

No. 14 Th. VII, Juli 2012

ISSN 1907-297X



Paradigma

JURNAL PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN KONSELING

**Hakekat Manusia dan Implikasinya dalam Pendidikan : Suatu
Kajian Filosofis-Islami**

Mencari Makna Hidup: Sebuah Proses Belajar Tiada Batas

**Model Lacak Masalah untuk Mengidentifikasi Permasalahan
Siswa di Sekolah**

**Peran Bimbingan dan Konseling dalam Menciptakan
Akulturasi Psikologis siswa di Yogyakarta**

**Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Penanganan
Krisis**

**Studi Eksplorasi Layanan Laboratorium Bimbingan dan
Konseling Universitas Negeri Yogyakarta**

Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

MENCARI MAKNA HIDUP: SEBUAH PROSES BELAJAR TIADA BATAS

Farida Agus Setiawati
Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract. *Many of the phenomena of life is difficult to understand by humans. Kabahagian and sadness come and go. Sometimes a person experiences happiness and sometimes comes trouble. At the moment of happiness that comes humans often fall asleep with his happiness so much to learn from him. But when sadness comes partially soluble in men is often sadness that impact on psychological health that psychological disorders such as stress, depression to psychotic. On the other hand human phenomenon found also delirious with joy to forget the rules or norms even harm people. Corruption cases that have appeared in this country is done by people who are financially rich but still always felt lacking and needs to increase his wealth. Phenomenon above shows the number of people who do not understand the meaning of life or the good life experiences deeds he has done and the lives of those around him. The text below examines how humans try to make sense of his life and how humans learn in a way to make sense of events and life experiences. This study is expected to enrich the sources of human learning, more importantly can be used as an alternative approach in the process of individual counseling.*

Keywords : *Meaning of life, Learning process, psychological disorders*

PENDAHULUAN

Pandangan tentang makna hidup sudah dikaji oleh para filosofis selama beberapa dekade terakhir. Para filosof memiliki dua pandangan yang berbeda terkait dengan makna hidup. Ada yang pesimis memandang hidup sebagai sesuatu yang berat, penuh kesedihan dan kesulitan lalu berakhir dengan kematian yang berarti kepunahan. Beberapa tokoh diantaranya adalah Nietzsche (1844-1900) yang terkenal dengan pandangannya "Tuhan telah Mati", Schopenhauer (1788-1860) yang terkenal dengan perkataannya "Mengantuk nyaman, tetapi mati lebih nyaman, dan yang lebih nyaman dari segala yang nyaman adalah ketiadaan hidup. J.P. Sartre (1905-1980) yang menghibur dengan mengingatkan bahwa semua manusia mati, manusia tidak berkata "saya mati" tetapi "kita mati". Beberapa pandangan yang optimis menilai hidup sebagai penghormatan dan tanggung jawab dan selalu berusaha untuk mencapai kebahagiaan dan kesempurnaan.

Konsep makna hidup pun muncul dalam berbagai pendekatan ilmiah dengan menggunakan penelitian ilmiah yang serius. Durant (1932) mengkaji makna hidup dengan bertanya 25 orang terkemuka yang hidup pada awal abad 20, termasuk Mohandas Gandhi, HL Mencken, dan Sinclair Lewis, untuk menulis tentang kepercayaan mereka tentang makna kehidupan. Demikian pula, Majalah Life (Editor Teman & Hidup, 1991) diminta tanggapan terhadap arti hidup

dari lebih dari 650 orang-orang terkenal. Demikian pula Richard dkk (2003). Dalam penelitiannya yang menganalisis makna hidup pada 195 orang-orang terkenal. Hasil penelitiannya dapat disimpulkan berbagai tema makna hidup sebagai berikut :

1. Hidup untuk mencari pengalaman dan dinikmati. Tema ini banyak yang mendukung, diantaranya adalah Ralph Waldo Emerson, Malcolm Forbes, Cary Grant, Janis Joplin, Jefferson Thomas, Helen Keller, Sinclair Lewis, dan Eleanor Roosevelt. Sebagai contoh, Emerson menyatakan tujuan hidup untuk sering dan banyak tertawa" dan "untuk menghargai keindahan" (Neuhaus, 1956,). Malcolm Forbes mengamati bahwa kehidupan "adalah sangat perjalanan pendek-saat hidup "(Jones, 1997) Dalam lirik lagunya yang terkenal adalah "Kau harus mendapatkannya selagi bisa" (Partnow, 1977). Sinclair Lewis baik menangkap gagasan bahwa hidup dapat dinikmati jika semua itu ada.
2. Hidup untuk cinta, bantuan, atau melayani orang lain atau pengalaman kasih sayang. Beberapa tokoh yang mendukungnya adalah Pierre Teilhard de Chardin, Clarence Darrow, Albert Einstein, Mohatma Gandhi, Hesburg Theodore, Dalai Lama, Albert Schweitzer, dan Jean Jacques Rousseau. Sebagai contoh, Einstein menyatakan bahwa "Hanya hidup untuk orang lain adalah hidup yang berharga" (Bartlett, 1968). Viktor Frankl (1992) percaya bahwa "cinta adalah akhir dan tujuan tertinggi yang dicita-citakan

manusia, keselamatan manusia adalah melalui cinta dan cinta ".. Mahatma Gandhi berkata, "Saya penghibur dan kebahagiaan saya dapat ditemukan dalam pelayanan semua yang hidup, karena ilahi dasarnya adalah keseluruhan dari kehidupan". (Durant, 1932).

3. Hidup adalah misteri. Beberapa tokoh yang menyatakannya adalah Albert Camus, Bob Dylan, Albert Einstein, Betty Richard T. Kinnier, Friedan, Søren Kierkegaard, Napoleon, Stephen Hawking, dan Martin Buber. Sebagai contoh, Camus (1955) berkata, "Saya tidak tahu apakah dunia ini memiliki makna yang melampaui hal itu. Tapi aku tahu bahwa saya tidak tahu bahwa arti dan bahwa tidak mungkin bagi saya untuk tahu, Stephen Hawking (1992) menyatakan bahwa "Jika kami menemukan jawaban atas (mengapa kita dan semesta ada), maka itulah kemenangan akhir manusia.
4. Hidup itu tidak berarti. Ini merupakan makna hidup dari Joseph Conrad, Clarence Darrow, Sigmund Freud, Franz Kafka, HL Mencken, Henry Miller, Bertrand Russell, Jean Paul Sartre, Arthur Schopenhauer, dan George Bernard Shaw. Misalnya, Joseph Conrad menyebut hidup sebagai "pengaturan yang misterius tak kenal ampun logika untuk tujuan yang sia-sia "(Kutipan Gale's, 1995). Sartre (1956) menyatakan bahwa "tidak berarti kita dilahirkan, melainkan tidak berarti kita mati. "George Bernard Shaw once menyamakan kehidupan dengan penyakit, "dan satu-

satunya perbedaan antara satu orang dengan orang lain adalah tahap penyakit di mana ia hidup "(Kutipan Gale's, 1995).

5. Hidup untuk melayani atau menyembah Allah dan atau mempersiapkan kehidupan selanjutnya. Pendapat ini didukung oleh pemimpin spiritual seperti sebagai Nabi Muhammad, Mohandas Gandhi, Billy Graham, Martin Luther King, Jr, Ibu Teresa, dan Dalai Lama. Hal ini juga didukung oleh orang-orang terkemuka seperti Muhammad Ali, Nelson Mandela, Thomas Paine, dan General William Westmoreland. Misalnya, Muhammad Ali menyatakan hidup sebagai persiapan untuk rumah yang kekal, kesenangan yang jauh lebih penting daripada kesenangan pendek yang menggoda kita di sini " (Kutipan Gale itu, 1995). Desmond Tutu. Mengatakan bahwa dalam hidup kita harus "Muliakanlah Allah dengan mencerminkan keindahan-Nya dan kasih-Nya. Martin Luther King, Jr, mengatakan paling ringkas-"Aku hanya ingin melakukan kehendak Tuhan "(Simpson, 1988)
6. Hidup adalah perjuangan. Dinyatakan oleh Charles Dickens, Benjamin Disraeli, Edna St Vincent Millay, George Bernard Shaw, dan Jonathan Swift. Misalnya, dalam bukunya Nicholas Nickleby, Charles Dickens disebut hidup sebagai "satu terkutuk mengerikan menggiling "(Kutipan Gale's, 1995). Jonathan Swift menyatakan hidup sebagai "tragedi dimana kami duduk sebagai penonton

untuk sementara dan kemudian bertindak di dalamnya "(Kutipan Gale's, 1995).

7. Hidup untuk berkontribusi untuk sesuatu yang lebih besar daripada diri kita sendiri. Will Durant, Ralph Waldo Emerson, William Faulkner, Benjamin Franklin, Horace Mann, Margaret Mead, Richard Nixon, dan Mohandas Gandhi adalah pendukung makna ini. Sebagai contoh, filsuf Will Durant (1932) percaya bahwa makna hidup "terletak pada kesempatan kita untuk memproduksi atau berkontribusi pada sesuatu yang lebih besar dari diri kita sendiri. "Emerson percaya bahwa tugas kita adalah untuk "meninggalkan dunia sedikit lebih baik". (Neuhaus, 1956) dan Horace Mann mengatakan bahwa "Anda harus malu mati sampai anda telah memenangkan beberapa kemenangan bagi kemanusiaan "
8. Hidup untuk menjadi aktualisasi diri, mengembangkan diri atau "berevolusi" sebagai orang yang lebih baik atau untuk mengejar kebenaran, kebijaksanaan, atau mencapai derajat yang lebih tinggi. Dipelopori oleh Marie Curie, Erich Fromm, Frederick Nietzsche, Plato, Elizabeth Kübler-Ross, Robert Louis Stevenson, dan Henry David Thoreau. Untuk Fromm (1947) menyatakan tugas utama manusia dalam hidup adalah untuk melahirkan diri menjadi potensial, Robert Louis Stevenson berpendapat bahwa "untuk

menjadi apa yang kita mampu adalah hanya akhir hidup "(Bartlett, 1968).

9. Hidup untuk membuat diri sendiri berarti. Sidney Hook, Musa, Carl Sagan, Simone deBeauvoir, John Dewey, Viktor Frankl, dan Carl Jung. Musa menyatakan "Hidup adalah apa yang kita lakukan, selalu telah, akan selalu "(Warner, 1992, hal 133). Carl Sagan menjelaskan apa yang dilihatnya sebagai kebenaran. Kita hidup di alam semesta yang luas dan dahsyat di mana setiap hari matahari dibuat dan dunia dihancurkan, di mana kemanusiaan menempel pada gumpalan mengaburkan arti. Hidup kita dan kita rapuh, dunia berasal dari hikmat kita sendiri. Kita adalah penjaga makna kehidupan "(Teman et al., 1991).
10. Hidup adalah absurd atau lelucon. Tokohnya adalah Albert Camus, Charlie Chaplin, Bob Dylan, Lou Reed, dan Oscar Wilde. Mungkin orang yang paling dikenal untuk melihat hidup sebagai masuk akal adalah Albert Camus, yang berkata, "masuk akal adalah esensial konsep dan kebenaran pertama "(Bartlett, 1968). Charlie Chaplin pernah menggambarkan hidup sebagai "sebuah tragedi bila dilihat dalam close-up tapi komedi di shot panjang "(dikutip dalam Kutipan Gale's, 1995). Bob Dylan (1968) menyatakan bahwa "ada banyak di antara kita yang merasa bahwa kehidupan hanyalah lelucon" .

PEMBAHASAN

Kehidupan sebagai Laboratorium Belajar yang Tiada Batas

Seringkali belajar hanya dikaitkan dengan kegiatan yang dilakukan di sekolah. Sebuah kegiatan dimana ada guru yang memberikan suatu materi tertentu dan ada siswa yang sedang mendengarkan materi tersebut. Meskipun dalam proses pembelajaran di sekolah seringkali dijumpai kesulitan guru dalam mengajarkan anak untuk menerapkan materi yang diajarkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga banyak dijumpai anak-anak yang pandai dan memiliki prestasi yang tinggi di sekolah, namun kurang dapat bergaul dengan lingkungan, kurang memberi manfaat pada lingkungan terkait dengan ilmu yang dipelajarinya. Kondisi demikian terjadi karena kita terbiasa mengkaitkan konteks belajar dalam Kegiatan yang dilakukan di sekolah.

Banyak fenomena dalam kehidupan ini dapat menjadi sumber belajar kita. Kejadian demi kejadian senantiasa hadir dalam kehidupan manusia. Sebuah kejadian kadang hadir hanya sekali dan tiada terulang lagi, namun sering juga kehadirannya selalu datang tanpa bisa ditolak, atau sering juga manusia dapat menciptakan suatu kejadian sesuai dengan skenario yang diharapkan.

Ketika pagi datang ada banyak aktifitas yang harus dipersiapkan setiap orang untuk memulai hari itu. Seorang anak akan menyiapkan dirinya untuk berangkat sekolah dengan bangun pagi,

solat atau berdoa, menyiapkan peralatan sekolah, sarapan dan berangkat pada waktunya. Seorang Ibu juga akan memulai hari baru dengan bangun lebih awal dari keluarga yang lain, menjalankan ibadahnya, membangunkan anggota keluarga, menyiapkan sarapan, membantu menyiapkan anak-anak sekolah, maupun menyiapkan dirinya sendiri untuk bekerja bagi ibu yang bekerja di luar. Begitu pula seorang bapak, ia juga akan melakukan serangkaian aktifitas untuk memulai hari baru untuk keluarga dan untuk pekerjaannya. Serangkaian aktifitas tersebut rutin dikerjakan oleh suatu keluarga yang dapat menjadi kebiasaan sehari-hari. Apabila sebuah kebiasaan tersebut dikelola dengan baik maka akan menjadi sumber belajar yang akan menghasilkan sebuah tingkah laku yang terpuji. Seorang anak yang terbiasa bangun pagi, menjalankan solat dan belajar pagi tentunya akan berbeda dengan seorang anak yang bangun ketika menjelang berangkat sekolah. Seorang yang terbiasa berangkat sekolah atau kerja dengan tepat waktu akan berbeda dengan yang sering datang terlambat, dan berbagai kebiasaan lain, yang selalu hadir dalam keseharian kita tentunya harus dikelola dengan baik akan tercipta sebuah kebiasaan yang positif. Pembiasaan kebiasaan positif ini perlu dibelajarkan pada anak sejak dini. Karena pembelajaran kebiasaan positif pada anak-anak akan lebih mudah tertanam dan tidak mudah lupa.

Sumber belajar juga bisa berupa kejadian yang datang diluar kebiasaan kita. Ketika bertemu dengan seorang yang belum di kenal dalam suatu perjalanan, Ketika mengikuti suatu kegiatan social di lingkungan sekitar, ketika menghadiri undangan suatu pesta atau kegiatan tertentu, ketika mengunjungi sanak family, orang sakit atau tempat-tempat tertentu, ketika mendapat kepercayaan dari teman, ketika mendapatkan keberhasilan atau prestasi tertentu bahkan ketika mendapat musibah, misalnya sakit, dikhianati teman, terkena bencana alam, atau ditingga oleh keluarga dekat. Sebagai kegiatan diatas akan dapat menjadi sumber belajar apabila manusia dapat mengambil pelajaran dari berbagai kejadian tersebut. Untuk dapat menarik pelajaran tentunya manusia harus dapat memaknai kejadian yang dihadapinya. Dirky (dalam Sharan, M, 2001) dalam artikelnya menuliskan perbagai pengalaman hidupnya yang dapat dijadikan pelajaran sehingga ia dapat memaknai hidup dari emosi-emosi yang dialaminya.

Belajar juga dapat berasal dari kejadian atau pengalaman orang lain. Keberhasilan seseorang dalam suatu bidang dapat menjadi sumber inspirasi bagi kita yang ingin berhasil. Demikian pula kegagalan seseorang atau sekelompok orang juga dapat menjadi contoh pembelajaran bagi manusia. Kejadian orang lain pada suatu saat kadang akan menimpa kita juga. Begitu pula kejadian dimasa lalu juga sering terulang kembali pada masa berikutnya. Berbagai kisah

dalam pelajaran sejarah maupun dalam ajaran agama merupakan sumber belajar yang luas yang tiada pernah habis untuk dikaji dan dimaknai.

Belajar juga dapat berasal dari kehidupan alam semesta, baik kehidupan tumbuhan, binatang ataupun benda-benda alam disekitar kita. Pertumbuhan tanaman yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain dan bagaimana beradaptasinya, perkembangbiakan binatang dan bagaimana mereka bertahan hidup dari berbagai bahaya di sekitarnya, dan berbagai karakteristik khas pada binatang-binatang tertentu, misalnya semut, lebah, laba-laba, ikan, gajah dll, merupakan sumber belajar yang tiada pernah habis. Begitu pula benda-benda alam disekitar kita juga menjadi sumber belajar kita apabila disadari dan dimaknai.

Dari berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan berbagai sumber-sumber belajar yang ada disekitar manusia. Sumber-sumber belajar tersebut perlu dimaknai agar dapat dipelajari manusia.

Menciptakan Makna Hidup dalam Diri

Upaya untuk memahaminya memahami makna hidup tidak diragukan lagi, meskipun keberadaannya tidak terlihat. Makna hidup ini selanjutnya akan mempengaruhi pandangan kita tentang bagaimana kita akan menjalani hidup kita, untuk menyimpulkan

berbagai pertanyaan yang kita temui yang tiada dimengerti, bahkan untuk membangun tujuan dan cita-cita hidup kita dimasa mendatang

Ada situasi yang berbeda yang mempertanyakan makna hidup. Pertanyaan makna hidup selalu ingin menemukan penjelasannya dalam menghadapi beberapa tragedi yang mengerikan atau untuk mengatasi dengan kemalangan dan penderitaan dalam hidup. Stress, depresi dan trauma psikologis dapat menyebabkan berbagai pertanyaan itu muncul dan butuh jawaban yang dapat dimengerti.

Hobbs (1962) menggambarkan neorosis atau ketegangan hidup tidak ditandai oleh kurangnya wawasan tetapi oleh kurangnya kesadaran akan tujuan atau makna, Yalom (1980) menyatakan bahwa "hampir setiap pasien saya telah bekerja dengan baik mengalami goncangan dan ketegangan dalam hidupnya, dan ketika diungkap, sumber permasalahannya adalah kurangnya memahami makna dalam kehidupan pribadi dan profesionalnya.

Freud, ketika ditanya apa yang dia yakini agar seseorang sehat dan normal, ia menjawab "arbeiten und lieben," yaitu "untuk mencintai dan untuk bekerja"(Erikson, 1963). Mencintai adalah emosi dasar yang dimiliki manusia untuk senantiasa diekspresikan dalam kehidupannya, sedangkan kerja adalah dimana seseorang dapat mengekspresikan tujuan hidup (Ryff & Singer, 1998). Erikson (1959) berpendapat bahwa orang-orang memiliki dorongan untuk

menemukan makna yang melekat dalam hidup melalui pekerjaan di mana mereka terlibat.

Ahli agama, pendidik dan ulama sering dihadapkan dengan pertanyaan-pertanyaan tentang makna hidup. Begitu pula psikolog dalam menjalin hubungan dengan kliennya. Banyak klien yang mengeluh kurangnya makna atau tujuan hidup mereka. Membantu seseorang dengan menciptakan rasa tujuan atau makna bagi kehidupan mereka adalah tujuan utama dalam proses konseling.

Penemuan makna tidak lepas dari upaya kita dalam memahami diri. Baik pemahaman akan kondisi dari dalam diri sendiri maupun pemahaman akan kondisi sekitar. Dalam diri sendiri, pemahaman diri terkait dengan serangkaian pemahaman akan kemampuan dan karakteristik pribadi kita, salah satu diantaranya adalah emosi. Emosi sangat berperan dalam membuat makna dalam hidup (Dirky, dalam Sharan, M, 2001). Emosi yang muncul akan menciptakan gambaran atau imajinasi yang mempengaruhi manusia bahkan menuntut untuk berbuat sesuatu. Gambaran-gambaran emosi atau imajinasi ini menghubungkan dinamika dalam diri manusia dengan obyek luar dunia kita. Emosi adalah bagian integral dari bagaimana kita menginterpretasikan dan membuat rasa pada kejadian hari ke hari dalam kehidupan kita. Sebagaimana kita melihat kembali, memahami perasaan kita, dalam keseharian hidup kita,

keterlibatan emosi tersebut membuka pikiran kita lebih utuh dalam memandang diri dan orang lain.

Emosi terkadang menjadi halangan tetapi juga bisa menjadi motivator dalam belajar. Penelitian yang terus berkembang menunjukkan bahwa emosi atau perasaan merupakan sesuatu yang berperan penting dalam membangun motivasi dalam belajar. Postle (1993) berpendapat bahwa dimensi afektif dan emosional memberikan dasar yang praktis, konseptual, dan cara-cara imajinasi dalam pembelajaran. Teori “kecerdasan emosional” dari Goleman (1995) menunjukkan bahwa emosi dan perasaan sangat saling terkait saat memahami dan memproses informasi dari lingkungan kita. Penelitian baru-baru ini tentang pembelajaran transformatif mengungkapkan aspek emosi, intuisi, jiwa, spritualitas, dan tubuh sebagai bagian integral dari proses belajar yang mendalam dan berpengaruh pada perubahan yang signifikan (Clark, 1997; Dirkx, 1997; Nelson, 1997; Scott, 1997).

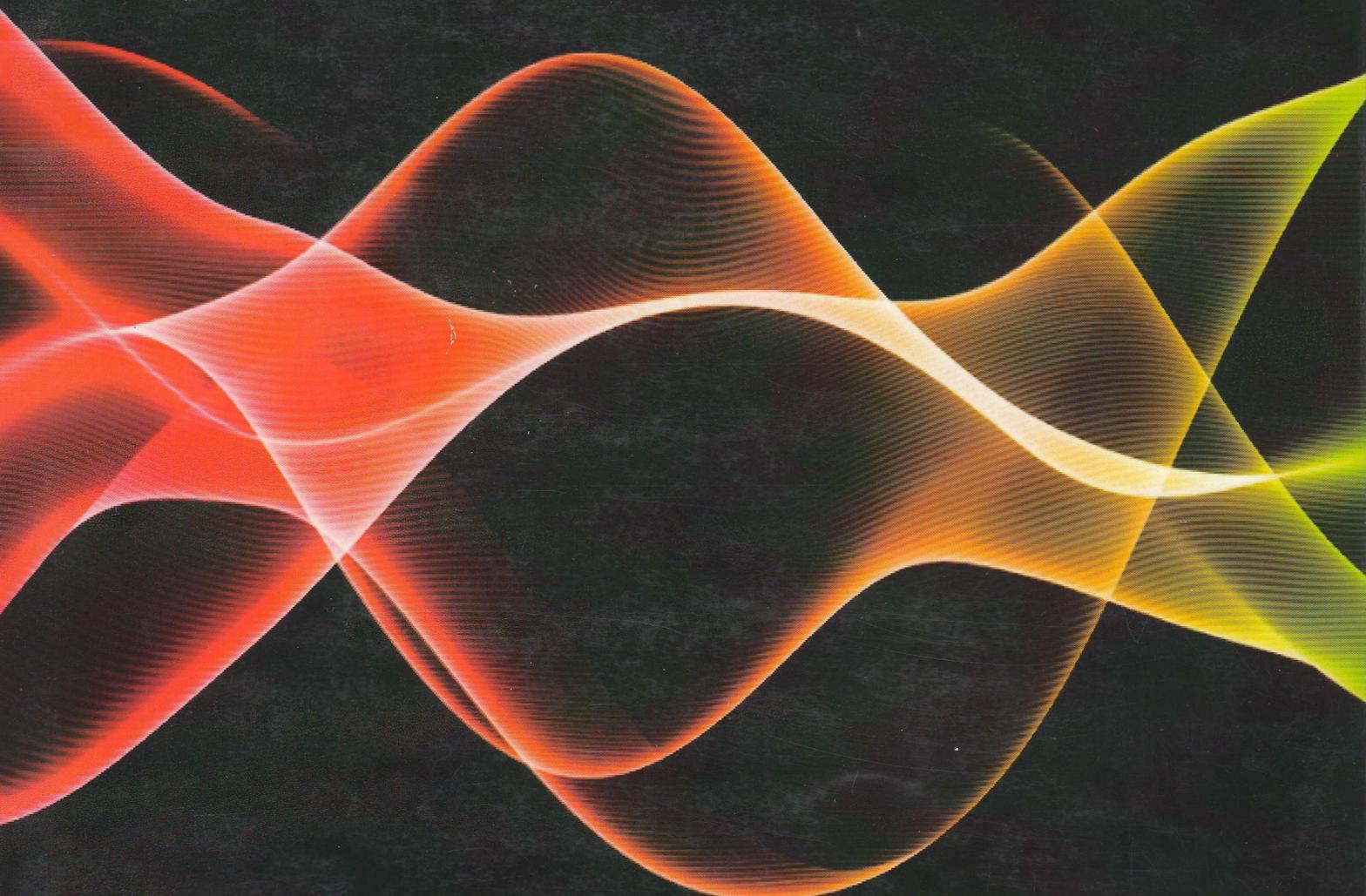
PENUTUP

Makna hidup akan memberi warna dalam kehidupan manusia. Bagi orang yang memiliki pandangan hidup optimis makna hidup muncul melalui serangkaian usaha yang dilakukannya. Dikala seseorang dihadapkan pada permasalahan yang sulit dipecahkan, seseorang dapat menyerah dengan keadaan namun dapat juga

berjuang melawan atau mengatasinya. Seseorang yang optimis akan memilih untuk memahami keadaanya dan selanjutnya ia akan berjuang dengan berbagai macam cara untuk memecahkannya. Kemauan untuk untuk mendapatkan arti atau makna hidup adalah kebutuhan manusia untuk terus menerus mencari makna akan keberadaan kita. Keberhasilan kita dalam menemukan makna akan mengarahkan tujuan hidup kita sehingga akan akan membantu mengarahkan pemecahan masalah yang lebih bijak. Semakin mampu kita memahami sebuah arti atau makna hidup akan semakin matang diri kita sehingga akan mampu menjalani hidup dengan indah.

DAFTAR PUSTAKA

- Erikson, E. H. 1963. *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Frankl, V. E. 1978. *The unheard cry for meaning*. New York: Simon & Schuster
- Goleman, D., 1996. *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Jerry L. Kernes and Richard T. Kinnier. *Meaning in Psychologists' Personal and Professional Lives*. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 48 No. 2, April 2008 196-220
- Merriam, Sharan, 2001. *The New Update on Adult Learning Theory*. Ohio Tate University.
- Monika Ardel, Cynthia S. Koenig, *The Role of Religion for Hospice Patients and Relatively Healthy Older Adults*. *University of Florida St. Mary's College of Maryland. Research on Aging*, Volume 28 Number 2. March 2006 184-215. Sage Publications
- Richard T. Kinnier, Jerry L. Kernes, Nancy E. Tribbensee and Christina M. Van Puymbroeck. *What Eminent People Have Said About The Meaning Of Life*. *Journal of Humanistic Psychology* 2003; 43; 105



ISSN 1907-297X



9 771907 297084