

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Problem kehidupan manusia terus menerus muncul sebagai tantangan yang seyogyanya dihadapi dengan mental yang kuat. Beragam konflik sosial-budaya, ekonomi, politik, pendidikan, bahkan agama, kerap membuat manusia berputus asa dan mengalami krisis identitas diri, terlebih memutuskan mengakhiri hidup.

Dilansir dari statistik oleh *World Health Organization* (WHO), menyatakan bahwa kasus depresi wilayah Asia Tenggara mencapai 27% atau sekitar 85.67 juta jiwa disebut *Years With Disability* (YLD), yaitu penduduk hidup dengan disabilitas. Sedangkan wilayah Indonesia sendiri, dari total diatas, mencapai 3,7% atau sekitar 9 juta orang.<sup>1</sup> Sedangkan menurut jurnal oleh *The Lance Regional Health Southeast Asia* pada tahun 2024, kasus bunuh diri yang tidak dilaporkan di Indonesia mencapai 859,10%.<sup>2</sup>

Tekanan hidup yang dialami manusia era modern, menunjukkan kegagalan sains dan teknologi yang disebut sebagai solusi terbaik bagi kehidupan manusia. Manusia memiliki kebutuhan batin yang tidak mampu dijangkau oleh sains dan teknologi sehingga manusia modern kehilangan makna dari kehidupan yang sebenarnya.

---

<sup>1</sup> Tri Damayanti S dkk, "Prevalensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Simtom Depresi pada Penduduk di Indonesia (Analisis Data IFLS5 Tahun 2014-2015)", *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 2, 6, (2022), 97-104.

<sup>2</sup> <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/02/28/sebanyak-86910-persen-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-tidak-laporkan-mayoritas-kasus-terjadi-di-pedesaan>, diakses pada tgl 18 April 2024.

Menghargai dan mempertahankan hidup dapat dirasakan secara utuh ketika seseorang menemukan kebermaknaan atau *meaning of life*. Serupa dengan kisah yang dialami pendiri konsep logoterapi Viktor Frankl dengan menggunakan landasan filosofis *the meaning of life*. Dr. Frankl dengan karyanya berjudul “Dari Kamp Kematian hingga ke Eksistensialisme” menceritakan tentang pertahanan hidup yang dialaminya ketika menjadi tahanan di kamp NAZI Jerman pada Perang Dunia II, Ia mendapati orangtuanya, anak dan istrinya tewas di kamp tersebut dengan cara dikirim ke kamar gas oleh tentara NAZI. Ia kehilangan semua yang dimiliki, menderita dan terancam menjadi giliran selanjutnya untuk dieksekusi.<sup>3</sup> Sebagai seorang dokter neuro-psikiater dan membuka klinik logoterapi (sebelum NAZI menduduki Wina) Di dalam kamp tersebut, ia melakukan kegiatan psikoterapi terhadap tahanan-tahanan lain untuk tetap menemukan arti hidup dan hikmah dari penderitaan. Dalam kamp konsentrasi dengan keadaan yang semakin buruk tersebut, ia membuktikan kebenaran teorinya tentang kehendak untuk hidup bermakna sebagai motivasi dalam kehidupan manusia.<sup>4</sup>

*Meaning of life* merupakan energi positif yang dapat meningkatkan harapan hidup, karena kemampuan memaknai hidup merupakan kunci kebahagiaan manusia. Seseorang yang telah mencapai *Meaning of life* disebut juga dengan istilah “orang-orang yang telah selesai dengan hidupnya” yang

---

<sup>3</sup> Victor E. Frankl. Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi Terj: M.Murtadlo, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2003), 3.

<sup>4</sup> H.D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*, 1 (Jakarta, Indonesia: Rajawali Press, 2007). 15.

berarti, manusia tidak lagi menghabiskan kehidupan terbatas pada hal hal yang sifatnya pragmatis, seperti pekerjaan, jabatan, kekayaan, dan imbalan.<sup>5</sup>

Manusia memiliki sumber kerohanian dalam diri, seperti sifat, kemampuan, hasrat, cinta, religiusitas, dan kehendak untuk hidup bermakna.<sup>6</sup> Lebih lanjut, Bastaman mengatakan bahwa potensi spiritual manusia ini yang menjadi sumber kebaikan, kemuliaan dan keluhuran manusia. Dan ia mengakui bahwa hal itu adalah fitrah, dengan menyebutnya sebagai sifat yang *inherent* (terpatri) dan *given* (pemberian ilahi) dalam eksistensinya.<sup>7</sup>

Oleh karena itu, dalam identifikasinya terhadap ayat-ayat al-Qur'an *Meaning Of Life* yang berhubungan dengan pengalaman empiris yang dialami pribadi seseorang, memfokuskan pada kisah nabi ulul azmi dalam al-Qur'an karena dikenal dengan ujian, penderitaan, cobaan yang berat, namun mereka tetap bersikap optimis atas kehidupan karena menyandarkan segalanya kepada Allah SWT sebagaimana QS. Az-Zariyat:56 yang berbunyi,

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.<sup>8</sup>

Ayat ini merupakan ayat utama dalam pembahasan *meaning of life* dalam al-Qur'an, oleh karena itu konsep meaning of life secara keseluruhan kembali pada QS. Az-Zariyat:56 sebagai tujuan hidup umat manusia.

---

<sup>5</sup> Taufik Kasturi dan Yeni Mulati, *Psikologi Kebahagiaan: Membedah Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi Positif* (Surakarta: Indiva Media Kreasi, 2023), 84.

<sup>6</sup> H.D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*, 1 (Jakarta, Indonesia: Rajawali Press, 2007). 62.

<sup>7</sup> Ibid, 62.

<sup>8</sup> Al-Qur'an, az-Zariyat (51):56.

Konsep *meaning of life* dalam al-Qur'an diteliti menggunakan metode tematik dengan pendekatan kisah-kisah dalam al-Qur'an terhadap para nabi ulul azmi yaitu, Nabi Nuh as, Nabi Ibrahim as, Nabi Musa as, Nabi Isa as. dan Nabi Muhammad SAW dimana akan membuahkan hasil bahwa makna hidup yang terdapat dalam ayat-ayat al-Qur'an cukup rasional untuk diamalkan, agar agama tidak hanya sebagai alat legitimasi atau doktrin semata namun dapat dijalankan dengan penuh makna.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana konsep *meaning of life* dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana *meaning of life* para Nabi *Ulū al-'Azmi* dan relevansinya dengan daya juang generasi muda?

#### **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui konsep *meaning of life* dalam al-Qur'an
2. Mengetahui *meaning of life* para Nabi *Ulū al-'Azmi* dan relevansinya dengan daya juang generasi muda

#### **D. Kegunaan Penelitian**

1. Menawarkan konsep *Meaning of Life* yang bersumber dari al-Qur'an yang dapat digunakan sebagai panduan praktis bagi individu dalam meraih makna hidup yang positif.
2. Sebagai kontribusi terhadap ilmu pengetahuan yang mengintegrasikan konsep *meaning of life* yang berlatar belakang psikologi dengan kisah para nabi ulul azmi dalam al-Qur'an sebagai inspirasi

## E. Definisi Istilah

### 1. *Meaning of Life*

*Meaning of life* yaitu segala sesuatu yang dianggap penting dan berharga dimana hal-hal tersebut berkontribusi dalam hidup seseorang, sehingga layak dijadikan sebagai tujuan (*Purpose in Life*).<sup>9</sup> *Meaning of life* memiliki realitas objektif tersendiri yang berasal dari hati nurani individu yang secara intuitif menemukan makna hidup yang sejati.<sup>10</sup> Manusia yang memiliki tujuan menemukan makna hidup akan *survive* untuk merubah kehidupannya menjadi lebih baik.<sup>11</sup>

### 2. Al-Qur'an

Kalam yang berisikan mukjizat kepada Nabi Muhammad saw, dimana kalam tersebut tertera dalam mushaf, pembacaannya dilakukan secara mutawatir, dan bernilai ibadah dalam membacanya.<sup>12</sup> Al-Qur'an merupakan pedoman bagi umat manusia yang ajarannya terkandung tiga hal pokok. *Pertama*, aspek akidah yang berisi tentang keimanan dan keesaan Allah SWT. *Kedua*, aspek syariah tentang tata hukum ibadah kepada Allah dan hidup sesama makhluk-Nya. *Ketiga*, aspek akhlak yaitu tentang norma keagamaan baik secara individual maupun kolektif.<sup>13</sup>

---

<sup>9</sup> H.D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup*, 45.

<sup>10</sup> Dominique Louis Henri Maria, "Meaning In Life: Psychometric, Clinical, And Phenomenologic Fully Internal (DIV), University Of Groningen, 1996, 4. Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>.

<sup>11</sup> Taufik Kasturi, Yeni Mulati, *Psikologi Kebahagiaan: Membedah Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi Positif*, (Surakarta: Indiva Media Kreasi, 2023), 44.

<sup>12</sup> Tim Riviewer MKD 2014, *Studi al-Qur'an*, (Kediri: UIN Sunan Ampel Press, 2014), 4.

<sup>13</sup> Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan, 1992), 40.

### 3. Nabi *Ūlū al-A'zmi*

Nabi *Ūlū al-'Azmi* memiliki makna para nabi utusan Allah yang diberi ujian berbagai musibah selama di dunia karena perintah Allah SWT, namun ujian yang dialami para nabi tersebut semakin meneguhkan keimanan mereka. Nabi-nabi tersebut yaitu Nabi Musa, Nabi Nuh, Nabi Ibrahim, Nabi Isa dan Nabi Muhammad.<sup>14</sup> Secara bahasa istilah *ūlū al-'azmi* terdiri dari dua kata, yakni *ūlū* yang bermakna memiliki dan *al-'azmi* yang bermakna keteguhan.<sup>15</sup> Oleh karena itu, yang dimaksud pembahasan Nabi *Ūlū al-'Azmi* terbatas pada penelitian lima nabi yakni, Nabi Nuh, Nabi Ibrahim, Nabi Musa, Nabi Isa dan Nabi Muhammad SAW.

## F. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal berjudul *Meraih Meaningful Life: Perspektif Psikologi Positif Dan Tasawuf Positif* ditulis Oleh Muhammad Nurdin.<sup>16</sup> Artikel ini memuat tentang bagaimana mencapai makna hidup melalui psikologi positif dan tasawuf positif. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa makna hidup berdasarkan psikologi positif dilakukan dengan cara meninggalkan semua ego dan mengabdikan diri pada kemanusiaan. Sedangkan berdasarkan tasawuf positif, meaningful life dimaknai sebagai amal saleh.

---

<sup>14</sup> Ibnu Jarīr Al-Thābarī, *Tafsīr al-Thabary Jami' al-Bayan 'An Ta'wil al-Qur'an Tafsir At-Thabary Juz 21*, (Mesir, Dar Hija, 2001), 177.

<sup>15</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progressive, 2002), 1025.

<sup>16</sup> Muhammad Nurdin, "Meraih Meaningful Life: Perspektif Psikologi Positif Dan Tasawuf Positif", 386-401.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan penulis, dimana dalam penelitian diatas tidak melibatkan ayat al-Qur'an dalam analisisnya maupun keterangan pendukung sebagaimana penulis yang menggunakan al-Qur'an sebagai sumber utama penelitian *meaning of life* dengan menganalisis menaing of life pada kisah para Nabi *Ūlū al-‘Azmi* dalam al-Qur'an.

2. Jurnal berjudul *Pemaknaan Hidup (Meaning In Life) Dalam Kajian Psikologi* ditulis oleh Fridayanti.<sup>17</sup> Artikel ini berisi tentang konsep makna hidup dalam psikologi, yakni membahas tentang definisi, gambaran makna hidup secara universal, dan operasional makna hidup yang dirumuskan oleh para ahli. Tentu artikel ini, hanya menyajikan konsep makna hidup secara mapan, tidak dianalisis dengan kebaruan masalah.

Berbeda dengan penelitian penulis yang meletakkan *meaning of life* dalam kajian al-Qur'an dan tafsir, penelitian ini memusatkan penelitiannya pada kajian psikologi. Namun artikel ini cukup membantu penulis dalam menyajikan kerangka teori makna hidup.

3. Skripsi berjudul *Makna Hidup Berbasis Fitrah Menurut Al-Qur'an* ditulis oleh Angga Maulana Putra.<sup>18</sup> Skripsi ini berisi tentang makna hidup dalam al-Qur'an yang berorientasi pada ibadah

---

<sup>17</sup> Fridayanti, "Pemaknaan Hidup (*Meaning In Life*) Dalam Kajian Psikologi" *Jurnal Psikologika*, 2, 18 (2013): 189-198.

<sup>18</sup> Angga Maulana Putra, "Makna Hidup Berbasis Fitrah Menurut Al-Qur'an" (Skripsi, Jakarta, Institut PTIQ Jakarta, 2023)

vertikal dan horizontal, hal ini berdasarkan fitrah manusia yang dituliskan penulis dalam judul. Pemilihan ayat-ayat makna hidup, penulis skripsi ini mengerucut pada ayat-ayat yang membahas tentang kebahagiaan. Seperti, term *al-sa'adah, farah, sakinah*, dan lain-lain.

Perbedaan penelitian ditekankan, perspektif penulis dikhususkan pada meaning of life yang dialami oleh pra Nabi *Ūlū al-‘Azmi* sehingga ayat-ayat yang disajikan pun cukup beragam. Menurut penulis, ayat-ayat yang membahas tentang kebermaknaan dalam skripsi ini kurang detail dan perlu adanya penelitian secara mendalam.

4. Skripsi berjudul ***Konsep Makna Hidup dalam Al-Qur'an Perspektif Logoterapi dan Relevansinya dengan Pola Wawasan Kesehatan Mental*** ditulis oleh Nailatul Musfiqoh.<sup>19</sup>Skripsi ini berisi tentang penelitian konsep makna hidup dalam logoterapi kemudian diintegrasikan dengan ayat-ayat al-Qur'an, lalu direlevansikan dengan pola kesehatan mental. Ia memaparkan tiga values logoterapi, dan memberikan minimal satu ayat dalam setiap value nya, disertai pemahaman tafsirnya.

Perbedaan dengan penelitian yang hendak ditulis dalam tesis ini, pembahasan skripsi dominan pada konsep logoterapi dan pola

---

<sup>19</sup> Nailatul Musfiqoh “Konsep Makna Hidup dalam Al-Qur'an Perspektif Logoterapi dan Relevansinya dengan Pola Wawasan Kesehatan Mental” (Skripsi, Purwokerto, UIN PKHSZ, 2024)

kesehatan mental, porsi Al-Qur'an dan Tafsir tidak dijadikan tokoh utama dalam penelitian ini, atau kurang komprehensif. Meskipun penulis juga menggunakan sumber logoterapi Viktor Frankl sebagai penelitian namun penulis terfokus pada pengalaman yang dilalui para Nabi *Ūlū al-'Azmi* berdasarkan kisahnya dalam al-Qur'an.

5. Tesis berjudul *Meaning Of Life As A Mental Concept* yang ditulis oleh Cevriye Arzu Aydogam.<sup>20</sup> *Meaning Of Life* sebagai konsep mental yang ditulis oleh Aydogan memaparkan penelitian yang membandingkan makna hidup yang dirasakan oleh orang jahat seperti Hitler dan seorang biarawati bernama Bunda Theresa. Ia menggunakan teori-teori dari filsuf klasik seperti Socrates hingga filsuf modern yaitu Luc Ferry, Owen Flanagan dan Susan Wolf.

Sebagai penegasan perbedaan penelitian, tesis diatas berisi tentang bentuk mengaplikasikan *meaning of life* pada dua kepribadian yang bertolak belakang. Sedangkan penulis hendak meneliti *meaning of life* yang dipaparkan dalam al-Qur'an khususnya pada kisah para Nabi *Ūlū al-'Azmi*, sehingga nilai-nilainya dapat membimbing masyarakat menemukan makna hidupnya.

6. Tesis berjudul *Meaning Of Life Pada Guru Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA)* yang ditulis oleh Danang Bimo Aji.<sup>21</sup> Tesis ini

---

<sup>20</sup> Cevriye Arzu Aydogam, "Meaning Of Life As A Mental Concept" (Tesis, Ankara, Middle East Technical University, 2010)

<sup>21</sup> Danang Bimo Aji, "Meaning Of Life Pada Guru Taman Pendidikan Al-Qur'an", (Tesis, Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2025)

meneliti tentang kesejahteraan pada Guru Al-Qur'an atau disebut dengan Guru Taman Pendidikan al-Qur'an dimana menggunakan penelitian kualitatif studi kasus. Namun dalam judul, tidak dipaparkan secara spesifik berkaitan dengan tempat tertentu yang digunakan sebagai studi kasus penelitian ini.

Sebagai penegasan perbedaan penelitian yang dilakukan penulis, dalam tesis tersebut *meaning of life* diposisikan sebagai alat untuk meneliti kesejahteraan pada Guru TPA. Sedangkan dalam penelitian kami, *meaning of life* hendak diteliti berdasarkan apa yang tertera dalam kandungan al-Qur'an dengan memaparkan peristiwa yang dilalui oleh para Nabi *Ūlū al-'Azmi*.

## **G. Kerangka Teoritik**

### **1. Tafsir Tematik**

Metode tafsir tematik disebut juga dengan *tafsir maudhu'i*, yaitu sebuah metode penafsiran yang dilakukan mufassir dengan bentuk mengakomodasi ayat-ayat yang memiliki tema serupa, dalam hal memiliki pengertian, tujuan yang sama, meskipun identitas penurunannya berbeda, meliputi, tempat, waktu, cara, dan ayat-ayat tersebut tersebar di berbagai tempat dalam surah-surah al-Qur'an secara acak.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Ali Hasan al-Aridli, *Sejarah dan Metodologi Tafsir*, (Jakarta: Rajawali Press, 1992), 78.

Langkah-langkah untuk menempuh metode tafsir tematik telah dirumuskan oleh Abd al-Hayy al-Farmawi dalam kitabnya, *al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i*, yaitu sebagai berikut:<sup>23</sup>

- a. Menentukan tema atau judul utama persoalan yang akan diteliti
- b. Mengumpulkan ayat-ayat se-tema yang memiliki pembahasan sama
- c. Melakukan penyusunan ayat berdasarkan *asbab al-nuzul* nya, makki-madani nya, dan lain-lain
- d. Memberikan korelasi terkait ayat satu dengan ayat yang lain, atau disebut dengan ilmu munasabah
- e. Memaparkan dalil berupa hadis-hadis pendukung
- f. Menyiapkan out-line pembahasan
- g. Memberikan analisis secara mendalam terhadap ayat-ayat secara menyeluruh, seperti analisis kaidah bahasa, analisis kaidah-kaidah lain seperti am-khas, muthlaq-muqayyad, sehingga semuanya kembali pada struktur susunan makna yang sama.
- h. Memberi kesimpulan yang merepresentasikan konsep al-Qur'an berdasarkan tema yang dibahas.

## **2. Kisah-Kisah Dalam al-Qur'an**

Kisah-kisah dalam al-Qur'an yaitu ilmu yang berisi tentang berbagai peristiwa atau kejadian yang ditelusuri dengan bentuk menceritakannya

---

<sup>23</sup> Abu Hayy al-Farmawi, *Al-Bidayah Fi Tafsir Maudhu'I*, (Mesir: Maktabah Jumhuriyyah, 1977), 167.

baik secara bertahap, uraian lengkap dari awal hingga akhir, atau berupa episode-episode tertentu.<sup>24</sup> Kisah yang di paparkan dalam al-Qur'an selain sebagai peristiwa yang diceritakan oleh generasi pembaca masa kini, ia juga berperan sebagai media komunikasi antara orang-orang terdahulu dengan generasi kemudian. Oleh karena itu, kisah-kisah dalam al-Qur'an memiliki faedah yang luar biasa. Diantaranya yaitu, *pertama*, menjadi pelajaran kepada umat manusia tentang kekuasaan Allah SWT untuk menunjukkan kehendak-Nya bagi para manusia yang lalai dalam bentuk akibat atas apa yang mereka perbuat, *kedua*, kisah sebagai bentuk hiburan bagi Nabi Saw atas penderitaan yang dilakukan oleh orang-orang yang mendustakan beliau. *Ketiga*, kisah sebagai motivasi bagi kaum muslimin agar semakin kuat keimanannya karena berita gembira yang diberikan kepada orang-orang terdahulu.<sup>25</sup>

Para ulama yang ahli dalam bidang ini, merumuskan beberapa metode yang menjadi ciri-ciri kisah yang berbeda dengan sastra lainnya, yang disusun oleh Umar Sulaiman al-Asyqor dalam kitabnya *Ṣaḥīḥ al-Qaṣaṣ* diantaranya yaitu:<sup>26</sup>

- a. Umumnya kisah menggunakan metode riwayat yang mengalir dari awal hingga akhir.

---

<sup>24</sup> Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir*, (Tangerang: Lentera Hati, 2013), 273.

<sup>25</sup> Aqidatur Rofiqoh dan Ibnu Hajar Ansori, "Kisah-Kisah (Qasas) Dalam al-Qur'an Perspektif I'jaz", *Jurnal Qof*, Vol.1 No:1, 2017.

<sup>26</sup> Umar Sulaiman al-Asyqor, *Ṣaḥīḥ al-Qaṣaṣ*, Terj. Tim Pustaka ELBA (Surabaya: Pustaka ELBA, tt.), 12

- b. Kisah tersusun berbentuk serangkaian sederhana dan tidak bertele-tele.
- c. Kisah memiliki target utama dari konteks pemaparan.
- d. Ungkapannya jelas dan mudah, agar pembaca focus pada alur peristiwa kisah.
- e. Ungkapannya terkadang lembut dan terkadang keras.
- f. Kisah berbentuk dialog atau pemaparan naratif.
- g. Terkadang kisah disampaikan dengan berlebihan untuk menarik perhatian pada poin-poin penting yang disampaikan.

### 3. Psikologi Positif

Psikologi Positif merupakan kajian mengenai berbagai emosi positif yang berfungsi sebagai upaya peningkatan kualitas hidup manusia. Psikologi ini fokus pada persoalan-persoalan terkait kebahagiaan atau disebut dengan *subjective well-being*.<sup>27</sup>

Kajian psikologi positif pertama kali dideklarasikan oleh tokoh psikologi Martin Seligman dan Mihaly C. pada tahun 1998. Dengan pernyataan sebagai berikut, *“Kepercayaan kami terhadap sudut pandang manusia dalam persoalan psikologi positif suatu saat akan muncul, dan manusia akan meraih penjelasan ilmiah sekaligus efektif dalam mencapai kualitas kepribadian individu, keluarga dan masyarakat. Karena psikologi positif memiliki tujuan yaitu membentuk kehidupan normal pada umumnya*

---

<sup>27</sup> Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, 5.

*menjadi lebih bermakna, sehingga psikologi bukan hanya menghadapi penanggulangan penyakit mental semata”.*<sup>28</sup>

Lebih lanjut, menahami pernyataan tersebut, arah dari psikologi positif bukan sekedar menyembuhkan yang sakit, tapi menciptakan kesejahteraan pada potensi-potensi sederhana yang dimiliki individu, sehingga fokus psikologi positif adalah kelebihan manusia. Bukan pada hal-hal yang sifatnya mengobati mental dan lain-lain, seperti yang dilakukan psikologi aliran terdahulu.

Psikologi Positif memiliki beberapa perangkat secara teoritik maupun karakter yang dapat diimplementasikan, yaitu:<sup>29</sup>

a. Kontruksi Respon Aktif Positif

Proses pembiasaan positif dalam menebarkan berita dan pembicaraan yang baik. Hal ini melibatkan respon komunikasi yang mendukung, mendorong dan antusias untuk berbagi kabar baik, yang memungkinkan orang menceritakan kisah mereka, menghidupkan kembali dan menikmati pengalaman dan meningkatkan emosi positif.

b. *The broaden and build theory*

Fredickson dan Branigan mengatakan sebuah emosi positif menjalankan dua proses yang disebut dengan *Broaden* dan *Build*. *Broaden* bermakna sebuah proses memperluas perhatiannya

---

<sup>28</sup> Ibid, 5.

<sup>29</sup> Nurlaila Effendy dkk, *Psikologi Positif: Teori dan Terapan Untuk Perubahan*, (Kuningan: Goresan Pena, 2016), 304.

dengan membuka hati dan pikiran untuk memperoleh ide dalam menyelesaikan masalah.<sup>30</sup> Sehingga terciptalah emosi positif *Build* yang artinya membangun kemampuan diri atau sumber daya dapat membangun kemampuan diri seperti kemampuan berpikir, kemampuan fisik, kemampuan psikologis.<sup>31</sup>

c. *Virtues*

Kejernihan karakter yang menunjukkan kemampuan membedakan dengan jelas antara yang baik dan buruk, serta pilihan yang tegas akan hal baik.

d. *Flow*

Situasi mental seseorang dalam melakukan aktifitas yang menguras energy dimana ia larut dan menikmati proses tersebut.

e. *Flourishing*

Kesejahteraan optimal mencakup kesejahteraan emosi atau adanya perasaan positif terhadap diri sendiri, kesejahteraan sosial yaitu yang meliputi hubungan yang baik dengan orang lain, dihargai masyarakat.

f. *Gratitude*

Rasa syukur berupa kekuatan dalam membentuk pikiran, emosi dan tindakan.

g. *Mindfulness dan Mindsets*

---

<sup>30</sup> Reza Fahlevi dkk, *Psikologi Positif*, (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), 41.

<sup>31</sup> Ibid, 42.

Proses psikologis yang membuat perhatian seseorang kepada pengalaman internal dan eksternal yang terjadi di masa lalu dalam situasi saat ini. Lalu hal ini dilanjutkan dengan mindset, yaitu pola pikir seseorang, bagaimana seseorang memandang kemampuan mereka untuk belajar, orang-orang dengan mindset berkembang melihat upaya dan tekad sebagai komponen penting dari keberhasilan dan kompetensi.

h. Positif Psikologi Intervensi

Strategi yang mencoba untuk meningkatkan kesejahteraan melalui perubahan yang disengaja untuk pikiran, perasaan dan perilaku.

i. Daya Lenting

Kemampuan untuk tumbuh dan berkembang dalam menghadapi tantangan dan bangkit kembali dari keterpurukan.

j. *Wellbeing*

Kesejahteraan yang diperoleh dari keseimbangan perasaan negative dan positif dalam kehidupan mereka sehingga membentuk kepuasan hidup.

## **H. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan penelitian yang dilakukan penulis tergolong jenis pendekatan kualitatif yaitu sebuah penelitian yang menghendaki makna dibalik data yang diperoleh baik dari segi teks tafsir maupun teks

penelitian.<sup>32</sup> Sedangkan jenis penelitian penulisan tesis ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau disebut *library research* yaitu memanfaatkan literature ilmiah dalam memperoleh data sekaligus mengolah bahan penelitian baik berupa buku, jurnal ilmiah, skripsi, thesis, desertasi, dan sumber media cetak seperti koran, majalah, dan lain-lain.<sup>33</sup>

## 2. Data dan Sumber Data

Jenis data yang dibutuhkan dalam penulisan proposal tesis ini tergolong data kualitatif jenis deskriptif analitik (*content analysis*). Yaitu pendekatan yang diarahkan untuk memaparkan gejala-gejala, fakta secara sistematis dan akurat. Kemudian dihimpun dan dianalisis baik melalui buku, teks yang bersifat teoritis maupun empiris.<sup>34</sup>

Sedangkan sumber data yang dibutuhkan penulis terdiri dari dua jenis, yaitu:

### a. Data Primer

Mahmud mengatakan data primer yaitu sumber pokok yang langsung dikumpulkan peneliti dari objek penelitian.<sup>35</sup> Apabila penelitian kepustakaan terkait dengan tokoh maka data yang diperoleh yaitu secara langsung dari tokoh, atau diperoleh dari tulisan-tulisan yang ditulis oleh tokoh tersebut secara langsung.<sup>36</sup> Sedangkan jika kajian yang dilakukan penulis berupa teori pustaka, maka bahan pustaka yang

---

<sup>32</sup> Dadan Rusmana, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, (Bandung: Pustaka Setia, 2015), 24

<sup>33</sup> Mustika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), 3.

<sup>34</sup> Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013), 72.

<sup>35</sup> Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 151.

<sup>36</sup> Nursapia Harahap, "Penelitian Kepustakaan", *Jurnal Iqra*, 08, No:01, 2014, 68-73.

menjadi pokok penelitian. Dalam kategori ini, sumber data primer penulis yaitu, ayat-ayat yang diperoleh langsung dari al-Qur'an, dalam bidang menafsirkan al-Qur'an yaitu kitab-kitab tafsir klasik seperti Kitab *Tafsīr al-Thābarī* karya at-Thābarī, Kitab *Tafsīr Ibnu Katsīr*, *Tafsīr al-Tahrīr wa al-Tanwīr* karya Ibnu Āshūr, *Tafsīr al-Munīr* karya Wahbah Zuhaylī, *Tafsīr al-Miṣbāh* karya Quraish Shihab.

#### **b. Data Sekunder**

Sedangkan sumber data kategori sekunder yaitu dokumen-dokumen yang menjadi pendukung penjelasan dari dokumen primer.<sup>37</sup> Dalam hal ini, sumber data sekunder penulis buku karya Viktor E. Frankl berjudul *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* yang diterjemahkan oleh M. Murtadlo, dan buku H.D Bastaman berjudul *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Kitab *Qaṣaṣul Anbiyā'* karya Ibnu Katsīr.. Sedangkan dokumen pendukung dalam pembahasan *meaning of life*, penulis menggunakan buku-buku tentang psikologi positif, sebab *meaning of life* yang menjadi struktur pembentuk psikologi positif mayoritas dibahas dalam buku sejenis, seperti karya Martin Seligman dan menyertakan beberapa jurnal, karya ilmiah terdahulu seperti tesis dan disertasi.

---

<sup>37</sup> Ibid, 152.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Teknik yang dilakukan dalam mengumpulkan data-data tersebut, merupakan usaha penulis untuk mengumpulkan berbagai informasi yang sesuai dengan tema pembahasan yang sedang diteliti. Dimana penulis memperoleh berbagai informasi data dari karya ilmiah, website, buku-buku yang diterbitkan, dan media tulis lain.<sup>38</sup> Beberapa langkah yang dilakukan penulis dalam mengumpulkan data, tidak terlepas dari metode yang digunakan penulis dalam penafsiran, yaitu metode tematik, untuk itu penulis akan melakukan teknik pengumpulan data sesuai dengan metode tersebut, diantaranya sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan berbagai literature yang membicarakan tentang konsep *meaning of life*, mengidentifikasi ayat-ayat al-Qura yang membahas *meaning of life*, mengumpulkan kitab-kitab tafsir yang menceritakan tentang kisah para nabi ulul azmi.
- b. Melakukan langkah klasifikasi buku-buku yang tergolong sumber primer dan sumber sekunder.
- c. Melakukan reduksi data, yang sesuai dengan tema yang diteliti penulis, dan membuang data-data yang tidak digunakan.

### 4. Analisis Data

Ketika data-data telah terkumpul dengan menggunakan metode diatas, maka peneliti akan segera mengolah data tersebut. Berdasarkan yang

---

<sup>38</sup> Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2020), 59.

dikatakan Creswell, analisis data merupakan proses lanjutan yang memusatkan perhatian penulis untuk melakukan refleksi secara terus menerus terhadap data, seperti mengajukan pertanyaan analitik terhadap data, dan menuliskan catatan-catatan singkat selama penelitian.<sup>39</sup> Dalam proses ini penulis melakukan pemilihan, membandingkan, dan memilah data, menggabungkan, sehingga dapat menghasilkan kesimpulan yang relevan.

## **5. Langkah-langkah Penelitian**

Proses penelitian membutuhkan detail langkah-langkah penelitian yang terdiri dari Tahap Identifikasi Masalah dan Penyusunan Kerangka Pemikiran.<sup>40</sup>

### **a. Identifikasi Masalah**

Sebelum memulai penelitian, yang perlu dilakukan adalah mencari persoalan yang menarik untuk dijadikan landasan penelitian atau disebut dengan identifikasi masalah. Pencarian masalah diperoleh melalui pengamatan oleh pancaindera seperti penglihatan, pendengaran, perasaan dan lain-lain.

Latar belakang masalah disusun setelah mengamati berbagai sumber yang relevan terkait masalah, pertimbangan ini diperoleh melalui pengamatan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh orang lain baik dari analisa teoritis yang dipakai, metode pendekatan, setelah itu

---

<sup>39</sup> Ibid, 60

<sup>40</sup> Suryana, *Metodologi Penelitian: Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Bandung: UPI, 2010), 22.

mencari lebih detail hal apa saja yang belum diteliti, kekurangan dan kekeliruan penelitian sebelumnya.<sup>41</sup>

Dalam hal ini penulis mengidentifikasi masalah mental, depresi, fenomena kesengsaraan hidup yang terjadi pada masyarakat karena tidak memiliki kesadaran akan *meaning of life*, lalu penulis mengarahkan pada sumber *meaning of life* yaitu al-Qur'an khususnya pada kisah para nabi ulul azmi. Proses identifikasi melibatkan sumber-sumber masalah, batasan masalah, dan dirangkum pada rumusan masalah yang sesuai.

b. Penyusunan Kerangka Pemikiran

Konstruksi pemikiran dalam memecahkan masalah harus bersifat logis disertai argumentasi kuat berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah disusun. Untuk menyusun kerangka pemikiran maka yang harus diperhatikan adalah persoalan teori-teori yang digunakan. Penulis menggunakan teori *meaning of life*, teori kisah-kisah dalam al-Qur'an untuk memecahkan rumusan masalah penelitian. Hal ini dilakukan dalam bentuk penalaran deduktif dan induktif sehingga menemukan jawaban yang paling sesuai terhadap masalah dan dijadikan sebagai hipotesis penelitian.

## I. Sistematika Pembahasan

BAB I memuat tentang Pendahuluan. Penulis kemudian memaparkan latar belakang pemilihan judul "*Meaning Of Life* dalam Al-Qur'an Perspektif

---

<sup>41</sup> Abdullah K, *Tahapan Dan Langkah-Langkah Penelitian*, (Watampone: Luqman al-Hakim Press, 2013), 16.

Kisah Nabi *Ūlū al-‘Azmi*”, dan menegaskan poin permasalahannya pada dua rumusan masalah. Kemudian pada bab ini juga terdapat aspek tujuan penelitian yang berfungsi untuk menjawab rumusan masalah dengan lebih terarah, lalu manfaat penelitian, definisi istilah, dan penelitian terdahulu yang terdiri dari beberapa judul penelitian serupa.

BAB II berisi tentang Kerangka Teori. Melalui judul “*Meaning Of Life* dalam Al-Qur’an Perspektif Kisah Nabi *Ūlū al-‘Azmi*” penulis menentukan teori yang akan dibahas memuat tentang *meaning of life*, ayat-ayat al-Qur’an yang memuat tentang *meaning of life*, dan teori tentang kisah Nabi *Ūlū al-‘Azmi*.

BAB III berisi tentang analisis pertama yang dilakukan penulis sesuai dengan rumusan masalah nomor satu yang berisi pertanyaan bagaimana konsep *meaning of life* dalam al-Qur’an. Ada dua poin yang menjadi indikator yaitu *pertama* konsep *meaning of life* dalam al-Qur’an, *kedua* aliran *meaning of life* dalam al-Qur’an.

BAB IV berisi tentang analisis kedua berdasarkan rumusan masalah nomor dua yang berisi pertanyaan bagaimana *meaning of life* dalam kisah Nabi *Ūlū al-‘Azmi* yang terdapat dalam al-Qur’an. Kemudian relevansi *meaning of life* para Nabi *Ūlū al-‘Azmi* tersebut bagi daya juang generasi muda.

BAB V berisi Penutup. Penulis memberikan kesimpulan berdasarkan rumusan masalah yang dibuat. Kesimpulan tersebut berisi tentang hasil analisis konsep *meaning of life* dalam al-Qur’an dan analisis *meaning of life* pada kisah para Nabi *Ūlū al-‘Azmi* dan relevansinya dengan daya juang generasi muda.