

BAB II

KAJIAN TEORI

A. PENGERTIAN KEBERMAKNAAN HIDUP

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

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

Konsep tentang makna hidup yang ada pada saat ini tidak serta merta ada dalam kajian psikologi kontemporer yang bersanding dengan teori terdahulu seumpama psikoanalisis dari Freud, namun merupakan hasil perenungan yang

sangat dalam dari diri seorang Viktor Frankl melalui penderitaan yang dialaminya bersama para penghuni *camp* konsentrasi lainnya. Munculnya konsep tentang makna hidup setidaknya dapat dilihat dari hal-hal berikut (Victor E Frankl. 2003):

1. Pendekatan eksistensial

a. Eksistensial dalam psikologi

Pendekatan eksistensial pada psikologi berkembang di Eropa menjadi suatu gerakan tersendiri pada tahun 1940-an hampir bersamaan dengan perkembangan eksistensialisme. Psikologi eksistensial dengan cepat tumbuh dan berpengaruh. Setelah matang dan di kenal di Amerika, psikologi eksistensial selanjutnya dengan cepat menjadi gerakan internasional. F. J.J buytendijk menjabarkan psikologi eksistensial sebagai psikologi yang dilandaskan pada fakta primordial dari keberadaan manusia dan yang menyajikan analisis atas struktur-struktur dunia pribadi yang bermakna yang menjadi sasaran dari segenap aktivitas (Henryk Misiak dan Virginia Staudt Sexton. 2005 hal 92-93).

Istilah analisis eksistensial pertama kali dikemukakan oleh seorang filsuf Jerman bernama Martin Heidegger (1889-1976). Dalam bukunya yang sangat terkenal *Time And Being* (1960) ia menuliskan bahwa metode analisis eksistensial sebagaimana yang di praktekkan

dalam bukunya itu sangat pas untuk mengungkap eksistensi manusia sebagaimana manusia itu bereksistensi. Pendekatan ini sebetulnya bersifat filsafati dan akar-akar metodologisnya berasal dari metode fenomenologi yang di kembangkan oleh husserl (1859-1938) (Zainal Abidin. 2002 hal 2).

Eksistensialisme merupakan suatu bidang filsafat yang secara khusus mendeskripsikan eksistensi dan pengalaman manusia dengan menggunakan metode fenomenologi. Para eksistensialis seperti Heidegger dan mereau – ponty menggunakan reduksi fenomenologis dan eidetik untuk mengungkap eksistensi dan pengalaman manusia, tetapi mereka menolak reduksi transendental karena di nilai tidak realistik. Meski demikian, mereka setuju dengan hasil reduksi transendental yakni bahwa kesadaran pada dasarnya adalah hasil penciptaan (pemuknaan) manusia dan ia hidup dalam dunia yang telah “di ciptakan ” atau di maknakanya itu (lebenswelt). Salah satu hasil analisis atas eksistensi manusia oleh para eksistensialis yaitu “ eksistensi adalah pemberian makna”. Hal ini sesuai dengan hakikat kesadaran manusia itu sendiri sebagai intensionalitas yang selalu mengarah keluar dirinya dan melampaui dirinya (transendensi). Manusia tidak bersifat imanen (terkurung dalam dirinya sendiri) melainkan transenden (keluar atau melampaui dirinya sendiri). Melalui transendensi, dunia diluar dirinya lalu menjadi bagian dari

dirinya. Manusia tidak pernah puas dengan lingkungan yang sudah ada yang diberikan alam pada dirinya. Realitas yang semula objektif lalu diberi makna subjektif sesuai dengan kebutuhannya. Realitas yang semula liar dan tidak terkendali menjadi dunia yang bisa dijinakkan dan di kendalikan. Realitas yang semula mungkin menyakitkan dan tidak menyenangkan, di upayakan untuk menjadi dunia yang menyehatkan dan menyenangkan.

b. Eksistensial dalam psikoterapi

Psikoterapi eksistensial bukan merupakan satu kesatuan utuh dari prosedur-prosedur atau teknik-teknik untuk menolong orang menemukan satu kehidupan yang lebih baik. Beberapa terapis eksistensial lebih suka memaknai perubahan teknik analitis dari asosiasi bebas. Sedangkan beberapa orang lainnya menggunakan teknik berpusat pada pasien (*Client-centered*) atau pendekatan tatap muka (*face to Ade apporoach*). Psikoterapi eksistensial menolak determinasi yang tidak disadari dari psikoanalisis klasik (J.P Chaplin. 2005 hal 178).

Salah satu pendekatan psikoterapi eksistensial yang banyak dibahas dan paling dikenal di Amerika serikat adalah logoterapi. Logoterapi adalah salah satu dari beberapa pemikiran psikoterapi yang bersumber dari premis eksistensial.

Logoterapi dikembangkan oleh Victor E Frankl (1905-1997). Guru besar pada fakultas kedokteran Universitas Wina dan kepala departemen neurologi di klinik hospital, wina. Tesis dasar logoterapi yang sering disebut “aliran psikoterapi wina ketiga” (yang pertama psikoterapi Freud dan yang kedua psikoterapi adler) adalah bahwa keinginan yang paling fundamental pada manusia adalah keinginan memperoleh makna bagi keberadaanya. Frankl menyebut keinginan itu “keinginan kepada makna”. Jika keinginan pada makna itu tidak terpenuhi, maka individu akan mengalami “frustrasi eksistensial” yang bisa mengarahkan individu pada bentuk neurosis yang ditandai oleh pelarian dari kebebasan dan tanggung jawab.

2. Makna hidup

Pencipta logoterapi Victor Frankl mengungkapkan bahwa makna hidup ialah pengalaman yang didapatkan dengan cara merespon lingkungan, menemukan dan menjalankan tugas dari kehidupan yang unik, dan dengan membiarkan dirinya mengalami sendiri dengan atau tanpa Tuhan.

Lebih lanjut Frankl mengatakan bahwa kebermaknaan hidup adalah keadaan yang menunjukkan sejauh mana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri. Motivasi utama dari manusia adalah menemukan tujuan hidupnya.

Ancok mengungkapkan bahwa makna hidup adalah sebuah kekuatan hidup manusia untuk memiliki sebuah komitmen kehidupan. makna hidup ini bermula dari adanya visi kehidupan, harapan dalam hidup, dan adanya alasan mengapa seseorang harus tetap hidup.

Makna hidup adalah sesuatu yang oleh seseorang dirasakan penting, berharga dan di yakini sebagai sesuatu yang benar serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak menjadi tujuan dalam hidupnya. Pengertian mengenai makna hidup menunjukkan bahwa didalamnya juga terkandung tujuan hidup yakni hal-hal yang perlu di capai dan dipenuhi (H.D Bastaman. 2007 hal 45).

Berdasarkan uraian di atas maka di simpulkan bahwa makna hidup ialah suatu nilai yang penting dan berharga bagi kehidupan individu dalam rangka memberi makna pada kehidupannya, dan layak di jadikan tujuan hidup, Dimana makna hidup tersebut tidak sama pada setiap individu, bahkan pada masing-masing individu di setiap waktunya.

1. Karakteristik makna hidup

a. Makna tidak sama dengan aktualisasi diri

Aktualisasi diri adalah suatu proses yang menjadikan seseorang seperti adanya seseorang, Dimana seseorang mengembangkan dan menyadari dari potensi dan bakat seseorang itu sendiri. Namun, meski seseorang sanggup

sepenuhnya mengembangkan potensinya belum tentu ia telah memenuhi makna hidupnya.

Makna tidak terletak dalam diri seseorang melainkan memilikinya melainkan harus menemukannya. Dengan kata lain, untuk menemukan makna seseorang harus keluar dari persembunyian dan menyongsong tantangan diluar sana yang memang di tujukan khusus kepada seseorang.

b. Hidup setiap orang memiliki makna yang unik

Setiap orang memiliki peran unik yang harus ia penuhi, suatu peran yang tidak dapat digantikan manusia lain. Setiap orang lahir ke dunia mewakili sesuatu yang baru, yang tidak ada sebelumnya, sesuatu yang orsinil dan unik. Tugas setiap orang adalah untuk memahami bahwa tidak pernah ada seseorang serupa dirinya, maka ia tidak diperlukan, setiap orang adalah sesuatu yang baru dan harus memenuhi suatu panggilan di dunia.

3. Komponen menuju perubahan makna hidup

Menurut bastaman ada enam komponen yang menentukan berhasilnya seseorang dalam melakukan perubahan dari penghayatan hidup tidak bermakna menjadi hidup bermakna yakni sebagai berikut :

a. Pemahaman diri (*self- insight*)

Yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik. Ingat akan prinsip kehendak bebas Dimana seseorang sebagai manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap yang tepat terhadap segala peristiwa baik itu yang tragis atau apapun yang sempurna.

b. Makna hidup (*The meaning of Life*)

Yakni nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus di penuhi dan pengarah kegiatan-kegiatannya. Perluas makna hidup yang seseorang cari, buka pemikiran seseorang, buka mata hati seseorang , lihatlah hal-hal yang seseorang anggap sepele namun sebenarnya mengandung makna yang luar biasa. Sebagai contoh pernahkah seseorang menghayati betapa besar maknanya ketika seseorang mampu menghirup udara di muka bumi ini. Tuhan yang maha esa menciptakan oksigen Agar seseorang hidup dan merasakan keindahan alam raya ini. Betapa besar makna udara ini, ketika di pagi hari yang cerah seseorang menghirupnya dan terasa segar seluruh saluran pernafasan seseorang, terasa lega dan puas sungguh menakjubkan.

c. Pengubahan sikap (*changing attitude*)

Yakni dari semula yang bersikap negatif dan tidak tepat menjadi mampu bersikap positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup dan musibah yang tidak terelakan. Sering kali bukan peristiwanya membuat seseorang merasa sedih dan terluka, namun karena sikap negatif seseorang dalam menghadapi peristiwa tersebut. Seseorang sengsara karena sikap negatif seseorang sendiri yang cenderung serakah, rakus akan bahagia, dan tidak pernah bersyukur.

d. Keikatan diri (*self- commitment*)

Yakni komitmen individu terhadap makna hidup yang di temukan dan tujuan hidup yang di tetapkan. Kuatkan komitmen seseorang untuk bersikap positif, konsisten dalam berusaha, tidak mengenal kata menyerah dan putus asa apalagi hanya berpangku tangan. Komitmen yang kuat akan membawa diri seseorang pada pencapaian makna hidup yang lebih mendalam.

e. Kegiatan terarah (*directed activities*)

Yakni upaya-upaya yang di lakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, dan keterampilan) yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup. Hasilnya

hidup dengan aktivitas positif seperti mengikuti ceramah keagamaan, ikut badan amal, mengembangkan keterampilan dan usaha.

f. Dukungan sosial (*Social support*)

Yakni hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat di percaya dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat-saat di perlukan. Kembangkan relasi seseorang dengan orang-orang di lingkungan yang kondusif dan silaturahmi ke berbagai pihak.

4. Cara menemukan makna hidup

Ada banyak cara untuk menemukan makna hidup sehingga seseorang mampu hidup bermakna. Bastaman menjelaskan dalam bukunya ada lima langkah untuk menemukan hidup seseorang yakni sebagai berikut (Triantoro Safaria. 2005 hal 152-162):

a. Pemahaman pribadi (*self- evaluation*)

Langkah pertama ini pada dasarnya membantu seseorang memperluas dan memahami beberapa aspek kepribadian serta corak kehidupan seseorang. Secara rinci sasaran hasil yang akan di capai adalah sebagai berikut:

1. Mengenali keunggulan-keunggulan dan kelemahan-kelemahan pribadi (penampilan, sifat, bakat, pemikiran) dan kondisi lingkungannya (keluarga, tetangga, teman sekerja)

2. Menyadari keinginan-keinginan masa kecil, masa muda dan keinginan-keinginan sekarang serta memahami kebutuhan-kebutuhan apa yang mendasari keinginan-keinginan itu.
3. Merumuskan secara lebih jelas dan nyata hal-hal yang diinginkan untuk masa mendatang dan menyusun rencana yang realistis untuk mencapainya.

b. Bertindak positif

Bertindak positif seperti melakukan kegiatan yang bermanfaat, olahraga, mengikuti ceramah keagamaan, menulis buku, berwiraswasta, atau membina hubungan sosial yang bermakna dengan orang lain. Contoh-contoh tindakan positif antara lain mudah untuk memuji orang lain, menyampaikan salam, memberikan senyuman atau menolong dengan sukarela, atau sering memberikan hadiah kecil seperti makanan, kue dan lain-lain. Atau tindakan-tindakan positif berupa datang tepat waktu, bertampan, melakukan kegiatan ibadah, dan membaca buku-buku.

Untuk menerapkan metode bertindak positif perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Pilih tindakan-tindakan nyata yang benar-benar dapat dilaksanakan secara wajar tanpa memaksakan diri.
2. Perhatikan reaksi-reaksi spontan dari lingkungan terhadap usaha untuk bertindak positif

3. Besar kemungkinan usaha bertindak positif mula-mula seseorang rasakan sebagai tindakan pura-pura, bersandiwara tetapi jika dilakukan secara konsisten tindakan-tindakan positif tersebut akan menyatu dengan diri, kemudian menjadi bagian dari kepribadian.

c. Pengakraban hubungan

Sebagai makhluk sosial manusia tidak akan terlepas dari orang lain. Karena manusia memiliki kebutuhan afiliasi yaitu kebutuhan untuk selalu memperoleh kasih sayang dan penghargaan dari orang lain. Dimensi sosial ini merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dalam eksistensi manusia. Hubungan seseorang dengan orang lain merupakan sumber nilai-nilai dan makna hidup.

Menurut crumbaugh langkah awal dalam menjalin suatu hubungan adalah sebagai berikut:

1. Mulailah dengan orang-orang yang dekat dengan hubungannya dengan kehidupan seseorang seperti keluarga, teman, rekan kerja dan tetangga.
2. Berperan serta dalam kegiatan-kegiatan masyarakat dengan penuh keikhlasan dan tanpa pamrih.
3. Lebih banyak memberi daripada menuntut dari orang lain
4. Menghindari tindakan negatif yang sering menggagalkan hubungan akrab yaitu:
 - a. Mementingkan diri sendiri

- b. Menuntut hal yang berlebihan dari teman
- c. Menguasai teman
- d. Menyalahgunakan janji dan kepercayaan teman
- e. Lebih banyak memuji dari pada mengkritisi, menilai buruk, dan meremehkan orang lain

Terlepas dari peran manusia sebagai makhluk sosial manusia juga hendaknya membina hubungan dengan tuhan. cara untuk membina hubungan yang dekat dengan tuhan adalah melalui kegiatan ritual keagamaan. Misalnya sholat, berdzikir, membaca al Quran, ke masjid dan lain sebagainya.

Kedekatan seseorang dengan sang pencipta akan membuat hidup seseorang tenteram, damai, merasa selalu dilindungi, terhindar dari keresahan, kegelisahan, selalu memperoleh kemudahan dalam hidup seseorang. Betapa banyak orang yang kehilangan kepercayaan akan eksistensi sang pencipta dan tidak mengakui keberadaanya, terjerumus di dalam kegelisahan, keresahan, depresi dan kekacauan hidup. Mereka-mereka ini dihantui dengan berbagai beban-beban hidup, sehingga banyak diantara mereka kehilangan harapan (*hopelessness*) dan putus asa yang pada akhirnya memutuskan untuk mengakhiri hidup.

d. Pendalaman Tri-nilai

Pendalaman tri-nilai ini bersumber dari usaha-usaha seseorang untuk memahami benar-benar nilai-nilai berkarya (*creatives values*),

nilai-nilai penghayatan (*experiential values*) dan nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*) yang akan menjadi sumber makna hidup dalam diri seseorang.

1. Pendalaman nilai-nilai berkarya atau kreatif

Nilai ini berintikan bahwa dengan seseorang memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada orang lain atau kehidupan secara keseluruhan, maka seseorang juga akan memperoleh makna hidup. Seseorang dapat melakukannya melalui kegiatan-kegiatan sosial seperti: pemberdayaan masyarakat, mengangkat anak asuh, mengelola panti asuhan atau ikut membantu dengan memberi sumbangan.

2. Pendalaman nilai-nilai penghayatan

Pendalaman nilai-nilai penghayatan ini berkaitan dengan penerimaan seseorang terhadap dunia. Caranya adalah dengan menikmati keindahan alam, melihat gunung-gunung, melihat bintang-bintang di langit, menikmati desiran angin di pegunungan, meresapi alunan musik yang menggugah hati, memperhatikan kelucuan anak-anak kecil yang sedang bertingkah polah.

Seseorang juga harus terbuka kepada pengalaman-pengalaman yang menyedihkan, jangan menolak pengalaman yang menyakitkan, akan tetapi mencoba untuk menerima

pengalaman itu dengan penuh kesadaran dan berusaha mencari makna dibalik kedukaannya. Penolakan hanya akan menimbulkan kemarahan dan kebencian di dalam diri seseorang.

3. Pendalaman nilai-nilai bersikap

Frankl menegaskan bahwa sikap seseorang dalam menghadapi peristiwa-peristiwa tragis sangat berperan dalam pemenuhan makna hidup seseorang. Menurutnya pengalaman-pengalaman yang tragis bisa menjadi sumber kekuatan dan pemenuhan makna di dalam hidup seseorang. Jika seseorang dengan lapang hati menerima semua pengalaman tersebut sebagai bagian dari sejarah hidup seseorang.

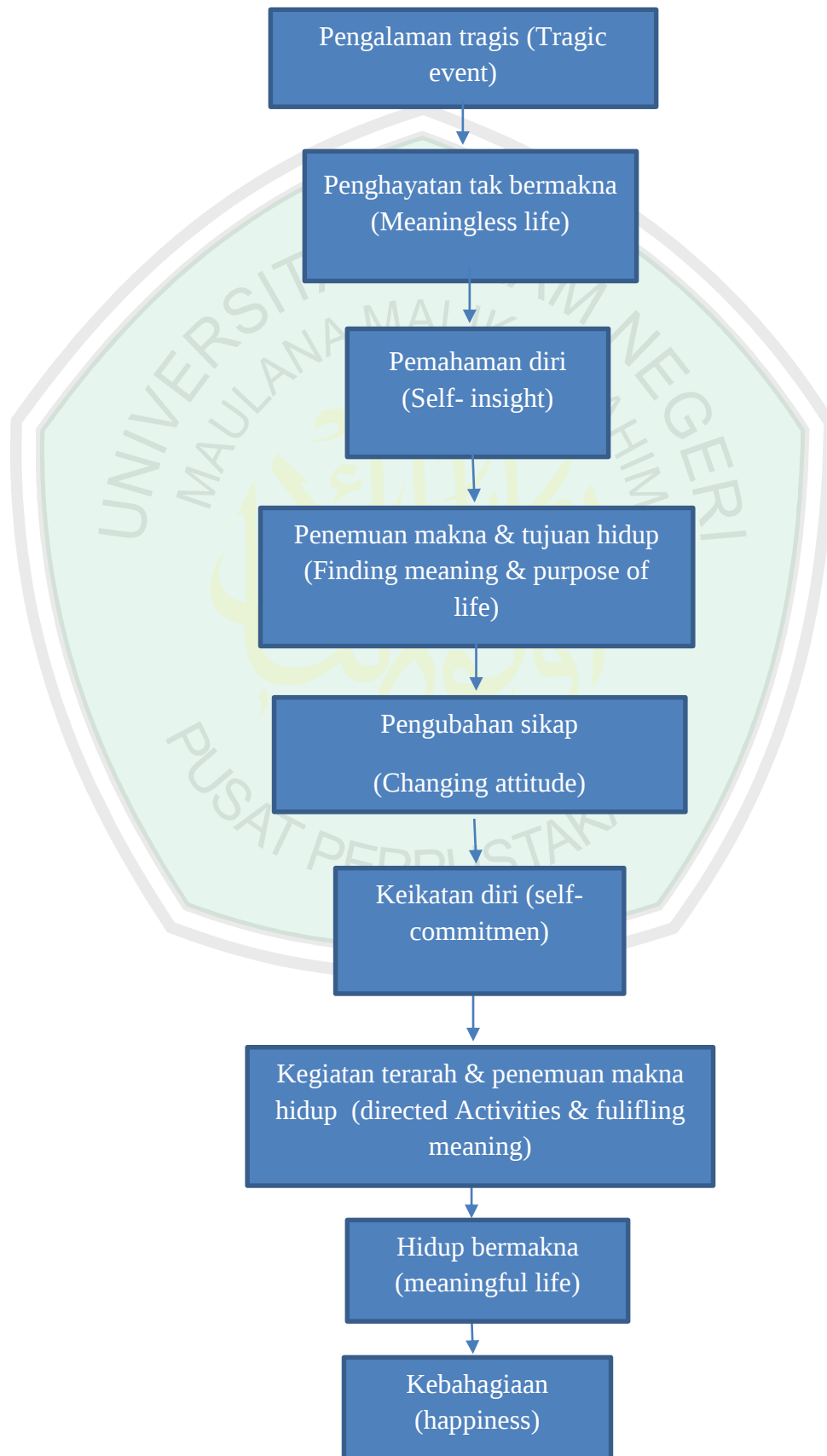
Cara seseorang menyikapi kehidupan merupakan salah satu sumber untuk menemukan dan memenuhi makna hidup. Jika seseorang menyikapi seseorang yang tragis secara negatif dengan kemarahan, kekecewaan, dan kebencian maka makna-makna yang seseorang peroleh hanya berupa kesedihan dan kedukaan. Tetapi jika seseorang menyikapi hidup seseorang yang tragis dengan penerimaan, kesabaran, dan ketabahan pantang menyerah maka makna-makna yang akan seseorang peroleh adalah keberanian, keteguhan hati, dan kesabaran jiwa.

e. Ibadah

Melalui kegiatan ibadah dan berdoa, seseorang berusaha mendekatkan diri dengan sang maha pencipta. Mencari keberkahan-Nya, rahmat-Nya ,dan keridhoan-Nya dengan pendekatan kepada tuhan seseorang akan menemukan berbagai makna hidup yang seseorang butuhkan melalui kegiatan ibadah seseorang akan menerima kedamaian, ketenangan, dan pemenuhan harapan.

Ketika seseorang berada dalam kesusahan, kesedihan, dan kepedihan yang menyulitkan seseorang di saat itu kedekatan seseorang dengan Sang Maha Pencipta akan muncul, seseorang akan merasa ada kekuatan Maha Besar yang akan menolong saat berada dalam kesulitan-kesulitan.

Gambar 2.1: Skema Proses penemuan makna hidup menurut bastaman



5. Faktor – Faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup

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

a. Kehidupan keagamaan dan filsafat sekuler

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

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

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan salah satu aktifitas penting bagi manusia. Aktifitas kerja merupakan salah satu cara manusia menemukan makna hidupnya. Aktifitas kerja ini tidak terbatas pada lingkup dan luasnya pekerjaan akan tetapi bagaimana individu bekerja sehingga dapat memenuhi tuntutan hidupnya. Bekerja merupakan salah satu bentuk eksistensi individu yang dapat diwujudkan pada sesamanya. Melalui

pekerjaan individu menemukan tujuan dari hidupnya agar hidupnya berharga dan dihayati secara bermakna. Oleh karena itu sebagai motivasi

utama manusia, kehendak hidup bermakna adalah menjadi pribadi yang penting, berharga serta memiliki tujuan hidup yang jelas dan penuh dengan kegiatan yang bermakna.

c. Cinta pada sesama

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

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

6. Karakteristik kebermaknaan hidup

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

a. Makna hidup bersifat unik, personal, temporer

Artinya apa yang dianggap penting dapat berubah dari waktu ke waktu, apa yang berarti bagi seseorang belum tentu berarti

bagi orang lain dan hal- hal yang dianggap dapat berlangsung sekejap dapat pula berlangsung dalam waktu yang cukup lama.

b. Konkrit dan spesifik

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

c. Memberi pedoman dan arah

Artinya makna hidup yang ditemukan oleh individu akan memberikan pedoman dan arah terhadap pandangan dan setiap aktifitas- aktifitas yang dilakukan sehingga makna hidup seakan – akan menantang dan mengundang seseorang untuk memenuhinya.

7. Sumber – sumber kebermaknaan hidup

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

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

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

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

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

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

Nilai yang ketiga adalah nilai sikap. Nilai ini sering dianggap paling tinggi didalam menerima kehilangan kita terhadap kreativitas, kehilangan pekerjaan, cinta kasih, manusia tetap bisa mencapai makna hidupnya melalui sikap dirinya terhadap apa yang sedang dialami. Bahkan manusia masih bisa bangkit dari musibah yang tidak dapat dielakkan lagi selama dia menyikapinya secara tepat.

8. Proses Pencapaian Makna Hidup

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

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

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

- b. Tahap penerimaan diri (pemahaman diri, pengubahan sikap).

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

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

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

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

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

- e. Tahap kehidupan bermakna (penghayatan bermakna, kebahagiaan).

Pada tahap ini timbul perubahan kondisi hidup yang lebih baik dan mengembangkan penghayatan hidup bermakna dengan kebahagiaan sebagai hasil sampingnya.

Bastaman (1996) mengatakan bahwa urutan dari pencapaian tersebut tidak harus berurutan akan tetapi disesuaikan dengan konstruksi teori yang ada. Maksudnya adalah setiap orang akan mengalami pemaknaan yang berbeda baik dalam proses maupun urutannya sesuai dengan keadaan yang dialami.

Meskipun persoalan makna hidup selalu muncul sepanjang sejarah pemikiran manusia dan merupakan pertanyaan yang selalu di temukan di setiap kebudayaan dalam bentuk dan cara yang berbeda-beda (Sastrapratedja, 1993), namun terasa lebih aktual jika dikaitkan dengan kehidupan manusia modern karena beberapa hal. Diantaranya ialah tekanan yang amat berlebihan kepada segi material dalam kehidupan modern yang harus ditebus dengan hilangnya kesadaran akan makna hidup yang lebih mendalam (Leahy, 1994; Arifin, 1994; Bastaman, 1996). Materialisme orang modern mengukur kebahagiaan dan harga diri manusia ada dalam penampilan-penampilan fisik dan lahiriah, berdasarkan kekayaan material, sehingga menutup kesadaran mereka terhadap kenyataan hakiki dibalik kebendaan, yaitu kenyataan ruhani atau spiritualitas (di kutip dari jurnal Ilham Nur Alfian Dewi Retno Suminar Fakultas Psikologi Universitas Airlangga).

Karena makna dan nilai-nilai hidup bersifat menuntut atau menarik manusia untuk memenuhinya serta bukan semata-mata

ungkapan keberadaan manusia, Frankl sampai pada kesimpulan tentang status objektif dari makna, yang berada di seberang keberadaan manusia. Dengan status objektifnya tersebut, penemuan akan makna hidup menjadikan kehidupan ini dirasakan berarti dan berharga. Sebab jika makna merupakan ungkapan diri atau rancangan subjektif, individu tidak akan menemukan apapun di dalam nilai-nilai selain mekanisme pertahanan, formasi-formasi reaksi atau rasionalisasi berbagai dorongan naluriannya (Koeswara, 1992). Makna hidup, sebagaimana dikonsepsikan oleh Frankl, memiliki beberapa karakteristik, diantaranya : Makna hidup itu sifatnya unik dan personal, sehingga tidak dapat diberikan oleh siapa pun, melainkan harus ditemukan sendiri. Makna hidup itu spesifik dan kongkrit, hanya dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan nyata sehari-hari, serta tidak selalu harus dikaitkan dengan tujuan idealistis maupun renungan filosofis. Makna hidup memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan. Makna hidup juga diakui sebagai sesuatu yang bersifat mutlak. Individu bisa menemukan makna dari hidupnya dengan merealisasikan 3 nilai yang ada, yaitu : (1) nilai-nilai kreatif, yang diwujudkan dalam aktifitas yang kreatif dan produktif, (2) nilai-nilai eksperiensial atau penghayatan, melalui sikap menerima dari atau menyerahkan diri kepada kehidupan, dengan jalan menemui keindahan, kebenaran

dan sesama lewat cinta, dan (3) nilai-nilai bersikap, saat individu menunjukkan keberanian dan kemuliaan menghadapi penderitaan. Dengan memasukkan nilai bersikap sebagai salah satu cara memberi arti bagi kehidupan, Frankl ingin membuktikan bahwa hidup atau keberadaan manusia tidak akan pernah secara instrinsik tidak bermakna. Kehidupan dapat memberikan kita arti atau makna sampai pada momen kehidupan yang paling ekstrim. Temporalitas dan keberakhiran bukan hanya ciri yang esensial dari hidup manusia, melainkan juga faktor yang nyata bagi kebermaknaannya (di kutip dari jurnal Ilham Nur Alfian Dewi Retno Suminar Fakultas Psikologi Universitas Airlangga).

Dalam kehidupannya, individu mungkin saja gagal dalam memenuhi hasrat untuk hidup secara bermakna. Hal ini antara lain karena kurang disadari bahwa kehidupan itu dan dalam pengalaman masing-masing terkandung makna hidup potensial yang dapat ditemukan dan dikembangkan (Bastaman, 1996). Ketidakberhasilan menghayati makna hidup, biasanya menimbulkan semacam frustasi eksistensial atau existensial frustation, dan kehampaan eksistensial atau existensial vacuum. Frustasi eksistensial ditandai dengan hilangnya minat dan berkurangnya inisiatif, disamping juga munculnya perasaan-perasaan absurd dan hampa (Koeswara, 1992). Gejala-gejala utamanya ini identik dengan gejala-gejala yang muncul pada diri

para tawanan dalam kamp-kamp konsentrasi, yaitu: ketidakberdayaan, keputusasaan dan keinginan kuat untuk bunuh diri (Koeswara, 1987).

Menurut Frankl (dalam Bastaman, 1996), mungkin saja penghayatan-penghayatan ketidakbermaknaan hidup itu tidak terungkap secara nyata, tetapi terselubung di balik berbagai upaya kompensasi dan kehendak yang berlebihan untuk berkuasa, bersenang-senang mencari kenikmatan, bekerja dan mengumpulkan uang sebanyak-banyaknya. Dengan kata lain, perilaku dan kehendak yang berlebihan itu menjadi kedok bagi penghayatan hidup yang tanpa makna. Walaupun penghayatan ketidakbermaknaan hidup ini bukan merupakan suatu penyakit, tetapi bila berlangsung secara intensif dan berlarut-larut tanpa penyelesaian tuntas dapat menyebabkan sejenis gangguan neurosis baru yang ditemukan Frankl, yaitu noogenic neurosis. Frankl menggunakan istilah neurosis noogenik sebagai konsep untuk menerangkan kategori neurosis yang berakar pada konflik atau masalah yang muncul pada dimensi spiritual atau noologis, yang bisa dibedakan dari neurosis somatogenik maupun psikogenik (Koeswara, 1992). Neurosis noogenik itu sendiri bisa menampilkan diri dengan gambaran simptomatik yang sama dengan gambaran simptomatik neurosis psikogenik, antara lain

depresi, hiperseksualitas, alkoholisme, obsesionalisme, dan kejahatan. Konsep-konsep makna hidup, frustasi eksistensial dan neurosis noogenik telah diuji oleh Crumbaugh dan Maholick melalui studi pendekatan psikometrik dengan tujuan kuantifikasi makna hidup untuk memastikan adanya tipe neurosis noogenik. Alat ukur yang digunakan oleh Crumbaugh dan Maholick adalah PIL test (Purpose in Life test), kuesioner Frankl, A-V-L (The Allport-Vernon-Lindzey Scale of Values) dan MMPI (The Minnesota Multiphasic Personality Inventory). Hasil yang diperoleh dari subjek sebanyak 225 orang yang terdiri atas kelompok subjek pasien dan non-pasien, membuktikan asumsi Frankl tentang keberadaan neurosis noogenik serta keberadaan PIL test sebagai alat pengukur tipe psikopatologis atau neurosis non-konvensional, dalam hal ini neurosis noogenik (Koeswara, 1992). Sedangkan dari keseluruhan studi lanjutan tentang makna hidup, Yalom (dalam Koeswara, 1992) menyimpulkan bahwa :

1. Kurangnya pengalaman maksud hidup atau perasaan hidup bermakna berhubungan dengan psikopatologi.
2. Perasaan hidup bermakna yang positif berhubungan erat dengan kepercayaan-kepercayaan yang diyakini oleh individu secara teguh dan mendalam.
3. Perasaan hidup bermakna yang positif berhubungan erat dengan nilai-nilai transenden.

4. Perasaan hidup bermakna yang positif berhubungan dengan keanggotaan dalam kelompok, pengabdian kepada tugas dan dengan pemilikan tujuan-tujuan hidup yang jelas.
5. Makna hidup harus dipandang dari perspektif perkembangan: tipe atau jenis makna hidup berubah sepanjang hidup individu; tugas-tugas perkembangan individu mendahului perkembangan makna.

Dari penelitian-penelitian selanjutnya yang menggunakan PIL test, didapati bahwa skor Purpose-in-Life tidak berhubungan dengan dengan usia, jenis kelamin, IQ, tingkat pendidikan, atau sifat-sifat kepribadian (Crumbaugh, Yarnell, Meier, & Ruch, dalam Tageson, 1982), kecemasan akan kematian (Durlak, dalam Tageson, 1982) dan tidak tergantung afiliasi terhadap umat beragama yang lain (Meier, dalam Tageson, 1982) serta kepercayaan religiusnya sendiri (Murphy & Durlak, dalam Tageson, 1982).

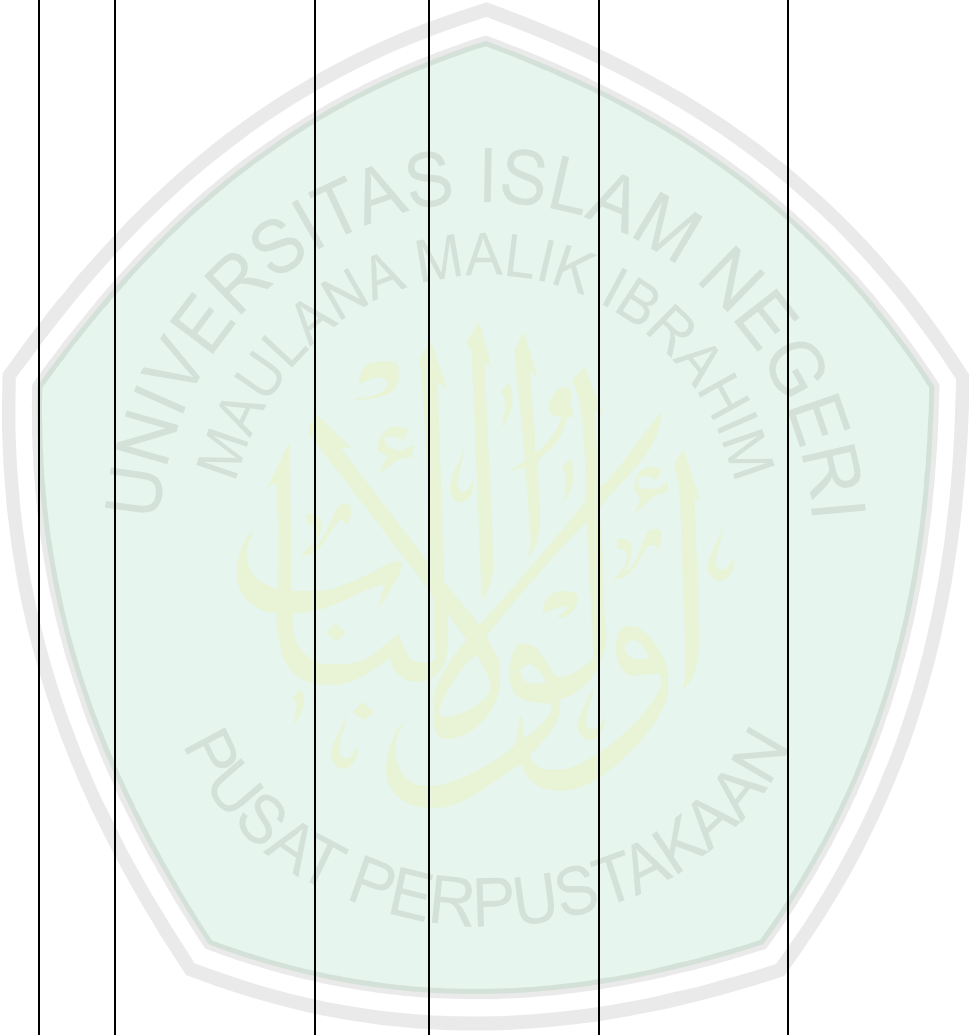
Tabel 2.1

**Penelitian Terdahulu yang Menggunakan Teori Kebermaknaan
Hidup**

No	Judul Penelitian	Tahun	Peneliti	Subyek Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1.	Makna Hidup Penyandang Cacat Fisik Postnatal Karena Kecelakaan	2012	Dyota Puspasari Ilham Nur Alfian	individu yang mengalami kecacatan postnatal yaitu mereka yang mengalami kecelakaan sehingga menyebabkan kecacatan permanen dan fungsi tubuhnya	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Teknik penggalan data dalam penelitian ini ialah menggunakan metode wawancara mendalam yang didukung	Persamaan sikap subjek untuk melanjutkan pekerjaannya dengan kondisi cacat fisik didukung pula oleh tugas perkembangan nya dimana ketiga subjek berada pada usia produktif yang waktunya untuk berkreasi dan

				tidak normal seperti semula.	oleh pedoman wawancara.	menghasilkan sesuatu bagi hidupnya serta bertanggungjawab pada orang lain khususnya keluarga
2.	Makna Hidup Pada Perempuan Dewasa yang Berperan Ganda	2009	Pika Susana Putri Winanti Siwi Respati, Safitri	wanita yang sudah menikah dan memiliki anak serta memiliki pekerjaan atau karir di luar rumah.	Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif untuk menghasilkan dan pengolahan data yang sifatnya deskriptif,	Ketiga subjek adalah perempuan dewasa yang berperan ganda. Ketiga subjek mengalami peristiwa tragis akibat peran ganda yang mereka jalani.

						Peristiwa tragis yang mereka alami berbeda beda, ada yang waktu untuk anak dan keluarganya sedikit, merasa sedih ketika melihat anak menangis saat ingin pergi bekerja dan saat meninggalkan anak disaat sakit, merasa kesal ketika tidak bisa ijin di saat anak sakit, tidak bisa
--	--	--	--	--	--	---



						sepenuhnya mengurus dan mengontrol anak, ada juga yang mengalami kesulitan membagi waktu untuk keluarga dan pekerjaan serta merasa malu masih saja kekurangan uang walaupun mereka bekerja. Tetapi ada kesamaan peristiwa tragis yang dialami ketiga subjek yaitu ketiganya merasa lelah
--	--	--	--	--	--	---

						kerana memikul beban tugas ganda akibat dari peran ganda yang mereka jalani.
--	--	--	--	--	--	--

Dalam eksperimen alamiahnya, Paloutzian (1981) meneliti secara cross-sectional mengenai PIL yang dikaitkan dengan pertobatan atau conversion. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa manusia memiliki satu kebutuhan-kognitif atau cognitive-need, untuk memperoleh satu keutuhan, satu pola, satu maksud atau arti dari stimulus-stimulus yang dihadapinya. Artinya, ketika manusia dihadapkan untuk memandang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan seluruh hidupnya, atau dengan alam ini, mereka memiliki satu kebutuhan untuk melengkapi gambaran tersebut sebagai sesuatu yang utuh dan lengkap, sehingga mereka dapat memperoleh makna dalam hidupnya (di kutip dari jurnal Ilham Nur Alfian Dewi Retno Suminar Fakultas Psikologi Universitas Airlangga).

Upaya untuk mencapai makna hidup, dengan merealisasikan suatu nilai atau tujuan tertentu di luar diri, mengandaikan adanya kekhasan dan individualitas dari seseorang. Arti kehidupan, bersifat khas, istimewa, unik dan subjektif bagi setiap individu. Subjektifitas ini berasal dari fakta bahwa makna yang akan

dicapai oleh individu adalah makna yang spesifik dari hidup pribadinya dalam situasi tertentu (Koeswara, 1992). Frankl juga mengakui bahwa setiap individu adalah unik, tidak bisa dipertukarkan dan dari perspektif personalnya, setiap individu melihat dunia nilai-nilai (di kutip dari jurnal Ilham Nur Alfian Dewi Retno Suminar Fakultas Psikologi Universitas Airlangga).

Penelitian Anggriany (2006) menunjukkan bahwa dengan memiliki hidup yang bermakna, maka individu akan memiliki motif berprestasi yang tinggi dalam bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa dengan memiliki hidup yang bermakna, maka seseorang akan memiliki semangat kerja yang tinggi dan melakukan pengembangan potensi diri sehingga ia akan bekerja dengan produktif. Hal ini sesuai dengan pendapat Maxwell (2004) yang mengatakan bahwa kebermaknaan dapat ditemukan dengan memberi, melayani, mengasihi, menolong, mendorong dan memberikan nilai tambah bagi orang lain dimana hal tersebut akan menyebabkan seseorang memiliki hidup yang berguna dengan demikian, dapat dilihat bahwa kebermaknaan hidup akan mempengaruhi penggunaan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dan kemauannya dalam bekerja (di kutip dari jurnal Ermy Herawaty Sus Budiharto, S. Psi, M.Si, Psi).

B. KEBERMAKNAAN HIDUP MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

Agama seringkali dimaknai sebagai ketetapan ilahi untuk memandu kehidupan manusia didunia dan diakhirat. Sebuah tamsil mengibaratkan agama sebagai mistar untuk membuat garis lurus (Asyafah 2009). Begitu juga dengan agama islam. Agama islam mempunyai konsep *rahmatan lil'alam* yang artinya

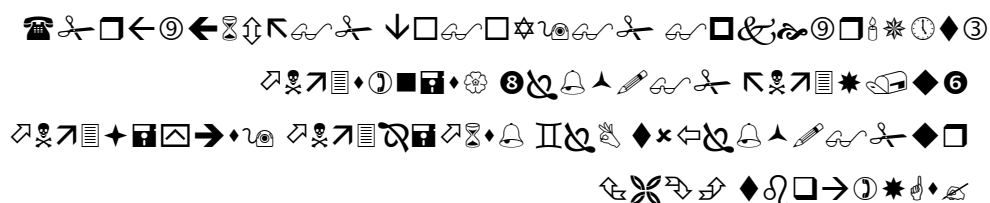
membawa keberkahan bagi umat diseluruh dunia. Jadi apapun yang menjadi pola dalam kehidupan manusia tidak lepas dengan nilai-nilai agama. Allah

Jika ditinjau dari perspektif fungsionalisme, agama dalam kehidupan manusia berkaitan dengan pencarian makna hidup atau bagaimana memaknai hidup. Pencarian ini didorong oleh kesadaran eksistensial manusia yaitu dari mana, untuk apa dan mau kemana di dunia ini. Pencarian makna hidup atau memaknai kehidupan akan dapat dicapai ketika kesadaran eksistensial tidak bisa difahami oleh manusia. Selain itu juga faktor internal sangat mempengaruhi penemuan makna hidup individu. Faktor tersebut adalah naluri religiusitas dan spiritualitas manusia. Pemaknaan pada kehidupan akan dapat dicapai ketika seseorang mampu mengetahui siapa dirinya dan untuk apa dia hidup. Pertama siapakah manusia itu?.

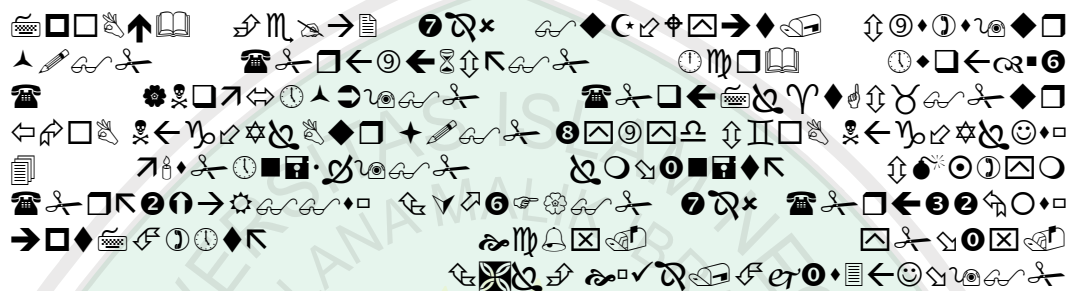
Allah swt menyebut manusia dalam al-Qur'an dengan tiga hal yaitu *insan*, *basyar* dan *bani adam* (Asyafah 2009). Kata *al-insan* disebutkan 66 kali dalam al-qur'an. Hasil kajian Musa As'ari (dalam Asyafah 2009) menyebutkan kegiatan *insan* dalam enam bidang. *Pertama* menyatakan bahwa manusia menerima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

Sebutan yang kedua tentang manusia dalam al-qur'an adalah *al-basyar*. Manusia dalam pengertian *basyar* merupakan manusia yang tampak secara lahir, hubungan dengan sekitarnya, bertambah tua dan akhirnya meninggal. Ada empat macam hubungan manusia yang menjadi ciri dalam *basyar* ini. *Pertama*, hubungan manusia dengan dirinya yang ditandai dengan amal perbuatan baik dan buruknya. *Kedua*, hubungan manusia dengan sesamanya (*hablun minannas*) dengan bersilaturahmi atau dengan memutuskannya. *Ketiga*, hubungan manusia dengan alam sekitarnya (*hablun minal 'alam*) ditandai dengan pelestarian alam dengan baik. *Keempat*, hubungan manusia dengan Allah swt (*hablun minallah*). Allah juga menyebut manusia dalam al-qur'an dengan sebutan *bani adam*. *Bani adam* maksudnya adalah kaum adam.

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



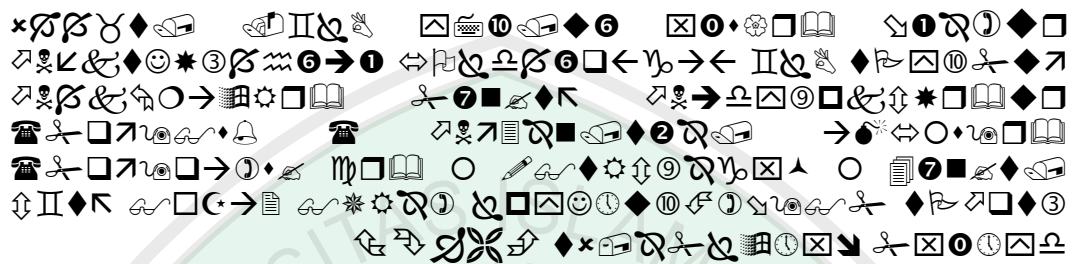
Artinya: “Hai manusia beribadahlah kamu kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dan orang-orang yang sebelummu agar kamu bertakwa”(Q.S. al- Baqarah : 21)



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

Ayat-ayat diatas memberi pemahaman bahwa peran utama manusia di dunia adalah sebagai hamba Allah. Jadi sebagai hamba yang baik kehidupan manusia sejatinya adalah melaksanakan hidup yang ditentukan Allah yang diajarkan dalam agama. Kesadaran akan naluri religiusitas dan spiritual menjadi sangat penting bagi manusia. Agama menyebutkan kedua bahasa ini dikenal dengan sebutan *fitrah* dan *hanif* . *fitrah* ini menjadi bawaan manusia sejak lahir, sehingga pada dasarnya manusia mempunyai potensi untuk memaknai kehidupan

dan berbuat baik sejak dilahirkan kedunia. Melalui fitrahnya inilah manusia mempunyai kemampuan untuk menerima nilai-nilai kebenaran yang bersumber dari agama (Yusuf & Juntika 2011). Allah swt berfirman :



Artinya :*Dan (ingatlah) ketika tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka seraya berfirman “bukankah aku ini tuhanmu? Mereka menjawab, ya kami bersaksi bahwa kau adalah tuhan kami.*

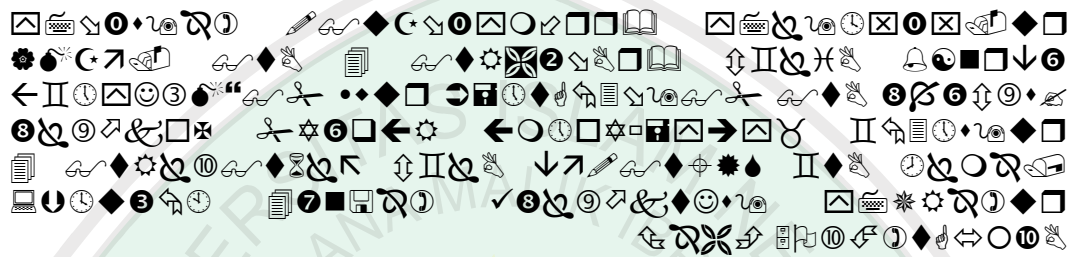
Kajian logoterapi menyebutkan bahwa noetic yang sehat adalah noetic yang mempunyai kesadaran yang mendominasi perilaku manusia, memiliki kemampuan mengendalikan bagian dari manusia yang lain seperti fisik dan psikologis. Jika dikaitkan dengan kajian dalam islam adalah manusia mampu mengendalikan hawa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

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

[illegible]

Kualitas hidup manusia yang baik adalah ketika mampu menyeimbangkan kedua fungsi tersebut menjadi seimbang. Kualitas kemanusiaan juga sangat bergantung pada kualitas hubungan dengan Allah melalui ibadah. Kemudian

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:

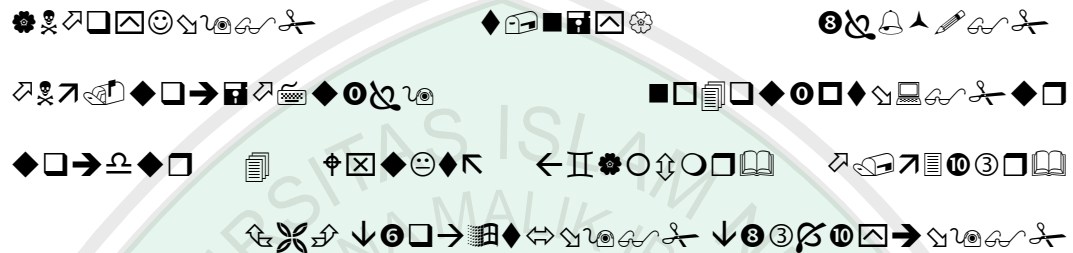


“Dan demikiannlah kami wahyukan kepadamu wahyu (Al-qur’an) dengan perintah Kami. Sebelumnya kamu tidaklah mengetahui apakah Al-kitab (Al-qur’an) dan tidak pula mengetahui apakah iman itu, tetapi kami menjadikan al-qur’an itu cahaya, yang kami tunjuki dengan dia siapa yang kami kehendaki diantara hamba-hamba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

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

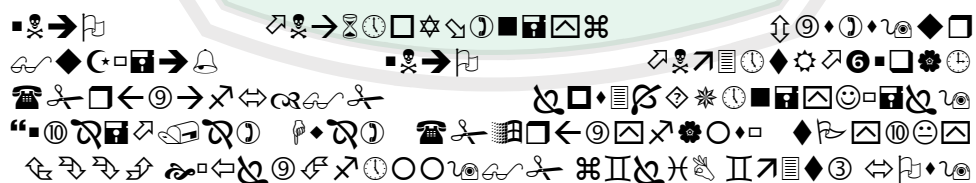
Kedua, Allah menjadikan hidup sebagai ujian bagi manusia. Pada hakikatnya ujian merupakan suatu evaluasi dalam kehidupan manusia untuk kualitas hidup yang lebih baik kedepannya. Ujian hidup manusia sangat berkaitan

dengan kehendak bebas yang diberikan oleh Allah kepada manusia. Sebagai hamba yang hidup pada dasarnya diberi pilihan yang sangat mudah oleh Allah. Pilihan baik buruk, benar-salah dan diridhai dan dimurkai Allah. Allah berfirman dalam Al-qur'an sebagai berikut:



“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.



“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).



“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:



“ 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 kesedihan dan musibah, namun juga berbentuk kekayaan dan kehormatan. Oleh karena itu pelajarilah setiap kejadian dalam hidup, mengaca pada kejadian dan mengevaluasi

kehidupan penting untuk selalu dilakukan. Rasulullah mengajarkan pada umat manusia untuk senantiasa melakukan introspeksi diri dan kontrol diri untuk meningkatkan kualitas hidup. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits yang berbunyi:

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

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

Hidup seseorang dalam islam di ukur dengan seberapa besar ia melaksanakan kewajiban-kewajiban sebagai manusia hidup yang telah di atur oleh islam. Ada dan tiadanya seseorang dalam islam di ukur dengan seberapa besar manfaat yang dirasakan oleh umat dengan kehadiran dirinya. Sebab rasul pernah bersabda yang artinya:

“sebaik-baiknya manusia di antara kalian adalah yang paling banyak memberikan manfaat kepada orang lain”.

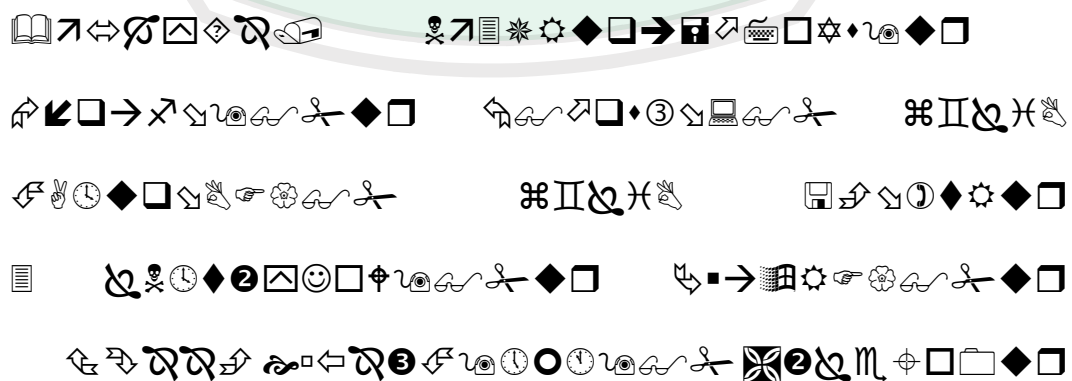
Makna hidup dalam islam bukan sekedar berfikir tentang realita, bukan sekedar berjuang untuk mempertahankan hidup, tetapi lebih dari itu memberikan pencerahan dan keyakinan. (Alin Riwayati. 2010. hal 68).

Setiap orang beriman harus menyakini bahwa setelah hidup di dunia ini ada kehidupan yang lain yang lebih baik, abadi dan lebih indah yaitu alam akhirat dalam surat Adl-dluha ayat 4 di sebutkan bahwa:



Artinya : Dan sesungguhnya hari kemudian itu lebih baik bagimu dari pada yang sekarang (permulaan).

Attitudinal value (nilai-nilai bersikap) menerima dengan tabah dan mengambil sikap yang tepat terhadap penderitaan yang tak dapat di hindari lagi setelah berbagai upaya dilakukan secara optimal juga terdapat dalam surat Al Baqarah ayat 155 yaitu:



Artinya : Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Dan memaknai hidup bukan pada kenikmatan-kenikmatan sesaat karena kenikmatan-kenikmatan yang hanya mengikiti nafsu, adalah sesuatu yang akan menjadikan kehampaan hidup (krisis eksistensial). Seperti pada surat Al-Jaatsiyah ayat 23 yang berbunyi:



Artinya : Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsu Noya sebagai tuhanNya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya. Dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah (membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran.

Allah SWT berfirman dalam surat Adz-dzariyat ayat 51:56 yang berbunyi:

Artinya : Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepadaku.

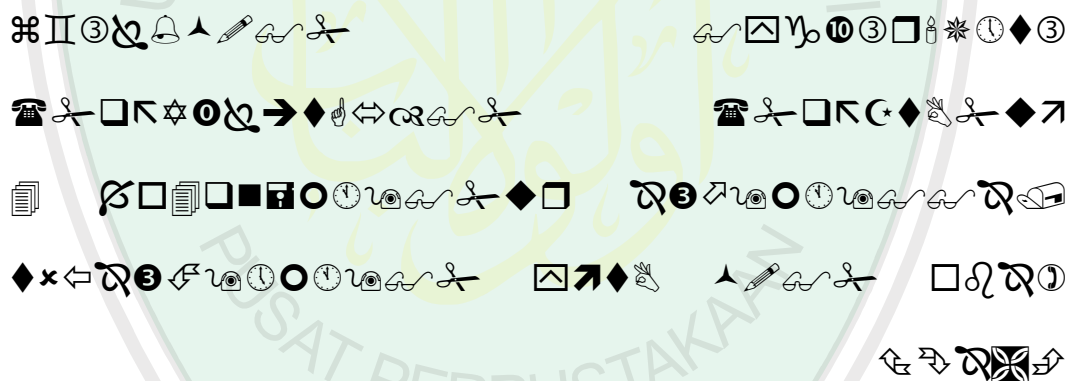
Kata mengabdikan pada ayat di atas dapat di artikan menyembah atau beribadah. Ibadah kepada Allah SWT tidak hanya dilakukan dengan sholat, mengaji, puasa atau menunaikan ibadah haji. Tolong menolong dan berbuat baik kepada sesama juga merupakan suatu ibadah. Segala hal yang terjadi di bumi ini telah ditetapkan oleh Allah SWT menurut kehendak-Nya seperti firman Allah dalam surat Al hadid ayat 57:22 :

Artinya : Tiada suatu bencana apapun yang menimpa di bumi ini dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lohmahfuz) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

Ketetapan Allah SWT tidak hanya berlaku bagi bumi yang luas ini tetapi juga bagi bagian-bagian kecil di dalam bumi tersebut, termasuk manusia. (Aminah Permata. 2009. Hal 40 dan 44).

Seperti yang di sabdakan Rasulullah SAW yang artinya : “ ketika Allah akan membahagiakan seorang hamba-Nya maka dia penuh penderitaan hidup hamba itu di dunia dan sebaliknya ketika Allah akan membinasakan seorang hamba-Nya maka dia kekang penderitaan hidup hamba itu di dunia, sampai dia penuh siksa kelak di hari kiamat”.

Allah SWT berfirman dalam surat Al baqarah 2:153 yang berbunyi:



Artinya : Hai orang-orang yang beriman mintalah pertolongan (kepada allah) dengan sabar dan (mengerjakan) sholat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.