

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Aliran Kepercayaan Kepada Tuhan Yang Maha Esa**

##### **1. Definisi Aliran Kepercayaan**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata kepercayaan diartikan sebagai keyakinan bahwa sesuatu yang dipercayai itu benar atau nyata. Kata kepercayaan ini juga bisa berarti pengakuan terhadap kebenaran apa yang diceritakan atau disampaikan oleh orang mengenai suatu kejadian atau keadaan. Sebagai sebuah proses, maka kepercayaan kepada Tuhan Yang Maha Esa dapat diartikan sebagai suatu pengakuan terhadap suatu kebenaran ajaran yang dibawa seseorang ‘penerima wahyu’ dari Tuhan Yang Maha Esa.<sup>1</sup>

Sedangkan kata kepercayaan yang dimaksud di sini merujuk pada ajaran pandangan hidup berkepercayaan kepada Tuhan YME yang tidak bersandarkan sepenuhnya kepada ajaran agama-agama yang diakui pemerintah Indonesia. Dengan kata lain, dalam kehidupan moralnya maupun dalam rangka menyembah kepada Tuhan penganut paham aliran kepercayaan tidak berpegang ataupun tidak menganut pada suatu ajaran agama tertentu.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Todung M. Lubis, *Hak-hak Asasi Manusia dalam Masyarakat Dunia*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2005), hlm. 65.

<sup>2</sup>Eko Rusadi, *Ugasan Torop Dalam Ugamo Malim (Studi Kasus Di Lembaga Sosial Milik Masyarakat Parmalim)*, (Medan: Skripsi Tidak diterbitkan, 2010), hlm. 2.

Menurut Mulder, kata kepercayaan dipakai untuk menyebut gerakan-gerakan mistisme kejawen. Istilah kejawen dapat diartikan juga sebagai ilmu kebatinan Jawa. Menurut Wongsonegoro, kebatinan merupakan bentuk kebaktian kepada Tuhan Yang Maha Esa menuju tercapainya budi luhur dan kesempurnaan hidup. Kebatinan di Indonesia, dalam praktiknya dapat berupa tasawuf, ilmu kesempurnaan, theosofi, dan mistik. Di dalamnya tetap mengembangkan aspek *inner reality*, kenyataan rohani.<sup>3</sup>

Nama kebatinan dikenal sekitar tahun 1950-an sampai dengan 1960-an yang muncul dalam berbagai bentuk gerakan atau perguruan kebatinan. Masing-masing perguruan dipimpin oleh guru kebatinan yang mengajarkan ilmunya pada pengikut-pengikutnya. Ilmu yang diajarkan, pada umumnya menurut pengakuan para guru itu diperoleh atas dasar wahyu atau wangsit dari Tuhan.<sup>4</sup>

Konsep kebatinan yang berkembang di Jawa, menurut Howell memiliki akar yang berasal dari gerakan sufisme Islam yang pada saat itu tumbuh dan berkembang di Asia Tenggara pada abad ke 16. Gerakan sufisme Islam ini masih berkembang hingga abad ke 20 bersamaan dengan perkembangan modernisme Islam. Gerakan sufisme Islam ini dikenal lewat ekspresi keagamaannya yang membedakan sesuatu yang bersifat lahir dan batin. Jadi dalam mendefinisikan kebatinan Jawa, kita

---

<sup>3</sup>Rahmat Subagya, *Kepercayaan (Kebatinan, Kerohanian, Kejiwaan) dan Agama* (Yogyakarta: Kanisius, 1976), hlm. 21.

<sup>4</sup>IGM Nurdjana, *Hukum dan Aliran Kepercayaan Menyimpang di Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009) hlm. 21.

dapat menerjemahkan kebatinan menjadi “ilmu batin”, mistisisme, atau ilmu Jawa.<sup>5</sup>

Menurut Mulder, kebatinan dinilai sebagai inti dari kebudayaan Jawa yang menjelaskan bagaimana orang Jawa menjalankan hidupnya. Kebatinan adalah mistisme, pengetahuan mengenai jagad semesta yang bertujuan meningkatkan hubungan individu secara langsung dengan jagad yang lebih besar yaitu Tuhan. Praktik kebatinan adalah realitas tertinggi; sebagai sebuah cabang pengetahuan yang mempelajari tempat manusia di dunia ini dan alam semesta yang didasarkan atas ketunggalan Sejati.<sup>6</sup>

Senada dengan penjelasan di atas, Sumatri Mertodipuro sebagaimana dikutip oleh Rahmat Subagya menyebutkan bahwa kebatinan adalah jalan bagi orang Indonesia dalam menggapai kebahagiaan. Di Indonesia, kebatinan, apapun sebutannya---tasawuf (mistisme Islam), ilmu kesempurnaan, teosofi atau mistisme---adalah fenomena lumrah. Kebatinan mengembangkan realitas dalam, realitas spiritual. Oleh karena itu, sejauh orang Indonesia masih orang Indonesia sejati, dikuasai oleh jati diri asli mereka, kebatinan akan tetap ada di Indonesia, entah itu di dalam agama-agama resmi atau di luarnya.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup>Arman Riyansyah, *Ekslusi Hak-hak Sipil*. Arman Riyansyah, *Ekslusi Hak-hak Sipil dan Konstruksi Identitas Komunitas Penghayat Kepercayaan (Studi Kasus: Komunitas Kerokhanian Sapta Darma Sanggar Candi Busana, Jakarta Selatan)*, (Depok: Skripsi tidak diterbitkan, 2011), hlm. 64.

<sup>6</sup>Niels Mulder, *Mistisme Jawa Ideologi di Indonesia*, (Yogyakarta: PT Lkis Pelangi Aksara, 2001) hlm. 45.

<sup>7</sup>Rahmat Subagya, *Kepercayaan...*, hlm. 21.

Mengenai pergeseran kosa kata dari mistisme kejawen menjadi kepercayaan, Mulder menjelaskan sebagai berikut:

“Hingga tahun enam puluhan, kata kebatinan dipersamakan dengan mistisisme Jawa. Tetapi tampaknya tidak semua orang menyukai persamaan itu. menurut gerakan-gerakan mistik tertentu, Pangestu misalnya, tradisi mistik kejawen meliputi lebih banya hal dari sekedar olah batin seseorang untuk menemukan asal-muasal ketuhannya. kebatinan juga membuka hubungan dengan dunia roh, magi, politeisme, dan para ahli mistisisme yang berwawasan modern merasa tidak nyaman dengan warisan-warisan kuno itu. Guna membedakan diri, mereka lebih suka menggunakan kata-kata turunan dari gagasan jiwa dan roh. Secara demikian, kebatinan, sebagai "ilmu tentang batin manusia" menjadi sejajar dengan "ilmu jiwa" dan "spiritualitas". Semua itu termasuk dalam kategori kepercayaan. Dari akhir era lima puluhan hingga era tujuh puluhan bisa kita saksikan meningkatnya penekanan pada mistisisme monoteistik. Pada saat yang sama para pimpinan mistik menafsirkan kedudukan konstiusional kepercayaan agar setara dengan agama, dan guna menghindari kesahpahaman sejak saat itu kata kepercayaan dipakai untuk menyebut gerakan-gerakan mistisme kejawen genarasi sesudahnya.”<sup>8</sup>

Jadi, aliran kepercayaan berarti kepercayaan masyarakat Indonesia yang tidak termasuk ke dalam salah satu agama resmi. Aliran kepercayaan dapat digolongkan menjadi dua golongan besar, yaitu: *pertama*, golongan kepercayaan yang animistis tradisional tidak terdapat filosofinya dan tidak ada mistiknya, misal: Kaharingan, kepercayaan suku Dayak di Kalimantan, dan lain-lain. *Kedua*, golongan kepercayaan masyarakat yang ada filosofinya disertai ajaran mistik yang memuat ajaran-ajaran bagaimana caranya agar manusia bisa mendekatkan diri atau bahkan bisa bersatu dengan Tuhan. Ajarannya selalu membicarakan yang ada sangkut pautnya dengan batin atau hal-hal yang gaib. Karena

---

<sup>8</sup>Niels Mulder, *Mistisme Jawa...*, hlm. 21

itu, golongan ini sering disebut dengan golongan kebatinan.<sup>9</sup> Dalam hal ini, Sumarah termasuk golongan kedua, karena di dalamnya memuat ajaran mistik.

## **2. Sejarah dan Perkembangan Aliran Kepercayaan**

Kebangkitan kebatinan di Jawa berkembang pesat pada sekitar pertengahan abad ke 20, dimana tumbuh dalam sebuah gelombang kegoncangan masyarakat pada abad ke 19 sampai awal abad ke 20. Oleh karena itu, timbulnya banyak aliran kebatinan itu justru ketika masyarakat Indonesia mengalami kegoncangan karena tekanan jiwa yang meluas dalam waktu yang panjang pada masa penjajahan. Perang, perjuangan fisik merebut kemerdekaan, teror semasa revolusi serta pergolakan-pergolakan yang terjadi di daerah menyebabkan keadaan yang tidak menentu yang berakibat tumbuh suburnya proses polarisasi politik, fanatisme agama, pencarian jiwa dan kegamangan jati diri. Sementara itu, timbulnya gerakan kebatinan itu sendiri merupakan perwujudan kebangkitan kultural "*orang jawa abangan*" dimana orang-orang Jawa dari golongan nasionalis semakin sadar akan jati diri kejawaan sinkretis mereka. Sebagai bentuk sinkretisme secara historis telah berakar di dalam masa yang sangat panjang dan telah diperkaya oleh berbagai unsur agama yang berbeda yang pernah masuk ke Indonesia yaitu Hindu Budha, Islam, dan Kristen, sehingga corak aliran kebatinan itu pun

---

<sup>9</sup>Rahmat Subagya, *Kepercayaan...*, hlm. 212-213

bermacam-macam. Ada yang bercorak animisme, ke-Hindu-an, ke-Islam-an dan mistik.<sup>10</sup>

Ekspansi gerakan kebatinan mulai terlihat di akhir tahun 1948. Pada waktu itu telah diadakan kongres kebudayaan kedua yang dipimpin oleh Wongsonegoro di Magelang. Hasil kongres itu mengusulkan pemerintah membuat lembaga untuk mempraktekan ilmu kebatinan secara luas serta untuk memperkuat dan memperhebat perjuangan batin.

Tahun-tahun berikutnya, terjadi peningkatan yang ajeg pada gerakan kebatinan. Untuk memantau perkembangan gerakan tersebut, pada tahun 1954, dengan surat keputusan Perdana Menteri RI. Nomor 167/PM/54 tanggal 1 Agustus 1954 pemerintah PAKEM (Pengawas Aliran Kepercayaan Masyarakat).<sup>11</sup>

Di kalangan kelompok kebatinan sendiri, pada tahun 1955 dibentuk wadah bernama BKKI (Badan Kongres Kebatnan Indonesia), yang didirikan oleh Wongsonegoro. Dalam Kongres Kebatnan Indonesia I ditetapkan semboyan aliran kebatnan, yaitu “*sepi ing pamrih, rame ing gawe, memayu hayuning bawana*”.<sup>12</sup>

Pada Kongres Kebatnan Indonesia II di Surakarta tahun 1956, dirumuskan definisi kebatnan yaitu: “sumber asas dan sila Ketuhanan Yang maha Esa untuk mencapai budi luhur guna kesempurnaan hidup”. Kongres Kebatnan Indonesia III pada tanggal 17-20 Juli 1958 di Jakarta,

---

<sup>10</sup>Arman Riyansyah, *Ekslusi Hak-hak Sipil...*, hlm. 64.

<sup>11</sup>Ridin Sofwan, *Menguak Seluk Beluk Aliran Kebatnan Indonesia*, (Semarang: Aneka Ilmu, 1999), hlm. 2.

<sup>12</sup>*Ibid.*, hlm. 2.

Presiden Sukarno sempat hadir dan memberikan sambutan. Kemudian, pada Kongres Kebatinan Indonesia IV, 22-24 Juli 1960 di Malang, Jawa Timur, menumbuhkan anggapan bahwa antara agama dan kebatinan tidak ada perbedaan prinsip, keduanya sama-sama mengamalkan budi luhur. Selanjutnya pada Kongres Kebatinan Indonesia V, 1-4 Juni 1963 di Ponorogo, Jawa Timur, dirumuskan perlunya terlibat dalam penyelamatan revolusi berdasarkan Pancasila.<sup>13</sup>

Demi memperoleh legalitas dan landasan hukum bagi kebatinan, untuk menjamin keberadaannya di tengah-tengah masyarakat, pada tanggal 7 sampai 9 November 1970 diadakan simposium Kepercayaan yang berlangsung di Yogyakarta. Dalam forum tersebut Wongsonegoro mengungkapkan bahwa Kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa membuat sebuah sistematisasi muatan ajaran dengan sebutan kebatinan, kejiwaan, dan kerohanian.<sup>14</sup> Sistematisasi tersebut ia ambil dengan menyoroti kalimat akhir UUD 1945 pasal 29 ayat 2, sehingga dalam hal ini, kedudukan kebatinan dianggap sama dan sejajar dengan agama.

Kemudian pada tanggal 27-30 Desember 1970 diadakan Munas I (Musyawarah Nasional I) di Yogyakarta. Hasil Munas I tersebut adalah terbentuknya organisasi baru yang dinamakan Sekretariat Kerjasama Kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa (SKK).<sup>15</sup> Organisasi tersebut merupakan wadah baru pengganti BKKI yang menampung

---

<sup>13</sup>Mohammad Damami, *Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa Pada Periode 1973-1978: Sebuah Sumbangan Pemahaman Tentang Proses Legalisasi Konstitusional dalam Konteks Pluralitas Keberagaman di Indonesia* (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2001) hlm. 109.

<sup>14</sup>*Ibid*, hlm. 65.

<sup>15</sup>*Ibid*, hlm. 111.

aspirasi dari semua penghayat terhadap Tuhan Yang Maha Esa, yang tergabung dalam organisasi, kelompok, maupun perorangan. Mulai saat itu, istilah kebatinan diganti dengan kepercayaan, lengkapnya Kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan di dalamnya tercakup jenis-jenis aliran kebatinan, kejiwaan maupun kerohanian.

Upaya mencari landasan hukum selanjutnya makin dimantapkan lagi dalam sidang MPR-RI tahun 1973.<sup>16</sup> Dengan demikian diakuilah kehidupan kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa di samping agama dan sejak itu aliran kebatinan berubah nama menjadi aliran kepercayaan. Pengakuan legalitas ini berbarengan dengan timbulnya keberatan di masyarakat yang merasa resah dengan isu yang menyebar secara nasional bahwa akan dikabulkannya aspirasi penghayat kepercayaan yang akan menjadi agama. Langkah kompromi diambil pemerintah dengan memasukkan urusan penghayat kepercayaan berada di bawah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, agama formal tetap berada di bawah Departemen Agama. Pada tahun 1978, Presiden Soeharto menegaskan kembali bahwa kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa adalah bagian dari kebudayaan dan tidak mengarah kepada pembentukan agama baru. Hal ini kemudian diakomodasi melalui lahirnya keputusan Presiden No. 27 tahun 1978, tentang pembentukan Direktorat penghayat kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa

---

<sup>16</sup>Ridin Sofwan, *Menguak Seluk Beluk...*, hlm. 5



dilingkungan Direktorat Jendral Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.<sup>17</sup>

## B. Spiritualitas

Manusia merupakan makhluk spiritual, karena itu tentu saja kita tidak bisa melepaskan diri. Kata “*spirit*” berasal dari kata benda yang berarti napass dan kata kerja “*spirare*” yang berarti untuk bernafas, dan memiliki nafas artinya memiliki spirit. Menjadi spiritual berarti memiliki ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan di banding hal yang bersifat fisik atau material. Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup. Spiritualitas menunjukkan berbagai kata kunci yang dipertimbangkan:

1. Makna (*meaning*)
2. Nilai-nilai (*values*)
3. Transendensi (*transendence*)
4. Bersambung (*connecting*)
5. Menjadi (*becoming*)

Makna merupakan sesuatu yang sangat signifikan dalam kehidupan, merasakan situasi, memiliki dan mengarah pada suatu tujuan. Nilai-nilai adalah adalah kepercayaan, standart dan etika yang dihargai. Transendensi merupakan pengalaman, kesadaran, dan penghargaan terhadap dimensi transendental terhadap kehidupan diatas diri seseorang. Bersambung adalah meningkatkan kesadaran terhadap hubungan dengan diri sendiri, orang lain,

---

<sup>17</sup>Arman Riyansyah, *Ekslusi Hak-hak Sipil...*, hlm. 69.

alam dan Tuhan. Menjadi adalah membuka kehidupan yang menurut refleksi dan pengalaman, termasuk siapa seseorang dan bagaimana seseorang mengetahui.<sup>18</sup>

Dalam pengertian yang luas, spiritualitas merupakan hal yang berhubungan dengan spirit, sesuatu yang spiritual memiliki kebenaran abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia, sering di bandingkan dengan sesuatu yang bersifat dunia dan sementara. Di dalamnya mungkin terdapat kepercayaan terhadap kekuatan supranatural seperti agama, tetapi memiliki penekanan terhadap pengalaman pribadi. Spiritual memiliki arah dan tujuan yang secara terus menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan berkehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam semesta, dan menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari indra, pikiran dan perasaan.<sup>19</sup>

Spiritualitas memiliki dua proses, yaitu:

1. Proses keatas, yang merupakan tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan Tuhan.
2. Proses kebawah, yang di tandai dengan peningkatan realitas fisik seseorang akibat perubahan internal atau kesadaran diri seseorang. Dimana nilai-nilai ketuhanan akan termanifestasikan keluar melalui pengalamn dan kemjuan diri.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup>Ali B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam (Menyingkap Ruang Kehidupan Manusia Dari Pra Kelahiran Hingga Pasca Kematian)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), Hlm 288-289.

<sup>19</sup>*Ibid.*, hlm. 289-290.

<sup>20</sup>*Ibid.*, hlm. 289-290.

Para filosof, mengkonotasikan “spirit” sebagai berikut :

1. Kekuatan yang menganimasi dan memberi energi pada kosmos
2. Kesadaran yang berkaitan dengan kemampuan, keinginan, dan intelegensi
3. Makhluk imaterial
4. Wujud ideal akal pikiran (intelektualitas, rasionalitas, moralitas, kesucian atau keilahian).<sup>21</sup>

Selanjutnya Hasan Shadily didalam bukunya menjelaskan, dari sumber ensiklopedia Indonesia, spiritual adalah bentuk nyanyian rakyat yang bersifat keagamaan, di kembangkan oleh budak-budak Negro dan keturunan mereka di Amerika Serikat bagian selatan yang berhubungan dengan rohani dan eksistensi Kristiani yang berdasarkan kehadiran dan Roh Kudus (*S.Spiritus*) dalam setiap orang beriman dan seluruh gereja. Adapun spiritualitas adalah kehidupan rohani (spiritual) dan perwujudannya dalam cara berfikir, merasa, berdoa dan berkarya.<sup>22</sup>

Menurut *Oxford English Diictionary*, kata spiritual diartikan persembahan, dimensi supranatural, berbeda dengan dimensi fisik, perasan atau pernyataan jiwa, kekudusan, sesuatu yang suci, pemikiran yang intelektual dan berkualitas, adanya perkembangan pemikiran dan perasaan, adanya perasaan humor, ada perubahan hidup, dan berhubungan dengan organisasi keagamaan. Sedangkan berdasarkan etimologinya, spiritual berarti

---

<sup>21</sup>Imam Supriyono, *Memahami, Mengukur, Dan Melejitkan Financial Spiritual*, (Fsq, 2006), Hlm. 75.

<sup>22</sup>Jalaluddin, *Psikologi Agama (memahami perilaku dengan mengaplikasikan prinsip psikologi)*, (Jakarta: PT raja grafindo persada, edisi revisi 2015), hlm. 286.

sesuatu yang mendasar, penting, dan mampu menggerakkan serta memimpin cara berpikir dan bertingkah laku seseorang.<sup>23</sup>

Jadi, spiritualitas merupakan suatu pengalaman yang universal sehingga tidak hanya mengacu pada ajaran agama tertentu. Spiritualitas tidak hanya di temukan di dalam masjid-masjid, gereja-gereja, kuli-kuil, atau pun vihara-vihara, tetapi spiritualitas terdapat di dalam keseluruhan perjalanan kehidupan manusia, setiap aspek dan aspek dalam hidup.<sup>24</sup> Esensi spiritualitas adalah hubungan, yaitu keterhubungan diri dengan Tuhan, dengan sesama manusia, dan alam semesta,<sup>25</sup>

## C. Makna Hidup

### 1. Pengertian Kebermaknaan Hidup

Menurut Frankl, kebermaknaan hidup adalah sebuah nilai yang memunculkan motivasi yang kuat dan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan yang berguna, sedangkan hidup yang berguna merupakan hidup yang terus menerus memberi makna baik pada diri sendiri, maupun orang lain. Selain itu, makna adalah sesuatu yang dirasa penting, benar, berharga, dan didambakan serta memberi nilai khusus bagi seseorang dan layak di jadikan tujuan hidup.<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup>Pengertian Spiritual Menurut Oxford English Dictionary ini diakses dari <http://nezfine.wordpress.com/2010/05/05/pengertianspiritual/>, pada tanggal 01/05/2017 pukul 22.26.

<sup>24</sup>Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), Hlm. 227.

<sup>25</sup>Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2012), hlm. 196.

<sup>26</sup>H. D. Bastaman, *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup & Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: Rajawali Press, 2007), hlm. 45.

Kebermaknaan hidup dapat diwujudkan dalam sebuah keinginan untuk menjadi seseorang yang berguna untuk orang lainnya. Pencapaian kebermaknaan hidup seseorang dapat tercapai ketika seseorang tersebut memiliki tujuan hidup yang terpenuhi. Kemudian dari terpenuhinya tujuan hidup itu muncul perasaan yang berarti dan berharga yang dapat membuat seseorang bahagia, sehingga membuat hatinya berarti atau bermakna.<sup>27</sup>

Frankl menjelaskan, bahwa makna hidup adalah suatu pengalaman yang merespon tuntutan dalam kehidupan, menjelajahi dan meyakini adanya tugas unik dalam kehidupan dan membiarkan diri mengalami atau yakin pada keseruhan *meaning*. Menurut Maslow, makna hidup dimulai dari aktualisasi diri individu yang termotivasi untuk mengetahui alasan dan maksud dari keberadaan individu tersebut. Aktualisasi diri dalam bentuk pencapaian dalam suatu potensi terbesar dari dalam diri, menjadi yang terbaik dan mencapai tujuan hidup. Sedangkan Baumieter melihat makna hidup mengandung beberapa bagian yang saling berhubungan antara benda, kejadian, dan hubungan yang pada akhirnya memberikan arahan, intensi pada setiap individu, sehingga menjadikan individu tersebut memiliki tujuan hidup.<sup>28</sup>

Zohar dan Marshal mengatakan, bahwa makna yang paling tinggi dan paling bernilai, dimana manusia akan merasa bahagia, justru

---

<sup>27</sup>Putri Juwariyani, Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Perilaku Altruistik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang, (Skripsi Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang, 2013), hlm. 14

<sup>28</sup>K. Abdul Syatra, *Misteri Alam Bawah Sadar Manusia*, (Yogyakarta: Diva Press, 2010), Klm. 38.

terletak pada aspek spiritualitasnya. Dan hal tersebut dirasakan oleh manusia, ketika ia ikhlas mengabdikan kepada sifat atau kehendak Tuhan. Menurut Ginanjar inilah yang dinamakan spiritualitas kehidupan.<sup>29</sup>

Raker juga mengungkapkan, bahwa makna hidup adalah memiliki tujuan hidup, arah, kewajiban, alasan untuk tetap eksis, identitas diri jelas dan kesadaran sosial yang tinggi.<sup>30</sup>

## 2. Sumber Makna Hidup

Menurut Bastaman sumber-sumber makna hidup adalah sebagai berikut:<sup>31</sup>

### a. Nilai-nilai kreatif (*kreatif values*)

Kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab, melalui karya dan kerja kita dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna.

### b. Nilai-nilai bersikap (*experiential values*)

Keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan dan keagamaan serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya. Dengan mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman yang membahagiakan.

---

<sup>29</sup>La Ode Bahana Adam, Peran Motivasi Spiritual Agamis Terhadap Organizational Citizenship Behaviour (Ocd) Dan Kinerja Dosen, (Jurnal Fakultas Ekonomi Universitas Haluoleo), Hlm. 881.

<sup>30</sup>K. Abdul Syatra, *Misteri Alam Bawah Sadar Manusia*,... hlm. 40.

<sup>31</sup>H. D. Bastaman, *Logoterapi*,... hlm. 47-50.

c. Nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*)

Menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi, seperti sakit yang tidak dapat di sembuhkan, menjelang kematian dan kematian, setelah segala upaya dan ikhtiyar dilakukan secara maksimal. Sikap menerima dengan penuh ikhlas dan tabah hal-hal tragis yang tak mungkin dielakkan lagi dapat mengubah pandangan kita dari semula diwarnai penderitaan yang semata-mata mejadi pandangan yang mampu melihat makna dan hikmah dari penderitaan itu.

### 3. Komponen-Komponen Makna Hidup

Komponen-komponen yang menentukan berhasilnya perubahan dari penghayatan hidup yang tidak bermakna menjadi bermakna adalah sebagai berikut:<sup>32</sup>

- a. Pemahaman diri (*self insight*), meningkatkan kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan kondisi yang lebih baik.
- 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.

---

<sup>32</sup>H. D. Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: Paramadina, 1996), hlm. 132.

- c. Perubahan sikap (*changing attitude*) dari yang semula tidak tepat menjadi lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup dan musibah yang tak terelakan.
- d. Keikatan diri (*self comitment*) terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang di tetapkan.
- e. Kegiatan terarah (*directed activites*) yakni upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, ketrampilan) yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup.
- f. Dukungan sosial (*sosial support*) yakni, hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat-saat diperlukan.

Keenam unsur tersebut merupakan proses integral dan dalam konteks yang mengubah penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna antara satu dengan yang lain tidak dapat dipisahkan.

#### **4. Dimensi Makna Hidup**

Bastaman menuliskan dalam bukunya, terdapat kompone-komponen yang potensial dapat dimanfaatkan untuk mengatasi masalah yang di hadapi dan mengembangkan kehidupan bermakna sejauh diaktualisasikan. Komponen ini ternyata cukup banyak ragamnya, tetapi semuanya dapat di kategorikan dalam tiga dimensi, yaitu:



a. Dimensi personal

Unsur-unsur yang merupakan dimensi persona adalah:

- 1) 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.
- 2) Pengubahan sikap (*changing attitude*), dari semula tidak tepat menjadi lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup dan musibah yang tak terelakkan.

b. Dimensi sosial

c. Dimensi nilai-nilai

Adapun unsur dari dimensi nilai-nilai meliputi:

- 1) Makna hidup
- 2) Kegiatan terarah

## 5. Karakteristik Kebermaknaan Hidup

Frankl menyatakan bahwa kehidupan bukanlah sesuatu yang hampa. Makna hidup bermula dari sebuah visi kehidupan, harapan dan merupakan alasan kenapa individu harus tetap hidup sebagaimana telah di konsepsikan oleh Frankl, yaitu:<sup>33</sup>

a. Makna hidup itu sifatnya unik, pribadi dan temporer

Apa yang dianggap berarti bagi seseorang belum tentu berarti bagi orang lain. Mungkin, apa yang dianggap penting dan bermakna pada saat ini oleh seseorang belum tentu sama bermaknanya bagi

---

<sup>33</sup>H. D. Bastaman, *Logo Terapi Psikologi*,... hlm. 51-53.

orang itu pada saat lain. Dalam hal ini makna hidup seseorang dan apa yang bermakna baginya biasanya bersifat kusus, berbeda dengan orang lain, dan mungkin dari waktu ke waktu akan berubah pula.

- b. Makna hidup itu spesifik dan nyata
- c. Makna hidup itu memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup akan menantang (*challenging*) dan mengundang (*inviting*) seseorang untuk memenuhinya.

Di samping makna hidup yang sifatnya unik, personal, temporer dan spesifik itu, logoterapi juga mengakui makna hidup yang mutlak (*absolut*), semesta (*universal*) dan paripurna (*ultimate*) sifatnya. Individu yang gagal melakukan penghayatan secara bermakna memiliki karakteristik adanya frustrasi eksistensial dan kehampaan eksistensial. Gejalanya berupa penghayatan yang tidak bermakna, hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan, merasa hidup tidak berarti, bosan dan apatis.

## 6. Unsur-Unsur Pengembangan Hidup Bermakna

Ada beberapa unsur untuk mengembangkan makna hidup, antara lain:<sup>34</sup>

- a. Niat, setiap perbuatan harus di mulai dengan niat yang baik. Niat adalah motivasi dan motivasi selalu diawali dengan suatu kebutuhan

---

<sup>34</sup>*Ibid.*, hlm. 241-244.

tertentu yang timbul karena sadar atas kekurangan diri atau terbukanya pikiran terhadap tujuan-tujuan baru. Kebutuhan ini mengandung daya yang seakan-akan menuntut adanya perubahan, dalam hal ini perubahan hidup menjadi lebih bermakna.

- b. Tujuan, Niat dan motivasi adalah landasan untuk mencapai apa yang kita cita-citakan. Cita-cita yang terukur inilah yang disebut dengan tujuan atau goal yang memberi arah pada semua kegiatan.
- c. Potensi, manusia memiliki banyak potensi yang luar biasa. Salah satu potensi khas yang dimiliki manusia adalah kecerdasan (akal), religiusitas, dan kemampuan mengubah kondisi diri.
- d. Asas-asas kesuksesan, untuk mencapai hidup bermakna selain memperhatikan potensi-potensi yang ada kita juga harus melihat berbagai asas-asas kesuksesan yang telah terukur. Secara garis besar asas-asas ini diawali dengan pemurnian dan perbaikan karakter disertai dengan etos kerja yang efektif.
- e. Usaha, tanpa usaha cita-cita yang kita inginkan hanya menjadi sebuah mimpi tanpa implikasi atau usaha.
- f. Metode, sistem kerja atau metode sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan. Tanpa metode apa yang kita lakukan menjadi tidak terarah dan tujuan sulit untuk dicapai.
- g. Sarana, dengan sarana akan lebih mempermudah untuk mencapai tujuan. Sarana ini meliputi sarana fisik (tokoh teladan, masukan-

- masukannya positif, buku-buku bermanfaat) dan sarana mental (akal, iman, potensi diri, dan kemampuan merubah nasib)
- h. Lingkungan, dukungan sosial terutama dukungan keluarga dan teman sangat dibutuhkan. Untuk mencapai makna hidup tidak mudah, maka sangat di butuhkan dukungan dari lingkungan sekitar untuk memperolehnya.
  - i. Ibadah, mengembangkan hidup bermakna perlu menyertakan bimbingan Tuhan melalui ibadah kepadaNya agar lebih terarah pada tujuan yang baik dan tahan menghadapi berbagai hambatan.

## 7. Teknik-Teknik Menemukan Makna Hidup

Makna harus ditemukan dalam diri individu, seorang individu tidak menciptakan atau memiliki makna, melainkan harus menemukannya. Dengan kata lain, menemukan makna hidup individu harus keluar dari persembunyiannya dan menyongsong tantangan di dunia luar yang memang ditujukan kepada individu tersebut.<sup>35</sup> Cara menemukan makna hidup agar dapat meraihnya meskipun dalam penderitaan dan musibah, dapat melalui lima langkah berikut:<sup>36</sup>

- a. Pemahaman diri (*self-evaluation*)

Pemahaman diri ini, membantu individu memperluas dan mendalami beberapa aspek kehidupan, yang bertujuan untuk penyadaran diri sendiri pada saat ini. pada tahap ini, individu mengenali kelemahan-kelemahan dan kelebihan-kelebihan yang

---

<sup>35</sup>Zainal Abidin, *Analisis Eksistensial, Sebuah Pendekatan Alternatif Untuk Psikologi Dan Psikiatri*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), Hlm. 265.

<sup>36</sup>H. D. Bastaman, *Logoterapi*,... hlm. 157-159.

dimiliki. Kelemahan-kelemahan tersebut, berusaha dikurangi. Selanjutnya, individu memusatkan perhatian untuk menggali dan meningkatkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki secara optimal, sehingga mampu mencapai keberhasilan. Dengan mengenali dan memahami berbagai aspek dalam diri, maka individu akan lebih mampu melakukan adaptasi diri ketika menghadapi problematika kehidupan, baik yang berhubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.

Adapun manfaat yang diperoleh dari pemahaman diri, yaitu:

- 1) Adanya kemampuan mengenali keunggulan-keunggulan dan kelemahan-kelemahan diri, baik berupa penampilan, sifat, bakat, pemikiran, serta mengenali kondisi lingkungan, seperti keluarga, tetangga dan rekan kerja.
- 2) Adanya kemampuan menyadari keinginan-keinginan masa kecil, masa muda dan masa sekarang, serta memahami kebutuhan-kebutuhan apa yang mendasari keinginan-keinginan tersebut.
- 3) Adanya kemampuan merumuskan secara jelas dan nyata mengenai hal-hal yang diinginkan untuk masa mendatang, serta menyusun rencana yang realistis untuk mencapainya.
- 4) Adanya kemampuan menyadari berbagai kebaikan dan keunggulan yang selama ini dimiliki tetapi luput dari perhatian.

b. Bertindak positif (*acting as if*)

Bertindak positif ini merujuk pada tindakan nyata untuk mencapai kebermaknaan hidup. Individu tidak hanya berfikir positif, tetapi di wujudkan dalam tindakan nyata yang dilakukan secara berulang-ulang, akan menjadi suatu kebiasaan yang efektif.

Ada dua jenis tindakan positif, yaitu tindakan positif dalam diri dan tindakan positif diluar diri. Tindakan positif dalam diri bertujuan untuk mengembangkan diri, menumbuhkan energi positif, ketrampilan dan keahlian yang maksimal. Sedangkan tindakan positif di luar diri berarti melakukan sesuatu yang berharga untuk orang lain, membuat orang lain senang dan menghindari perbuatan yang menyakiti orang lain.

Bertindak positif ini didasari pemikiran, bahwa dengan cara membiasakan diri melakukan tindakan-tindakan positif, maka individu akan memperoleh dampak positif dalam perkembangan pribadi dan sosialnya, sehingga individu tersebut akan merasa hidup itu menyenangkan.

c. Pengakraban hubungan (*personal acounter*)

Manusia merupakan makhluk tiga dimensi, yaitu makhluk individual, makhluk spiritual dan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, seorang manusia tidak akan terlepas dari kehidupan orang lain. Manusia memiliki efiliasi, yaitu kebutuhan untuk selalu memperoleh kasih sayang dan penghargaan dari orang lain.

Untuk mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, individu perlu menerapkan prinsip pelayanan, yaitu pertama, berusaha mengetahui apa yang di butuhkan orang lain, kemudian berusaha memenuhinya. Prinsip kedua, memberi dan menerima, artinya lebih baik berjasa terlebih dahulu kepada orang lain, kemudian orang lain akan membalas kebaikan itu.

Jadi hendaknya individu, memiliki kepekaan sosial yang tinggi mengenai kebutuhan orang lain, apa yang di perlukan orang lain dan apa yang diharapkan orang lain

d. Pendalaman catur nilai

Pendalaman catur nilai merupakan usaha memahami dengan sungguh-sungguh empat macam nilai kehidupan, yaitu:

- 1) Nilai berkarya (*creative values*)
- 2) Nilai-nilai penghayatan (*eksperiental values*)
- 3) Nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*)
- 4) Nilai-nilai pengharapan (*hopeful values*).

Nilai-nilai hidup ini merupakan sumber pencapaian makna hidup.

e. Ibadah (*spiritual acounter*)

Ibadah merupakan pendekatan diri pada sang pencipta, dengan cara melaksanakan seluruh perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Misalnya doa, doa merupakan sarana untuk menghubungkan manusia dengan Sang Pencipta. Ibadah yang

dilakukan dengan khusuk, akan mendatangkan perasaan tentram, mantab, tabah, serta tidak jarang menimbulkan perasaan mendapat bimbingan dan petunjuk dalam melakukan sesuatu perbuatan. Dengan pendekatan dngan Tuhan, individu akan menemukan makna hidupnya.

#### **8. Proses Pencapaian Kebermaknaan Hidup**

Proses keberhasilan mencapai makna hidup adalah urutan pengalaman dan tahap-tahap kegiatan seseorang dalam mengubah penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna. Tahap-tahap penemuan makna hidup dikategorikan atas lima, yaitu:<sup>37</sup>

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

Individu berada dalam kondisi hidup tidak bermakna. Mungkin ada peristiwa tragis atau kondisi hidup yang tidak menyenangkan.

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

Muncul kesadaran diri untuk mengubah kondisi diri menjadi lebih baik lagi. Biasanya muncul kesadaran diri ini di sebabkan banyak hal, misalnya perenungan diri, konsultasi dengan para ahli, mendapat pandangan dari seseorang, hasil doa dan ibadah, belajar dari pengalaman orang lain atau peristiwa-peristiwa tertentu yang secara dramatis mengubah hidupnya selama ini.

---

<sup>37</sup>*Ibid.*, hlm. 134.



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

Menyadari adanya nilai-nilai berharga atau hal-hal yang sangat penting dalam hidup, yang kemudian ditetapkan sebagai tujuan hidup. Hal-hal yang dianggap penting dan berharga itu mungkin saja berupa nilai-nilai kreatif, seperti berkarya, nilai-nilai penghayatan seperti penghayatan keindahan, keimanan, keyakinan dan nilai-nilai bersikap yakni menentukan sikap yang tepat dalam menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan tersebut.

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

Semangat hidup dan gairah hidup meningkat, kemudian secara sadar membuat komitmen diri untuk melakukan berbagai kegiatan nyata yang lebih terarah. Kegiatan ini biasanya berupa pengembangan bakat, kemampuan dan ketrampilan.

- 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 hasilnya.

Bastaman mengungkapkan, bahwa kenyataannya urutan proses tersebut dapat tidak diikuti secara tepat sesuai dengan konstruksi teori yang ada. Jadi proses dalam pencapaian makna hidup ini tidak dapat ditentukan sesuai teori yang ada dan dapat terbolak-balik urutannya.