

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebermaknaan Hidup dalam Perspektif Psikologi

1. Definisi kebermaknaan hidup

Logoterapi berasal dari kata “*logos*” yang dalam bahasa Yunani berarti makna (*meaning*) dan juga rohani (*spirituality*) sedangkan, terapi berarti penyembuhan atau pengobatan.¹

Viktor Frankl mengartikan Kebermaknaan kebermaknaan hidup merupakan keadaan yang menunjukkan sejauh mana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri. Yang mana kebermaknaan hidup dapat dimaknai secara subjektif dan berbeda antara individu satu dengan yang lainnya.²

Bastaman mengatakan bahwa kebermaknaan hidup merupakan hal mendasar yang mengarahkan manusia dalam berperilaku. Manusia yang mampu melakukan pemaknaan terhadap hidup, akan terlihat lebih mampu menyelesaikan permasalahan hidup dengan baik. Hal tersebut dikarenakan adanya gambaran yang jelas mengenai tujuan hidup yang ingin dicapai, baik tujuan jangka pendek maupun tujuan jangka panjang. Adanya kejelasan tujuan hidup tersebut mampu membuat manusia merumuskan cara dan juga

¹ H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), 36.

² *Ibid.* 45.

melakukan introspeksi dalam upaya mencapai tujuan hidup serta memaknai kehidupan.³

Prenda dan Lachman menegaskan bahwa kebermaknaan hidup dipengaruhi bagaimana seseorang merencanakan kehidupannya serta mampu melakukan kontrol diri terhadap tantangan yang telah di prediksi selama membuat perencanaan tersebut, sehingga memiliki hubungan yang positif terhadap kepuasan hidupnya. Kemampuan dan cara setiap orang dalam memaknai hidup berbeda antara individu satu dengan individu yang lainnya, karena tidak semua orang mampu melakukan evaluasi diri untuk tujuan mendapatkan kebermaknaan dalam hidup.⁴

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup merupakan kekuatan hidup yang dimiliki individu dalam kehidupannya yang diperoleh dari penghayatan mengenai kepentingan keberadaannya, juga untuk pemenuhan kebutuhannya.

Seperti halnya aliran dalam psikologi lainnya, *Logoterapi* memiliki tiga landasan filsafat kemanusiaan yang mendasari seluruh ajaran, teori, dan penerapannya yang merangkum dan melandasi asas-asas, ajaran, dan juga tujuan logoterapi, tiga pilar tersebut yaitu:⁵

- a. Kebebasan berkehendak (*Freedom of will*)

³ Veni Hidayat, "Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Seseter Akhir", *Jurnal Psikologi Integratif*, 2 (2008), 141-142.

⁴ Prenda, K. M., & Lachman, M. E, *Planning For The Future: A Life Management Strategy For Increasing Control And Life Satisfaction In Adulthood*, (Psychology and Aging, 16(2) 2001), 206-216.

⁵ *Ibid.*, 37.

Kebebasan yang dimiliki setiap orang dalam menentukan sikap, serta menentukan apa saja yang dianggap penting dan berarti bagi dirinya. Kebebasan dalam hal ini bukanlah suatu kebebasan yang bersifat mutlak dan tanpa batas, melainkan kebebasan yang diimbangi dengan rasa tanggung jawab agar tidak berkembang menjadi kesewenangan.

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

Hasrat hidup yang bermakna yakni hasrat hidup yang mampu memberi motivasi setiap manusia untuk bekerja, berkarya, dan melakukan kegiatan-kegiatan penting lainnya dengan tujuan agar hidupnya berharga serta dihayati secara bermakna.

c. Makna hidup (*meaning of life*)

Makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting, benar, dan didambakan serta memberi nilai khusus bagi seseorang. Yang apabila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menjadikan kehidupan dirasakan demikian berarti dan berharga.

2. Karakteristik kebermaknaan hidup

Untuk mendapat gambaran yang jelas mengenai kebermaknaan hidup, Bastaman mengatakan bahwa ada beberapa sifat khusus dari kebermaknaan hidup, yakni:⁶

a. Unik, pribadi, temporer

⁶ H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), 51-53.

Apa yang dianggap berarti dapat berubah dari waktu ke waktu. Apa yang dianggap berarti oleh individu yang satu belum tentu dianggap berarti juga oleh individu yang lainnya, dan hal-hal yang dianggap berlangsung sekejap dapat pula berlangsung dengan lama.

b. Konkret dan spesifik

Makna hidup dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari serta tidak perlu dikaitkan dengan hal-hal yang serba abstrak filosofis, tujuan-tujuan yang idealis, dan prestasi akademik. Makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapa pun, melainkan harus dicari, dijaga, dan ditemukan sendiri.

c. Memberi pedoman dan arah

Makna hidup yang ditemukan akan memberi pedoman dan arah terhadap pandangan dan setiap aktivitas yang dilakukan. Dalam hal ini ketika seseorang telah menemukan makna hidup dan tujuan hidup ditentukan, individu seakan-akan terpancang untuk melaksanakan dan memenuhinya. Sehingga kegiatan-kegiatan yang dilakukan menjadi lebih terarah.

3. Sumber-sumber kebermaknaan hidup

Menurut Bastaman terdapat nilai-nilai yang memungkinkan seseorang menemukan kebermaknaan hidup di dalamnya, nilai-nilai tersebut adalah;⁷

⁷ H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), 47-50.

a. Nilai kreatif (*Creative values*)

Nilai kreatif merupakan bentuk dari kegiatan berkarya, bekerja, mencipta, serta melaksanakan tugas dan kewajiban dengan penuh tanggung jawab. Menekuni suatu pekerjaan dan meningkatkan keterlibatan pribadi terhadap tugas serta berusaha mengerjakannya dengan sebaik-baiknya merupakan bentuk dari berkarya. Melalui bekerja dan berkarya kita akan menemukan arti hidup dan menghayati hidup secara bermakna. Berkarya dan bekerja hanyalah sarana yang memberikan kesempatan untuk menemukan dan mengembangkan makna hidup. Makna hidup tidak terletak pada jenis pekerjaan, namun lebih bergantung pada pribadi yang bersangkutan dalam hal sikap positif dan mencintai pekerjaan itu, serta cara bekerja yang mencerminkan keterlibatan pribadi pada pekerjaannya.

b. Nilai penghayatan (*experiential value*)

Nilai penghayatan merupakan bentuk keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, dan keagamaan, serta cinta kasih.

c. Nilai bersikap (*attitudinal value*)

Nilai bersikap merupakan sikap menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran, dan keberanian segala bentuk ujian yang tidak mungkin terelakkan lagi. Dalam hal ini yang diubah bukan keadaannya, melainkan sikap yang diambil dalam menghadapi suatu keadaan. Bahkan di dalam suatu musibah yang tak terelakan, seseorang masih bisa

menjadikan musibah menjadi suatu momen yang bermakna dengan cara menyikapinya secara tepat. Dengan kata lain penderitaan yang dialami seseorang masih tetap bisa memberikan makna, asalkan dapat mengambil sikap yang tepat dalam menghadapinya.

d. Nilai harapan (*hope value*)

Harapan merupakan keyakinan akan terjadinya hal-hal baik atau perubahan yang akan terjadi dikemudian hari. Yang mana harapan akan memberikan sebuah peluang dan solusi serta tujuan baru pada masa yang akan datang, dan dapat menimbulkan semangat dan optimisme.

4. Dimensi kebermaknaan hidup

Bastaman menuliskan dalam bukunya, terdapat komponen-komponen yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi masalah yang dihadapi dan mengembangkan kehidupan bermakna sejauh diaktualisasikan. Komponen tersebut dapat dikategorikan dalam tiga dimensi.⁸

a. Dimensi personal

Terdapat beberapa unsur dalam dimensi personal, diantaranya;

1. Pemahaman diri (*Self Insight*)

Munculnya kesadaran akan kekurangan diri sendiri, dan adanya keinginan kuat untuk mengubah hal tersebut. Setiap individu berhak mengambil keputusan dan sikap untuk dirinya sendiri atas berbagai peristiwa yang terjadi.

⁸ Bastaman, Hanna P, *Logoterapi dan Islam Sejalankah dalam Metodologi Penelitian Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Rendra, 2006), 47.

2. Pengubahan sikap (*changing attitude*)

Pengubahan sikap dari negatif dan tidak tepat menjadi mampu bersikap positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah, maupun dalam mengambil keputusan.

b. Dimensi sosial

Unsur yang merupakan dimensi sosial adalah dukungan sosial (*social support*), yakni Hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat-saat diperlukan.

c. Dimensi nilai-nilai

Terdapat beberapa unsur dalam dimensi nilai-nilai, diantaranya;

1. Makna hidup (*the meaning of life*)

Nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi yang berfungsi sebagai tujuan yang harus dipenuhi dan pengarah kegiatan-kegitannya.⁹

2. Keikatan diri (*self meaning of life*)

Komitmen individu terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa individu pada pencapaian makna hidup yang lebih mendalam.¹⁰

3. Kegiatan terarah (*directed activities*)

⁹ H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), 45.

¹⁰ *Ibid.*, 181.

Merupakan upaya-upaya yang dilakukan secara sengaja dan sadar berupa pengembangan potensi-potensi berupa bakat, kemampuan, dan keterampilan yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna tujuan hidup.

5. Faktor-faktor kebermaknaan hidup

Menurut Viktor Emil Frankl terdapat faktor-faktor yang memengaruhi proses pencapaian kebermaknaan hidup individu, diantaranya;¹¹

a. Kehidupan keagamaan dan filsafat

Menurut Viktor Emil Frankl makna hidup seringkali ditemukan dalam realitas kehidupan beragama. Menurutnya, seseorang tidak mampu menghayati penderitaan yang dialami karena individu tersebut tidak mengetahui rencana-Nya dibalik penderitaan yang dirasakan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kematangan dalam spiritual akan membawa individu pada pemaknaan hidup yang baik.

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan salah satu aktivitas penting dalam kehidupan manusia. Aktivitas kerja merupakan salah satu cara manusia menemukan makna hidupnya. Aktivitas kerja tidak terbatas pada lingkup dan luasnya pekerjaan, akan tetapi bagaimana individu bekerja sehingga dapat memenuhi kebutuhan hidupnya.

¹¹ Viktor. E. Frankl, *Mencari Makna Hidup: Man's search for meaning*, (Bandung: Penerbit Nuansa, 2004), 22.

c. Cinta pada sesama

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

Cinta menjadikan manusia mampu menghayati perasaan yang berarti dalam kehidupannya. Ketika mencintai dan dicintai seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman yang membahagiakan dan melahirkan penghayatan hidup.

6. Proses menemukan makna hidup

Bastaman mengatakan bahwa ada beberapa tahap dalam proses pencapaian makna hidup, yang terdiri dari empat kategori yakni:¹²

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

Dalam hidup ini individu berada dalam kondisi hidup yang tidak bermakna, bisa jadi disebabkan adanya peristiwa tragis dan tidak menyenangkan yang pernah terjadi.

b. Tahap penerimaan diri (pemahaman diri, perubahan sikap)

Pada kondisi ini muncul kesadaran diri untuk menjadi lebih baik. Kesadaran ini muncul karena adanya perenungan, saran dari orang lain, doa, dan ibadah, serta belajar dari pengalaman orang lain atas kisah tragis dalam hidupnya.

¹² H. D. Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi Dengan Pengalaman Tragis*. (Jakarta: Paramadina, 1996), 177.

c. Tahap penemuan makna hidup

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

d. Tahap hidup bermakna

Pada tahap ini timbul perubahan kondisi hidup yang lebih baik dan pengembangan penghayatan hidup bermakna dengan kebahagiaan sebagai hasilnya.

B. Kebermaknaan Hidup dalam Perspektif Islam

Manusia merupakan makhluk Allah yang memiliki derajat paling tinggi dibandingkan makhluk yang lain. Allah menciptakan manusia dengan tujuan yang mulia. Allah menghendaki manusia untuk mengabdikan diri kepada-Nya, sehingga Allah memberi dua tugas hidup yang harus dilakukan oleh manusia, yaitu:

1. Beribadah

Tugas pertama manusia diciptakan yakni, untuk menjadi abdillah atau beribadah kepada-Nya. Sebagaimana firman Allah surat adh-Dhariyaat (51) ayat 56 yang berbunyi;¹³

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ - ٥٦

¹³ Fuad Nahori, "Perspektif Psikologi Islam Tentang Manusia Suatu Pandangan Dasar", *Psikologika*, 4 (Februari 1997), 22-23.

“Artinya: Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku” (QS. adh-Dhariyaat (51): 56).¹⁴

Ibadah dapat diartikan sebagai bentuk penyerahan diri secara penuh kepada Allah, dengan melaksanakan apa yang menjadi perintah-Nya dan menjauhi apa yang menjadi larangan-Nya. Ibadah dalam pengertian sempit, diartikan sebagai bentuk ibadah ritual yang dilakukan dengan penuh pemahaman seperti salat, zakat, puasa, haji, dan zikir. Dengan melakukan perintah-perintah Allah, manusia akan cenderung kepada kasih sayang dan akan menghindari perbuatan keji dan mungkar.

2. Khalifah

Manusia diciptakan untuk menjadi khalifah di muka Bumi, Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Baqarah (2) ayat 30 yang berbunyi:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةً ۗ قَالُوْۤا اَجْعَلْ فِيْهَا مَنْ يُّفْسِدُ فِيْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ اِنِّيْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ

“Artinya: Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu ?” Dia berfirman, “Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.” (QS. al-Baqarah (2): 30).¹⁵

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa pengabdian manusia kepada Allah yang wajib dilakukan terwujud dalam dua bentuk yakni,

¹⁴ QS. adh-Dhariyaat (51): 56.

¹⁵ QS. al – Baqarah (2): 30.

secara vertikal dengan cara menjadi abdillah yang harus menyembah sang pencipta dan secara horizontal dengan menjadi wakil Allah di muka Bumi. Dalam tugas kekhalifahan, manusia bertugas berbuat segala sesuatu yang menghadirkan manfaat baik bagi diri sendiri, sesama manusia, maupun alam semesta.

Dua tugas utama yang Allah berikan kepada manusia, membuktikan bahwa Allah tidak menciptakan manusia tanpa adanya alasan. Dalam menjalani hidup dengan dua tugas tersebut, setiap manusia memiliki cara yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Hal tersebut yang membuat setiap manusia memiliki pemaknaan yang berbeda tentang hidup.

Tema-tema dalam kebermaknaan hidup atau *logoterapi* banyak berbicara mengenai kualitas insani seperti iman, kebebasan, tanggung jawab, dan aktualisasi diri yang banyak dibahas dalam Al-Qur'an. Viktor Emil Frankl mengatakan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menentukan apa yang paling tepat untuk dirinya dalam rangka mengubah nasibnya menjadi lebih baik.¹⁶ Hal tersebut sejalan dengan firman Allah, bahwa Allah tidak akan mengubah nasib seseorang kecuali orang tersebut mengubah apa-apa yang ada dalam dirinya. Sebagaimana firman Allah dalam surat ar-Ra'd (43) ayat 11, yang berbunyi:

لَهُ ۥ مَعْقِبَتٌ مِّنۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنۢ خَلْفِهِ ۗ يَحْفَظُونَهُ ۗ مِنۢ أَمْرِ اللّٰهِ إِنَّ اللّٰهَ لَا يُعۡبِئُ مَا
بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُعۡبِرُوا مَا بَآنِفُسِهِمۡ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللّٰهُ بِقَوۡمٍ سُوۡءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وََمَا لَهُمۡ مِّنۢ
دُونِهِ ۗ مِنۢ وَّآلٍ - ١١

¹⁶ H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2007), 18.

“Artinya: Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (QS. ar-Ra’d (43): 11).¹⁷

Gambaran *logoterapi* menyatakan bahwa kebermaknaan hidup tidak hanya ditemukan dalam keadaan yang menyenangkan saja, namun juga dapat ditemukan dalam keadaan kurang menyenangkan selama masih mampu melihat hikmah atas peristiwa yang dilalui.¹⁸ Hal tersebut selaras dengan ajaran Agama Islam yang menganjurkan untuk selalu berpikir positif, bahwasanya dalam setiap musibah atau kesulitan pasti akan ada hikmah dan kemudahan yang menyertainya. Allah berfirman dalam surat asy-Syarah.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ٥ - ٦

“Artinya: Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan” (al-Insyirah (94) ayat 5-6).¹⁹

S. Widodo mengatakan, tetaplah bersyukur kepada Allah meskipun dalam keadaan kurang beruntung dalam menjalani hidup yang sederhana. Karena syukur merupakan kunci pembuka pertumbuhan diri dalam segala aspek kehidupan. Dan secara sederhana untuk mengubah kehidupan adalah dengan menuliskan kembali makna hidup yang diinginkan.²⁰

¹⁷ QS. ar-Ra’d (43): 11.

¹⁸ H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), 42-43.

¹⁹ QS al-Insyirah (94): 5-6.

²⁰ Sugeng Widodo, *Self Coaching (Cara Baru Memberdayakan Diri untuk Lebih Cepat Bahagia, Sukses dan Sejahtera)*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2012), 26-27.

Kebermaknaan hidup dalam Islam bukan sekadar berpikir tentang realitas, bukan sekadar berjuang untuk bertahan hidup, namun kembali lagi bahwa Allah menciptakan manusia untuk beribadah sekaligus menjadi khalifah di Bumi.

C. Kebermaknaan Hidup Tukang Becak

Kebermaknaan hidup adalah hal-hal yang dipandang penting dan dirasakan berharga bagi kehidupan seseorang. Yang mana makna hidup berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan berperan sebagai pengarah dalam setiap aktivitas. Selain itu kebermaknaan hidup ada dalam kehidupan itu sendiri, dan dapat ditemukan baik dalam keadaan menyenangkan maupun keadaan yang kurang menyenangkan.²¹

Tukang becak merupakan salah satu pekerjaan di sektor informal yang bergerak dalam bidang transportasi tradisional yang bisa dilakukan oleh semua orang tanpa harus terikat dengan lembaga mana pun. Istilah becak diartikan sebagai moda transportasi beroda tiga yang umum ditemukan di Indonesia dan juga sebagian Asia, yang dijalankan menggunakan tenaga manusia. Kapasitas normal becak adalah dua orang penumpang dan seorang pengemudi.

Kebermaknaan hidup tukang becak merupakan penilaian yang dilakukan oleh tukang becak dalam proses menjalani hidup. Yang mana kebermaknaan hidup tersebut akan didapat ketika adanya penerimaan diri

²¹ H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), 45.

terhadap masalah atau kondisi yang dialami. Kebermaknaan hidup sifatnya subjektif, sehingga dapat berbeda antara tukang becak yang satu dengan tukang becak yang lainnya.

Tabel 1.1 Kebermaknaan Hidup

