan subjek mampu melakukannya dengan baik.

Melakukan pengendalian diri membutuhkan perjuangan yang panjang bagi subjek. Olok-olokan dari teman terkadang membuatnya minder tapi dia berusaha untuk memeranginya dengan tetap mendengarkan petunjuk dokter untuk minum obat (WS: 129a). Subjek berusaha berbicara dengan ahli sehingga membuat subjek bertahan dan mampu melakukan hal yang lebih baik dari pada sebelumnya.

Upaya untuk melakukan perubahan dari perilaku dan pola hidup yang tidak sehat ini disari dengan niat yang kuat dan komitmen untuk lebih baik. Bastaman (1997) menyebutkan bahwa salah satu komponen dari keberhasilan seseorang untuk merubah dirinya dari tidak bermakna menjadi bermakna salah satunya adalah komitmen. Proses mengontrol diri dan melakukan tindakan mandiri dengan membalik dari negatif menjadi positif juga

merupakan upaya untuk mengingatkan dan mengorektasikan kembali makna hidup yang didambakannya.

Berkenaan dengan hal diatas Allah swt berfirman dalam kitab-Nya sebagai berikut:

كُفْرُهُمُ الْكُفْرِينَ يَزِيدُ وَلَا كُفْرَهُ دَفَعَلَيْهِ كَفَرَفَمَنْ الْأَرْضِ فِي خَلْتَفِ جَعَلَكُمْ الَّذِي هُوَ  
 خَسَارًا إِلَّا كُفْرُهُمُ الْكُفْرِينَ يَزِيدُ وَلَا مَقْتًا إِلَّا رَبِّهِمْ عِنْدَ

*“Dia-lah yang menjadikan kamu kahlifah-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).*

Maksud dari cuplikan diatas adalah berkenaan dengan kontrol diri manusia. Ada sebuah penawaran yang ditawarkan dalam ayat diatas. Jika manusia bisa mengontrol dirinya dari akan berimbas pada dirinya sendiri. Begitu juga sebaliknya ketika manusia tidak dapat mengontrol dirinya maka ketidak baikan itu juga akan menimpa dirinya. Sudah jelas bahwa hal negatif itu akan mendatangkan kerugian pada diri manusia itu sendiri.

Subjek memilih mengontrol diri dari hal- hal yang merugikan dirinya sehingga pemaknaan itu benar-benar ada dan dirasakan oleh subjek. Peneliti mengartikan bahasa kafir pada ayat tersebut bukan hanya karena seorang manusia menghinati agamanya akan tetapi ketika manusia tdak dapat mengontrol

dirinya. Kajian logoterapi yang dicetuskan oleh Frankl menyebutkan bahwa neotic yang sehat adalah neotic yang mempunyai kesadaran yang mendominasi perilaku manusia. Mempunyai kemampuan mengendalikan bagian dari diri manusia seperti fisik dan psikologis. Agama islam membahasakannya dengan kemampuan mengendalikan hawa nafsunya dengan mengikuti ketentuan Allah yang diajarkan dalam al-qur'an dan sunnah rasulullah saw.

*Keenam* perubahan sikap. Kontrol diri dan tindakan mandiri ini dilanjutkan dengan perubahan sikap yang dilakukan oleh subjek Perubahan sikap (*changing attitude*) merupakan perubahan sikap individu dari sesuatu yang negatif menjadi positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah (Bastaman 1997). Kondisi hidup yang sulit dan menyedihkan kadang membuat seseorang menjadi terluka karena penyikapan yang salah pada sesuatu yang dialaminya.

Kondisi depresi yang dialami subjek memang tidak mudah untuk dilalui. Subjek mengalami kejadian yang berat dalam hidupnya. Alkohol tidak lagi mampu untuk menyelesaikan permasalahannya. Hal ini tentu tidak mudah dilalui oleh subjek. Belum lagi citra negatif yang masih melekat dimasyarakat bahwa seseorang yang pernah dirawat di rumah sakit jiwa dianggap orang yang kurang waras. Namun pada keyataannya subjek mampu

melakukan perubahan dari sikap yang negatif menjadi yang positif atau dari yang baik menuju lebih baik dalam hidupnya. Perubahan sikap ini juga berlandaskan pada suatu tujuan tertentu. Perubahan sikap yang terjadi pada subjek terdiri dari dua hal yaitu sikap sosial dan keagamaan.

Frangkl (dalam Bastaman 2005) menyebutkan bahwa salah satu sumber dari makna hidup adalah penghayatan pada nilai-nilai sikap. Penghayatan ini dilakukan dengan menerima dengan tabah dan mengambil sikap yang tepat terhadap penderitaan yang tidak dapat dihindari setelah beberapa upaya telah dilakukan dan tidak berhasil mengatasinya.

Kenyataan bahwa subjek mengalami depresi yang berat dan hampir kehilangan nyawanya adalah peristiwa yang sudah terjadi dan tidak dapat dihilangkan lagi. Oleh sebab itu subjek tidak dapat mengelak dari peristiwa tersebut, sehingga yang perlu diubah adalah sikap subjek dengan masalah tersebut. Subjek telah melakukan perubahan tersebut dan dikelompokkan pada dua dimensi secara umum.

Pertama, subjek melakukan perubahan sikap secara sosial dengan kejadian (depresi) yang telah dialaminya. Perubahan sikap sosial yang dilakukan oleh subjek adalah subjek mampu merubah sikapnya dalam mengatasi masalah. Ketika ada masalah subjek

akan menceritakannya pada istri dan keluarganya. Subjek lebih terbuka dalam menghadapi permasalahan (WS:75a). Subjek lebih bisa menerima pendapat orang lain daripada sebelumnya.

Bersamaan dengan perubahan sikap pada sosialnya subjek mampu untuk melakukan hubungan positif dengan lingkungan sekitarnya. Subjek melakukan pengakraban hubungan dengan lingkungan dan keluarnya. Awalnya subjek melakukan dengan anggota keluarga, kemudian dilanjutkan dengan rekan kerjanya dan lingkungannya. Subjek mampu berada dilingkungan teman-temannya yang suka minum tapi subjek mampu menyikapi keadaan ini dengan baik. Subjek tidak ikut minum dengan teman-temannya(WS: 105 b). Begitu juga dengan penawaran judi oleh teman-temannya. Subjek akan menolak walaupun dia ditawari pinjaman untuk berjudi. Subjek menolak dengan alasan takut kalah(WS : 85 e).

Bastaman (2007) menyebutkan bahwa hubungan sesama manusia adalah sangat asasi dan tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, antara lain karena merupakan salah satu sumber nilai dan makna hidup bagi manusia itu sendiri. Hubungan yang akrab berarti hubungan saling percaya antara seorang pribadi dengan pribadi yang lain. Hubungan yang akrab dan saling percaya ini membuat subjek merasakan keberadaan dirinya ditengah keluarga dan masyarakat. Walaupun subjek sempat merasa ingin membunuh

dirinya sendiri dan menganggap dirinya tidak berguna, semua itu sudah tertutupi dengan perasaan saling percaya dan saling mendukung satu sama lain.

Merasa berharga dan bermakna serta merasa diakui keberadaannya adalah salah satu hal yang penting bagi subjek ataupun orang yang pernah mengalami depresi. Subjek telah mengalami depresi berat dalam hidupnya. Tentunya pengakraban hubungan ini menjadi sulit dilakukan oleh subjek. Mengingat seseorang yang mengalami depresi sulit untuk mempercayai orang lain. jangankan orang lain dirinya sendiri pun tidak bisa dipercayai. Namun subjek melakukan proses pemaknaan yang luar biasa dengan membuka diri dengan lingkungan dan keluarganya.

Melalui upaya pengakraban ini makna hidup akan muncul dalam nilai persahabatan dan keakraban. Agama islam menyebutnya sebagai salah satu nilai silaturrahmi. Manusia yang tunggal dan tersendiri tanpa hubungan dengan manusia lain adalah tidak lengkap, bahkan tidak dapat ditemui dalam kenyataannya; ia selalu bertautan dengan sesuatu kekeluargaan, kekerabatan dan kemasyarakatan. Singkatnya: hakikat manusia adanya dalam suatu kebersamaan (*being-in-communion*) (Hasan,fuad dalam Bastaman 2007).

Perubahan sosial yang lain adalah tentang perubahan subjek mengenai sebuah keputusan dalam hidupnya. Keputusan yang diambil subjek mengenai hutang mengalami perubahan. Subjek berhutang untuk rumahnya tidak lagi untuk bermain judi(WS:123b). Begitu juga dengan pengelolaan keuangan, subjek lebih rajin menabung daripada sebelumnya (WS:85 d). Subjek memilih makan-makanan yang sehat dan mendukung kesehatannya daripada enak tapi menyebabkan dia sakit(WS:121d).

Kejadian penting telah mengarahkan subjek pada kebijaksanaan dalam mengambil keputusan dan sikap. Menyikapi masalah yang negatif dengan sikap positif akan memberikan aura dan efek positif bagi orang tersebut. Begitu juga sebaliknya, menyikapi masalah yang positif dengan sikap yang negatif maka akan memberikan efek yang positif bagi seseorang. Kemampuan hidup, semangat dan ketahanan subjek terjadi karena subjek mampu menyikapinya dengan sikap yang positif. Menganggap penderitaan yang pernah dialaminya merupakan bagian dari cerita hidupnya yang harus disikapi dengan baik(WS:161b).

Kedua adalah perubahan sikap dalam hal keagamaan. Perubahan sikap dalam hal keagamaan juga terjadi pada diri subjek. subjek menjadi lebih sering menunaikan sholat lima waktu dibandingkan sebelumnya(WS: 121b). Setiap hari jum'at subjek pergi ke masjid untuk melakukan sholat jum'at secara rutin

padahal sebelumnya jarang bahkan hampir tidak pernah dilakukan. (WS:121c).

Beberapa aktifitas tersebut adalah upaya pendekatan diri kepada Tuhan dengan cara merealisasikan kegiatan-kegiatan keagamaan. Melakukan ibadah seringkali mendatangkan perasaan tenang dan tentram seakan-akan mendapatkan suatu bimbingan dalam sebuah permasalahan.

Ketika tidak ada satupun yang bisa menolong manusia didunia ini, maka manusia akan kembali kepada penciptanya yaitu Allah swt. Allah swt bahkan membekali setiap manusia untuk bersaksi adanya Tuhan sehingga dan agama sebagai pegangan hidupnya. Allah swt berfirman :

يَوْمَ أَلْسَتْ أَنْفُسِهِمْ عَلَىٰ آثَانِهِمْ وَظُهُورُهُمْ مِنْ أَدَمِ بَنِي مِنْ رَبُّكَ أَخَذَ وَإِذْ  
 غَافِلِينَ هَذَا عَنَّا الْيَوْمَ تَقُولُوا أَن شَهِدْنَا بَلَىٰ قَالُوا بَرِّ

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(Qs:Al-A’raf :172)*

Allah telah membuat proses penawaran jauh sebelum manusia lahir kemuka bumi ini. Pengubahan sikap keagamaan yang dilakukan subjek mengembalikan manusia pada fitrahnya

sebagai manusia yang sejati. Tidak pernah luput dari dimensi agama dan ketuhanannya.

Bastaman (2007) menyebutkan bahwa dengan menjalani hidup sesuai dengan norma-norma agama memberikan corak bahagia dan maknawi pada kehidupan seseorang. Subjek menyadari selama ini seringkali meninggalkan rutinitas ibadahnya dengan sengaja. Ketika corak- corak tersebut tidak lagi digubris oleh manusia maka akan memberikan kehidupan yang sebaliknya bagi individu. Yaitu kehampaan dalam hidupnya. seperti yang telah menjadi pengalaman hidup subjek sebelum mengalami depresi. Hanya terkotak pada satu bingkai yaitu kebahagiaan sesaat.

Subjek juga sering melupakan kehadiran penciptanya. Namun perubahan terjadi ketika subjek mengalami kondisi terpuruk (depresi). Subjek sadar bahwa ada campur tangan pencipta dalam kehidupan dan masalahnya jadi ketika subjek dalam masalah subjek yakin Tuhan punya cara untuk menyelesaikannya. Subjek meyakini bahwa dibalik permasalahan yang ada semuanya adalah teguran Allah agar dirinya berbuat lebih baik dari sebelumnya (WS:107 e). Subjek juga percaya bahwa setiap masalah ada penyelesaiannya sehingga tidak perlu takut menghadapinya, (WS: 75b).

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:

بَيْنَا إِنْ تَوَّأخِذْنَا لَا رَبِّنَا كَتَسَبَّتْ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبَتْ مَا لَهَا وَسَعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا  
 لَا رَبِّنَا قَبْلَنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمَلْتَهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا رَبِّنَا خَطَانًا أَوْ ذَسَّ  
 عَلَى فَا نَصْرَنَا مَوْلَانَا أَنْتَ وَآرَحَمْنَا لَنَا وَأَغْفِرْ عَنَّا وَأَعْفُ بِهٖ لَنَا طَاقَةَ لَا مَا تَحْمِلْنَا وَ  
 الْكَافِرِينَ الْقَوْمِ

“ 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. Sikap subjek yang merasa harus memperbaiki dirinya dan menghadapi hidup dengan baik. Usaha tersebut akan membuahkan hasil yang baik bagi subjek, ayat diatas membahasakannya dengan bahasa kebajikan.

Perubahan sikap yang positif dengan keagamaan perlu untuk dilakukan oleh subjek. hal ini membantu subjek untuk menemukan satu titik spiritual yang mendasar dalam dirinya. Selama ini nilai itu tertutupi oleh kekacauan pikiran subjek sendiri. Frankl (dalam bastaman 2005) menyebutkan bahwa setiap manusia mempunyai satu dimensi spiritual (noetik) yang mengacu pada religiusitas.

Spiritual yang dikemukakan oleh Frankl memang tidak sama dengan religiusitas yang berbau agama namun untuk mengembangkan kehidupan yang bermakna perlu menyertakan bimbingan Tuhan dengan proses ibadah. Proses ini akan membawa subjek lebih terarah pada tujuan yang baik dan tahan dalam menjalani kehidupan selanjutnya untuk meraih hidup yang bermakna.

Subjek memang tidak bisa mengelak dari kenyataan (depresi) yang dialaminya. Secara sosial subjek melakukan hubungan yang lebih positif dan terbuka dengan lingkungannya. Subjek mulai membuka diri dengan keluarganya, kemudian keteman-teman kerjanya. Subjek mampu berada diantara teman-temannya yang suka minum akan tetapi subjek tidak ikut minum. Subjek tidak mau membenci teman-temannya karena bagaimanapun merelka adalah teman-teman subjek. Begitu juga ketika subjek ditawari untuk ikutan judi subjek menolak secara halus tawaran dari teman-temannya.

Berhubungan dengan orang lain memang agak sulit untuk dilakukan oleh subjek mengingat subjek pernah mengalami depresi berat dalam hidupnya. Namun proses-proses sebelumnya mampu membuat subjek merasa berharga dan diakui keberadaanya. Keberadaa ini membantu subjek untuk menjalani kehidupan yang lebih santai dan percaya diri. Kadang subjek sempat bertanya-tanya

mengapa dia pernah melakukan bunuh diri padahal orang-orang yang ada disekitarnya begitu menyayangi dia.

Agama islam mengajarkan tentang bagaimana hubungan manusia dengan lingkungan dan sesamanya. Allah menyebut manusia dalam al-Qur'an dengan kata – kata *basyar*. Maksudnya adalah manusia tampak secara lahir, hubungan dengan sekitarnya, bertambah tua dan akhirnya meninggal. Salah satu cirinya hubungannya adalah hubungan dengan manusia lain (*hablun minannas*) dan hubungan dengan alam sekitarnya (*hablun minal'alam*). Hubungan-hubungan ini merupakan bawaan yang seharusnya dilakukn manusia. Jadi dengan melakukan hubungan-hubungan yang seperti ini manusia akan merasakan kehidupan yang lebih baik.

Perubahan lain yang dilakukan dengan menyikapi perubahan dan tekadnya untuk hidup sehat. Subjek mengkonsumsi makanan yang menyehatkan saja, dari pada enak tapi membuatnya sakit. Subjek menyikapinya dengan baik tanpa ada penyesalan. Begitu juga dengan kegiatan keagamaan subjek lebih sering beribadah daripada sebelumnya. Subjek melakukannya dengan menunaikan ibadah sholat lima waktu dan sholat jum'at. Subjek juga berencana untuk melakukan sholat malam dikemudian hari untuk menentramkan dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Selama

ini subjek jarang bahkan tidak pernah melakukan kegiatan-kegiatan tersebut sampai subjek mengalami depresi.

Sejalan dengan hal ini dalam ajaran agama islam mengajarkan mengenai hubungan dengan Tuhan selaku pencipta manusia. Hubungan ini dilakukan dengan cara melakukan ibadah sesuai dengan ajaran agama. Fungsi manusia ini sebagai hamba Allah yang wajib melakukan perintahnya dan menjauhi apa yang dilarang. Sebagaimana disebutkan dalam kitabnya “ *dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya dia beribadah kepada-Ku* (QS. Ad-Dzariyat: 56)

*Ketujuh* orientasi Masa Depan Dan Tujuan Hidup. Proses yang selanjutnya yang dilakukan oleh subjek adalah melakukan orientasi masa depan dan menentukan tujuan hidupnya. Subjek mendapatkan dukungan yang sangat luar biasa dari keluarganya sehingga membuat subjek bertahan dan menjalankan hidup dengan baik. Tentunya selain bertahan subjek mampu membangun rencana masa depan yang baik. Tujuan hidup subjek adalah hidup dengan sehat, memikirkan masa depan anak, mempersiapkan pensiun, meninggalkan sifat-sifat negatif dan optimis.

Manusia merupakan makhluk yang paling tinggi derajatnya dibandingkan dengan makhluk lainnya. Alasannya karena manusia dibekali dengan akal dan fikiran untuk menjalani kehidupannya. Oleh karena itulah manusia selalu melakukan proses dan

perubahan serta perencanaan-perencanaan dalam hidupnya. Pertanyaan mendasar dilontarkan oleh Frankl (2004) kepada beberapa kliennya.

Bukan kebahagiaan dangkal yang mereka sebutkan melainkan tugas serius yang harus diselesaikan sebelum mereka beristirahat. Mereka mempunyai anak yang perlu diasuh atau teman yang membutuhkan mereka. Singkatnya jawaban mereka tentang tujuan hidup adalah untuk seseorang atau sesuatu yang membutuhkan saya.

Demikian pula yang terjadi pada subjek dalam penelitian ini. Dukungan penuh keluarga membuat subjek terus bertahan dan menjalankan hidup dengan baik. Selain bertahan subjek juga mampu untuk membangun rencana kehidupan dimasa depan. Tujuan hidup subjek adalah hidup sehat, memikirkan masa depan anak, mempersiapkan pensiun, meninggalkan sifat-sifat negatif dan optimis. (WS: 99).

Tujuan hidup subjek telah didedikasikan untuk keluarganya utamanya pada pengasuhan anaknya. Tujuan hidup yang telah dibangun ini menjadikan subjek optimis untuk menghadapi kehidupannya dimasa yang akan datang. Rasa optimis ini telah membuat subjek melakukan perencanaan-perencanaan pada masa depannya. Subjek menyadari hal-hal yang penting dan harus dilakukan dalam hidupnya. penyadaran ini membantu subjek untuk

memiliki orientasi yang harus dilakukan dimasa depan sesuai dengan target yang ditentukan oleh subjek.

Meninggalkan sifat-sifat negatifnya merupakan satu orientasi yang menjadi prioritas pada diri subjek. Subjek tidak hanya merencanakan orientasi jangka pendek akan tetapi juga menetapkan tujuan hidup untuk masa depan anaknya. Begitu juga dengan masa pensiunnya. Subjek menyadari bahwa dirinya tidak selamanya bisa bekerja oleh karena itulah pemenuhan kebutuhan rumah tangga untuk kebahagiaan keluarganya menjadi salah satu tujuan dalam hidupnya.

Frankl (2004) menyatakan bahwa usaha apapun untuk memperbaiki kekuatan seseorang di kamp untuk dapat mencapai keberhasilan pertama adalah dengan menunjukkan mereka akan cita-cita dimasa depan. Begitu pentingnya cita-cita atau orientasi tentang masa depan. Hal ini terjadi pada subjek yang menjadikan tujuan hidupnya untuk keluarganya. Seperti yang diungkapkan oleh Nietzsche (dalam Abidin 2007) bahwa siapa yang memiliki suatu alasan (*why*) untuk hidup akan sanggup mengatasi persoalan hidup dengan cara (*how*) apapun.

Setiap orang memiliki tujuan dan alasan hidup yang berbeda. Walaupun satu *frame* kehidupan atau satu jenis kesulitan. Disinilah letak keunikan dari manusia. Begitu juga penentuan tujuan hidup yang dilakukan pada saat yang berbeda pada setiap

rentang kehidupan. Perubahan-perubahan ini mengiringi setiap perubahan makna pada diri seseorang yang selalu dinamis dari waktu ke waktu.

Setelah dinyatakan sembuh, subjek merencanakan tentang kehidupan yang akan dilaluinya dimasa depan. Berbekal dukungan dari keluarga dan kolega, subjek terus berusaha untuk meraih mimpinya.(WS: 117b). Mempunyai rumah sendiri adalah impian dari subjek. Oleh karena itu subjek lebih bersemangat dalam bekerja serta menabung sedikit demi sedikit (WS: 127a).

Tujuan hidup yang sederhana akan tetapi penuh makna menjadi lebih terasa daripada tujuan muluk-muluk tanpa makna. Begitulah tujuan hidup subjek yang mengalir melalui hilir yang kecil tapi mempunyai muara yang jelas diujungnya. Keinginan-keinginan yang telah diranang oleh subjek penuh dengan semangat dan keyakinan yang tinggi. Semuanya dilakukan untuk keluarga dan anak-anaknya.

Menyekolahkan anak setinggi-tingginya adalah tujuan kedua subjek. Subjek ingin semua anaknya mengenyam pendidikan sampai dibangku kuliah (WS: 119a). Subjek berencana untuk berjualan sebelum berangkat kerja agar bisa menambah pendapatan (WS: 125d). Hal ini dilakukan agar subjek mampu merealisasikan apa yang diinginkan.

Layaknya ayah yang baik pada umumnya subjek tidak menginginkan anaknya seperti dirinya yang hanya mendapat ijazah SMA itupun karena program kejar paket C. Bukan hanya karena uang tapi juga karena subjek berkeinginan mewariskan ilmu untuk anak-anaknya. Ilmu itu tidak bisa langsung diberikan oleh subjek, maka subjek memberinya dengan cara menyekolahkan sampai tuntas.

Subjek tidak hanya memikirkan masa mudanya. Subjek sudah menyiapkan masa pensiun dan masa tuanya. Menyadari bahwa subjek tak selamanya akan bekerja dibendungan maka subjek berencana untuk beternak dan membuka warung (WS: 125b). Ada satu lahan peninggalan orang tua yang menjadi target subjek untuk membuka warung bersama istrinya (WS: 125c). Pemikiran dan ide ini ditemukan subjek saat kembali kerumah dan mulai bekerja.

Masa pensiun memang masih lama untuk dilalui tapi memang harus dipersiapkan. Mengingat masa pensiun adalah masa krisis bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu persiapan dini yang dilakukan oleh subjek sangatlah bagus apalagi dengan riwayat penyakit subjek yang rentan untuk kambuh ketika makna hidupnya terkikis.

Subjek memiliki alasan untuk hidup yaitu untuk membiayai sekolah anaknya sampai setinggi-tingginya. Subjek tidak hanya

memikirkan apa yang terjadi saat ini. Subjek menyadari bahwa tidak selamanya subjek bekerja di bendungan, sehingga diperlukan perencanaan yang matang untuk mendapat penghasilan setelah subjek pensiun. Oleh karena itu subjek berencana untuk membuka warung dan beternak dilahan warisan milik mereka.

Proses mengenai tujuan hidup ini memang berbeda dengan yang diungkapkan oleh Bastaman (1996) yang mengungkapkan tujuan hidup dilakukan sebelum perubahan sikap. Perbedaan itu terjadi karena subjek melakukan proses tujuan hidup setelah melakukan perubahan sikap.

Allah swt memberikan kepercayaan kepada manusia untuk menentukan dan memilih tujuan hidupnya. Allah berfirman dalam al-qur'an sebagai berikut:

﴿النَّجْدِينَ وَهَدَيْنَاهُ﴾

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

﴿كُفُورًا أَوْ مَا شَاءَ كِرَامًا سَبِيلًا هَدَيْنَاهُ إِنَّا﴾

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

﴿لَمِيقَاتِنَا فَمَنْ كَفَرَ بِنَا وَمَنْ﴾

﴿وَهُدًى سَوِيًّا كَالْمُهْلِ بِمَاءٍ يُعَاثُ وَيَسْتَعِثُّ وَأِنْ سُرَادِقُهُمْ﴾

﴿مُرْتَفَقًا وَسَاءَتْ الشَّرَابِ بُسُّ الْوُجْهِ﴾

“ 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 tidak hanya memberi manusia kebebasan untuk menentukan tujuan hidup, akan tetapi juga menyiapkan pedoman untuk melaksanakan tujuan tersebut. Pedoman ini akan menjadi koridor yang akan membentengi manusia dalam perjalanan kehidupannya. Allah swt berfirman:

يَمْنٌ وَلَا الْكِتَابُ مَا تَدْرِي كُنْتَ مَا أَمَرْنَا مَن رُّوحًا إِلَيْكَ أَوْ حِينًا وَكَذَلِكَ  
رَاطٍ إِلَى الْهَدْيِ وَإِنَّكَ عَبْدٌ نَّامٍ نَّشَاءُ مَن بِهِ هَدْيٌ نُورًا جَعَلْنَاهُ وَلَكِنِ الْإِ  
مُتَّقِينَ ص

“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 jaan 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.

*Kedelapan* kebahagiaan. Pengubahan sikap, orientasi masa depan dan tujuan hidup dilanjutkan dengan perasaan bahagia oleh subjek. Kebahagiaan selalu dicapai saat individu melalui pemaknaan yang hakiki dalam hidupnya.

Bahagia merupakan dambaan kehidupan yang diidamkan setiap manusia dimuka bumi ini. Permasalahannya kebahagiaan yang seperti apa yang diinginkan oleh manusia?. Jawaban atas satu pertanyaan tersebut akan berbeda antara manusia satu dengan yang lainnya. Banyak orang mungkin berfikir bahwa kebahagiaan diukur dengan banyaknya harta yang dimiliki. Namun ternyata kekayaan tidak bisa menjamin kebahagiaan. Bastaman (2005) menyebutkan bahwa kebahagiaan seseorang dapat dicapai dengan menemukan makna hidupnya.

Kebahagiaan setiap individu bersifat subjektif sehingga setiap orang berbeda dalam memaknainya. Kebahagiaan yang dirasakan oleh subjek adalah ketika kembali berkumpul di rumah dalam satu keluarga (WS:139 a). Perasaan bahagia ini didapatkan subjek setelah subjek mampu memahami dirinya, mengontrol dirinya dan menetapkan tujuan dalam hidupnya. Subjek mampu melawan pederitaannya (depresi) dan bisa memenuhi apa yang

diinginkanya. Berkumpul bersama anak dan istri (WS: 131a). Merasakan dan menghayati kehidupan yang harmonis membuat subjek merasakan kehidupan yang sangat berarti (*meaningfull*). Merasakan hidup berarti pada akhirnya akan menimbulkan kebahagiaan. Mempunyai tempat berteduh yang terbebas dari hujan dan matahari adalah kebahagiaan yang kedua bagi subjek (WS:139 b). Beberapa hal diatas adalah keinginan subjek yang ingin dipenuhi ketika subjek menyadari akan pentingnya kehadiran keluarganya. Pemenuhan keinginan tersebut tentu tidak mudah dilakuakn sehingga subjek harus berusaha untuk mencapainya.

Senada dengan apa yang diungkapkan oleh Bastaman (2005) bahwa kebahagiaan adalah ganjaran dari usaha menjalankan kegiatan-kegiatan yang bermakna, sedangkan kekayaan dan kekuasaan merupakan salah satu sarana yang dapat menunjang kegiatan-kegiatan bermakna dan mungkin pula dapat menjadikan hidup lebih berarti.

Kebahagiaan adalah apresiasi dari usaha yang telah dilakukan oleh manusia. Allah swt mengapresiasi makhluknya menjadi sebaik-baik makhluk disaat makhluknya mampu untuk melalu ujian hidup yang dialaminya. Allah menyatakan hal tersebut dalam firman-Nya yang berbunyi :

﴿الْبَرِيَّةَ خَيْرُهُمْ أَوْلِيَّتِكَ الصَّلِحَتِ وَعَمَلُوا أَمِنُوا الَّذِينَ إِنَّ

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

Selama ini subjek tinggal di rumah tua peninggalan orang tuanya. Setiap kali hujan rumah tersebut akan banjir. Namun sekarang subjek sudah bisa terlindungi dari hujan.(WS: 127b). mempunyai tempat tinggal yang layak memang bukan sumber utama kebahagiaan subjek. Hanya saja tempat tinggal merupakan kebutuhan dasar subjek, sehingga dengan terpenuhinya kebutuhan tersebut akan memudahkan setiap aktifitas hidupnya. Adanya tempat tinggal yang layak membuat subjek merasa lebih tenang dalam menjalani hidupnya.

Proses pemahaman dan pencapaian arti dalam hidup memang jauh lebih berpengaruh pada kebahagiaan subjek. oleh karena itulah bisa diterima bekerja kembali dan diterima oleh lingkungan sekitarnya menjadi kebahagiaan tersendiri bagi subjek. Begitu juga dengan penghayatan akan pentingnya proses untuk bersabar dan tabah dalam menjalani cobaan memudahkan subjek untuk mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan yang dirasakan akibat dari terbebasnya dari depresi merupakan hasil penghayatan subjek terhadap permasalahannya.

Proses pembetukan tujuan hidup yang dipersembahkan subjek untuk orang-orang yang dicintainya tidak lepas dari hasil atas penghayatan tentang cinta kasih. Kebahagiaan atas segala

dukungan yang diberikan oleh orang-orang sekitarnya (WS: 137c) dan mempunyai istri yang sabar dan setia mendampingi (WS: 131 c). Oleh karena itulah menjalani hidup yang bermakna akan membawa seseorang pada pintu kebahagiaan. Tentunya kehidupan bermakna ini penuh dengan kegiatan, penghayatan, dan pengalaman-pengalaman bermakna. Apabila beberapa hal tersebut terpenuhi akan menimbulkan perasaan-perasaan bahagia dalam kehidupan seseorang.

“..... dengan melibatkan diri dalam kegiatan yang bermakna, seseorang akan menikmati kebahagiaan sebagai hasil sampingan.....” demikian ujar William S. Sahakian (dalam Bastaman 2005). Pernyataan ini menyiratkan bahwa kebahagiaan yang menjadi dambaan setiap manusia merupakan hasil sampingan atau ganjaran atas keberhasilan subjek dalam meraih hidup bermakna.

Kebahagiaan yang dirasakan subjek adalah setelah menelaah arti dari kehidupan yang sebenarnya. Kebahagiaan subjek adalah sembuh dan kembali berkumpul di rumah dalam satu keluarga. Perasaan bahagia ini didapatkan subjek ketika subjek mampu memahami hidupnya, mengontrol dirinya dan menetapkan tujuan hidupnya. Subjek mampu memenuhi keinginan subjek untuk berkumpul dan merasakan pergantian waktu bersama anak dan istrinya. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Bastaman

(2005) bahwa kebahagiaan seseorang dapat dicapai dengan menemukan makna hidupnya.

Kebahagiaan setiap individu bersifat subjektif sehingga setiap orang berbeda dalam memaknainya. Akan tetapi untuk mendapatkan kebahagiaan butuh usaha dan penghayatan untuk merasakannya. Senada dengan apa yang diungkapkan oleh Bastaman (2005) bahwa kebahagiaan adalah ganjaran dari usaha menjalankan kegiatan-kegiatan yang bermakna, sedangkan kekayaan dan kekuasaan merupakan salah satu sarana yang dapat menunjang kegiatan-kegiatan bermakna dan mungkin pula dapat menjadikan hidup lebih berarti.

Saat ini subjek memiliki tempat tinggal yang cukup bagi subjek, walaupun bagi orang lain tidak demikian. Tapi bagi subjek tempat tinggal adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Adanya tempat tinggal ini membuat subjek merasa tenang dan bahagia berada didalamnya.

Proses pemahaman dan pencapaian arti dalam hidup memang jauh lebih berpengaruh pada kebahagiaan subjek. oleh karena itulah bisa diterima bekerja kembali dan diterima oleh lingkungan sekitarnya menjadi kebahagiaan tersendiri bagi subjek. Begitu juga dengan penghayatan akan pentingnya proses untuk bersabar dan tabah dalam menjalani cobaan memudahkan subjek untuk mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan yang dirasakan

akibat dari terbebasnya dari depresi merupakan hasil penghayatan subjek terhadap permasalahannya.

Proses pembedaan tujuan hidup yang dipersembahkan subjek untuk orang-orang yang dicintainya tidak lepas dari hasil atas penghayatan tentang cinta kasih. Kebahagiaan atas segala dukungan yang diberikan oleh orang-orang sekitarnya dan mempunyai istri yang sabar dan setia mendampingi. Oleh karena itulah menjalani hidup yang bermakna akan membawa seseorang pada pintu kebahagiaan. Tentunya kehidupan bermakna ini penuh dengan kegiatan, penghayatan, dan pengalaman-pengalaman bermakna.

Subjek menyadari bahwa ada anak dan istri yang harus dihidupi dan membuat subjek mempunyai semangat hidup kembali. Olson (2005) mengungkapkan bahwa jika orang yang mengalami depresi itu mulai memiliki harapan, meyakini dirinya sendiri dan mengambil tanggung jawab pribadi demi hidupnya, maka timbullah suatu fajar dihari yang baru. Artinya pemahaman diri sangat berarti bagi orang yang terkena depresi untuk mempunyai keyakinan hidup dimasa yang akan datang.

Frankl mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup adalah sebuah motivasi yang kuat dan mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan yang yang berguna. Hidup yang berguna maksudnya adalah hidup yang terus menerus memberi

makna baik pada diri sendiri maupun orang lain. Jadi makna hidup merupakan keadaan yang menunjukkan sejauhmana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri.

Subjek sering bertanya pada dirinya sendiri mengapa dulu ia menjalani hidup yang tidak baik sampai akhirnya depresi. akan tetapi hasil perenungan membuat subjek memahami bahwa kejadian itu adalah proses dari kehidupan yang harus diambil hikmahnya. Subjek mengaku mengambil banyak pelajaran dalam kejadian ini. Subjek tidak memang tidak dapat mengelak dari depresinya karena sebelumnya subjek tidak memaknai hidupnya. Berbeda dengan pengalaman hidup Frankl yang memaknai hidup sebelum mengalami goncangan di kamp konsentrasi sehingga membuat Frankl mampu bertahan. Akan tetapi walaupun tidak bisa mengelak subjek mampu mengambil sisi positif dan berbuat lebih baik setelahnya.

Pemahaman diri, penemuan arti hidup, kontrol diri dan melakukan tindakan mandiri dilanjutkan dengan perubahan sikap dan orientasi masa depan serta tujuan hidup merupakan bentuk pilihan hidup yang tepat yang dialami oleh subjek. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Frankl tentang kehendak bebas (*free will*) bahwa manusia mempunyai kehendak bebas dalam memaknai hidupnya. Subjek telah memilih tujuan dan perubahan yang jelas

dan positif dalam menjalani hidupnya. Tujuan dan perubahan ini tentunya dibuat oleh subjek karena subjek mempunyai alasan untuk hidup yaitu keluarganya. Penghayatan akan nilai-nilai kasih sayang dan dukungan keluarga memberikan makna yang positif bagi subjek.

Berkenaan dengan pemilihan jalan hidup ini Allah telah memberikan pilih yang baik dan yang sebaliknya bagi manusia. Kadangkala manusia salah memilih jalan dan tujuan hidupnya. Kemudian Allah menunjukkan kembali kepada hidup yang lebih baik melalui hidayahnya. Pada awalnya subjek meninggalkan apa yang telah diperintahkan oleh Allah yaitu memilih jalan yang kurang baik dalam menjalani kehidupannya hingga akhirnya mengalami depresi. Kondisi apapun dan bagaimanapun manusia dapat memilih pilihan dalam hidupnya.

Selain memberikan dua pilihan hidup, Allah juga menjadikan hidup sebagai ujian bagi manusia. Ujian ini diberikan sebagai salah satu evaluasi dalam kehidupan manusia. Begitu juga dengan subjek yang mengalami depresi. Subjek menganggap ini adalah teguran atau ujian yang diberikan oleh Allah agar dia menjadi manusia yang lebih baik. Kesadaran ini ditunjukkan oleh subjek dengan perubahan sikap positifnya. Subjek lebih rajin melakukan ibadah yang selama ini sering atau bahkan tidak dilakukannya. Subjek juga meninggalkan minuman keras yaitu

alkohol yang dilarang oleh agama. Subjek melakukan ini bukan sebagai ketakutan dan tekanan akan tetapi karena kerelaan dan untuk mendapatkan ketenangan dalam hidupnya. Subjek juga melakukannya sebagai ungkapan syukur karena masih diberi kesempatan untuk hidup, mengingat percobaan bunuh diri yang dilakukannya lebih dari tiga kali.

Subjek sudah merasa cukup dengan apa yang telah menjadi miliknya, mempunyai tempat tinggal yang sederhana akan tetapi mampu untuk melindungi dari hujan dan terik matahari. Subjek juga mempunyai anak yang sehat dan tampan serta istri yang setia menemaninya. Begitu juga dengan pekerjaan, subjek kembali diterima kerja oleh atasannya dan teman-temannya. Rasanya tidak ada alasan untuk tidak melakukan yang terbaik dan bahagia dengan apa yang telah dimilikinya.

Peneliti setuju dengan pernyataan Frankl (2005) pencarian makna itu merupakan proses dengan penghayatan terhadap nilai-nilai dalam kehidupan. Begitu juga dengan pasien dengan riwayat depresi penemuan maka dilalui dengan roses yang berliku. Karena pemaknaan bukan dipaksakan ada akan tetapi dirasakan keberadaannya. Bastaman (2005) juga menambahkan bahwa kebermanknaan hidup tidak harus dengan sesuatu yang tinggi dan filosofi cukup dengan menghayati dan merasakan indahny bunga-bunga dan matahari yang hadir dalam hidup. Begitulah yang

dialami oleh subjek tidak merencanakan sesuatu yang muluk-muluk dan mendapatkan kekayaan mendadak cukup dengan penghayatan kasih saya orang-orang sekitarnya subjek memaknai arti dari hidup ini.

Beberapa proses diatas memang berbeda dengan proses pemaknaan yang diungkapkan oleh Bastaman (1996). Bastaman memulainya dengan pengalaman tragis, penghayatan tak berkamna dan pemahaman diri. Setelah pemahaman diri dilanjutkan dengan penemuan makna dan tujuan hidup kemudian perubahan sikap. Perubahan sikap dilanjutkan dengan keikatan diri, kegiatan terarah dan pemenuhan makna hidup, hidup bermakna dan kebahagiaan.

Akan tetapi subjek melakukan hal yang berbeda subjek melalui proses panjang yang menjadikan depresi adalah bagian dari proses makna hidupnya. Sebelum subjek mengalami depresi subjek mengalami berbagai permasalahan yang berat dalam hidupnya. Permasalahan ini dihadapi dengan cara mengkonsumsi alkohol yang menjadikan permasalahan yang begitu berat yaitu depresi. Proses penyelesaian ini biasa dikenal dengan *coping* negatif seseorang dalam menyelesaikan masalah. Penyelesaian yang salah ini, kebiasaan ini membuat subjek tidak bisa menyelesaikan masalah dengan baik hingga tiimbullah depresi. Proses-proses tersebut adalah awal untuk memasuki pemaknaan karena

pemaknaan yang dilakukan subjek diawali dengan peristiwa penting dalam kehidupannya.

Masa sulit yang dialami subjek ketika alam kondisi depresi tang terjadi dua kali pada subjek. Setelah melewati perawatan subjek melakukan pemahamn diri dengan perenungan tanpa ada penghayatan tak bermakna seperti yang diungkapkan Bastaman.

Pemahaman ini menghasilkan penemuan arti dan makna hidupnya tetapi belum menentukan tujuan hidupnya. Bastaman mengemukakan setelah pemahaman diri subjek menemukan makna dan tujuan hidup. Subjek belum menentukan tujuan hidupnya karena masih dalam tahap pembenahan dirinya mengingat subjek pernah mengalami depresi. Penemuan arti ini kemudian melahirkan orientasi pada masa depan dan penentuan tujuan hidup. Kedua hal ini saling mempengaruhi satu sama lain. Adanya penemuan arti mempengaruhi orientasi dan tujuan hidup, namun orientasi dan tujuan hidup juga mempengaruhi arti dalam kehidupan subjek.

Setelah adanya orientasi dan menentukan tujuan hidup disitu timbul kebahagiaan yang dirasakan oleh subjek. kembali lagi ada hubungan dua arah pada variabel ini. Ketika subjek dapat menentukan tujuan hidup dan orientasi kedepan subjek merasa bahagia. Begitu juga kebahagiaan dapat mempengaruhi tujuan dan orientasi subjek. Karena tanpa adanya kebahagiaan yang dirasakan

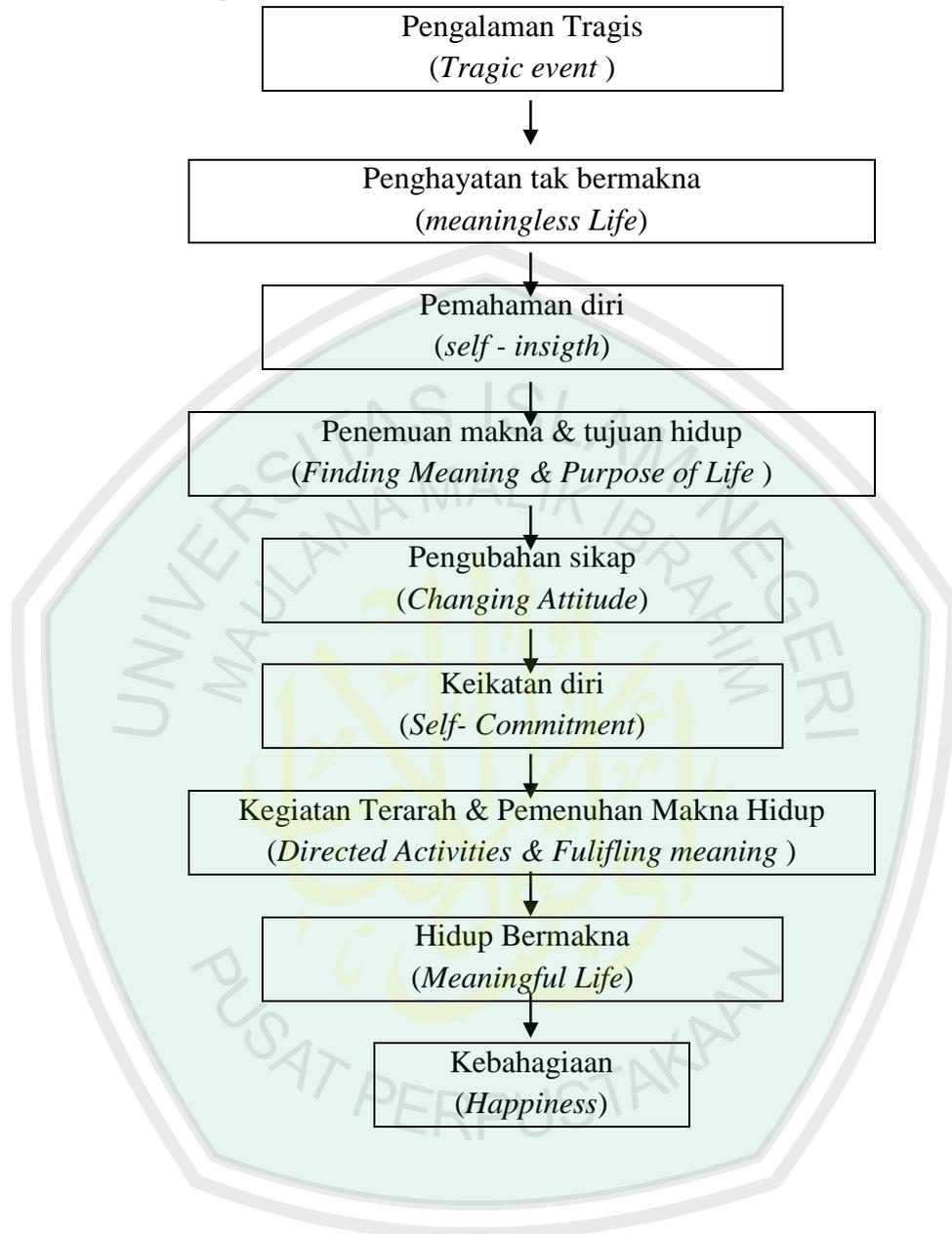
subjek akan kesulitan dalam penentuan orientasi dan tujuan hidupnya.

Selain melahirkan penemuan makna, pada pemahamn diri ini subjek juga melakukan pengontrolan diri dan tindakan mandiri. Setelah menemukan arti subjek melakukan kontrol diri dan tindakan mandiri yang kemudian melahirkan perubahan sikap pada subjek. hal ini berbeda lagi dengan konsep dari Bastaman mengenai perubahan sikap yang dilakukan setelah menemukan tujuan bermakna. Perubahan sikap ini membuat subjek merasakan kebahagiaan hidup. Hubungan timbal balik kembali terjadi karena adanya saling mendukung dan mempengaruhi antara perubahan sikap dan kebahagiaan.

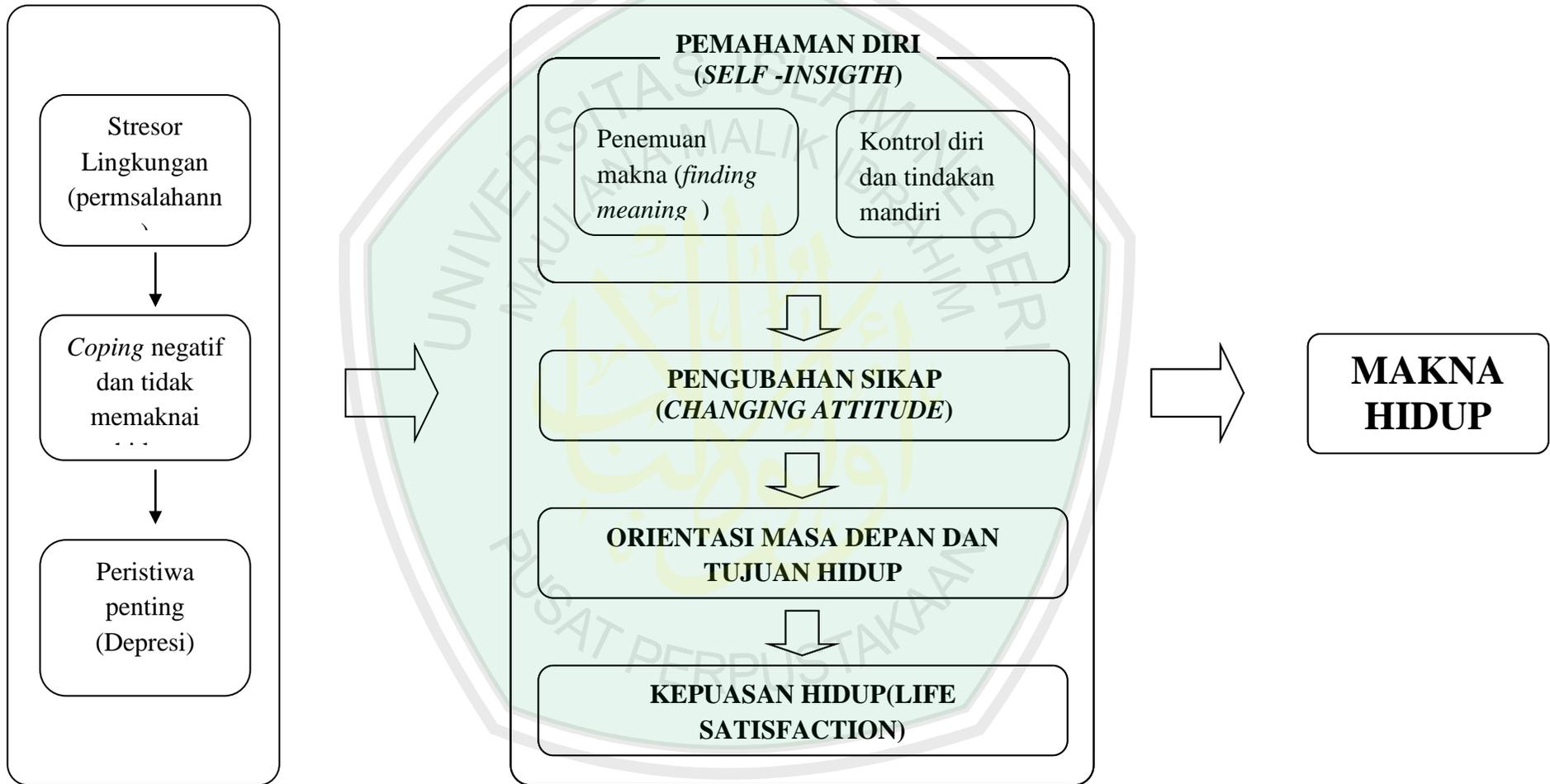
Beberapa paparan diatas merupakan proses dan dinamika untuk memaknai kehidupan. Proses yang berbeda dengan yang dikemukakan oleh Bastaman menunjukkan bahwa makna hidup benar-benar merupakan proses individual. Mempunyai ciri khas dan selalu berubah dari waktu-kewaktu.

Selanjutnya akan dibandingkn proses dan dimanika kebermanaan hidup subjek dengan konsep yang dikemukakan oleh bastaman.

Berikut ini adalah skema penemuan makna hidup yang digambarkan oleh Bastaman.



Gambar 4.1 Proses penemuan makna hidup menurut Bastaman



Gambar 4.2 Proses dan dinamika penemuan makna hidup subjek

Perbedaan proses penemuan makna hidup ini membuktikan bahwa makna hidup benar-benar individual. Setiap orang mempunyai cara yang berbeda dan proses yang berbeda dalam memaknai hidupnya.

### c. Konsep Pemaknaan Hidup Subjek dalam Pandangan Islam

Penciptaan manusia adalah pelengkap dari kehidupan di bumi ini selain hewan dan tumbuhan serta makhluk lain. Manusia diciptakan untuk mengemban amanah sebagai seorang hamba dan juga sebagai khalifah. Oleh karena itulah manusia memiliki kelebihan sendiri di bandingkan dengan makhluk-makhluk lainnya. Manusia dibekali akal oleh Allah untuk bisa mengemban tugasnya selama menjadi khalifah. Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an yang berbunyi:

وَوَيْسُفِكُ فِيهَا يُفْسِدُ مَنْ فِيهَا أَتَجْعَلُ قَالُوا خَلِيفَةً الْأَرْضِ فِي جَاعِلٌ إِنِّي لَلْمَلَكِ كَثِيرٌ رَبُّكَ قَالَ وَإِذْ تَعْلَمُونَ لَا مَا أَعْلَمُ إِنِّي قَالُ لَكَ وَتُقَدِّسُ مُحَمَّدُكَ نُسَبِحُ وَنَحْنُ الدِّمَا

30. Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui." (QS. Al Baqarah:30)

Ayat diatas menyebutkan bagaimana Allah SWT punya rencana untuk menajdikan manusia sebagai seorang khalifah di bumi. Allah mempunyai rencana yang luar biasa bagi manusia oleh karena itulah selain membekali akal Allah juga membekali dengan

isi bumi itu sendiri. Sebagaimana tertera dalam firman-Nya sebagai berikut:

يَنْفَعُ بِمَا الْبَحْرِ فِي تَجْرِيِ الْتِي وَالْفُلُكِ وَالنَّهَارِ اللَّيْلِ وَآخْتَلَفِ وَالْأَرْضِ السَّمَوَاتِ خَلْقِي إِنَّ  
فِدَا بَةِ كُلِّ مِنْ فِيهَا وَبَثَّ مَوْتَهَا بَعْدَ الْأَرْضِ بِهِ فَأَحْيَا مَاءً مِنَ السَّمَاءِ مِنْ اللَّهِ أَنْزَلَ وَمَا النَّاسِ  
يَعْقِلُونَ لِقَوْمٍ لَا يَنْتَوِي الْأَرْضِ السَّمَاءِ بَيْنَ الْمُسَخَّرِ وَالسَّحَابِ الرِّيحِ وَتَصْرِي

164. *Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hidupan bumi sesudah mati (kering)-nya dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.* (QS. Al – Baqarah : 164)

مَا قَلِيلًا اللَّهُ مَعَهُ إِنَّهُ اللَّهُ مَعَهُ خُلَفَاءَ وَيَجْعَلُكُمْ السُّوءَ وَيَكْشِفُ دَعَا إِذَا الْمُضْطَرَّ تَجِيْبًا مَنْ  
تَذَكَّرُونَ

62. *Atau siapakah yang memperkenankan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya, dan yang menghilangkan kesusahan dan yang menjadikan kamu (manusia) sebagai khalifah di bumi? Apakah disamping Allah ada tuhan (yang lain)? Amat sedikitlah kamu mengingati(Nya).* (QS. An-Naml: 62)

Manusia memang mempunyai hak berkuasa dimuka bumi ini, namun kekuasaan ini dapat menjadikan manusia mampu melalui kehidupan dengan baik akan tetapi bisa saja sebaliknya. Maksudnya adalah menjadi khalifah adalah kedudukan tertinggi diantara makhluk-makhluk yang lain. belum lagi jika ia (manusia) berada lebih tinggi dari sesamanya. Sehingga pada kekhalifahannya

itulah Allah SWT menyematkan ujian pada makhluk-Nya (manusia). Allah SWT berfirman,

بِهِمْ عِنْدَ كُفْرِهِمْ الْكَافِرِينَ يَزِيدُ وَلَا كُفْرَهُ دَفَعَلَيْهِ كَفَرَ فَمَنْ الْأَرْضِ فِي خَلِيفَةٍ جَعَلَكُمْ الَّذِي هُوَ  
 خَسَارًا إِلَّا كُفْرَهُمُ الْكَافِرِينَ يَزِيدُ وَلَا مَقْتًا إِلَّا ر

39. *Dia-lah yang menjadikan kamu khalifah-khalifah di muka bumi. Barangsiapa 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.*(QS. Fathir : 39)

Hukum sebab akibat disini sangat berlaku bagi manusia. Mereka yang berbuat baik dalam menjalani hidupnya akan mendapatkan manfaat dari kebajikannya. Begitu juga sebaliknya jika mereka melakukan keburukan, maka yang akan diterima adalah keburukan itu juga. Oleh karena itu Allah SWT menghimbau hambanya untuk berbuat baik dalam menjalani tugas sebagai manusia di muka bumi ini. Firman Allah SWT dalam kitab-Nya berbunyi:

عَنْ فَيُضِلُّكَ الْهَوَىٰ تَتَّبِعَ وَلَا بِالْحَقِّ النَّاسِ بَيْنَ فَا حَكْمُ الْأَرْضِ فِي خَلِيفَةً جَعَلْنَاكَ إِنْ نَائِدًا أَوْ رُدُّ  
 الْحِسَابِ يَوْمَ نُسْأَلُ بِمَا شَدِيدًا عَذَابٌ لَهُمْ اللَّهُ سَبِيلٍ عَنْ يَضِلُّونَ الَّذِينَ إِنْ اللَّهُ سَبِيلٍ

26. *Hai Daud, sesungguhnya Kami menjadikan kamu khalifah (penguasa) di muka bumi, maka berilah keputusan (perkara) di antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkan kamu dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan hari perhitungan.*(QS. Shaad:26).

Ayat diatas mengajarkan tentang pengendalian hawa nafsu dalam menjalankan tugas sebagai manusia. Akan tetapi tidak cukup sampai disitu kehidupan manusia yang kompleks tidak hanya butuh penyadaran akan hal itu akan tetapi bagaimana kesadaran tersebut direalisasikan dalam bentuk tindakan dalam keseharian. Oleh karena itu Allah tidak hanya membekali manusia dengan pengetahuan akan tetapi juga cara untuk mendapatkan pengetahuan tersebut.

Makna hidup manusia akan dapat dirasakan ketika manusia mampu dan ingin memaknainya. Memaknai kehidupan memerlukan proses untuk mencapai kesadaran eksistensial manusia. Oleh karena itulah manusia harus berjuang untuk menghadapi kehidupan dan menemukan makna itu.

Begitu pula dengan subjek dalam penelitian ini, subjek adalah pemimpin atau khalifah bagi dirinya sendiri dan keluarganya. Kesadaran inilah yang membuat subjek menyadari akan posisi dirinya untuk bisa melindungi dan menafkahi keluarganya. Keinginan melindungi akibat kesadaran ini membuat subjek bangkit dari depresi yang pernah dideritanya.

Allah SWT berfiran mengenai arti perjuangan ini dalam al-Qur'an, sebagaimana dalam ayat berikut ini:

كَمْ عَدُوَّكُمْ يُهْلِكُ أَنْ رُبُّكُمْ عَسَىٰ قَالَ جِئْنَا مَا بَعَدَ وَمِنْ تَأْتِينَا أَنْ قَبْلَ مِنْ أَوْ ذِينَا قَالُوا  
 ﴿تَعْمَلُونَ كَيْفَ فَيَنْظُرُ الْأَرْضَ فِي وَيَسْتَخْلِفُ﴾

129. Kaum Musa berkata: "Kami telah ditindas (oleh Fir'aun) sebelum kamu datang kepada kami dan sesudah kamu datang<sup>[556]</sup>. Musa menjawab: "Mudah-mudahan Allah membinasakan musuhmu dan menjadikan kamu khalifah di bumi(Nya), maka Allah akan melihat bagaimana perbuatanmu<sup>[557]</sup>.(QS. Al- A'raf:129)

Ayat diatas tersebut menjelaskan bahwa kaum Musa mengeluh pada Musa a.s., bahwa nasib mereka sama saja, baik sebelum kedatangan Musa a.s. untuk meyeru kejalan Allah SWT dan melepaskan mereka dari perbudakan Fir'aun, maupun sesudahnya. Hal ini menunjukkan lemahnya perjuangan diantara mereka. Oleh karena itu Musa menjawabnya dengan menyatakan bahwa Allah akan membalas perbuatan manusia yang baik dengan balasan yang baik, begitu pula dengan yang buruk maka akan dibalas dengan yang buruk juga. Artinya manusia mempunyai kesempatan untuk berjuang dalam hidupnya. Subjek melakukannya dengan baik, subjek berjuang untuk mengembalikan kehidupannya untuk menggapai kebaikan dalam hidupnya. subjek merealisasikannya dengan berupaya untuk sembuh dan bekerja untuk anak dan istrinya.

Fungsi lain dari penciptaan manusia adalah sebagai hamba Allah ('abd). Manusia sebagai hamba Allah SWT yakni berhubungan vertikal untuk beribadah kepada Allah SWT. Fungsi ini jauh lebih penting untuk disadari dan diaplikasikan oleh

manusia dalam menjalani kehidupan kesehariannya. Menjadi hamba Allah SWT merupakan hal utama yang harus dilakukan oleh manusia bahkan sebelum menjadi khalifah. Ayat-ayat dalam al-Qur'an menegaskan akan fungsi ini, sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur'an yang berbunyi:

﴿لِيَعْبُدُونَ إِلَّا وَالْإِنسَ الْجِنَّ خَلَقْتُمْ وَمَا﴾

56. Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku. (QS. Ad-Dzariyat:56)

﴿تَتَّقُونَ لَعَلَّكُمْ قَبْلَكُمْ مِّنَ الَّذِينَ خَلَقْتُمْ الَّذِي رَبُّكُمْ أَعْبُدُوا وَالنَّاسُ يَتَّبِعُونَ﴾

21. Hai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakanmu dan orang-orang yang sebelummu, agar kamu bertakwa. (QS. Al-Baqarah : 21)

Seruan ayat diatas adalah untuk membekali manusia agar tidak lupa akan tugas pokok dalam hidupnya. Senantiasa mengingat siapa yang telah menciptakan dan memberikan kehidupan kepadanya. Sebagai haaba Allah manusia sudah sepantasnya untuk melaksanakan hidup sesuai ketentuan Allah yang telah ditentukan dalam agama. Kondisi kekacauan yang dialami manusia adalah akibat dari pola hidup manusia yang telah meninggalkan nilai-nilai dan fungsi utamanya sebagai manusia.

Manusia saat ini menjerumuskan dirinya pada kebahagiaan duniawi sesaat yang menjadikan dirinya semakin kering dari pemaknaan hidupnya. Begitulah yang terjadi dengan subjek dikehidupan sebelum subjek mengalami depresi. Subjek menyadari

bahwa selama hidup dimasa mudanya, subjek melakukan banyak penyimpangan agama. Mulai dari minuman keras, judi sampai bermain perempuan. Hidup yang dijalani subjek jauh dari nilai-nilai agama. Sampai akhirnya subjek mengalami depresi dan menyadari akan pentingnya ibadah dalam hidupnya.

Allah SWT juga telah menyiapkan utusan untuk menyampaikan fungsi penciptaan manusia dan pedoman hidup yang harus menjadi pegangan manusia. Melalui malaika diturunkanlah wahyu kepada rasul yang menjadi utusan. Sebagai mana firman Allah SWT berikut ini:

نَهُمَ اللَّهُ هَدَىٰ مَنْ فَمِنْهُمْ الطَّغُوتَ وَاجْتَنِبُوا اللَّهَ عَبْدُوا أَن رَّسُولًا أُمَّةٍ كُلِّ فِي بَعَثْنَا وَلَقَدْ  
 الْمَكْذِبِينَ عَقِبَةُ كَابَ كَيْفَ فَانظُرُوا الْأَرْضَ فِي فَسِيرُوا الضَّلَالَةَ عَلَيْهِ حَقَّتْ مَبَ وَمَ

36. Dan sesungguhnya Kami telah mengutus rasul pada tiap-tiap umat (untuk menyerukan): "Sembahlah Allah (saja), dan jauhilah Thaghut<sup>1826]</sup> itu", maka di antara umat itu ada orang-orang yang diberi petunjuk oleh Allah dan ada pula di antaranya orang-orang yang telah pasti kesesatan baginya<sup>1826]</sup>. Maka berjalanlah kamu dimuka bumi dan perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang mendustakan (rasul-rasul).(QS: An-Nahl:36).

Begitu detailnya Allah menciptakan manusia dan memberinya pedoman dalam kehidupan. Allah mengajarkan evaluasi diri baik dari perilaku orang lain maupun dari diri sendiri. Subjek melakuakannya dengan mengevaluasi kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang jauh berada dibawah dirinya. Oleh

karena itulah dengan mengambil peajaran dari orang lain subjek mampu untuk mensyukuri apa yang telah menjadi miliknya. Hal ini juga sangat membantu subjek dalam proses pemulihan dan stabilisasi dirinya. Subjek merasa beruntung mempunyai pekerjaan, rumah, anak dan istri serta keehatan yang diberikan oleh Allah SWT.

Beberapa hal diatas tidak akan mungkin dilakukan tanpa adanya keimanan dalam diri manusia. Agama islam mengajarkan ada enam rukun iman itu sendiri. Keenam rukun tersebut yakni; iman kepada Allah, malaikat Allah, rasul-rasul Allah, kitab-kitab Allah, hari kiamat dan Qoda' dan Qadar Allah. Subjek mampu memaknai kejadian dalam hidupnya karena subjek telah mengimani semua rukun tersebut.

Pada dasarnya Allah SWT telah mengambil kesaksian pada saat manusia masih dalam kandungan. Setiap manusia mendapatkan kesaksian yang sama dari Allah. Sehingga sudah sepantasnya manusia memiliki naluri religiusitas dan spiritual yang biasa dikenal dengan *fitrah* dan *hanif*. *Fitrah* ini dibawa manusia sejak lahir, sehingga pada dasarnya manusia memiliki potensi untuk memaknai kehidupan dan berbuat baik sejak dilahirkan kedunia. *Fitrah* inilah yang menjadi sumber internal dalam penemuan makna hidup seseorang. Melalui *fitrah* ini juga manusia mempunyai kemampuan untuk menerima nilai-nilai kebenaran

yang bersumber dari agama (Yusuf & Juntika 2011). Allah SWT berfirman:

لَمَّا قَالَ ابْرٰهِيْمُ كَمَا اَلَسْتُ اَنْفُسِيْهِمْ عَلٰى وَاَشْهَدُهُمْ ذُرِّيَّتَهُمْ ظٰهِرًا مِنْ اٰدَمَ بَنِيْ مِنْ رَّبُّكَ اَحَدًا وَاِذْ غٰفِلِيْنَ هٰذَا عَنَّا اِنَّا اَلْقِيْمَةَ يَوْمَ تَقُوْلُوْا اَنْ شَهِدْنَا بِ

172. 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: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)", (QS. Al- A'raf:17)

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰتٰنَا الْحٰقْلَ تَبْدِيْلَ لَا عَلٰيْهَا النَّاسَ فَطَرَ اَلَّتِيْ اَللّٰهُ فَطَرَ تَحْنِيْفًا لِّلْدِيْنِ وَجْهًا فَاَقْمَرُ  
يَعْلَمُوْنَ لَا اَلنَّاسِ اَكْثَرُوْلٰكِيْنَ اَلْقِيْمَةُ اَلدَّ

30. Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahu<sup>[1168]</sup>, (QS. Ar-Rum :30)

Fitrah Allah, maksudnya ciptaan Allah. Manusia diciptakan Allah mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka hal itu tidaklah wajar. Mereka tidak beragama tauhid itu hanyalah lantaran pengaruh lingkungan.

Selain sumber dari dalam diri, sumber lain dari pemaknaan adalah faktor eksternal atau diluar dari dirinya. Faktor eksternal ini adalah lingkungan yang akan membentuk kehidupan manusia

setelah lahir kemuka bumi ini. Allah telah memberikan bekal naluri agama kepada setiap manusia yang lahir kemuka bumi ini. Namun naluri itu akan berkembang atau bahkan tertimbun karena pengaruh lingkungan yang ada disekitarnya.

Pengaruh yang paling besar adalah dari orang tua mereka. Mau mengembangkan atau menutupi naluri tersebut bergantung bagaimana lingkungan dan orang tua yang membentuknya. Setiap bayi yang lahir kedunia, lahir dalam keadaan fitrah. Namun pengaruh lingkunganlah yang akan menjadikan dirinya mampu berada dalam koridor agama atau tidak.

Subjek mengalami depresi karena faktor lingkungan yang tidak mendukung. Kebiasaan negatif yang dipelajari subjek dari lingkungan sekitarnya membawa musibah bagi subjek. Belum lagi peristiwa kehilangan orang yang dicintai dan penyikapan yang negatif dilakukan oleh subjek. Subjek berada pada lingkungan dimana tempat orang melakukan perjudian dan minum-minuman keras. Subjekpun melakukan hal yang sama dan mengalami depresi karena tekanan yang begitu banyak kemudian subjek tidak mampu menanggulangnya.

Namun demikian, kesembuhan subjek juga tidak luput dari pengaruh lingkungan. Baik itu dari lingkungan keluarga maupun masyarakat sekitarnya. Subjek mampu bertahan karena mendapat

dukungan dari keluarganya, teman-temannya dan masyarakat sekitarnya. Adanya dukungan ini menjadikan subjek memiliki kepercayaan diri untuk kembali bersosialisasi dengan lingkungannya. Rasa minder memang tidak bisa dipungkiri, namun lama-kelamaan rasa itu terkikis dengan adanya pengakraban hubungan.

Pengakraban hubungan atau silaturahmi akan menjadikan kehidupan lebih bermakna daripada hidup dalam kesendirian. Silaturahmi menjadikan seseorang sehat karena bisa berbagi masalah dan solusi bersama orang lain. Hal ini juga didukung oleh sifat dasar manusia sebagai makhluk sosial yang selalu membutuhkan pertolongan orang lain dalam hidupnya. Allah SWT berfirman:

رَّارِ جَالًا مِنْهُمَا وَبَشَّرِوَجَهَا مِنْهَا وَخَلَقُوا حِدَةً نَفْسٍ مِّنْ خَلْقِكُمْ الَّذِي رَبَّكُمْ اتَّقُوا النَّاسُ يَتَّيَّبُوا  
 رَقِيبًا عَلَيْكُمْ كَانَ اللَّهُ إِنَّ وَاللَّاءَ رَحَامٍ بِهِ تَسَاءَلُونَ الَّذِي اللَّهُ وَاتَّقُوا نِسَاءً كَثِيرًا

*Artinya: Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya<sup>[263]</sup> Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain<sup>[264]</sup>, dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu. (QS: An-Nisa':1)*

Allah bahkan menciptakan perempuan dari tulang rusuk laki-laki dan dengan unsur yang sama yaitu tanah. Selain itu juga Allah menambah jumlah dari manusia dengan adanya proses

reproduksi. Kenyataan ini yang menuntut manusia untuk menjalin hubungan yang baik antara satu dengan yang lainnya yaitu dengan silaturahmi. Saling mengasihi satu sama lain selain mencintai atau mengasihi Allah SWT.

Dukungan yang diterima oleh subjek dari keluarganya adalah bentuk cinta dan kasih sayang dari sesamanya. Baik dari istrinya, anaknya, saudaranya dan semua orang yang mendukung kehidupan subjek. Begitu juga dengan subjek yang memberikan cintanya kepada Allah melalui ibadah dan cintanya kepada sesama dengan berbuat baik dan silaturahmi. Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an sebagai berikut:

﴿رَحِيمٌ غَفُورٌ وَاللَّهُ ذُو نُورٍ لَكُمْ لَكُمْ وَيَغْفِرُ اللَّهُ يُحِبُّكُمْ فَاتَّبِعُونِي اللَّهُ يُحِبُّونَ كُنْتُمْ إِنْ قُلْ

*Artinya : Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS: Ali-Imran:31)*

Ibadah adalah salah satu bentuk cinta seorang makhluk kepada sang khalik. Ibadah akan menuntun manusia untuk berperilaku baik dalam hidupnya. mensyukuri segala nikmat dan bersabar atas ujian dan cobaan. Menjalankan ajaran agama dengan menjauhi apa yang menjadi larang-Nya dan melaksanakan apa yang menjadi perintah-Nya. Bersyukur atas nikmat yang diberikan

Allah dan memuji segala ciptaan dan keagungannya. Mencintai makhluk Allah yang lain dengan cara tidak menyakitinya (alam).

Allah tidak hanya mengajarkan cinta untuk sang khalik, akan tetapi juga terhadap sesama manusia. Terhadap keluarga kerabat, anak yatim, sesama mukmin dan lain sebagainya. Oleh karena itu Allah SWT kembali berfirman dalam kitab-Nya yang berbunyi:

تَارُوا الْمَسْكِينِ وَالْيَتَامَى الْقُرْبَىٰ وَبِذَىٰ إِحْسَانًا وَالْوَالِدَيْنِ شَيْئًا بِهِ تُشْرِكُوا وَلَا لِلَّهِ وَعَبْدُ ۖ  
 اللَّهُ إِنِّي أَيْمَنُكُمْ مَلَكْتُ مَا السَّبِيلُ وَأَبْنِ بِالْجَنبِ وَالصَّاحِبِ الْجَنْبِ وَالْجَارِ الْقُرْبَىٰ ذِي وَالْجِ  
 فَخُورًا مَّحْتَالًا كَانَ مَنْ تَجِبُ لَا

*Artinya : Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh<sup>[294]</sup>, dan teman sejawat, ibnu sabil<sup>[295]</sup> dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri. (QS. An-Nisa': 36).*

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.

Pemaknaan hidup subjek tidak berhenti sampai dia mengetahui dirinya akan tetapi terus berlanjut dalam memilih tujuan dalam hidupnya. Subjek memilih untuk memperbaiki

kehidupannya. Subjek memilih untuk mengatur pola hidupnya, pola makannya dan pola pikirnya.

Allah menjadikan hidup sebagai dua hal bagi manusia yaitu sebagai pilihan dan sebagai ujian (Asyrafah 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﴾

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

﴿كُفُورًا وَمَا شَاكَرْنَا إِلَّا مَا السَّبِيلَ هَدَيْنَاهُ إِنَّا﴾

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

﴿نَارًا لِلظَّالِمِينَ أَعْتَدْنَا إِنَّا فَالِقُ حَمِيمٍ . فَلْيُؤْمِنْ شَاءَ فَمَنْ رَبِّكُمْ مِنَ الْحَقِّ وَقُلْ شَرَابٍ بَيْتَسَ الْوُجُوهِ بَشَوِي كَالْمُهْلِ بِمَاءِ يُغَاثُوا وَيَسْتَعِثُّوا إِنَّ سُرَادِقَهُمْ أَحَاطَ﴾

﴿مُرْتَفَقًا وَسَاءَتْ أَل﴾

“ 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:

وَلٰكِنَّا لَا يَمُنُّوْنَ وَلَا الْكِتٰبُ مَا تَدْرِيْ كُنْتَ مَاۤ اَمْرًا مِّنْ رُّوْحٍ اِلَيْكَ اَوْ حِيْنَآ وَكَذٰلِكَ  
 مُسْتَقِيْمٍ صِرَاطٍ اِلٰى لَهْدٰى وَاِنَّكَ عِبَادِنَا مِّنْ نَّشَآءٍ مِّنْ يَّهْدٰى نُوْرًا جَعَلْنٰهُ

*“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. Subjek menganggap bahwa sakit yang dialaminya adalah salah satu bentuk teguran dari Allah. Subjek mampu mengambil hikmah dari kejadian tersebut (depresi) sehingga menjadikan subjek mampu bertahan dan memaknai hidupnya.

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:

﴿الْغُفُورُ 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.

﴿إِبْلِيسَ إِلَّا فَسَّجِدُوا وَالْأَدَمَ سَجُدُوا لِلْمَلَائِكَةِ قُلْنَا ثُمَّ صَوَّرْنَاكُمْ ثُمَّ خَلَقْنَاكُمْ وَلَقَدْ﴾

﴿السَّاجِدِينَ مَنِ يَكُنْ لَمْ﴾

*“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).*

﴿الْبَرِيَّةَ خَيْرُهُمْ أَوْلِيَّتِكَ الصَّالِحِينَ وَعَمِلُوا أَمْنًا الَّذِينَ إِنْ﴾

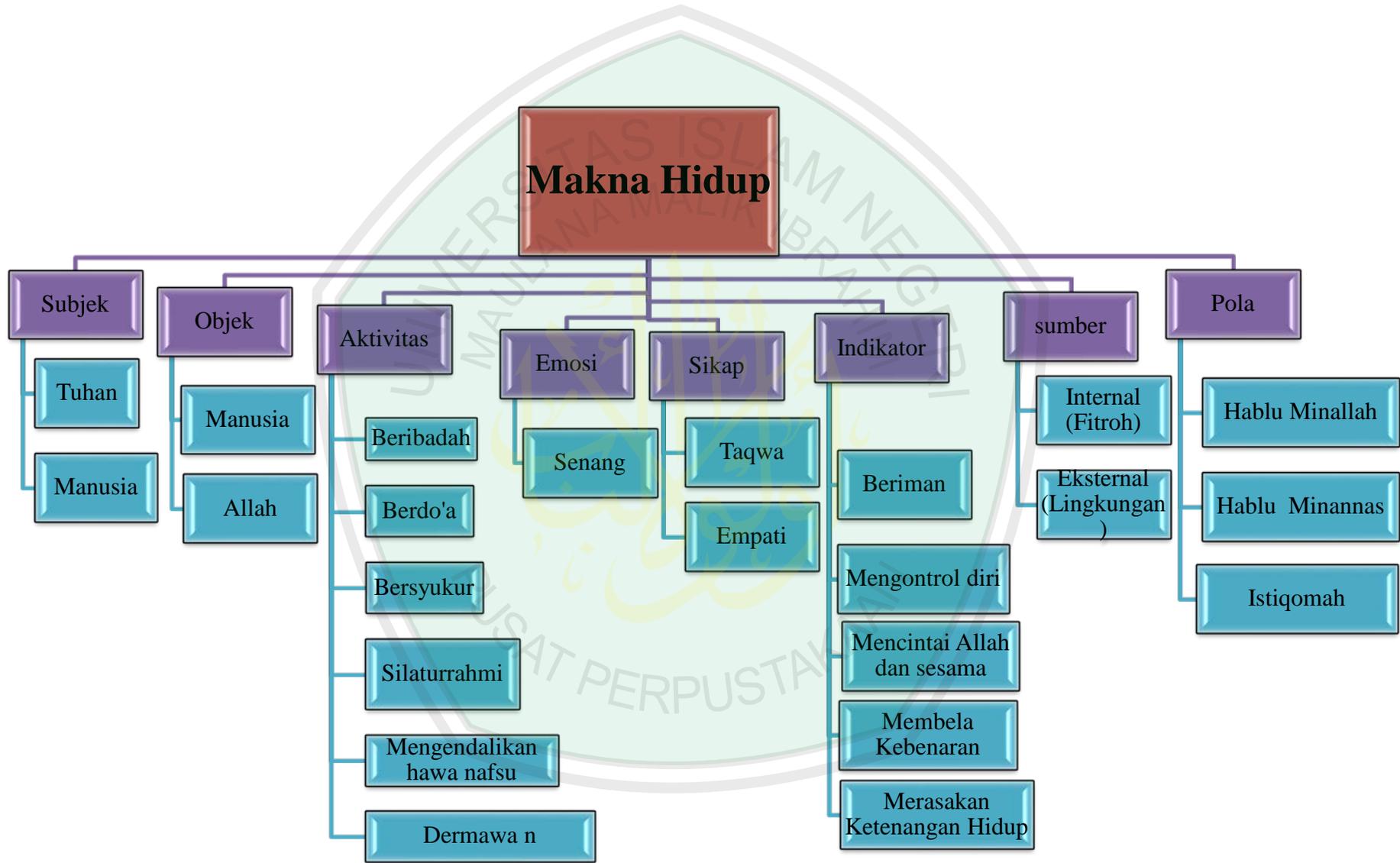
“*Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholeh, mereka itu adalah sebaik baik makhluk.*”(Q.S. Al-Bayyinah :7)

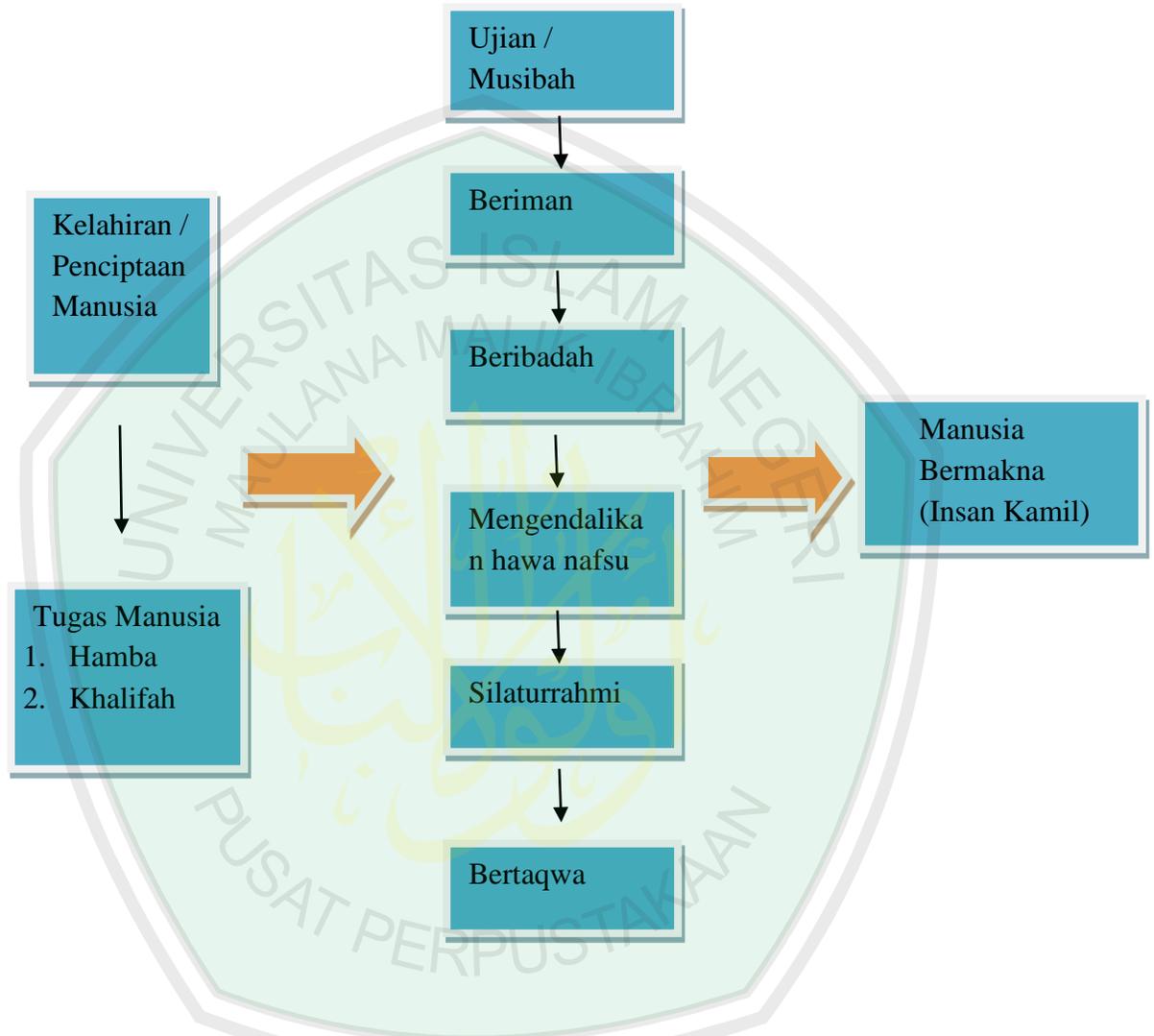
Allah juga maha adil dalam memberikan ujian kepada umat-Nya. Ujian yang diberikan kepada manusia akan disesuaikan dengan batas kemampuan yang dimilikinya sebagaimana dalam al-qur'an disebutkan:

﴿يِنَّا إِنْ تَوَّأخِذْنَا لَا رِيْبًا أَكْتَسَبْتَ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبْتَ مَا لَهَا وَسَعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يَكْفُلُ لَا  
لَا رِيْبًا قَبْلَنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمَلْتَهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا رِيْبًا أَحْطَأْنَا أَوْ كَسَبْتَ  
عَلَى فَانصُرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ وَأَرْحَمْنَا لَنَا وَأَغْفِرْ عَنَّا وَأَعْفُ بِهِنَّ لَنَا طَاقَةَ لَا مَا تَحْمِلْنَا وَ  
﴿الْكَافِرِينَ الْقَوْمَ﴾

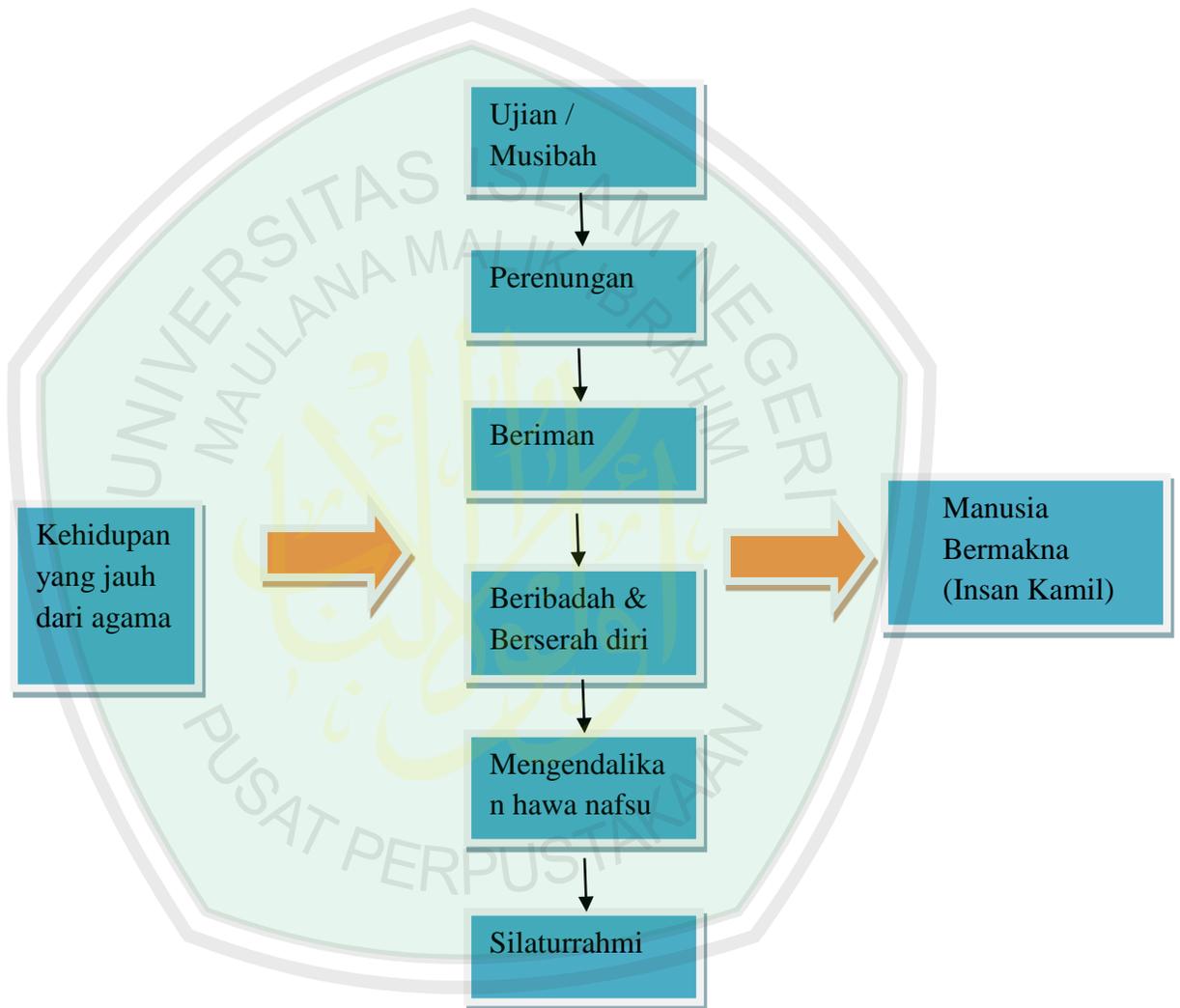
“*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.*” (Q.S. al- Baqarah : 286).

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.





Gambar4.3. Proses Penemuan Makna Hidup Perspektif Islam



Gambar 4.4. Proses Penemuan Makna Hidup subjek di kaitkan dengan perspektif Islam