

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 1. Tujuan Hidup

##### a. Definisi Tujuan Hidup

Tujuan hidup adalah aspek terpenting dalam makna hidup atau bisa disebut juga aspek yang membangun kebermaknaan hidup. Makna hidup adalah suatu yang luas dan dimana tujuan hidup ada di dalamnya. Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*). Tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Antara makna hidup dan tujuan hidup tidak dapat dipisahkan. Makna hidup bermula dari sebuah visi kehidupan, harapan dan tujuan hidup merupakan alasan kenapa individu harus tetap hidup.<sup>22</sup>

Adapun perbedaan konsep *purpose in life* dan *meaning in life* adalah *meaning in life* berpatokan pada *self focused* sedangkan *purpose in life* memiliki cakupan yang lebih luas dan menganggap bahwa individu merupakan bagian dari lingkungan sosial yang ditakdirkan untuk berhubungan satu dengan lainnya.<sup>23</sup>

Definisi tujuan hidup bervariasi, Maddi mendefinisikan tujuan hidup sebagai kunci dari pengambilan keputusan.<sup>24</sup> Korotkov mendefinisikan tujuan

---

<sup>22</sup> H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007), 43.

<sup>23</sup> Bronk, Hill, Lapsley, Talib, dan Finch, *Purpose, Hope, and Life.*, 500-510.

<sup>24</sup> K. C. Bronk, *Purpose in Life: A Critical Component of Optimal Youth Development*, (New York: Springer, 2014), 4.

hidup sebagai sebuah cara untuk memahami sebuah masalah/kekacauan.<sup>25</sup> Mcknight dan Kashdan mendefinisikan tujuan hidup sebagai tujuan yang sentral dan menjadi kerangka kerja sehari-hari.<sup>26</sup> Frankl secara tidak langsung mendefinisikan tujuan hidup sebagai “kekuatan dari dalam diri” sebagai “prinsip moral dan spiritual” juga sebagai “tanggung jawab yang dimiliki seseorang dalam kehidupan” serta “alasan” seseorang hidup.<sup>27</sup> Berdasarkan asumsi Frankl tentang tujuan hidup, Craumbaugh dan Maholick menyimpulkan tujuan hidup sebagai alasan pentingnya keberadaan individu dari sudut pandang individu yang mengalami.<sup>28</sup>

Peneliti menggunakan definisi dari Damon, Menon, dan Bronk yang mendefinisikan tujuan hidup sebagai keinginan jangka panjang yang stabil dan mempengaruhi banyak aspek kehidupan untuk mencapai sesuatu yang bermakna secara personal dan mendorong seseorang untuk terlibat secara produktif dengan dunia luar.<sup>29</sup> Definisi ini menekankan pada tiga poin penting: *Pertama*, tujuan hidup merupakan tujuan jangka panjang dan stabil, bukan sekedar tujuan tingkat rendah seperti memperoleh pekerjaan idaman atau nilai baik dalam ujian. *Kedua*, tujuan hidup bermakna bagi individu dan memberikan makna pada kehidupan individu. *Ketiga*, tujuan selalu ditujukan pada sebuah pencapaian, berupa

---

<sup>25</sup> Ibid., 6.

<sup>26</sup> P. E. McKnight dan T. B. Kashdan, “Origins of Purpose in Life: Refining Our Understanding of A Life Well Lived”, *Psychological Topics*, Vol. 18 No. 2, (2009), 303-316.

<sup>27</sup> Bronk, *Purpose in Life.*, 14.

<sup>28</sup> J. C. Craumbaugh dan L. T. Maholick, “An Experimental Study n Existentialism: The Psychometric Approach To Frankl's Concept of Noogenic Neurosis”, *The Bradley Center*, (1964), 200-207.

<sup>29</sup> Damon, Menon, dan Bronk, *The Development.*, 119-128.

kontribusi positif terhadap dunia luar, bukan hanya demi kepentingan diri sendiri, sehingga individu dapat berprogres menuju tujuan tersebut.

Peneliti menggunakan definisi dari Damon, Menon dan Bronk karena definisi ini mengandung 4 aspek penting tujuan hidup. Aspek tersebut meliputi adanya komitmen, memiliki arah dan tujuan, bermakna secara personal, dan berdampak pada dunia di luar diri atau tidak sekadar demi kepentingan diri sendiri.

#### b. Aspek-aspek Tujuan Hidup

Bronk mengusulkan empat aspek penting dalam tujuan hidup. Sebuah tujuan tidak dapat dikatakan sebagai tujuan hidup jika tidak memiliki keempat aspek di bawah ini:<sup>30</sup>

##### 1) Komitmen

Bronk menyebutkan bahwa komitmen merupakan aspek penting tujuan hidup. Seseorang mulai mengembangkan tujuan hidup saat mereka mulai berkomitmen terhadap kepercayaan, prinsip, atau nilai tertentu. Menurut Arnett, pada suatu masa, seseorang akan mengembangkan sebuah ideologi, yaitu cara pandang (*worldview*) sebagai cara untuk memahami dunianya.<sup>31</sup> Seseorang akan mulai mempertanyakan hal apa yang paling penting bagi dirinya, atau biasa disebut *ultimate concern*. Proses inilah yang mendasari berkembangnya sebuah tujuan hidup.

---

<sup>30</sup> Bronk, *Purpose in Life.*, 9.

<sup>31</sup> J. J. Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, (New York: Oxford University Press, 2015), 50.

Individu yang berkomitmen, secara aktif, mewujudkan tujuan hidupnya dengan melakukan berbagai aktifitas yang berhubungan dengan tujuan hidupnya.<sup>32</sup> Selain itu, seseorang yang berkomitmen terhadap tujuan dapat mengatasi permasalahan dengan lebih baik,<sup>33</sup> karena seseorang yang berfokus pada tujuan dapat melihat permasalahan yang dihadapi sebagai bagian dari tujuan yang lebih besar, sehingga individu dapat menghadapi permasalahan dengan lebih baik.

Bronk mengatakan bahwa individu tidak dapat mewujudkan tujuannya jika ia tidak berkomitmen terhadap tujuan tersebut. Tanpa komitmen, tujuan hidup hanyalah mimpi.<sup>34</sup>

## 2) Arah dan tujuan

Para ahli setuju bahwa seseorang yang memiliki tujuan selalu memiliki arah, dalam hal ini tujuan hidup berperan sebagai kompas atau penunjuk arah kehidupan. Seseorang yang memiliki tujuan hidup akan mengembangkan penunjuk arah kehidupan. Seseorang yang memiliki penunjuk arah kehidupan mengetahui dengan jelas apa yang ingin mereka lakukan dan apa yang ingin mereka capai. Seseorang yang memiliki tujuan hidup mengetahui ke mana mereka akan pergi, tujuan akhir mereka dalam kehidupan. Seseorang yang memiliki tujuan hidup mendasari setiap tindakan mereka berdasarkan tujuan hidupnya.<sup>35</sup> Dalam

---

<sup>32</sup> Bronk, *Purpose in Life.*, 10.

<sup>33</sup> T. B. Kashdan, dan P. E. McKnight, "Commitment to a Purpose in Life: An Antidote to the Suffering by Individuals with Social Anxiety Disorder", *Emotion*, Vol. 13 No. 6, (2013), 1150-1159.

<sup>34</sup> Bronk, *Purpose in Life.*, 13.

<sup>35</sup> McKnight dan Kashdan, *Origins of Purpose.*, 303-316.

hal ini tujuan hidup membantu memunculkan tujuan-tujuan jangka pendek untuk dipenuhi.

Seseorang yang memiliki tujuan hidup menunjukkan dorongan dan motivasi yang kuat sehingga segala usaha, perilaku, dan sumber daya yang ada digunakan demi memenuhi tujuan tersebut. Pada dasarnya, aspek kedua ini ditandai dengan motivasi yang tinggi dan penunjuk arah dalam kehidupan sehari-hari.<sup>36</sup>

### 3) Bermakna secara personal

Tujuan hidup harus bermakna secara personal (sentral) dan membuat hidup kita bermakna.<sup>37</sup> Bermakna secara personal berarti tujuan hidup sangat penting bagi kehidupan seseorang dan mempengaruhi pikiran dan perilaku dalam banyak situasi.<sup>38</sup> Seringkali seseorang memiliki tujuan yang bermakna baginya namun kurang memberikan makna bagi kehidupannya. Sebagai contoh, seseorang mungkin termotivasi untuk mengurangi berat badannya, namun keinginannya tersebut tidak memberikan makna yang signifikan terhadap kehidupannya. Di sisi lain, tujuan hidup yang bermakna membuat seseorang merasa bahwa ia memiliki tugas penting yang harus ia selesaikan dalam kehidupan ini. Hal inilah yang memberikan rasa bahwa kehidupannya bermakna.<sup>39</sup>

### 4) Keinginan berkontribusi pada dunia luar

---

<sup>36</sup> Bronk, *Purpose in Life.*, 15.

<sup>37</sup> McKnight dan Kashdan, *Origins of Purpose.*, 303-316.

<sup>38</sup> Bronk, *Purpose in Life.*, 8.

<sup>39</sup> *Ibid.* 9.

Damon, Menon, dan Bronk menyatakan aspek ini dengan istilah *beyond-the-self*. Aspek ini berfokus pada kontribusi demi kepentingan dunia luar dan bukan kepentingan diri sendiri.<sup>40</sup> Baker, Cahalin, Gerst, dan Burr menyebut aspek ini dengan aktivitas produktif, yaitu aktifitas yang dilakukan demi kepentingan orang lain, mengandung komponen sosial, tidak sepenuhnya konsumtif, dan bermakna bagi orang yang melakukannya.<sup>41</sup> Dengan melakukan aktifitas demi kepentingan orang lain, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraannya karena dengan melakukan aktifitas tersebut, seseorang terlibat dengan dunianya dan lingkungannya dan membuatnya memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapat dukungan sosial dari lingkungannya.<sup>42</sup>

Aspek inilah yang membedakan antara konsep makna hidup dan tujuan hidup. Damon menjelaskan bahwa makna hidup merupakan alasan apapun yang membuat kehidupan seseorang lebih bermakna, sedangkan tujuan hidup merupakan makna yang lebih spesifik ditujukan untuk memberikan kontribusi positif terhadap dunia.<sup>43</sup>

Dapat disimpulkan bahwa tujuan hidup memiliki empat aspek yang harus dipenuhi untuk dapat disebut sebagai tujuan hidup (*purpose in life*). Aspek pertama adalah komitmen sebagai dasar dari terbentuknya tujuan hidup, seseorang harus memiliki komitmen terhadap nilai dan

---

<sup>40</sup> Damon, Menon, dan Bronk, *The Development.*, 119-128.

<sup>41</sup> L. A., Baker, L. P. Cahalin, K. Gerst, dan J. A. Burr, "Productive Activities and Subjective Well-Being among Older Adults: The Influence of Number of Activities and Time", *Social Indicators Research*, (2005), 50.

<sup>42</sup> Ibid.

<sup>43</sup> Damon, Menon, dan. Bronk, *The Development.*, 119-128.

tujuan tertentu. Aspek kedua adalah arah dan tujuan sebagai pedoman dalam berperilaku dan motivasi untuk memenuhi tujuannya. Aspek ketiga, tujuan hidup harus bermakna bagi individu dan memberikan makna bagi kehidupan individu. Aspek keempat, tujuan hidup diikuti dengan keinginan untuk memberikan kontribusi positif terhadap dunia luar.

### c. Faktor yang Mempengaruhi Tujuan Hidup

Adapun faktor yang mempengaruhi *purpose in life* adalah eksistensi religiusitas yang mencakup spiritualitas (*spirituality*), kebebasan (*freedom*), dan tanggung jawab (*responsibility*).<sup>44</sup> Spiritualitas individu merupakan fenomena yang sangat rumit untuk dijelaskan dikarenakan begitu banyak jalan menuju kehidupan spiritual.<sup>45</sup> Spiritualitas merupakan hubungan personal antara manusia dengan Tuhan atau suatu hal yang memiliki kewenangan secara absolut yang terdiri atas peraturan dan dogma yang berbeda secara imater.<sup>46</sup> Adapun freedom adalah kebebasan manusia untuk memutuskan sesuatu bagi dirinya. Manusia sejatinya tidak pernah bebas, pasti akan terikat dengan situasi secara biologis, sosial dan psikologis. Namun, manusia memiliki kehendak bebas untuk mengendalikannya.<sup>47</sup> Kebebasan (*freedom*) akan selalu berpasangan dengan tanggungjawab (*responsibility*). Tanggungjawab (*responsibility*) merupakan

---

<sup>44</sup> Frankl, *The Concept.*, 6-12.

<sup>45</sup> Axiom Books, *Spirituality: the Missing Definition*, (United States of America: Xlibris, 2015),5-6.

<sup>46</sup> Ibid.

<sup>47</sup> Frankl, *The Concept.*, 6-12.

wujud kesiapan individu untuk menghadapi konsekuensi dari kebebasan yang diambilnya.<sup>48</sup>

## **2. Kelompok Dukong Sebaya (KDS)**

### **a. Definisi Kelompok Dukong Sebaya (KDS)**

Kelompok atau komunitas merupakan kumpulan dari individu-individu yang berkumpul secara ketergantungan dan mempunyai norma untuk mencapai suatu tujuan. Proses kelompok merupakan suatu tindakan atau suatu proses intervensi keperawatan komunitas yang dilakukan secara bersama-sama untuk membentuk sebuah dukungan sosial.<sup>49</sup> Menurut Widyanto, dukungan sosial adalah suatu dukungan yang diberikan melalui individu ke individu, keluarga terhadap individu, maupun kelompok terhadap individu untuk memberikan bantuan atau dukungan yang membuat individu merasa nyaman, dihargai, dan dicintai. Dukungan sosial atau teman sebaya mempunyai pendekatan dan pengawasan yang sama untuk mengatasi suatu masalah yang saling mendukung.<sup>50</sup>

Menurut Mardhiyati dan Handayani, KDS adalah merupakan sebuah kelompok yang di dalamnya terdiri dari dua atau lebih orang yang terinfeksi oleh penyakit HIV yang berkumpul menjadi satu, yang satu

---

<sup>48</sup> Ibid.

<sup>49</sup> F. C. Widyanto, *Keperawatan Komunitas Dengan Pendekatan Praktis*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014),45.

<sup>50</sup> Ibid.



sama lain memberikan dukungan yang bertujuan untuk mencapai mutu hidup yang lebih baik.<sup>51</sup>

b. Syarat Terbentuknya Kelompok Dukungan Sebaya.

Menurut Sunaryo, syarat terbentuknya kelompok dukungan sebaya adalah adanya kesadaran dari setiap anggota kelompok yang merupakan bagian dari kelompok yang bersangkutan. Adanya hubungan timbal balik antar satu anggota dengan anggota yang lain dan memiliki faktor yang dimiliki bersama seperti nasib yang sama, kepentingan, dan tujuan yang sama pula. Syarat yang lain adalah berstruktur, berkaidah, bernorma, dan mempunyai pola perilaku.<sup>52</sup>

c. Ciri-ciri Kelompok Dukungan Sebaya

Ciri-ciri Kelompok Dukungan Sebaya adalah sebagai berikut:<sup>53</sup>

- a. Memiliki motif yang sama antar anggota karena tujuan tertentu.
- b. Memiliki norma dalam kelompok, yaitu pengertian mengenai cara-cara tingkah laku yang baik dilakukan anggota kelompok.
- c. Memiliki kecakapan dan interaksi yang berbeda karena dalam situasi sosial tertentu anggota kelompok memiliki rangsang yang berlainan.

---

<sup>51</sup> R. Mardhiati dan S. Handayani, "Keberlanjutan Peran Dukungan Sebaya di dalam Sistem Penanggulangan HIV di Tingkat Provinsi dan Kota/Kabupaten", *Perilaku dan Promosi Kesehatan*, Vol. 1 No.1, (2018), 44-53.

<sup>52</sup> Sunaryo, *Sosiologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: Bumi Medika, 2015), 51.

<sup>53</sup> Ibid.

d. Adanya ketegasan terhadap struktur kelompok. Maksudnya, mempertegas hubungan antar anggota kelompok yang berdasarkan peranan dan status pembagian tugas kelompok.

d. Peran Kelompok Dukungan Sebaya

Pitoyo, Wahyuni, dan Johan berpendapat bahwa Kelompok Dukungan Sebaya memiliki peran untuk meningkatkan mutu hidup ODHA yang berpengaruh pada kepercayaan diri, tentang HIV-AIDS, bagaimana layanan HIV, perilaku dan pencegahan penularan HIV, dan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif. KDS membantu ODHA untuk mengurangi stigma dan diskriminasi di dalam masyarakat dengan cara memberikan informasi kepada pihak-pihak yang melakukan stigma atau diskriminasi tersebut. Keuntungan dalam Kelompok Dukungan Sebaya adalah mengurangi terisolasi, meningkatkan dukungan sosial, mengurangi stigma dan diskriminasi, dan membantu berbagai pengalaman, serta meningkatkan kualitas hidup pada ODHA.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> J. Pitoyo, T. J. A. Yuswanto, dan T. D. Wahyuni, "Peran Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) dan Kepatuhan Minum Obat Pada ODHA", *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, Vol.4.No.1, (April 2015), 64-69.