BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konseptualisasi topik yang diteliti

1. Kebermaknaan Hidup

a. Pengertian Kebermaknaan Hidup

Makna hidup menurut Frankl adalah kesadaran akan adanya suatu kesempatan atau kemungkinan yang dilatarbelakangi oleh realitas. Makna hidup adalah hal-hal yang oleh seseorang dipandang penting, dirasakan berharga, dan diyakini sebagai sesuatu yang besar serta dapat dijadikan tujuan hidup. Makna hidup juga memberikan nilai khusus pada seseorang (Koeswara, 1992).

Bastaman menyatakan bahwa makna hidup merupakan suatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga. Pengertian mengenai makna hidup menunjukkan bahwa didalamnya terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Maka hidup ini benar-benar terdapat dalam kehidupan itu sendiri, walaupun dalam kenyataannya tidak mudah ditemukan karena sering tersirat dan tersembuyi didalamnya. Bila makna hidup ini berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dirasakan bermakna dan berharga yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia (Bastaman, 2007). Sejalan dengan hal itu Menurut Yalom (dalam Bastaman, 2007) pengertian makna hidup sama artinya dengan tujuan hidup yaitu segala sesuatu yang ingin dicapai dan dipenuhi.

Pendapat Adler, mengatakan bahwa makna hidup merupakan suatu 'gaya hidup' yang melekat, mendiami, dan menjadi ciri khas individu dalam melakukan interpretasi terhadap hidupnya. Adapun 'gaya hidup' itu bersifat unik yang mana disebabkan karena perbedaan pola asuh setiap individu pada masa kanak-kanak (Adler, 2006).

Lain lagi menurut Ancok kebermaknaan hidup adalah sebuah kekuatan hidup manusia untuk memiliki sebuah komitmen kehidupan. Makna hidup ini bermula dari adanya sebuah visi kehidupan, harapan dalam hidup, dan adanya alasan mengapa seseorang harus tetap hidup. Makna hidup adalah hal-hal yang oleh seseorang dipandang penting, dirasakan berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidup (Ancok, 2006).

Menurut Frankl bahwa makna itu melampaui intelektualitas manusia. Oleh karena itu, ia tidak bisa dicapai hanya dengan proses akal atau usaha intelektual. Untuk mencapai makna, individu harus menunjukkan tindakan komitmen yang muncul dari kedalaman dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pusat kepribadiannya, dan karena usahanya itu berakar pada keberadaan totalnya. Dengan tindakan komitmennya itu individu menjawab tantangan yang muncul didalam hidupnya, memberikan sesuatu kepada hidupnya (Koeswara, 1992).

Uraian diatas mengenai mengenai definisi kebermaknaan hidup dapat ditaraik kesimpulan oleh peneliti kebermaknaan hidup yaitu, hal-hal yang dirasa penting dalam menjalankan kehidupan serta mempunyai komitmen dan tanggung jawab. Selain itu kebermaknan hidup merupakan tujuan hidup yang ingin bermanfaat bagi keluarga, orang terdekat dan lingkungan sekitar karena apabila kebermaknaan hidup ini dapat diraskan maka akan menimbulkan kebahagiaan.

b. Karakteristik Kebermaknaan Hidup

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas, perlu dipahami beberapa sifat khusus dari makna hidup (Bastaman, 2007), diantaranya :

1) Makna hidup itu sifatnya unik, pribadi, dan temporer.

   Artinya apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain. Dalam hal ini makna hidup seseorang dan apa yang bermakna bagi dirinya bersifat khusus, berbeda tak sama dengan makna hidup orang lain.

2) Makna hidup bersifat spesik dan nyata.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya makna hidup benar-benr dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari. Mengingat keunikan dan kekhususan itu, makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapa pun melainkan harus dicari, dijajaki dan ditemukan sendiri.

3) Makna hidup memberi pedoman dan arah.

Artinya makna hidup membeikan pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan sehingga makna hidup itu seakan-akan menantang kita untuk memenuhinya.

c. Sumber-sumber Makna Hidup

Ada tiga nilai yang merupakan sumber makna hidup (Bastaman, 2005) yakni:

1) Creative values (nilai-nikai keatif)

Bekerja dan berkarya serta melaksanakan tugas dengan keterlibatan dan tanggung jawab penuh pada pekerjaan. Namun makna hidup bukan terletak pada pekerjaan melainkan pada sikap dan cara kerja yang mencerminkan keterlibatan pribadi pada pekerjaannya. Berbuat kebajikan dan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi lingkungan termasuk usaha mereliasasi nilai-nilai kreatif.

2) Experiental values (nilai-nilai penghayatan)

Dalam artian menyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, dan nilai-nilai yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sangat penting dalam mengembangkan hidup bermakna. Dalam hal ini cinta kasih merupakan nilai yang sangat penting dalam mengembangkan hidup bermakna.

Pendalaman nilai-nilai kreatif yang memberikan sesuatu yang berharga pada lingkungan. Meyakini kebenaran kitab suci, merasakan keakraban dalam keluarga, menikmati pemandangan yang indah, merupakan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan nilai-nilai penghayatan. Menghayati cinta kasih misalnya dapat menimbulkan rasa bahagia, kepuasan, ketentraman, dan perasaan diri bermaknan (Bastaman, 1996).

Erich Fromm (dalam Bastaman, 2007) menyebutkan empat unsur dari cinta kasih yang murni yakni, perhatian (care), tanggung jawab (responbility), rasa hormat (respect), dan pengertian (understanding).

3) Attitudinal values (nilai-nilai bersikap)

Nilai ini lebih menunjukkan menerima dengan tabah dan mengambil sikap yang tepat terhadap pendeitaan yang tak dapat dihindari lagi setelah berbagai upaya dilakukan secara optimal tetapi tak berhasil mengatasinya. Dengan mengubah sikap diharapkan beban mental akibat musibah mengurang, bahkan mungkin saja dapat memberikan pengalaman berharga bagi penderita dalamm artian hikmah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penderitaan memang dapat memberikan makna dan guna apabila kita dapat mengubah sikap terhadap penderitaan itu menjadi lebih baik lagi (Bastaman, 2007).

4) Faktor-faktor Kebermaknaan Hidup

Frankl (dalam Schultz, 1991) merumuskan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup individu, yaitu:

a) Spiritualitas

Merupakan sebuah konsep yang sulit untuk dirumuskan, tidak dapat diturunkan, dan tidak dapat diterangkan dengan istilah-istilah yang bersifat material, meski spiritual dapat dipengaruhi oleh dimensi kebendaan. Namun, tetap saja spiritualitas tidak dapat disebabkan ataupun dihasilkan oleh hal-hal yang bersifat bendawi tersebut. Istilah spiritual ini dapat disinonimkan dengan istilah jiwa.

b) Kebebasan

Kebebasan tidak dibatasi oleh hal-hal yang bersifat non spiritual, oleh insting-insting biologis, apalagi oleh kondisi-kondisi lingkungan. Manusia dianugerahi kebebasan oleh Tuhan, dan dengan kebebasan tersebut diharuskan untuk memilih bagaimana hidup dan bertingkah laku yang sehat secara psikologis. Individu yang tidak tahu bagaimana cara memanfaatkan kebebasan yang dianugerahkan Tuhan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah individu yang mengalami hambatan psikologis atau neurotis. Individu yang neurotik akan menghambat pertumbuhan sekaligus pemenuhan potensi-potensi yang dimiliki, sehingga akan mengganggu perkembangan sebagai individu secara penuh.

c) Tanggung Jawab

Individu yang sehat secara psikologis menyadari sepenuhnya akan beban dan tanggung jawab yang harus dijalani dalam setiap fase kehidupan, sekaligus menggunakan waktu yang dimiliki dengan bijaksana agar hidup dapat berkembang ke arah yang lebih baik. Kehidupan yang penuh arti sangat ditentukan oleh kualitasnya, bukan berapa lama atau berapa panjang usia hidup.

5) Komponen Kebermaknaan Hidup

Menurut Bastaman (2007) makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri betapapun buruknya kehidupan tersebut. Makna hidup tidak saja dapat ditemukan dalam keadaan yang menyenangkan tetapi juga dapat ditemukan dalam penderitaan selama individu mampu melihat hikmah-hikmahnya. Disebutkan Frankl (dalam Bastaman, 2007) terdapat tiga komponen kebermaknaan hidup yang antara satu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan lainnya mempunyai hubungan yang erat dan saling mempengaruhi. Ketiga komponen itu adalah :

a) Kebebasan berkehendak (*freedom of will*)

   Kebebasan berkehendak adalah kebebasan yang dimiliki oleh seseorang untuk menentukan sikap dalam hidupnya, menentukan apa yang dianggap penting dan baik bagi dirinya. Kebebasan dalam hal ini bukanlah kebebasan yang mutlak dan tanpa batas, namun kebebasan yang diimbangi sikap tanggung jawab agar tidak berkembang menjadi kesewenangan.

b) Kehendak hidup bermakna (*will to meaning*)

   Kehendak hidup bermakna adalah hasrat yang memotivasi setiap orang untuk bekerja, berkarya dan melakukan kegiatan-kegiatan penting lainnya dengan tujuan agar hidupnya berharga dan dihayati secara bermakna.

c) Makna hidup (*meaning of life*)

   Makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberi nilai khusus bagi seseorang. Bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berbeda dengan Frankl, menurut Crumbaugh & Maholich (dalam Koeswara, 1992) terdapat enam komponen kebermaknaan hidup, yaitu:

a) Makna Hidup

Makna hidup adalah segala sesuatu yang dianggap penting dan berharga bagi individu serta memberi nilai khusus, dan dapat dijadikan sebagai tujuan hidup bagi individu tersebut.

b) Kepuasan hidup

Kepuasan hidup adalah penilaian individu terhadap hidup yang dijalaninya,sejauh mana individu mampu menikmati dan merasakan kepuasan dalam hidup dan segala aktivitas yang telah dilakukannya.

c) Kebebasan

Kebebasan adalah perasaan mampu mengendalikan kebebasan hidup secara bertanggung jawab.

d) Sikap terhadap kematian

Sikap terhadap kematian adalah pandangan dan kesiapan individu terhadap kematian yang dihadapi oleh setiap manusia.

e) Pikiran tentang bunuh diri

Pikiran tentang bunuh diri adalah pemikiran individu tentang perbuatan bunuh diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f) Kepantasan hidup

Kepantasan hidup adalah penilaian individu terhadap hidup yang dijalani, sejauhmana merasa bahwa apa yang telah dialami dalam hidup adalah sebagai sesuatu hal yang wajar.

Peneliti sepakat dengan pendapat Frankl bahwasannya komponen kebermaknaan hidup itu terdiri dari tiga hal, yaitu kebebasan berkehendak, kehendak hidup bermakna, dan makna hidup itu sendiri. Tiga hal inilah yang membentuk kebermaknaan hidup menjadi suatu nilai yang memberikan motivasi tersendiri bagi individu untuk menghasilkan sesuatu yang membanggakan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain, agar hidup yang dirasakan menjadi lebih berarti dan berharga.

B. Pespektif Teoritis

Setiap orang (normal) senantiasa menginginkan dirinya menjadi orang berguna dan berharga bagi diri, keluarga, dan lingkungan masyarakat. Seperti halnya, seorang ayah yang mempunyai keinginan dikasihi dan dihormati oleh seluruh anggota keluarganya begitupun dengan anak yang ingin menjadi anak kebanggaan orang tuanya. Itulah sekelumit keinginan manusia dari sekian keinginan lainnya, yang bila dibayangkan menggambarkan hasrat yang paling mendasar dari setiap manusia, yakni hasrat untuk hidup bermakna.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keinginan dalam menjalankan hidup bermakna ini dapat menjadikan motivasi utama pada manusia. Hal inilah yang mendasari manusia untuk melakukan kegiatan bekerja, berkarya serta menjalankan perannya agar hidup yang dirasakan merasa berharga dan berarti. Hasrat untuk hidup bermakna ini bukan sesuatu yang dibuat-buat maupun diada-adakan melainkan suatu yang benar-benar dirasakan dan dijalankan dalam kehidupan seseorang. Demi mencapai menjadi seseorang yang merasa berharga dan bermartabat seseorang akan melakukan kegiatan-kegiatan yang terarah kepada tujuan hidup yang jelas dan bermakna. Seseorang yang mempunyai keinginan untuk hidup bermakna menjadikan perasaan bahagia namun apabila sebaliknya hasratnya tak terpenuhi maka akan menimbulkan rasa kekecewaan hidup dan penghayatan diri hampa tak bermakna akan menimbulkan pengembangan diri dan harga diri.

Bagi mereka kemampuan untuk menentukan tujuan hidup, tujuan pribadi dan menemukan makna hidup merupakan sesuatu yang sangat berharga dan mempunyai nilai yang tinggi. Bahkan mereka menganggap usaha untuk menemukan suatu makna hidup itu secara bertanggung jawab merupakan tantangan. Mereka juga mampu mencintai dan menerima cinta kasih orang lain, serta menyadari bahwa cinta kasih merupakan salah satu hal yang menjadikan hidup ini indah. Mereka adalah orang-orang yang menghayati bahwa hidup dan kehidupan mereka bermakna (Bastaman, 1996).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kehidupan bermakna ini tidak terlepas dari pandangan logoterapi yang dikembangkan oleh Victor E Frankl. Logoterapi meneknakan seseorang untuk dapat menyadari secara bertanggung jawab atas dirinya dan memberinya kesempatan untuk memilih, untuk apa, atau kepada siapa merasa bertanggung jawab (Frankl, 1985 dalam Koeswara, 1992). Logoterapi menunjukkan bahwa makna hidup dan sumbernya terdapat dalam kehidupan itu sendiri, walaupun tidak selalu jelas kelihatan dan lebih sering tersirat dan tersembunyi didalamnya, logoterapi menunjukkan cara-cara menemukannya. Selain itu logoterapi juga mengungkapkan bahwa manusia mampu untuk menemukan dan mengembangkan makna hidupnya. Terdapat sebagian orang yang lebih bisa memknai hidup lewat berbagi dengan orang lain serrta merasakan hidupnya lebih bermakna karena telah memberikan manfaat kepada orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan berbagi dan peduli sesama tidak luput dari kehidupan manusia.

2. Dinamika Psikologi dalam Kebermaknaan Hidup

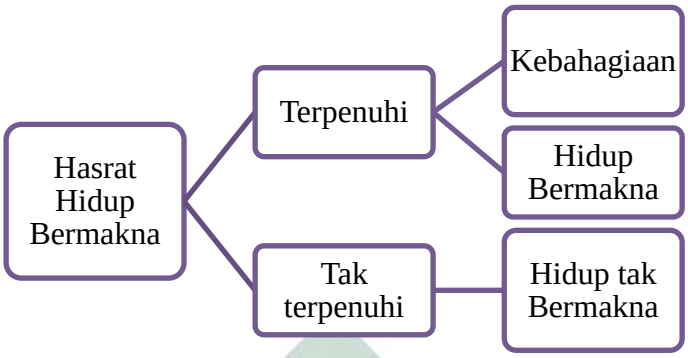
Keadaan manusia yang dapat menghayati hidup bermakna menunjukkan corak kehidupan penuh semangat dan gairah hidup serta jauh dari perasaan hampa daalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tujuan hidup, baik tujuan jangka pendek maupun jangka panjang, jelas baginya, dengan demikian kegiatan-kegiatan mereka pun menjadi terarah serta merasakan sendiri kemajuan-kemajuan yang telah mereka capai. Tugas-tugas dan pekerjaan sehari-hari bagi mereka merupakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sumber kepuasan dan kesenenangan tersenidri sehingga dalam mengerjakannya pun mereka lakukan dengan bersemangat dan bertanggung jawab. Hari demi hari mereka temukan aneka ragam pengalaman baru dan hal-hal menarik yang kesemuanya menambah kekayaan pengalaman hidup mereka. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dalam arti menyadari pembatasan-pembatasan lingkungan tetapi dalam keterbatasan itu mereka tetap dapat menentukan sendiri apa yang paling baik mereka lakukan serta menyadai pula bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri, betapa buruk keadaanya (Bastaman, 2007).

Disisi lain, apabila seseorang tidak berhasil menemukan dan memenuhi makna hidupnya, maka hasratnya untuk hidup bermakna tidak tercapai. Akibatnya akan mengalami semcaam frustasi yang disebut *frustasi eksistensial* dengan keluhan utama menghayati hidupnya hampa dan tak bermakna *(meaningless)* yang merupakan gerbang kearah penderitaan. Dalam pandangan Logoterapi hidup tak bermakna bukanlah sesuatu penyakit, melainkan semacam kondisi kehidupan manusia yang dapat menjelmakan gangguan *neurosis*, sikap totaliter, dan gaya hidup konformistis. Adapun gangguan neurosis noogenik (*noogenic neurosis).* Gejala-gejalanya adalah serba bosan, hampa, putus asa, kehilangan minat dan inisiatif, kehilangan arti dan tujuan hidup, gairah kerja menurun (Bastaman, 2005).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Melihat gambaran diatas, nyatalah bahwa penghayatan hidup bermakna merupakan gerbang ke arah kepuasan dan kebahagiaan hidup. artinya hanya dengan memenuhi makna-makna potensial yang ditawarkan oleh kehidupanlah, penghayatan hidup bermakna tercapai denga kepuasan dan kebahagiaan sebagai ganjarannya. Mereka menghayati hidup bermakna benar-benar tahu untuk apa mereka hidup dan bagaimana mereka menjalani hidup.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id