

**MAKNA HIDUP BERBASIS FITRAH
MENURUT AL-QUR'AN**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Sebagai Pelaksanaan Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama
(S.Ag)



Oleh :

Angga Maulana Putra

NIM : 191410145

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2023 M / 1444 H**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Angga Maulana Putra

NIM : 191410145

Nomor Kontak : 0878 7542 5904

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Makna Hidup Berbasis Fitrah Menurut Al-Qur’an” adalah hasil karya saya sendiri. Ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Jakarta, 19 Juni 2023



(Angga Maulana Putra)

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “*Makna Hidup Berbasis Fitrah Menurut Al-Qur’an*” yang ditulis oleh Angga Maulana Putra, NIM 191410145, telah melewati proses bimbingan yang ada dan sesuai dengan kebijakan yang diberlakukan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan siap untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Jakarta, 19 Juni 2023

Dosen Pembimbing

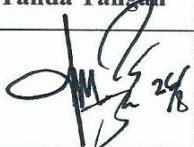



A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, representing the name Lukman Hakim.

Dr. Lukman Hakim, M.A.

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI
MAKNA HIDUP BERBASIS FITRAH MENURUT AL-QUR'AN

Nama : Angga Maulana Putra
NIM : 191410145
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Telah diujikan pada sidang skripsi tanggal 18 Juli 2023

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Andi Rahman, M.A.	Pimpinan Sidang	
2	Dr. Lukman Hakim, M.A.	Pembimbing	
3	Dr. Andi Rahman, M.A.	Penguji 1	
4	Hidayatullah, M.A.	Penguji 2	

TRANSLITERASI

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin ke dalam aksara latin. Dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab. Skripsi yang akan ditulis ini mengacu pada pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta¹:

b = ب	z = ز	f = ف
t = ت	s = س	q = ق
th = ث	sh = ش	k = ك
j = ج	ṣ = ص	l = ل
ḥ = ح	ḍ = ض	m = م
kh = خ	ṭ = ط	n = ن
d = د	ẓ = ظ	h = ه
dh = ذ	‘ = ع	w = و
r = ر	gh = غ	y = ي

Untuk *diphthongs* atau bacaan yang dipanjangkan (*mad*) pada “a” (fathah), “i” (kasrah), dan “u” (dammah), maka menjadi “Ā” atau “â”, “Î” atau “î”, dan “Û” atau “û”. Sementara untuk huruf yang bertasydid, maka penulisannya diketik dua kali.

¹ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula: Ilmu al-Qur'an dan Tafsir*, (Jakarta: Prodi IAT Ushuluddin PTIQ, 2022), h.18

DAFTAR ISI

Pernyataan Bebas Plagiasi	ii
Lembar Persetujuan Pembimbing	iii
Tanda Pengesahan Skripsi	iv
Transliterasi	v
Daftar Isi	vi
Kata Pengantar	vii
Abstrak	viii
BAB I Pendahuluan	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Batasan Masalah	6
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
F. Tinjauan Pustaka	7
G. Metode Penelitian	9
BAB II Kajian Teori	
Konsep Fitrah	11
A. Pengertian Fitrah Secara Teologis	11
B. Fitrah Dalam Prespektif Genetika	17
C. Jenis-jenis Fitrah	20
D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Fitrah	23
E. Kecenderungan Manusia Dalam Al-Qur'an	26
F. Aliran Psikologi Pendidikan Tentang Fitrah	29
Konsep Makna Hidup	31
A. Pengertian Makna Hidup	31
B. Urgensi Makna Hidup	34
C. Sumber Makna Hidup	37
BAB III Pembahasan	
Relevansi Fitrah Dan Makna Hidup	42
A. Hidup Bermakna Menurut Al-Qur'an	43
B. Tujuan Hidup Menurut Al-Qur'an	49

C. Karakteristik Makna Hidup	54
D. Makna Tujuan Hidup Berdasarkan Fitrah	57
E. Karakteristik Panggilan Hidup Menurut Al-Qur'an	65
F. Relevansi <i>Shâkilah</i> Dengan Panggilan Hidup	69
G. Menemukan Makna Dan Tujuan Hidup Sesuai Fitrah	71
H. Faktor Penghalang Menemukan Makna Dan Tujuan Hidup	81
BAB IV Penutup	
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan nikmat terutama taufik dan hidayah serta bimbingan-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, serta umatnya hingga akhir zaman.

Bagi saya skripsi ini tidak hanya sebagai formalitas mendapatkan gelar sarjana semata. Selama penulisannya, saya benar-benar menghayati betapa esensinya makna dalam kehidupan manusia. Berawal dari kegelisahan diri yang sering merasa hampa dan bertanya-tanya tentang untuk apa sebenarnya hidup ini. Saya melakukan banyak refleksi ke dalam dengan terus menambah wawasan seputar filsafat, tasawuf, dan psikologi. Sedikit demi sedikit pertanyaan-pertanyaan menggelisahkan itu mulai terjawab, saya menyaksikan sendiri ayat “*wa man jâhadû finâ lanahdiyannahum subulanâ*”, lewat pertemuan dengan orang-orang yang dianggap “asing” di pandangan khalayak umum karena keautentikannya, saya menggali dari mereka ilmu-ilmu kehidupan, makna dibalik penderitaan, dan potensi luar biasa manusia yang mungkin sulit ditemukan di ruang kelas.

Ketika saya tahu apa yang saya rasa ternyata juga dirasakan oleh banyak atau bahkan semua orang, saya semakin yakin jika sebenarnya ada kesamaan pola yang tidak disadari pada akar permasalahannya. Bukan semata jauh dari ajaran-ajaran agama atau hidup yang kurang bersyukur, namun ada “makna” yang lebih esensi dari itu semua. Meski tidak memiliki dasar apapun dalam bidang psikologi, vibrasi diri dan pikiran juga yang mungkin menggiring saya menemukan konsep logoterapi Viktor Frankl. Lewat buku-bukunya, saya mendapat banyak mutiara kehidupan yang kemudian menjadi komposisi utama skripsi ini. Banyak buku-buku psikologi bernuansa *self-improvement* atau motivasi keagamaan hanya membedah seputar kebahagiaan tanpa merekonstruksi bahwa sebenarnya kebahagiaan hanya efek samping dari kebermaknaan dan aktualisasi diri yang tidak dapat dikejar. Dua konsep ini menurut saya dapat menjadi solusi bagi orang-orang yang mengalami kebingungan dan kekosongan hidup terutama generasi remaja saat ini.

Premis Al-Qur’an sebagai *problem solver* bagi setiap masalah semakin memantapkan saya untuk menjadikannya tema skripsi dengan mengkorelasikan konsep-konsep tersebut pada Al-Qur’an. Sepanjang prosesnya, kendala yang sering terjadi adalah minimnya kitab-kitab tafsir era klasik ataupun kontemporer yang membahas tema semacam ini. Saya memaklumi, karena rumusan “makna hidup” memang berasal dari Barat. Tapi saya optimis dikemudian hari akan semakin banyak penafsiran-penafsiran bercorak psikologis untuk membuktikan Al-Qur’an akan selalu relevan *fi kulli zaman wa makân*.

Di samping itu, saya juga menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan karya ilmiah ini. Semoga kedepan saya dapat mengembangkan ide ini

dengan lebih baik, sekaligus berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Kedua orang tua saya atas doa, pengorbanan, dan dukungannya sampai saat ini.
2. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA., selaku rektor Universitas PTIQ Jakarta.
3. Dr. Andi Rahman, MA., selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ.
4. Dr. Lukman Hakim, MA., selaku pembimbing yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen FUPI Universitas PTIQ yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya selama aktifitas perkuliahan yang saya jalani.
6. Teman-teman seperjuangan kelas D atas kebersamaannya yang telah memberi kesan indah dalam memori hidup saya.
7. Teman-teman sepenenderitaan yang selalu jadi media saya belajar tentang nilai-nilai hidup secara praktis.
8. Viktor Emil Frankl, M.D., Ph.D atas gagasan tentang makna hidup yang sangat luar biasa dan telah menginspirasi jutaan orang. Rest in peace, doctor.
9. Guru-guru kehidupan yang telah banyak menyebarkan nilai-nilai kebijaksanaan terutama Mbah Nun *hafizahumullah wa ra'ahum*.

Jakarta, 19 Juni 2023

Penulis

Angga Maulana Putra

ABSTRAK

Fitrah sebagai potensi dasar manusia yang membawa nilai-nilai ketuhanan menjadikan hakikat eksistensinya sebagai makhluk spiritual yang terikat dengan kekuatan yang lebih besar dari dirinya. Selain itu, fitrah juga mengindikasikan keautentikan manusia dengan semua pembawaan asalnya. Hal ini secara langsung berimplikasi pada tujuan dan makna hidupnya. Fitrah dan kebermaknaan hidup yang sama-sama bersifat spiritual dan subjektif tidak bisa dipisahkan satu sama lain. Manusia tidak akan mencapai kebahagiaan hakiki jika tidak melakukan aktualisasi diri dengan menyadari alasan keberadaannya di dunia dan bertanggung jawab terhadap apapun yang terjadi dalam hidup. Kebermaknaan yang berbasis fitrah dapat menjadi solusi alternatif dari banyak permasalahan mental yang terjadi saat ini.

Penelitian ini bertujuan untuk; 1. Mengetahui seberapa dalam hubungan antara fitrah sebagai potensi dasar dan kebermaknaan yang menjadi *background* kehidupan manusia. 2. Menjelaskan langkah-langkah untuk menyadari makna dan tujuan hidup yang sesuai dengan fitrah. Penelitian ini menggunakan metode tafsir *maudûi*, penjelasan realitas dengan wahyu (*minal wâqi' ilan naş*). Jenis penelitian ini bersifat kualitatif kepustakaan (*library research*) dengan analisis data secara deskriptif dari beberapa pendekatan seperti teologis dan psikologis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa potensi dasar manusia tidak bisa terlepas dari unsur ketuhanan. Teori ini juga dibuktikan secara empiris bahwa pada otak manusia terdapat bagian *god spot* yang harus dipenuhi dalam hidupnya. Di samping itu, makna hidup setiap individu yang autentik dan berbeda-beda harus sesuai dengan fitrahnya agar ia dapat meraih kebermaknaan hidup yang berefek pada kebahagiaan.

Kata Kunci: Fitrah, Makna Hidup, Aktualisasi Diri

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Salah seorang terapis dan konseling eksistensial bernama Rollo May mengatakan bahwa masalah fundamental bagi manusia adalah masalah kehampaan hidup. Walau tidak dapat digeneralisir, tetapi banyak sekali orang-orang yang menjalani hidup tanpa makna dan merasa kehidupan penuh dengan kesia-siaan. Tidak jarang juga keluhan tentang kekosongan hidup diungkapkan oleh orang yang sudah mengalami kesuksesan secara materi dan karier.² Baik disadari atau tidak, fokus utama manusia bukanlah mencari kesenangan atau menghindari kesedihan, tetapi menemukan makna dalam hidupnya. Manusia tidak ingin hidupnya hanya sebagai mekanisme pertahanan diri, dan tidak akan mau mati demi hal tersebut. Namun sebaliknya, manusia bahkan rela mengorbankan hidupnya demi meraih suatu tujuan dan nilai-nilai kemanfaatan.

Pada zaman modern seperti ini, kemajuan pesat dalam bidang teknologi menurut Viktor Frankl telah membuat banyak orang kehilangan arah tujuan hidup dan sulit mencari makna hidup. Era postmodern dengan beragam kemudahannya, terlalu banyak menyuguhkan “kebenaran” yang membuat masyarakat saat ini kebingungan menentukan mana kebenaran yang cocok untuk dirinya. Di samping itu, mereka dituntut bekerja keras dengan penuh kompetisi dalam era materialistis teknologis untuk mengejar nilai tujuan yang semu. Pada akhirnya, mereka merasakan kehampaan dalam pekerjaan dan kehidupannya sehari-hari. Frankl menyebut paradoks ini sebagai frustrasi eksistensial.³

Di Indonesia sendiri, fenomena semacam ini cukup mengkhawatirkan. Dalam beberapa survey psikologis diantaranya oleh Irene Guntur seorang ahli *Educational Psychologist* dari *Integrity Development Flexibility* (IDF) menyebutkan sebanyak 87 persen mahasiswa di Indonesia mengaku bahwa jurusan kuliah yang diambil tidak sesuai dengan minat mereka.⁴ *Indonesia Career Center Network* (ICCN) melalui penelitiannya pada tahun 2017 juga menambahkan bahwa 71,7 persen pekerja, memiliki profesi yang tidak sesuai dengan pendidikannya. Berita tersebut dilanjutkan dengan pendapat seorang ahli pendidikan yang mengatakan, mahasiswa yang salah mengambil jurusan atau pekerja yang tidak sesuai bidangnya akan berdampak pada

² Gusman Lesmana, *Teori dan Pendekatan Konseling*, (Medan: Umsu Press, 2021), h.27

³ Darmawan Ardi Purnama, *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl: Pencarian Makna Hidup Melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restoratif*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021), h.8

⁴ Fahri Zulfikar, *87 Persen Mahasiswa RI Merasa Salah Jurusan, Apa Sebabnya?*, <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5828770/87-persen-mahasiswa-ri-merasa-salah-jurusan-apa-sebabnya> diakses tanggal 1 Februari 2023

ketidakmaksimalan dan kurangnya tanggung jawab dengan apa yang sedang ia kerjakan.⁵

Frankl juga berpendapat bahwa efek negatif kehilangan makna hidup pada manusia modern ternyata dapat menyebabkan gangguan kepribadian kolektif. Gangguan tersebut tampak dalam sejumlah gejala, tidak hanya kekosongan hidup, tetapi juga menciptakan kehidupan pasif yang fatalis, tenggelam dalam kerumunan (*conformism*), dan fanatisme buta. Menurutnya, gejala gangguan mental ini bukan berasal dari dorongan instingual yang direpresi sebagaimana teorinya Freud, melainkan akibat dari tidak terpenuhinya makna dalam kehidupan sehari-hari. Pemenuhan makna hidup ini merupakan motivator utama hidup manusia. Tujuan untuk menjadi bermakna begitu besar hingga mengalahkan kebutuhan-kebutuhan lain seperti kepuasan dan kesenangan. Frankl beranggapan bahwa keduanya hanyalah efek samping dari terpenuhinya makna hidup.⁶

Melihat urgensi makna yang sebegitu penting dalam hidup seseorang, Frankl merumuskan sebuah gagasan pasca tiga tahun pengalamannya di kamp konsentrasi NAZI. Gagasan tersebut dikenal dengan logoterapi, dimana asasi konsepnya adalah fokus pada pencapaian hidup bermakna. Menurutnya, ada tiga sumber utama untuk meraih hidup yang bermakna yaitu: *creative value*, produktifitas, bekerja (melakukan sesuatu yang penting), keberanian bersikap dalam menghadapi masa-masa penderitaan, dan *experiential values* (nilai-nilai penghayatan) terhadap kebenaran, keindahan, keagamaan dan cinta kasih.⁷

Sedangkan dalam tinjauan Al-Qur'an, pada QS. an-Nahl: 97 teori hidup bermakna secara universal dapat diraih dengan menunaikan dua variabel, yaitu keimanan dan kebermanfaatannya. Hidup bermakna dalam ayat ini dibahasakan dengan *ḥayah ṭayyibah*. Term *ṭayyib* memiliki makna dasar sesuatu yang memiliki kecocokan dengan keinginan seseorang.⁸ Sehingga bagi Ibn 'Ashûr, *ḥayah ṭayyibah* adalah suatu janji dari Allah berupa segala kebaikan duniawi dimana puncaknya adalah *riḍa* atau kepuasan terhadap semua ketentuan Allah atas dirinya. *Ḥayah ṭayyibah* juga merupakan suatu kondisi khusus yang bergantung pada keadaan setiap jiwa yang mendapatkannya. Ia seperti suatu rahasia (*sirr*) antara hamba dengan Tuhannya. Maka orang yang mampu mengamati dan kritis pada dirinya, ia akan menemukan tanda-tanda tersebut.⁹

Penafsiran Ibn 'Ashur ini ternyata juga memiliki korelasi kuat dengan subteori logoterapi dimana makna hidup atau hidup bermakna merupakan suatu yang

⁵ Gumanti Awaliyah, *87 Persen Mahasiswa Mengaku Salah Pilih Jurusan* <https://www.republika.co.id/berita/pmjuhw368/87-persen-mahasiswa-mengaku-salah-pilih-jurusan> diakses tanggal 1 Februari 2023

⁶ Darmawan Ardi Purnama, *Pembaruan Logoterapi ...*, h.2

⁷ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, (Bandung: Mizan Publika, 2019), h.13

⁸ Muḥammad at-Ṭahir Ibn 'Ashûr, *at-Taḥrîr wa at-Tanwîr*, (Tunisia: Dâr at-Tûnisî li an-Naṣr, 1984), juz 11, h. 137

⁹ Muḥammad at-Ṭahir Ibn 'Ashûr, *at-Taḥrîr wa at-Tanwîr*, juz 14, h.273

unik dan khusus. Makna hidup bersifat subjektif, bermakna bagi seseorang tapi belum tentu bagi orang lain. Artinya, tiap-tiap orang memiliki makna hidup berbeda dan hanya orang yang bersangkutanlah yang mengetahui dan memahami apa makna hidup bagi dirinya. Hanya dengan cara seperti ini, makna khusus tersebut bisa mempunyai signifikansi yang dapat memenuhi hasrat seseorang untuk hidup bermakna.¹⁰

Makna hidup juga bisa berubah dari waktu ke waktu. Hal itu menjadikan makna hidup bersifat abstrak dan tidak bisa dirumuskan secara umum. Pertanyaan-pertanyaan seputar itu pun tidak bisa dijawab dengan jawaban yang universal. Karena semua tugas-tugas hidup akan membentuk takdir yang berbeda pada setiap manusia. Tidak ada manusia dan tidak ada takdir yang bisa dibandingkan dengan manusia atau takdir lain. Sebagaimana tidak ada situasi yang berulang sama, karena setiap situasi harus direspon dengan reaksi yang berbeda pula.¹¹

Menurut Laurie Jones, hidup adalah sebuah misi khusus tentang alasan keberadaan manusia di dunia. Ibarat sebuah perusahaan yang didirikan karena mengemban misi tertentu. Begitupun manusia, ia juga mempunyai suatu misi, tugas dan tanggung jawab terhadap diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan Tuhan sang Pencipta.¹² Sehingga beragam variabel yang menjadikan hidup seseorang bermakna, secara akumulatif juga menjadi tujuan bagi hidup orang tersebut. Sesuai dengan yang didefinisikan oleh Bastaman, bahwa makna dalam hidup akan memberi nilai khusus bagi seseorang yang selalu dirasa penting dan layak dijadikan tujuan hidup. Apabila ia berhasil menemukan dan memenuhi misi atau tujuan tadi maka ia akan merasakan kebahagiaan.¹³

Kebahagiaan yang menjadi dambaan setiap individu, hanyalah efek samping dari kebermaknaan hidup. Di tengah hiruk pikuk kegiatan manusia di dunia, ada “sesuatu” yang terus-menerus dicari oleh manusia. Jika ia mampu meraihnya, maka seakan ia mendapatkan seluruh isi dunia. Sebaliknya, jika ia tidak dapat menemukannya, sekalipun ia memiliki “segalanya”, maka ia akan merasa tidak memiliki apa-apa.¹⁴ Makna adalah sesuatu yang dicari manusia sepanjang hidupnya, ia mampu bahagia di tengah penderitaan ketika ia mampu mencari makna dibaliknya. Manusia juga bisa mempertaruhkan semua materi yang dimiliki untuk orang-orang yang dicintainya.

Karakteristik makna hidup yang bersifat spiritual, menjadikannya sangat terikat dengan nilai-nilai ketuhanan. Premis ini menunjukkan adanya keserasian antara hidup bermakna dengan konsep beribadah yang menjadi tujuan penciptaan manusia menurut Al-Qur'an. Sebagaimana dalam QS. adh-Dhâriyât: 56, “*Tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku*”. Spiritualitas ternyata

¹⁰ Darmawan Ardi Purnama, *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl ...*, h.3

¹¹ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.114

¹² JB. Suharjo, *Refleksi dan Transformasi Diri*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018), h.53-54.

¹³ H.D Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h.38

¹⁴ Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, (Jakarta: Elex Media, 2008), h.23

juga menjadi fitrah utama yang ditanamkan oleh Tuhan dalam diri manusia. Hal tersebut sudah dibuktikan oleh Karen Amstron dalam bukunya *A History of God* yang mengkaji kisah pencarian Tuhan selama empat ribu tahun dalam tiga agama besar, ia telah sampai pada kesimpulan bahwa manusia secara hakikat adalah makhluk spiritual.¹⁵ Oleh karenanya, manusia pada setiap tindakan dan aktifitas hidupnya akan selalu bermotivasikan dan berujung pada hal-hal yang bersifat spiritual.¹⁶ Fitrah spiritual religius secara eksplisit juga telah diungkapkan Al-Qur'an dalam QS. ar-Rûm: 30. Dimana term fitrah disandarkan langsung kepada Allah,

... فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ...

“fitrah Allah yang telah menciptakan manusia berdasarkan fitrah tersebut.”

Berdasarkan paparan teori-teori di atas, ternyata ada korelasi yang cukup kuat antara krisis makna hidup yang dialami manusia modern dengan fitrah manusia menurut Al-Qur'an. Bahwa makna dan tujuan hidup yang memiliki identifikasi khusus tidak akan tercapai oleh seseorang apabila ia tidak tumbuh sesuai fitrah yang menjadi kekhususan dirinya. Gambaran tersebut diisyaratkan pada tamsil Al-Qur'an dalam QS. Ibrâhîm: 24-26, “*Tidakkah kamu perhatikan bagaimana Allah telah membuat perumpamaan kalimat yang baik seperti pohon yang baik, akarnya teguh dan cabangnya (menjulang) ke langit, pohon itu memberikan buahnya pada setiap musim dengan seizin Tuhannya. Allah membuat perumpamaan-perumpamaan itu untuk manusia supaya mereka selalu ingat. Dan perumpamaan kalimat yang buruk seperti pohon yang buruk, yang telah dicabut dengan akar-akarnya dari permukaan bumi; tidak dapat tetap (tegak) sedikitpun.*” Benih dari pohon (*shajarah*) ibarat fitrah. Akar, batang, dan daun adalah hidup yang dijalani sesuai fitrah dengan sebaik-baiknya. Buah adalah misi atau tujuan hidup yang telah diselesaikan. Pada dasarnya fitrah tidak ada yang buruk karena ia berasal langsung dari Allah. Apabila fitrah tersebut tidak dirawat dan ditumbuhkan, maka kehidupan yang dijalannya tidak akan menjadi baik, ia juga tidak menemukan peran dan manfaatnya di dunia sehingga secara tidak langsung hidupnya tidak akan bermakna.¹⁷

Asumsi ini diperkuat oleh penelitian Kazuo Murakami seorang ahli genetika, bahwa manusia tidak dapat melakukan apapun kecuali yang telah terprogram dalam gennya. Meskipun segala yang dipercaya oleh akal akan mungkin terjadi dan informasi dalam gen seseorang jauh melebihi dari yang dibayangkan, tetap saja potensi manusia terbatas. Jika ia mampu melakukan hal yang bukan menjadi potensi dasarnya, sejatinya ia hanya mengaktifkan gen-gen minoritas dalam dirinya yang tidak bisa bertahan lama dan berkembang optimal. Banyak orang mungkin mampu berlari seratus meter dalam sepuluh detik ketika dikejar macan, tetapi hanya sedikit yang mampu melakukan itu pada waktu olimpiade. Keajaiban memang bisa terjadi.

¹⁵ Karen Amstron, *Sejarah Tuhan terjemah dari A History Of God: The 4000- Year Quest Of Judaism Christianity and Islam*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2011), h.3

¹⁶ Priatmo H. Martokoesoemo, *Law Spiritual Attraction*, (Bandung: Mizan, 2008), h.36

¹⁷ Harry Santosa, *Finding Your Mission of Life*, (Jakarta: Yayasan Fitrah Wirabumi Madani, 2021), h.21

Keajaiban yang banyak terjadi juga adalah sesuatu yang dianggap tidak mungkin oleh manusia. Namun, dari sudut pandang genetik, keajaiban adalah bagian dari program.¹⁸

Murakami juga mengajak pembacanya untuk bersyukur sekaligus merenung, sebab dari hasil penelitiannya ia memastikan bahwa tidak akan pernah ada dua makhluk yang sama persis. Untuk kelahiran satu orang anak, terdapat tujuh puluh triliun kombinasi gen yang mungkin terjadi. Fakta ini menunjukkan bahwa semua manusia itu istimewa dan tidak ada satu pun yang keberadaannya sia-sia. Ia dipilih Tuhan dari tujuh puluh triliun kemungkinan yang berbeda,¹⁹ yang pasti dibekali dengan potensi yang berbeda-beda pula.

Keautentikan manusia dengan fitrahnya yang berimplikasi pada kekhususan makna bagi hidupnya menjadi salah satu bukti keagungan Allah yang menciptakan jagat raya mikro dan makrokosmos dengan sangat detail. Dalam QS. al-Mu'minûn: 115, "*Maka apakah kamu mengira, bahwa Kami menciptakan kamu main-main (tanpa ada maksud) dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami?*", dan QS. al-Qamar: 49, "*Sesungguhnya Kami ciptakan segala sesuatu dengan kadar (yang telah ditentukan)*". Dengan penuh ketepatan dan hikmah dibelakangnya. Semua itu berada dalam pengetahuan dan kekuasaan Allah bahkan sebelum terjadi.²⁰

Melihat urgensi makna yang begitu esensial dalam kehidupan di zaman modern seperti ini. Ditambah adanya relasi mendasar antara hidup bermakna dengan fitrah manusia sebagai potensi dasar yang ditanamkan Allah, penulis tertarik untuk mengelaborasi lebih jauh asumsi tersebut melalui penelitian ini. Di sisi lain, penulis juga melihat bahwa tema ini masih jarang diangkat baik dalam kajian ilmiah maupun dalam buku-buku keislaman. Dengan alasan-alasan tersebut, penulis akan menyusun skripsi ini dengan judul "**Makna Hidup Berbasis Fitrah Menurut Al-Qur'an**".

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan pembahasan pada latar belakang, beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, diantaranya

1. Apa yang dimaksud dengan makna hidup ?
2. Bagaimana hidup yang bermakna menurut Al-Qur'an ?
3. Bagaimana urgensi makna bagi hidup seseorang ?
4. Apa saja sumber makna hidup ?
5. Bagaimana karakteristik makna hidup ?
6. Apa yang dimaksud fitrah ?
7. Bagaimana relevansi fitrah dengan makna hidup ?

¹⁸ Kazuo Murakami, *The Divine Message of The DNA: Tuhan Dalam Gen Kita*, (Bandung: Mizan, 2008), h. 74-76

¹⁹ Kazuo Murakami, *The Divine Message of The DNA ...*, h. 22.

²⁰ Mahmûd ibn 'Amr al-Zamakhsharî, *al-Kashshâf 'an Haqâiq Ghawâmiq at-Tanzîl*. (Beirut: Dâr al-Kutub al-'Arabî) juz 4, h.442

C. Rumusan Masalah

Pokok dan inti permasalahan yang akan diteliti adalah bagaimana relevansi makna hidup dengan fitrah menurut Al-Qur'an ?

D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih akurat dan terarah sehingga tidak menimbulkan masalah baru serta pelebaran secara meluas, permasalahan hanya fokus pada kajian tentang makna hidup dan fitrah menurut Al-Qur'an dengan beberapa pendekatan seperti psikologis dan filosofis.

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep makna hidup dan relevansinya dengan fitrah menurut Al-Qur'an.

Kemudian penelitian ini juga diharapkan memiliki manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

1. Sebagai bahan referensi bagi penelitian setelah ini.
2. Menambah khazanah keislaman bagi masyarakat agar dapat meraih hidup bermakna dan tumbuh sesuai potensi terbaiknya.

F. Tinjauan Pustaka

Tinjauan Pustaka merupakan salah satu bagian yang terpenting dari adanya sebuah penelitian. Dari adanya tinjauan pustaka, penelitian akan menjadi lebih jelas arah dan sumbernya. Selain itu juga dengan adanya tinjauan pustaka, penulis dapat menemukan perbedaan dengan penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.

Terdapat beberapa literatur penelitian serupa yang membahas fitrah manusia atau makna hidup, beberapa literatur yang penulis temukan berasal dari skripsi dan juga artikel:

- a. Skripsi yang berjudul *Konsep Fitrah Manusia Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir al-Mishbâh dan Tafsir al-Azhar)* yang ditulis oleh Vijay Asyfa dari Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode *muqâran* (perbandingan) pada titik fokus penafsiran surat al-Rum ayat 30 antara dua kitab tafsir yang bercorak *Adâb Ijtimâ'î*. Dalam Tafsir al-Mishbâh, fitrah manusia adalah bekal yang Allah berikan kepada manusia untuk mengenal dan patuh kepada Tuhannya.

Sedangkan menurut Tafsir al-Azhar, fitrah adalah pengakuan akan adanya pencipta sejak akal tumbuh sebagai kesatuan insani atau sejak manusia dapat menggunakan akalunya. Penulis juga membandingkan antara dua mufassir pada tafsir ayat-ayat lain yang bertema fitrah manusia dan menyimpulkan titik singgung dan perbedaan antara keduanya.

- b. Skripsi yang berjudul *Konsep Fitrah Dan Relevansinya Dalam Pendidikan Islam* yang ditulis oleh Melly Anggraeni dari Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung tahun 2017. Penelitian ini fokus untuk mengetahui konsep fitrah dalam Islam dan keterkaitannya dengan pendidikan Islam. Beberapa hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa fitrah menurut Zakiyah Darajat adalah seperti wadah dan bentuk yang dapat diisi dengan berbagai kecakapan dan keterampilan yang dapat berkembang sesuai dengan kedudukan dan tanggung jawab selaku hamba dan khalifah di muka bumi. Berkembang atau tidaknya fitrah manusia tergantung pada dua faktor, yaitu usaha manusia itu sendiri dan hidayah dari Allah SWT. Fitrah yang Allah anugerahkan kepada manusia terdiri dari potensi jasmani dan ruhani yang terdiri dari akal, ruh dan kalbu. Pengembangan fitrah dalam pendidikan Islam selayaknya dilakukan dengan menjalankan aktivitas pembelajaran dengan melihat anak didik sebagai suatu pribadi yang utuh dan mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berangkat dari potensi yang ia miliki.
- c. Skripsi yang berjudul *Konsep Fitrah Manusia Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tarbawi)* yang ditulis oleh Muhammad Amin dari Fakultas Tarbiyah UIN ar-Raniry Banda Aceh tahun 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konsep fitrah manusia dalam Al-Qur'an, bagaimana kajian tafsir tarbawi terhadap konsep fitrah manusia dalam Al-Qur'an, dan untuk mengetahui bagaimana implikasi konsep fitrah manusia dalam Al-Qur'an terhadap pendidikan Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa pertama, konsep fitrah manusia dalam Al-Qur'an ialah beragama Tauhid (Islam, suci, murni). Atau suatu sifat yang melekat pada suatu zat yang dapat tumbuh dan berkembang melalui potensi yang telah Allah anugerahkan kepada hamba-Nya sesuai dengan nilai-nilai *ilâhiyyâh* dan *insâniyyah*. Serta manusia harus tetap atas fitrah lurus yang telah ditetapkan oleh Allah padanya, dan apabila manusia menyimpang dari fitrah tersebut maka manusia harus bertanggungjawab atas fitrah yang telah diangurahkan oleh Allah. Kedua Kajian tafsir Tarbawi terhadap konsep fitrah manusia dalam Al-Qur'an bahwa pendidikan harus senantiasa menjaga dan memelihara *al-fitrah* (kesucian) manusia, serta mengembangkan potensi-potensi yang telah Allah anugerahkan kepada manusia melalui fitrahnya dalam rangka untuk menunjang pelaksanaan fungsi kekhalifahannya di muka bumi. Dan yang ketiga, implikasi konsep *al-fitrah* manusia terhadap pendidikan Islam memiliki tuntunan agar pendidikan Islam diarahkan untuk bertumpu pada Tauhid. Hal ini dimaksudkan untuk memperkuat hubungan yang mengikat manusia dengan Allah. karena tujuan tertinggi pendidikan Islam ialah mewujudkan manusia yang sempurna (insan kamil).

- d. Jurnal yang berjudul *Tujuan Hidup Dalam Perspektif Al-Qur'an* al-Tadabbur Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, ditulis oleh Ibrahim Bafadhol Dosen Prodi IAT STAI al-Hidayah Bogor tahun 2019. Tulisan ini menengahkan antara konsep manusia sebagai khalifatullah dan konsep ibadah sebagai tujuan diciptakannya manusia. Di antara kesimpulan dari tulisan ini adalah bahwa pengertian ibadah sangatlah luas dan tidak hanya terbatas pada ritual-ritual khusus semata. Semua aktivitas manusia yang dilakukan dalam rangka mewujudkan ketaatan kepada Allah dan sejalan dengan rid'a Allah maka ia termasuk ibadah. Sehingga ibadah dalam Islam jangkauannya menyentuh semua aspek kehidupan dan mencakup seluruh gerak dan semua aktivitas yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia atau mensejahterakan manusia. Dalam konteks hubungan dengan Rabb-nya manusia adalah hamba Allah. Sedangkan dalam konteks hubungan dengan alam semesta ia adalah khalifah. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa tujuan hidup manusia adalah menunaikan penghambaan dan pengabdian dalam makna yang luas kepada Allah Ta'ala. Sedangkan perannya di muka bumi adalah sebagai khalifah (pemimpin) di alam semesta ini.
- e. Jurnal yang berjudul *Hakikat Fitrah Manusia Dalam Islam* al-Ishlah Jurnal Pendidikan Islam ditulis oleh Suriadi Samsuri dari Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambah tahun 2020. Tulisan ini membahas tentang hakikat fitrah manusia dalam Islam. Kajian ini memfokuskan pada ayat Al-Qur'an surah ar-Rum ayat 30. Konsep fitrah dalam al-Quran surat ar-Rum ayat 30 bahwa manusia dituntut untuk tetap berada pada fitrahnya sebagai hamba Allah ('*abdullah*), sebagai khalifah Allah (*khalifatullah*). Untuk menetapkan fitrah seperti itu diperlukan upaya pendidikan yang sifatnya manusiawi melalui pendidikan kemanusiaan, yaitu pendidikan yang memanusiakan manusia. Sejak lahir manusia telah membawa fitrah (potensi), kecenderungan menjadi orang baik atau jahat, menjadi baik atau buruk. Hal itu tergantung interaksi manusia terhadap lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, dalam upaya melestarikan dan mengembangkan fitrahnya yang lebih baik, maka diperlukan proses pendidikan dengan tujuan agar fitrah tersebut tetap pada ketentuan Allah sebagaimana dikehendaki dalam surat ar-Rum ayat 30.
- f. Jurnal yang berjudul *Fitrah Dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Terhadap Ayat-ayat Al-Qur'an)* MUADDIB: Studi Kependidikan dan Keislaman yang ditulis oleh Suriadi dari Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambah tahun 2018. Kesimpulan dari tulisan ini adalah penjelasan tentang dua tugas utama manusia yaitu sebagai hamba Allah ('*abdullah*) dan sebagai khalifah Allah (*khalifatullah*) di muka bumi.

Dari tinjauan pustaka di atas, yang menjadi perbedaan dengan penelitian penulis adalah konsep fitrah dalam Al-Qur'an akan dikorelasikan dengan tema makna hidup yang berbasis psikologis.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan termasuk kategori penelitian perpustakaan (*library research*) yaitu jenis penelitian yang objek utamanya adalah literatur-literatur kepustakaan. Yaitu penulis mengumpulkan berbagai informasi dari sumber data primer dan sekunder. Selanjutnya penulis melakukan analisis dan merumuskan data. Oleh karena itu data yang dikumpulkan lewat studi kepustakaan merupakan data historis kualitatif.

2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan model studi pustaka dengan metode kualitatif sehingga penulis mengumpulkan data penelitian secara langsung yang berhubungan dengan tema penelitian. Penulis mengumpulkan berbagai teori dan informasi seputar makna hidup dan fitrah lalu mencari ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kedua term tersebut.

3. Metode Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk menyusun data dengan cara tertentu agar dapat dipahami dengan mudah, dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif-analisis. Langkah penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan tema penelitian secara deskriptif. Setelah data terkumpul penulis akan mengolah data tersebut dengan metode tematik (*maudu'î*) yaitu mengolah data yang telah terkumpul melalui studi kepustakaan, dengan langkah-langkah:

1. Menentukan tema yang akan dibahas
2. Mencari kata kunci yang relevan dengan tema penelitian *min al-wâqi' ila an-nas* (dari realitas kepada teks)
3. Menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat kata kunci atau sesuai dengan tema bahasan.
4. Mendatangkan informasi dari sumber primer dan sekunder.
5. Menganalisa data.
6. Membuat kesimpulan

4. Teknik dan Sistematika Penulisan

Untuk teknis penulisan skripsi ini berpedoman kepada buku "Menjadi Peneliti Pemula: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir" terbitan Fakultas Ushuluddin PTIQ tahun 2022.²¹

²¹ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*

Kemudian secara garis besar, penulis memberikan gambaran umum penelitian ini untuk mencapai pembahasan yang komprehensif dan sistematis yaitu sebagai berikut:

- **BAB I** : Berisi pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, dimana hal tersebut merupakan landasan berpikir yang mengantarkan penulis melakukan penelitian. Berbagai persoalan aktual yang muncul dirumuskan menjadi pokok masalah, dengan disertai tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, juga metode penelitian.
- **BAB II** : Berbicara tentang tinjauan umum meliputi pengertian fitrah, jenis-jenis fitrah, faktor-faktor yang mempengaruhi fitrah, fitrah dalam tinjauan genetika, aliran psikologi tentang fitrah. Kemudian pengertian makna hidup, urgensinya, serta sumber-sumber makna hidup.
- **BAB III** : Penjelasan tentang relevansi antara fitrah dengan makna hidup. Berkaitan dengan konsep hidup bermakna dalam Al-Qur'an, tujuan hidup menurut Al-Qur'an, karakteristik makna hidup, tujuan hidup berdasarkan fitrah beserta karakteristik dan langkah meraihnya, juga faktor penghalang menemukan makna dan tujuan hidup.
- **BAB IV** : Merupakan penutup yang akan mengemukakan beberapa kesimpulan dari pembahasan skripsi ini, saran-saran disertai daftar pustaka sebagai sumber referensi.

BAB II

Kajian Teori

Kajian teori ini mendalami fitrah dan makna hidup baik secara ontologis, epistemologis, maupun aksiologi, dengan menggunakan beberapa pendekatan yaitu teologi, filsafat, psikologi, dan genetika. Meski idiom fitrah hanya ditemukan di Al-Qur'an, tetapi esensi fitrah sebagai potensi manusia ternyata memiliki banyak korelasi apabila ditinjau dari prespektif lain. Sedangkan teori makna hidup, akan dijelaskan sesuai basis utamanya yaitu filsafat dan psikologi. Berikut penjabarannya:

Konsep Fitrah

A. Pengertian Fitrah Secara Teologis

Secara etimologi, fitrah diartikan suci, agama, dan natural.²² Dalam KBBI, fitrah juga bisa diterjemahkan sebagai bakat atau karakter bawaan.²³ Fitrah dalam kajian linguistik bahasa Arab berasal dari kata kerja *faṭara* (فَطَرَ) yang memiliki beberapa makna²⁴, yaitu:

1. Ash-Shaqq (الشَّقُّ) artinya terpecah atau terbelah seperti pada ayat

تَكَادُ السَّمَاوَاتُ يَتَفَطَّرْنَ مِنْ فَوْقِهِنَّ ...

“Hampir saja langit itu pecah dari sebelah atas ...” (QS. ash-Shûrâ: 5).

إِذَا السَّمَاءُ انْفَطَرَتْ

“Apabila langit terbelah” (QS. al-Infithâr: 1).

2. Al-Khalq (الْخَلْقُ) atau al-Ikhtira' (الْإِخْتِرَاعُ) yang berarti menciptakan atau mengadakan, sebagaimana pada ayat-ayat berikut ini;

²² Atabik Ali Dan Ahmad Zuhri Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika Ponpes Krapyak, 1996), h.1399.

²³ Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, *KBBI Digital*, (Kemendikbud RI, 2023)

²⁴ ‘Alî ibn ‘Abdullah al-Qarnî, *al-Fiṭrah Haqîqâtuha wa Madhâhib an-Nâs Fihâ*, (Riyâd: Dâr as-Salâm, 2003), h. 23-25

الْحَمْدُ لِلَّهِ فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ...

“Segala puji bagi Allah pencipta langit dan bumi” (QS. Fatir: 1).

يَا قَوْمِ لِمَ أَسَأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنِ اجْرِي إِلَّا عَلَى الَّذِي فَطَرَنِي ...

“Wahai kaumku! Aku tidak meminta imbalan kepadamu atas (seruanku) ini. Imbalanku hanyalah dari Allah yang telah menciptakanku ...” (QS. Hûd: 51).

فَسَيَقُولُونَ مَنْ يُعِيدُنَا قُلِ الَّذِي فَطَرَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ ...

“Maka mereka akan bertanya: "Siapa yang akan menghidupkan kami kembali?" Katakanlah: "Yang telah menciptakan kamu pada kali yang pertama"...” (QS. al-Isra': 51).

3. Fitrah berarti agama Islam atau Sunnah, seperti dalam hadits:

عن أنس أنه سمع رجلاً يقول: اللهُ أكبرُ اللهُ أكبرُ فقال رسولُ اللهِ صلى اللهُ عليه وسلم "على الفِطْرَةِ"

“Dari Anas RA bahwa Nabi SAW ketika mendengar seseorang mengucapkan Allahu Akbar 2x (azan) beliau berkata (ucapan tersebut berada) di atas agama Islam” (HR. Muslim).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ ...

“Dari Abu Hurairah, bersabda Rasulullah SAW: Lima hal yang termasuk sunnah ...” (HR. Bukhari Muslim).

Jika melihat dari jumlahnya, term *faṭara* dalam Al-Qur'an dengan semua derivasinya disebut sebanyak 20 kali yang terdapat di 19 surat.²⁵ Kesemuanya berbentuk *fi'il* atau *isim fâ'il*, sedangkan fitrah dengan bentuk *maṣdar* berwazan *fi'lah* (فَعْلَةٌ) hanya terdapat di satu ayat yaitu,

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

²⁵ Samsul Nizar, *Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam*, (Jakarta: Media Pratama, 2001), h.73

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahu,” (QS. ar-Rûm: 30).

Dalam gramatika bahasa Arab wazan *fi'lah* adalah bentuk *maṣdar* yang menunjukkan keadaan, seperti *jilsah* (جِلْسَةٌ) yang memiliki arti keadaan duduk.

Demikian juga fitrah (فِطْرَةٌ) maka term tersebut mengindikasikan pada keadaan manusia dan hubungannya dengan agama. Maka maksud dari ayat fitrah di atas ialah Allah menciptakan manusia dengan keadaan atau kondisi khusus yang telah ditanamkan.²⁶

Al-Marâghî dalam tafsirnya mengatakan bahwa fitrah adalah potensi yang diciptakan Allah bagi manusia agar mampu menemukan dan menerima kebenaran.²⁷ Menurut al-Aṣfahânî, fitrah merupakan potensi yang Allah tanamkan pada manusia untuk mengenal dan beriman kepada-Nya.²⁸ Sedangkan as-Subkî mengutarakan, bahwa yang dimaksud dengan fitrah adalah karakter alamiah manusia yang dipersiapkan Allah agar mampu menerima agama-Nya. Ketiga pendapat ini sudah mewakili pendapat mayoritas ulama tentang fitrah, baik era klasik maupun kontemporer, dari golongan mufassir, fuqahâ, ataupun ahli kalam seperti at-Taḥâwî, al-Khaṭṭabî, an-Nawâwî, Ibn al-Athir, Ibn ‘Aṭiyyah, al-Baiḍâwî, an-Nasafi, al-Alûsî, dan lain-lain.²⁹

Menurut Quraish Shihab, fitrah juga dapat bermakna asal kejadian dalam arti kembali ke jati diri sebagai manusia yang memiliki naluri, dan kecenderungan sesuai ciptaan Allah sejak asal kejadian. Secara fisik, manusia sejak asal kejadiannya melihat dengan mata, berjalan dengan kaki, masing-masing disesuaikan dengan fungsi dan objeknya. Demikian juga akan cenderung berpikir dengan premis-premis yang benar dan logis, suka pada keindahan, kebaikan, dan keadilan. Selain itu, manusia juga memiliki salah satu fitrah yang paling penting yaitu fitrah ketuhanan. Secara ilmiah pun sudah dibuktikan oleh para ilmuwan diantaranya oleh Brick Johnstone, seorang profesor psikologi, bahwa dalam otak manusia terdapat area yang diberi nama *god spot*³⁰ yang mendorong manusia untuk menjalin hubungan spiritual dengan Tuhan.

²⁶ Murtada al-Muṭahharî, *al-Fiṭrah*, (Beirût: Muassasah al-Bi'thah, 1990), h.11

²⁷ Ahmad ibn Mustafa al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, (Mesir: Maktabah Mustafa al-Halabî, 1946), juz 21, h.44

²⁸ Ar-Râghhib al-Aṣfahânî, *Mufradât Alfaz al-Qur'ân*, (Beirût: Dâr ash-Shâmiyyah, 2009), h. 640

²⁹ ‘Alî ibn ‘Abdullah al-Qarnî, *al-Fiṭrah Haqîqâtuha ...*, h.72-73

³⁰ Dalam struktur otak manusia ditanamkan "titik ketuhanan" dalam lobus temporal, yakni semacam mesin saraf yang dirancang Tuhan untuk berhubungan dengan hal-hal berkaitan dengan agama. Titik saraf ini dikenal dengan *god spot* atau *god module* yang telah terpaten, *build in*, dan *embed* dalam setiap otak manusia. *god spot* ini berfungsi menangkap hal-hal spiritual, pengalaman luar biasa, nasihat-nasihat, kerinduan berdekatan dengan-Nya, bahkan menangkap pengalaman beragama yang diingat seumur hidup yang mengubah

Pemenuhan fitrah ini memang dapat ditanggguhkan atau bahkan dapat diabaikan tidak seperti makan, minum, bernafas yang menyangkut kelangsungan hidup secara fisik., tetapi fitrah keagamaan tetap tidak akan bisa tercabut dari manusia. Paling tidak kesadaran akan fitrah ini akan muncul menjelang kematiannya, sebagaimana yang terjadi pada Fir'aun dalam QS. Yûnus: 89-91.³¹

Dari perspektif pendidikan, Baharuddin berpendapat sebagaimana dikutip oleh Arbi bahwa fitrah adalah identitas psikis manusia secara esensial yaitu sesuatu yang akan selalu ada dan kekal pada dirinya. Ia menjelaskan, segala sesuatu memiliki identitas esensial. Kambing akan selalu menjadi kambing karena identitas esensialnya adalah kambing. Jagung akan selalu menjadi jagung karena identitas esensialnya adalah jagung. Dengan fitrah manusia menjadi dirinya yang autentik sejak lahir hingga akhir hayatnya.³²

Kemudian, Murtada al-Muṭahharî menganggap bahwa dalam ontologi fitrah ini, ada dua istilah yang memiliki sedikit perbedaan dengan fitrah. Yang pertama yaitu *at-Ṭabi'ah* (الطَّبِيعَة), biasa digunakan untuk benda mati, tapi bisa juga diperuntukkan kepada makhluk hidup. *At-Ṭabi'ah* diartikan sebagai sifat bawaan, watak, ciri khas, atau karakteristik. Seperti air dan api, keduanya merupakan wujud materi, tetapi keduanya memiliki karakteristik khusus yang berbeda satu sama lain. Atau seperti air dan minyak meskipun sama-sama benda cair, tetapi masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Karakteristik ini muncul karena potensi atau kekhususan yang hanya ada pada benda tersebut.³³

Kedua, adalah *al-Gharîzah* (الغَرِيْزَة) yang berarti naluri. Biasa ditujukan untuk hewan, sesekali ditujukan untuk manusia, dan tidak pernah digunakan untuk tumbuhan atau benda mati. Naluri tersebut juga berbeda-beda tergantung jenisnya. Hakikat naluri sendiri, sampai sekarang belum bisa terjabarkan. Artinya belum ada seorang pun yang bisa menjelaskan apa dan bagaimana dimensi naluri itu. Yang mampu diketahui manusia hanya sebatas bahwa hewan memiliki insting dan sifat dasar yang menuntunnya dalam menjalani kehidupan. Seperti naluri semut yang menakjubkan dan penuh keteraturan ketika proses mengumpulkan makanan. Bagi al-Muṭahharî, naluri atau insting adalah keadaan yang benar-benar misterius. Naluri

kehidupan. Karenanya, kesadaran terhadap peran Tuhan dalam hidup; saat susah-senang, sakit-sehat, gembira-derita, dan kaya-miskin, pertanda bahwa *god spot* itu berfungsi secara baik. Ketika “titik ketuhanan” dalam otak tidak pernah dioptimalkan, ketika itu juga kesadaran diri tidak akan pernah mengejawantahkan perubahan positif. Ia akan sulit berubah menjadi lebih baik dari hari ke hari karena ketidakberfungsian *god spot*. (Sukron Abdillah, <https://www.republika.id/posts/9317/fungsionalitas-god-spot>, diakses pada 2 Juni 2023)

³¹ Quraish Shihab, *Kosakata Keagamaan*, (Tangerang: Lentera Hati, 2020), h.352-353

³² Armawati Arbi, *Komunikasi Intrapribadi: Integrasi Komuniskasi Spiritual, Islam, dan Lingkungan*,(Jakarta: Kencana, 2019), h.260

³³ Murtada al-Muṭahharî, *al-Fiṭrah*, h.20-21

bukanlah kecenderungan, karena kecenderungan adalah suatu kondisi sadar dan internal, sedangkan naluri tidak berada dalam kesadaran secara utuh.³⁴

Sedangkan fitrah, telah menjadi term khusus untuk manusia. Fitrah bersifat autentik (*al-aşîlah*) pada diri manusia dan tidak bisa diusahakan (*muktasabah*) sebagaimana naluri dan sifat bawaan. Fitrah juga seperti suatu kesadaran murni dimana sebenarnya manusia secara otomatis dapat mengetahui potensi-potensi lahiriyah yang ada pada dirinya. Jika naluri berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik atau materi, fitrah berkaitan dengan aspek yang lebih mendasar seperti ketuhanan dan kemanusiaan, karena kedua aspek ini tidak ada pada hewan. Selain itu, fitrah juga yang menggiring manusia kepada kebaikan dan kebenaran. Tanpa harus belajar, manusia sudah tahu bahwa perbuatan baik harus dibalas juga dengan kebaikan.³⁵

Ketiga term di atas seperti sebuah struktur dalam diri manusia. Di luar ketiga unsur itu, ternyata ketika lahir manusia juga membawa unsur metafisik yang cukup kompleks seperti akal, nafsu, ruh dan lainnya. Dimana usaha untuk membedakan secara detail dan mengungkap hakikat kesemuanya tidaklah sederhana. Dengan alasan tersebut, al-Muṭahharî menyatakan bahwa tidak ada di alam semesta ini yang lebih patut untuk diteliti dan dieksplorasi dari pada manusia. Oleh sebab itu, manusia dinamakan '*alam ṣaghîr* (mikrokosmos).³⁶

Masih dari sudut pandang teologis, fitrah juga bisa diartikan sebagai perjanjian (*al-mîthaq*) yang bersifat spiritual yaitu perjanjian iman sebelum manusia hadir ke alam dunia. Pendapat ini dinisbahkan kepada beberapa ulama seperti al-Awza'î, Hamâd bin Salmah, Ibn Qutaibah, Abu Ja'far an-Nuḥâs, dan lain-lain. Beberapa ayat yang menjadi landasan teori ini adalah,³⁷

1. QS. al-A'raf: 172

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

“Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap hal ini.”

2. QS. al-Mâidah: 7

³⁴ Murtada al-Muṭahharî, *al-Fiṭrah*, h.21-22

³⁵ Murtada al-Muṭahharî, *al-Fiṭrah*, h.20-24

³⁶ Murtada al-Muṭahharî, *al-Fiṭrah*, h.64

³⁷ 'Alî ibn 'Abdullah al-Qarnî, *al-Fiṭrah Haqîqâtuha ...*, h.126-127

وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمِيثَاقَهُ الَّذِي وَاثَقَكُمْ بِهِ إِذْ قُلْتُمْ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا

“Dan ingatlah karunia Allah kepadamu dan perjanjian-Nya yang telah diikat-Nya dengan kamu, ketika kamu mengatakan: "Kami dengar dan kami taati ...”

Mujâhid berpendapat bahwa yang dimaksud *mithaq* atau perjanjian adalah perjanjian Allah dengan manusia ketika mereka masih berada di sulbi nabi Adam AS, walaupun manusia tidak mampu mengingat peristiwa tersebut, tetapi Allah sudah menginformasikannya lewat ayat ini, dimana Dia mustahil berdusta, sehingga wajar jika manusia diperintahkan untuk menunaikan janji tersebut.³⁸

3. QS. al-Ĥadîd: 8

وَمَا لَكُمْ لَا تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالرَّسُولِ يَدْعُوكُمْ لِتُؤْمِنُوا بِرَبِّكُمْ وَقَدْ أَخَذَ مِيثَاقَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan mengapa kamu tidak beriman kepada Allah padahal Rasul menyeru kamu supaya kamu beriman kepada Tuhanmu. Dan sesungguhnya Dia telah mengambil perjanjianmu jika kamu adalah orang-orang yang beriman.”

Beragam pendapat tentang fitrah melalui secara *bil ma'thur*, ternyata itulah yang menurut Ibn Taimiyyah menjadi alasan mengapa Allah sering kali dalam Al-Qur'an menggunakan diksi mengingat (*dhikri*) atau melarang manusia agar tidak lalai, seperti dalam beberapa potongan ayat ini,

(لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ) , (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى) , (إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكَّرٌ) , (إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ) , (فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ)

Sebenarnya manusia sudah memiliki beragam potensi kebaikan yang tertanam dalam dirinya tetapi sering kali terhalang oleh faktor internal dan eksternal, sehingga semua peringatan di Al-Qur'an sejatinya memerintahkan dan mengingatkan manusia untuk kembali mengikuti kondisi fitrahnya.³⁹ Jauh sebelum Ibn Taimiyyah, konsep potensi manusia yang digagas oleh Plato juga menyatakan demikian, bahwa sesungguhnya manusia ketika dilahirkan, roh nya sudah mengetahui semua hal tanpa ada yang terlewat. Sebelum roh bertempat di badan sebagai alam materi, roh manusia berada di alam lain. Menurut teori Plato, alam tersebut adalah alam *idea* (عالم المثَل). Alam *idea*

³⁸ Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurṭubî, *al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'ân*, (Mesir: Dâr al-Kutub al-Miṣriyyah, 1984), juz 6, h.108

³⁹ Muḥammad al-Jalindî, *Daqâiq at-Tafsîr, al-Jâmi' li Tafsîr al-Imâm Ibn Taimiyyah*, (Beirut: Muassasah 'Ulûm Al-Qur'ân, 1984), h.50

ini merupakan tempat segala hakikat yang ada di alam semesta. Lalu disaat roh manusia tersebut ditempatkan ke badan, munculah hijab yang memisahkan roh dari semua pengetahuan *idea* tersebut. Oleh karena itu, teori ini pun tidak bertentangan dengan ayat yang menjelaskan bahwa manusia terlahir tanpa mengetahui apapun (QS. an-Nahl: 78). Analoginya, seperti seseorang yang pernah tahu tentang suatu hal, tapi dalam jangka waktu tertentu menjadi lupa karena mekanisme transenden, lalu seperti diingatkan kembali tanpa bisa menganalisisnya. Oleh karena itu bagi Plato, pembelajaran dan pengajaran hanyalah usaha untuk mengingat kembali sesuatu yang terlupakan. Maka guru sebatas orang yang mengingatkan orang lain dengan sesuatu yang sebenarnya sudah ada di dalam dirinya.⁴⁰

B. Fitrah Dalam Prespektif Genetika

Fitrah dengan pengertian potensi unggul dalam diri manusia tidak bisa terlepas dari kajian genetika. Fitrah dan gen sama-sama mengandung potensi manusia di dalamnya. Yang membedakan, bahwa fitrah lebih spesifik sebagai potensi yang terikat dengan nilai-nilai ketuhanan, sedangkan gen lebih general. Istilah “gen” atau “DNA” secara umum lebih dikenal sebagai medium yang menyampaikan faktor keturunan baik berupa sifat ataupun bentuk fisik. Walaupun tidak salah, tetapi pemahaman ini hanya menjelaskan sebagian dari fungsinya saja. Fungsi gen sesungguhnya adalah sebagai faktor yang berkaitan dengan segala aktivitas kehidupan manusia seperti bernapas, makan, bergerak, berpikir, dan lain-lain. Kinerja gen juga sangat vital saat manusia memutuskan sesuatu dalam hatinya.⁴¹

Gen merupakan sumber dari berbagai kemampuan potensial yang dimiliki manusia. Gen merupakan cetak biru (*blue print*) kehidupan dari DNA. DNA sedikit berbeda dengan gen. DNA adalah substansi kimia bernama *Deoxyribo Nucleic Acid* yang berupa molekul berbentuk untaian. Sedangkan gen atau genom adalah kata konseptual yang lahir untuk menjelaskan fenomena genetik. DNA adalah penamaan ilmiah. Genetik adalah nama yang diberikan untuk peran dan fungsinya. Jika DNA diibaratkan kamus, maka gen bisa dikatakan “kalimat” yang tertulis di dalamnya.⁴²

Cetak biru (*blue print*) dari makhluk kompleks seperti manusia hanya ditulis dengan kombinasi empat huruf. Namun, manusia yang terbentuk dari kombinasi empat huruf itu mampu menciptakan tujuh miliar manusia yang berbeda-beda. Informasi sebesar itu hanya terhimpun pada bagian yang amat kecil bernama DNA. Padahal ukuran DNA baru bisa dilihat dengan mata telanjang melalui perbesaran seratus ribu kali. Jika satu DNA dibentangkan panjangnya mencapai 1,8 meter, karena jumlah DNA dalam satu manusia mencapai 60 triliun, maka panjang keseluruhan

⁴⁰ Murtada al-Mutahhari, *al-Fitrah*, h.38

⁴¹ Kazuo Murakami, *Misteri DNA*, (Jakarta: Gramedia, 2013), h.xv

⁴² Kazuo Murakami, *Rahasia DNA: Kode Bentuk Kehidupan Manusia*, (Jakarta: Gramedia, 2019), h.19

DNA seseorang mencapai 100 miliar km. Uniknya, apabila DNA seluruh penduduk bumi disatukan maka ukurannya hanya seperti satu butir beras.⁴³

Secara ilmiah, informasi yang bisa diakses dalam genom hanya berkisar lima sampai sepuluh persen. Sementara 90-95 persen sisanya masih berupa kotak hitam dan belum diketahui apa fungsinya. Bagian yang belum terjamah tersebut diduga berisi sejarah evolusi yang terjadi selama ini dan ada kemungkinan di dalamnya juga terprogram informasi masa depan. Apabila manusia bisa membaca semua informasi genetik maka semua tentang kehidupan akan menjadi jelas. Apa dan bagaimana bentuk kehidupan sebenarnya, dimana awal kehidupan, apa arti kematian, siapa yang mengendalikan kehidupan, dan lain-lain.⁴⁴

Jawaban filosofis terkait dengan prinsip dan esensi bentuk kehidupan pun pasti tertulis di suatu tempat dalam gen manusia. Mungkin hal seperti itu dirasa tidak berguna dan tidak memberi manfaat secara langsung dengan mengetahuinya, apalagi tidak bisa dijadikan bisnis, tetapi hal itu memiliki petunjuk yang sangat mendalam serta bisa dikatakan sebagai sebuah “kebenaran besar” yang akan memecahkan misteri abadi manusia mengenai kehidupan. Misteri gen yang super mikro juga membuat banyak penelitiannya terpesona dan keheranan menghadapi keanehan dimana kekompleksan luar biasa dapat terkristal dalam dimensi yang amat, dan sesuatu yang amat kecil tadi dapat mengekstrak sesuatu yang amat besar.⁴⁵ QS. Fuṣṣilat: 53 mungkin dapat mewakili kekaguman para peneliti tersebut, “*Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kebesaran) Kami di segenap penjuru dan pada diri mereka sendiri, sehingga jelaslah bagi mereka bahwa al-Qur'an itu adalah benar...*”.

Belakangan, penelitian tentang gen mengalami kemajuan yang cukup pesat, sehingga semakin banyak hal baru yang terungkap tentang mekanisme kehidupan. Pemetaan gen sedang dilakukan di berbagai tempat di seluruh dunia. Saat ini pembacaan informasi genetik pada tumbuhan padi juga sudah dilakukan oleh para ahli, dan penerapannya baru akan dimulai. Pembacaan gen padi akan mempunyai arti yang sangat besar untuk publik karena akan berkaitan dengan jaminan suplai makanan. Jika gen padi tersebut berhasil diungkap, maka gen padi-padian lain juga akan terpecahkan, yang artinya struktur gen makanan-makanan pokok utama di dunia akan terjelaskan. Dengan menerapkannya pada perbaikan varietas seluruh padi-padian serta rekayasa genetik akan ada peningkatan jumlah panen dan kelezatan rasa. Sehingga krisis pangan akibat pertumbuhan penduduk juga dapat terselesaikan.⁴⁶

Urgensi mengetahui fitrah atau potensi diri dirasa akan sangat dibutuhkan ke depannya. Murakami berasumsi jika kedepan informasi genetik lebih banyak yang teridentifikasi, pasti akan dapat diterapkan secara luas dalam berbagai bidang kehidupan. Hewan atau tumbuhan kloning mungkin dapat dihasilkan. Dalam urgensi pengobatan, dengan menyelidiki gen, seseorang dapat menemukan metode

⁴³ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.20

⁴⁴ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.xxvi

⁴⁵ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.xxvii

⁴⁶ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.xxvii-xxviii

pengobatan yang cocok dengan karakteristik dirinya. Penyakit yang sukar pun akan dapat di atasi. Melakukan pengobatan sesuai kebutuhan dengan meresepkan obat secara efektif, mendiagnosis, dan memperkirakan penyakit yang gampang di derita oleh seseorang.⁴⁷

Secara genetika, potensi yang tertanam dalam diri manusia sangat luar biasa dan diluar perkiraan manusia itu sendiri, terkadang perkiraan yang ditetapkan sendiri olehnya justru menjadi penghalang manusia meningkatkan potensi unggulnya. Murakami mengambil perbandingan terhadap pohon-pohon tomat yang pernah dipamerkan pada pameran sains dan teknologi Tsukuba pada tahun 1985. Pohon tersebut dapat menghasilkan dua belas ribu tomat, dimana pada umumnya satu pohon hanya mampu menghasilkan dua puluh sampai tiga puluh buah saja. Banyak orang yang menganggap bahwa pohon tersebut adalah hasil bioteknologi, tetapi nyatanya pohon tersebut berasal varietas biji yang sama dengan tomat biasa. Satu-satunya perbedaan adalah tomat tersebut dikembangkan dengan metode hidroponik, tanpa tanah dan hanya mengandalkan sinar matahari dan air yang diperkaya nutrisi. Nozawa, seorang ahli agronomi membenarkan bahwa ternyata tanah malah menjadi penghalang pohon tomat dalam menyerap nutrisi. Filosofi ini digunakannya untuk melihat manusia dan kehidupan bahwa pohon tomat jika mencapai potensi terbaiknya dengan metode dan asupan yang tepat mampu menghasilkan buah hampir seribu kali lipat dibanding cara konvensional.⁴⁸

Menurut Murakami, gen (atau bisa didefinisikan sebagai fitrah), bukanlah merupakan faktor penentu dimana bawaan lahir tidak bisa diubah, melainkan gen adalah faktor kemungkinan untuk memperluas kemampuan dan cara hidup yang sifatnya perolehan (eksternal). Kemampuan manusia terbentuk oleh gen yang bersifat pewarisan dan pengaruh lingkungan yang bersifat perolehan. Dari penelitian akhir-akhir ini juga telah ditemukan fakta hebat bahwa kinerja gen bisa berubah tersebut sebab stimulan dari luar, artinya gen yang semulanya tertidur dapat bangun ataupun sebaliknya. Stimulan tersebut dapat bersifat fisik dan kimiawi atau rasa stres berpengaruh kuat pada nyala atau padamnya gen. Dari percobaan terhadap ikan, kura-kura, dan buaya menunjukkan bahwa suhu air bahkan mampu merubah jenis kelamin. Perubahan suhu lingkungan menyebabkan perubahan persentase hormon seksual dimana kinerja hormon ditentukan oleh gen. Ini membuktikan bahwa pada kondisi tertentu gen dapat mempengaruhi penetapan jenis kelamin dan perubahannya.⁴⁹

Selain itu aktivitas, makanan, cara penyerapan gizi, serta efek psikologis seperti sikap hidup pun perlahan-lahan diketahui memunculkan perbedaan dalam fungsi nyala dan padamnya gen. Contohnya, ada pasien kanker stadium akhir yang waktu hidupnya memanjang karena memiliki harapan atau nilai hidup, atau orang yang dalam satu malam rambutnya memutih karena syok yang sangat dalam. Atau kondisi dimana seseorang terdesak dia mampu menunjukkan kemampuan yang bahkan tidak dipercaya oleh dirinya sendiri. Contoh-contoh tersebut merupakan bukti nyata

⁴⁷ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.18

⁴⁸ Kazuo Murakami, *The Divine Message Of The DNA ...*, h.172-173

⁴⁹ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.49

bahwa cara memajemen kondisi hati dan perasaan punya efek cukup besar terhadap fungsi nyala atau padamnya gen.⁵⁰

C. Jenis-jenis Fitrah

Kesimpulan dari beragam teori yang telah dipaparkan, bahwa fitrah adalah suatu potensi unggul dalam diri manusia dan sangat terikat dengan nilai-nilai spiritual dan ketuhanan. Fitrah manusia dengan terminologi ini, apabila ditinjau secara filosofis menurut al-Muṭahharī terbagi menjadi lima⁵¹:

- Fitrah untuk mencari kebenaran
- Fitrah dalam menilai akhlaq
- Fitrah dalam menilai keindahan
- Fitrah untuk bertuhan
- Fitrah untuk mencintai

1. Fitrah untuk mencari kebenaran

Salah satu kelebihan manusia dibanding makhluk yang lain adalah kebebasan dalam memaknai suatu peristiwa yang terjadi di luar dirinya (*'alam kharijī*). Oleh karenanya, manusia akan selalu ingin tahu terhadap sesuatu secara utuh untuk mengetahui hakikatnya dan menalar sebagaimana mestinya. Dorongan ini sudah ada dalam diri manusia. Secara potensial manusia sebenarnya sudah memiliki “kesadaran filosofis”. Fitrah mencari kebenaran ini bisa disaksikan pada diri anak kecil yang kerap kali penasaran dan bertanya tentang apapun yang dilihatnya. Hanya saja, orang tua yang tidak mengerti, hanya menganggap hal itu berlebihan, kekanak-kanakan, sehingga mereka tidak tau potensi si anak dan bagaimana cara mengoptimalkannya.⁵²

Menurut Tarhan, ada empat cara dalam mekanisme manusia untuk memahami kebenaran. Pertama ilmu, seperti meneliti dan mengobservasi dengan menggunakan kemampuan pancaindra. Tetapi sumber informasi tidak cukup untuk menemukan kebenaran sejati. Kedua adalah metode penalaran. Beberapa situasi yang tidak terdeteksi oleh pancaindra bisa diungkap lewat penalaran, seperti adanya kausalitas atau sebab akibat dari segala kejadian. Cara berpikir seperti ini dapat membuka banyak rahasia yang tidak disadari. Namun ada metode ketiga dan keempat yaitu intuisi atau kecerdasan hati dengan ikatan keimanan. Orang-orang yang menggunakan intuisi dan iman disertai kombinasi dengan dua metode sebelumnya akan mampu menemukan kebijaksanaan-kebijaksanaan hidup dari segala peristiwa, karena ia meyakini bahwa Sang Pencipta berbicara kepada manusia lewat berbagai

⁵⁰ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.xxxiii

⁵¹ Murtada al-Muṭahharī, *al-Fiṭrah*, h.49-65

⁵² Murtada al-Muṭahharī, *al-Fiṭrah*, h.57-58

macam bahasa yang salah satunya adalah peristiwa dalam hidup. Mereka bisa menemukan sesuatu yang tidak bisa dilihat atau didengar oleh banyak orang.⁵³

2. Fitrah dalam menilai akhlaq

Kecenderungan lain yang ada pada diri manusia adalah berpegang teguh dan cinta pada nilai-nilai moral. Tidak bisa disangkal bahwa memang manusia akan selalu condong kepada sesuatu yang memiliki nilai manfaat untuk dirinya. Ia butuh dan senang terhadap uang, karena uang berfungsi sebagai salah satu sumber keberlangsungan hidupnya. Kesenangan ini adalah wujud dari ego diri. Tetapi ada dimensi pada diri manusia ketika menilai sesuatu bukan berdasarkan asas manfaat, tetapi karena memang sesuatu tersebut secara hakikat bersifat baik. Ini yang disebut kebaikan esensial atau spiritual (*khairun rûhiyyûn*), berbeda dengan kemanfaatan yang bersifat kebaikan material (*khairun mâddiyyûn*). Manusia suka pada kejujuran karena memang itu sesuatu yang benar, dan benci pada kebohongan karena berlawanan dengan kebenaran, sekalipun jujur dan bohong tadi tidak menyinggung egonya.⁵⁴

3. Fitrah dalam menilai keindahan

Tidak ada manusia yang tidak mencintai keindahan, baik keindahan yang bersifat fisik (*jamâl al-khalq*) ataupun keindahan perangai (*jamâl al-khuluq*). Oleh karena itu manusia ketika menyaksikan rindangnya pepohonan atau lautan luas membentang, mereka dapat merasakan kedamaian. Walaupun gradasi nilai estetika bagi setiap orang bersifat relatif. Tetapi kemampuannya menilai sesuatu itu indah atau jelek termasuk salah satu fitrah manusia. Contohnya dalam hal seni, tanpa perlu menjadi ahli *khat*, seseorang sudah bisa membedakan mana tulisan yang indah dan tidak. Bahkan orang non muslim terkadang bisa takjub ketika mendengar bacaan Al-Qur'an, padahal ia sama sekali tidak mengerti maknanya.⁵⁵

4. Fitrah untuk bertuhan

Berdasarkan surat ar-Rûm ayat 30 sebelumnya, semua pengertian fitrah tidak bisa terlepas dari nilai-nilai ketuhanan. Sebagaimana yang telah diungkapkan juga, bahwa manusia pada hakikat eksistensialnya adalah makhluk spiritual, yang secara alamiah akan mencari makna dan nilai kehidupan terhadap derita yang dialaminya dengan bersandar pada kekuatan yang lebih besar dari keterbatasan dirinya.⁵⁶ Fitrah ketuhanan ini juga ditegaskan oleh Al-Qur'an ketika menceritakan persaksian manusia sebelum mereka dilahirkan yaitu pada QS. al-A'raf: 172

⁵³ Nevzat Tarhan, *Terapi Masnawi terjemah dari Mesnevi*, (Jakarta: Qaf Media Kreativa, 2015), h.30-31

⁵⁴ Murtada al-Muṭahharî, *al-Fiṭrah*, h.61-62

⁵⁵ Murtada al-Muṭahharî, *al-Fiṭrah*, h.62-63

⁵⁶ Karen Armstrong, *Sejarah Tuhan ...*, h.3

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

“Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap hal ini”

Bagi al-Qurtubî, ayat ini adalah ayat yang sulit (*mushkilah*), karena tidak bisa dibuktikan secara empiris, banyak ulama berbeda pandangan dalam menafsirkan dan mentakwilnya.⁵⁷ Tetapi dari ayat ini dapat dipahami bahwa manusia diciptakan atas fitrah keislaman. Allah menanamkan pada jiwa mereka kecenderungan iman. Panca indera dan akal mereka secara alamiah meyakini bahwa setiap perbuatan ada pelakunya, setiap kejadian ada subjeknya, setiap akibat ada penyebabnya, dan secara sadar atau tidak mereka mengakui adanya Raja yang berkuasa atas keteraturan alam semesta ini.⁵⁸

5. Fitrah untuk mencintai dan dicintai

Manusia juga memiliki dimensi cinta dalam fitrah dirinya. Apapun bentuk relasi cinta tersebut, antara anak dan orang tua, antar teman atau sahabat, suami dan istri, bahkan kepada Tuhan, cinta menjadi pengalaman terindah manusia baik secara emosional ataupun spiritual. Sehingga menurut al-Ghazâlî, cinta merupakan derajat (*maqâm*) tertinggi spiritual, yang akan melahirkan sifat-sifat mulia seperti ridha dan kerinduan kepada Tuhan (*al-‘isyq*).⁵⁹

Dari sudut pandang psikologis, cinta menjadi sumber makna terbesar dalam hidup seseorang. Aktualisasi cinta berupa ketulusan, pelayanan, pengorbanan, dan tanggung jawab membuat dirinya merasa berarti ketika melihat orang lain bahagia tersebabnya. Selain itu, aktualisasi cinta adalah salah satu bentuk penguatan eksistensi diri, sebagaimana nilai manusia adalah apa yang dia berikan pada entitas lain. Secara spiritual, cinta dan kerinduan kepada Allah juga menjadi pondasi dari segala bentuk sikap kepedulian menebar rahmat bagi alam semesta. Orang beriman yang memiliki kecerdasan rohani akan mengoptimalkan fitrah cinta dalam dirinya untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui perbuatan-perbuatan baik,⁶⁰ seperti dalam QS. al-Kahf: 110, “Katakanlah: Sesungguhnya aku ini manusia biasa seperti kamu, yang

⁵⁷ Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurtubî, *al-Jâmi’ li Ahkâm Al-Qur’ân*, juz 7, h.314

⁵⁸ Muḥammad Rasyîd Riḍa, *Tafsîr al-Manâr*, (Mesir: al-Haiâh al-Miṣriyyah, 1990), juz 9, h.326

⁵⁹ Abû Hâmid al-Ghazâlî, *Ihya’ ‘Ulûm ad-Dîn*, (Beirut: Dâr al-Ma’rifah: 2010), juz 4, h.294

⁶⁰ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence)*, (Depok: Gema Insani, 2001), h.65

diwahyukan kepadaku: "Bahwa sesungguhnya Tuhan kamu itu adalah Tuhan yang Esa". Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadat kepada Tuhannya."

D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Fitrah

Sebagaimana pada latar belakang masalah, fitrah ibarat benih yang bersifat potensial. Jika ia ditumbuhkan pada kondisi suhu dan tanah yang sesuai serta mendapat asupan yang cukup, ia akan tumbuh sesuai potensi terbaiknya. Namun sebaliknya, apabila fitrah tersebut tidak mendapatkan apa yang ia butuhkan atau mendapat asupan yang salah, ia hanya akan menjadi benih yang sia-sia. Faktor-faktor yang mempengaruhi fitrah tersebut ada yang bersifat internal dan ada yang eksternal.

1. Faktor Internal

- Nafsu

Faktor Internal yang dapat mempengaruhi fitrah adalah nafsu. Nafsu yang rendah (*hawa nafsu*) membuat manusia berpaling dari kebenaran dan kesejatian fitrahnya.⁶¹ Hal ini diisyaratkan Al-Qur'an dalam QS. ash-Shams: 7-10,

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (١٠)

"Demi jiwa dan penyempurnaan (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu kefasikan dan ketakwaannya, sungguh beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya."

Term *nafs* telah menjadi salah satu istilah paling umum dalam psikologis sufistik. Istilah ini kadang diterjemahkan sebagai "ego" atau "jiwa". Makna lain *nafs* adalah "napas" atau "intisari". Namun dalam bahasa Arab, *nafs* lebih umum diartikan sebagai "diri", seperti *nafsî* dalam obrolan sehari-hari yang berarti diriku. Banyak para mufassir bahkan dari penganut sufisme sekalipun yang menggunakan istilah *nafs* untuk merujuk pada sifat-sifat dan kecenderungan buruk dalam diri manusia. Pada tingkat terendah, *nafs* memang menjadi faktor yang menjerumuskan manusia pada kesesatan. Manusia harus berjuang untuk menghindari dorongan-dorongan yang bersifat buruk dan merusak. Ketika seseorang meyakini tentang suatu kebenaran atau kebaikan tertentu, pasti akan ada sebagian dari dirinya yang berusaha untuk

⁶¹ 'Abdurrahîm as-Sulamî, *Sharḥ Risalah al-'Ubûdiyyah li Ibn Taimiyyah*, (Maktabah Shamilah Online), juz 6, h.11

melakukan hal sebaliknya. Bagian tersebut disebut diri rendah (*hawa nafsu*).⁶² Namun dalam hierarkinya, *nafs* juga menjadi potensi ketakwaan seorang hamba, seperti *nafs mutmainnah* yang disebutkan dalam QS. al-Fajr: 27-28.

Nafs menurut Robert Frager merupakan proses yang dihasilkan dari interaksi roh dan jasad, *nafs* bukanlah struktur psikologis yang bersifat statis. Sama sekali tidak ada yang buruk dengan roh atau jasad. Namun, proses yang dihasilkan oleh keduanya dapat saja berpotensi menyimpang. Ketika roh yang bersifat immateri memasuki jasad yang bersifat materi, roh mulai terpenjara dalam materi dan mulai menyerap aspek-aspeknya sehingga terbentuklah *nafs*. Karena *nafs* berakar dalam dua dimensi yaitu jasad dan roh, ia memiliki kecenderungan material dan spiritual. Pada mulanya, aspek material mendominasi yang membuat *nafs* tertarik pada kesenangan dan keuntungan duniawi. Segala yang bersifat materi (yaitu *nafs* yang didominasi materi) secara alamiah juga akan cenderung tertarik pada dunia materi. Ketika *nafs* bertransformasi melalui *tazkiyatun nafs* seperti dalam ayat 9, ia akan lebih tertarik pada dimensi spiritual dan berpaling dari dunia.⁶³

Dalam studi genetika, kecenderungan berbuat baik atau buruk yang terdapat pada diri manusia seperti sebuah rasa. Manusia harus mampu memelihara perasaan untuk berbuat baik dan mengontrol perasaan untuk berbuat buruk. Konsep ini telah dibuktikan pada sebuah penelitian neurologi tahun 1995 tentang bagaimana otak manusia bekerja, Nevzat Tarhan memberi catatan bahwa bukan salah takdir jika manusia berbuat jahat karena dalam diri manusia yang ada hanya gen potensi manusia untuk berbuat jahat. Ibarat energi nuklir yang mempunyai potensi baik dan buruk. Di satu sisi nuklir dapat memberi manfaat ketika digunakan dengan cara dan tujuan yang baik. Namun di sisi lain juga dapat menciptakan kerusakan yang luar biasa jika digunakan dengan cara dan tujuan yang buruk. Potensi tidak mempunyai kekuatan mutlak, ia hanya memberi dorongan atau semacam bisikan tetapi tidak mampu untuk merealisasikannya. Yang memberi keputusan untuk itu adalah otak.⁶⁴

2. Faktor Eksternal

- Orang tua

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ... مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ، أَوْ يُمَجِّسَانِهِ، كَمَا تُنْتَجُ الْبَهِيمَةُ بِهَيْمَةٍ جَمْعَاءَ ... (رواه البخاري)

⁶² Robert Frager, *Psikologi Sufi terjemah Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*, (Jakarta: Zaman, 2014), h.97

⁶³ Robert Frager, *Psikologi Sufi ...*, h.98

⁶⁴ Nevzat Tarhan, *Terapi Masnawi ...*, h.30-31

“... Tidak ada seorang anakpun yang terlahir kecuali dia dilahirkan dalam keadaan fitrah. Maka kemudian kedua orang tuanyalah yang akan menjadikan anak itu menjadi Yahudi, Nashrani atau Majusi sebagaimana binatang ternak yang melahirkan binatang ternak dengan sempurna ...” (HR. Bukhârî)

Orang tua mempunyai posisi krusial dalam terbentuknya karakter dan akidah seorang anak. Anak akan mengadopsi kepercayaan dan nilai-nilai yang dianut oleh orang tuanya. Jika orang tua tersebut beragama Nasrani atau Yahudi, maka anaknya telah dipalingkan dari fitrah keislaman. Dengan term fitrah yang lebih luas lagi, sekalipun orang tua tersebut beragama Islam tetapi karena proses pendidikan yang tidak tepat akan membuat potensi si anak tidak tumbuh dengan sempurna. Pada intinya menurut Badr ad-Dîn al-‘Ainî bahwa kesesatan dan penyimpangan tidak berasal dari diri atau potensi dasar anak, tetapi lebih disebabkan oleh faktor eksternal.⁶⁵

- Lingkungan

... فَطَرَتِ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ...

“... (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah ...”

Menurut Hamka, fitrah secara potensial tidak akan lenyap dan akan selalu ada pada diri manusia. Namun dalam perjalanan berkembangnya, fitrah akan selalu dipengaruhi oleh pendidikan, lingkungan, dan pengalaman hidup. Dalam hal ini, Hamka menekankan terhadap peran pendidikan yang berfungsi untuk mewariskan nilai-nilai peradaban pada generasi berikutnya.⁶⁶

Al-Qur’an secara eksplisit juga menjelaskan bagaimana manusia secara sadar atau tidak akan mengadopsi pengetahuan dari lingkungannya. Dalam QS. al-Mâidah: 31, Al-Qur’an menceritakan kisah pemakaman manusia pertama kali, “Kemudian Allah menyuruh seekor burung gagak menggali-gali di bumi untuk memperlihatkan kepadanya (Qabil) bagaimana seharusnya menguburkan mayat saudaranya. Berkata Qabil: "Aduhai celaka aku, mengapa aku tidak mampu berbuat seperti burung gagak ini, lalu aku dapat menguburkan mayat saudaraku ini?" Karena itu jadilah dia termasuk orang-orang yang menyesal.”

Secara genetika, gen manusia bisa menjadi nyala (aktif) atau padam karena pengaruh lingkungan. Hal ini karena manusia adalah gabungan interaksi antara hereditas dan lingkungan. Seperti dalam level otak, kepadandaian pada dasarnya ditetapkan oleh gen, tapi pengembangan kemampuan tersebut dipengaruhi oleh

⁶⁵ Badr ad-Dîn al-‘Ainî, ‘Umdah al-Qâri’ Sharh Şahîh al-Bukhârî, (Beirut: Dâr Ihya’ Turâth al-‘Arabî, 2010), juz 8, h.177

⁶⁶ Hadi Nur Rakhmad, *Pemikiran Hamka Tentang Pendidikan Islam: Analisis Tafsir Ayat-ayat Pendidikan pada Tafsir al-Azhar*, (Bogor: Guepedia, 2021), h.77

pembelajaran, pengalaman, dan usaha. Sekalipun ada orang yang memiliki otak seperti Einstein, tapi jika tidak ada kesempatan untuk menggunakannya atau ada kesempatan tapi kalah oleh rasa malas, maka kebanyakan gen-gen unggul tersebut tetap tertidur.⁶⁷

Pada hasil penelitian yang cukup mengejutkan para ahli, membuktikan bahwa gen manusia hanya dua kali lipat lalat. Keterkejutan itu selain karena perbandingan ukuran keduanya, tapi juga kompleksitas manusia dalam pikiran dan tindakannya. Lalat yang aktifitasnya hanya terbang dengan suara berisik, tapi jumlah gen setengah dari manusia bagi para ahli terlalu sedikit untuk perbedaan intelegensia dan tingkat budaya sebesar itu dengan manusia. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa persentase intelegensia manusia sebagian besar dikembangkan lewat perolehan atau faktor eksternal. Artinya tindakan naluriah manusia memang ditentukan oleh gen, namun tindakan budaya yang berasal dari pengalaman dan lingkungan itulah yang lebih banyak mengaktifkan gen. Lingkungan lebih berperan membentuk manusia dibanding gen bawaan, dan bisa dikatakan yang membedakan manusia dengan lalat adalah kemampuan untuk belajar dari faktor perolehan. Yaitu manusia mampu menyalakan gen yang padam dan mengembangkan kemampuannya lewat lingkungan dan pengalaman.⁶⁸

Walaupun fitrah dapat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak berarti secara mutlak lingkungan mampu mengubah seseorang. Potensi dalam jiwa manusia secara dinamis akan responsif dan aktif terhadap semua pengaruh tersebut. Telah dibuktikan oleh para ahli psikologi dan ahli pendidikan berpaham behaviorisme, bahwa tumbuh kembang manusia tidak secara mutlak ditentukan oleh lingkungan, dan menjadi budak lingkungan. Mereka membuktikan, meskipun hidup dalam lingkungan yang sama, masing-masing individu akan memberikan respon yang berbeda-beda terhadap stimulus pengaruh yang ada di sekitarnya.⁶⁹

E. Kecenderungan Manusia Dalam Al-Qur'an

Quraish Shihab mengutip dari Carrel bahwa pengetahuan tentang makhluk hidup terutama manusia sering mengalami kesulitan hingga cukup tertinggal dibanding perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebenarnya manusia sudah mencurahkan usaha sangat besar untuk mengungkap hakikat dirinya. Penelitian para ilmuwan, filsuf, dan ahli kerohanian hanya terhenti pada beberapa aspek manusia saja, tidak ada yang mampu mengetahuinya secara utuh. Solusi dari hipotesis Carrel ini adalah dengan merujuk langsung pada wahyu Tuhan sebagai pencipta manusia.⁷⁰

⁶⁷ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.32

⁶⁸ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.71-72

⁶⁹ Syamsul Kurniawan, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2015), h.82

⁷⁰ Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran; Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), h.365

Walau tidak menggunakan term fitrah, namun ada beberapa ayat Al-Qur'an yang juga mengindikasikan tentang potensi atau kecenderungan manusia. Ada tiga istilah yang digunakan Al-Qur'an ketika membicarakan manusia:

- *Banî adam* dan *dhurriyât adam* atau keturunan Nabi Adam.
- *Basyar*, yang arti dasarnya sesuatu yang tampak baik. Dari akar kata yang sama, muncul juga *basyarah* yang bermakna kulit. Kata ini merujuk pada kondisi manusia secara biologis. *Basyar* disebut sebanyak 37 kali dalam Al-Qur'an.
- Term dari akar kata *alif, nun, dan sin* seperti *insân, ins, nâs, dan unâs*. Term ini digunakan Al-Quran untuk menunjuk pada manusia dengan seluruh dimensinya. Untuk makna dasarnya, kata *insân* menurut pendapat paling kuat berasal dari kata *uns* yang berarti jinak, harmonis. Sedangkan *nâs* ada yang berpendapat berasal dari *fi'il nasiya-yansa* berarti lupa, dan ada yang mengatakan dari *fi'il nâsa-yanûsu* (berguncang).⁷¹

Sebagaimana makna dasar dan tujuan penggunaannya, saat menjelaskan potensi atau kecenderungan manusia, Al-Qur'an paling sering menggunakan kata *insân* dan *nâs*. Semua kecenderungan ini bersifat bebas nilai, walau sering diidentikan dengan konotasi negatif tapi hal itu disebabkan kelalaian manusia dalam mengontrol egonya. Berikut beberapa contoh ayat pilihan dari *al-Mu'jam al-Mufharas*⁷²:

- Manusia suka pada perempuan dan harta

زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ
وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَآءِ

“Dijadikan indah pada manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).” (QS. Âli ‘Imrân: 14)

Allah menghiasi “syahwat” dengan keindahan di hati dan pandangan manusia, sehingga ketertarikan padanya sudah menjadi fitrah bawaan manusia. Ayat ini sekaligus menjadi rambu-rambu agar manusia selalu mengendalikan nafsunya dalam batas kewajaran. Jangan sampai cintanya terhadap dunia dapat membutakannya dan memalingkan ia dari kebenaran. Dalam ayat lain di QS. al-Kahf: 7, tujuan Allah menciptakan kecenderungan ini adalah sebagai ujian untuk menunjukkan mana di antara manusia yang paling baik kualitas amalannya.⁷³

⁷¹ Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran ...*, h.367-369

⁷² Muhammad Fuad ‘Abd al-Bâqî, *al-Mu'jam al-Mufharas Li Alfâz Al-Qur'an*, (Mesir: Dâr al-Kutub al-Miṣriyyah, 1945) h.93-94

⁷³ Wahbah az-Zuhailî, *at-Tafsîr al-Munîr Fi al-'Aqîdah Wa ash-Sharî'ah Wa al-Manhaj*, (Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu'âṣir, 1991), juz 3, h.163.

- Manusia cenderung tergesa-gesa

وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا

“Dan manusia mendoa untuk kejahatan sebagaimana ia mendoa untuk kebaikan. Dan adalah manusia bersifat tergesa-gesa.” (QS. al-Isra’: 11)

خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأَرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ

“Manusia diciptakan (bersifat) tergesa-gesa. Kelak akan Aku perlihatkan kepada kalian tanda-tanda (kekuasaan)-Ku. Maka janganlah kalian meminta Aku menyegerakannya.” (QS. al-Anbiyâ’: 37)

Kecenderungan ini membuat alam pikir manusia sering kalah dengan perasaannya. Jika manusia berpikir tentang sesuatu yang diinginkan, ia ingin segera mendapatkannya tanpa mempertimbangkan aspek lain. Sebaliknya, jika itu adalah sesuatu yang tidak disukainya, ia langsung meghindar tanpa peduli ada kebaikan atau tidak di dalamnya.⁷⁴ Tergegesa-gesa pada sesuatu yang belum pasti kemanfaatan atau mudaratnya adalah sifat tercela, bahkan dalam hadis riwayat al-Baihaqî, terburu-buru adalah sifat setan.⁷⁵ Namun pada sesuatu yang sudah pasti nilai kebaikannya, ketergesa-gesaan sangat dianjurkan, seperti dalam QS. Âli ‘Imrân: 133, “Bersegeralah kalian kepada ampunan Tuhan kalian ...”.

- Kikir merupakan sifat dasar manusia

قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا

“Katakanlah (Muhammad), “Sekiranya kamu menguasai perbendaharaan rahmat Tuhanku, niscaya (perbendaharaan) itu kamu tahan, karena takut membelanjakannya.” Dan manusia itu memang sangat kikir.” (QS. al-Isra’: 100)

Ayat ini menjelaskan betapa kikirnya manusia karena rahmat Allah adalah ungkapan bagi sesuatu yang tidak terbatas dan tidak mungkin habis. Sifat kikir ini muncul karena manusia bukanlah makhluk independen. Ia selalu butuh pada sesuatu lain untuk keberlangsungan hidupnya, sehingga orang yang makin rendah egonya maka ia akan semakin dermawan. Tapi menurut ar-Râzî untuk mencapai derajat itu butuh faktor eksternal, karena ego adalah bagian manusia yang tidak bisa dibuang.⁷⁶ Dengan ego manusia dapat bertahan hidup, dengan ego juga manusia dapat tergelincir

⁷⁴ Muḥammad at-Ṭahir Ibn ‘Ashûr, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, juz 17, h.68

⁷⁵ Al-Baihaqî dalam Syu’ab al-Îmân no.8411, disahihkan oleh al-Albânî

⁷⁶ Fakhr ad-Dîn ar-Râzî, *Mafâṭih al-Ghaib*, (Beirut: Dâr Ihya’ at-Turâth al-‘Arâbi, 1999), juz 21, h.413

jika tidak mampu mengendalikannya. Oleh karena itu dalam QS. al-Hashr: 9 orang yang dipelihara Allah dari kekikiran atau ego diri yang melampaui batas adalah orang yang beruntung.

- Manusia suka membantah dan berdebat

وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا

“Dan sesungguhnya Kami telah menjelaskan berulang-ulang kepada manusia dalam Al-Qur'an ini dengan bermacam-macam perumpamaan. Tetapi manusia adalah memang yang paling banyak membantah.” (QS. al-Kahf: 54)

Manusia dengan egonya akan selalu mempertahankan argumentasi kebenarannya saat merasa disalahkan. Perdebatan dan saling membantah dalam konteks ilmiah adalah sesuatu yang menumbuhkan buktinya dalam QS. an-Nahl: 125 Allah menyuruh berdebat dengan cara yang baik. Namun manusia lebih sering menomor duakan benar salah, karena ego dirinya tidak ingin dikalahkan. Ash-Sha'râwî dalam tafsirnya mengutip kisah yang juga diriwayatkan oleh Bukhârî Muslim, yaitu saat Nabi SAW mendapati Ali dan Fatimah masih tertidur nyenyak saat subuh, lalu beliau hendak membangunkan keduanya, “Tidakkah kalian shalat?”, Ali terbangun dan menjawab “Wahai Rasul, jiwa kami ada dalam kuasa Allah. Dia bebas berkehendak mencabut atau mengembalikannya lagi ke jasad kami”, Nabi pun tertawa dan membalas dengan ayat di atas “Memang manusia adalah yang paling banyak membantah”.⁷⁷

F. Aliran Psikologi Pendidikan Tentang Fitrah

Dalam perspektif pendidikan klasik terdapat tiga teori utama (*grand theory*) yang membahas tentang potensi atau fitrah dalam diri manusia. Dua teori saling bertolak belakang yaitu teori empirisme dan nativisme, lalu satu teori yang mensinergikan antar keduanya yaitu teori konvergensi. Berikut penjabarannya;

1. Teori Empirisme

Teori ini berpandangan bahwa pribadi manusia terbentuk dari pengalaman interaksinya dengan lingkungan. Manusia dipandang lahir dalam keadaan kosong, dan kekosongan tersebut akan diisi oleh pengalaman. Pengalaman-pengalaman tersebut yang mengisi kekosongan itu, dimana secara akumulatif akan membentuk pribadi manusia. Bila ditelusuri ke akar filosofisnya, teori empirisme bersumber dari pandangan filsafat John Locke (1632-1704) tentang manusia. Locke berpendapat bahwa: “Jika kita dengan penuh perhatian mempertimbangkan anak-anak yang baru lahir, kita akan memiliki sedikit alasan untuk berpikir bahwa mereka membawa

⁷⁷ Mutawallî ash-Sha'râwî, *Tafsîr ash-Sha'râwî*, (Mesir: Maktabah al-Ushrah, 1992), h.8940

banyak ide ke dunia". Locke menjelaskan pandangannya dengan analogi yang disebut tabula rasa. Tabula rasa adalah papan putih bersih tanpa tulisan, yang disediakan untuk menulis, terserah apa yang mau ditulis. Menurut Locke, setiap manusia ketika lahir ibarat papan tabula rasa yang putih bersih, dan akan ditulis oleh pengalaman mereka dalam berinteraksi dengan lingkungan. Perumpamaan lain untuk menjelaskan teori empirisme adalah bahwa semua manusia seperti tanah liat. Tanah liat bisa dibentuk apapun sesuai keinginan si pembuat. Sebagaimana tanah liat, pendidikan dan interaksi dengan lingkungan menjadi faktor utama yang dapat membentuk manusia. Pandangan ini disebut juga sebagai pandangan yang optimistik. Maksudnya, pandangan yang optimis bahwa pendidikan mampu membentuk manusia menjadi apa saja.⁷⁸

2. Teori Nativisme

Teori nativisme melihat pribadi manusia adalah bawaan sejak lahir. Manusia dipandang telah terbentuk pribadinya saat masih berada dalam kandungan. Pribadi manusia bersifat genetik yang diturunkan dari orangtua kepada anak. Teori ini berasal dari pandangan filsafat Arthur Schopenhauer (1788-1860). Oleh Schopenhauer dikatakan bahwa: "*Setiap orang mempunyai batas untuk melihat dunia dari bidangnya sendiri*". Pandangan Schopenhauer sendiri bersumber dari filsafat idealisme, khususnya idealisme versi Immanuel Kant. Dalam pandangan Kant, berpikir adalah langkah awal menuju pemahaman tentang ada. Ada menjadi ada, berawal dari pikiran. Pandangannya tersirat dalam salah satu pernyataannya "*Pikiran tanpa isi adalah kosong, intuisi tanpa konsep adalah buta.... hanya dengan penyatuan keduanya kesadaran dapat terwujud*". Nativisme disebut sebagai pandangan yang pesimistis. Pendidikan dipandang tidak berdaya dalam membentuk pribadi manusia, karena pribadi manusia telah terbentuk sejak masih dalam kandungan.⁷⁹

3. Teori Konvergensi

Teori konvergensi lahir sebagai respon terhadap teori empirisme dan teori nativisme yang saling bertolak belakang. Teori ini berpandangan bahwa pribadi manusia adalah hasil perpaduan antara unsur genetik dan pengalaman interaksi dengan lingkungan. Dalam pandangan konvergensi, ketika lahir, manusia telah membawa potensi dirinya, namun potensi tersebut hanya bisa berkembang maksimal bila lingkungan menyediakan pengalaman belajar. Pribadi manusia terbentuk dari perpaduan antara dua faktor utama, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Bila ditelusuri ke akar filsafat, teori konvergensi bersumber dari filsafat personalisme yang digagas Louis William Stern (1871-1938). Dalam bukunya *Person Und Sache*, Stern menjelaskan keterkaitan antara zat dan roh, antara unsur jasmani dan rohani. Pandangan Stern inilah yang kemudian dikembangkan oleh para pengikutnya, dan melahirkan berbagai teori, termasuk teori konvergensi tentang pendidikan.

⁷⁸ Anselmus JE, *Teori Dan Filsafat Pendidikan*, (Malang: Gn Samudera, 2016), h.14

⁷⁹ Anselmus JE, *Teori Dan Filsafat Pendidikan*, h.15

Konvergensi dipandang sebagai teori yang realistis. Dikatakan realistis, karena mencakup dua realitas sekaligus, yakni setiap manusia hadir dengan keunikan potensinya masing-masing di satu pihak, dan di pihak lain potensi tersebut tidak akan berkembang bila tidak mendapatkan stimulus pengembangan dari lingkungan.⁸⁰

Pada teori konvergensi terdapat banyak kesamaan dengan berbagai terminologi fitrah dalam perspektif teologis, yang membedakan antara keduanya bahwa potensi dalam cakupan fitrah mengandung nilai-nilai ketuhanan (tauhid), sedangkan konvergensi tidak. Hal itu disebabkan karena memang teori konvergensi berangkat dari paham sekulerisme yang kurang menghiraukan unsur-unsur spiritualitas manusia.⁸¹

Konsep Makna Hidup

Teori tentang makna hidup dalam bahasan ini mengacu pada konsep Logoterapi Viktor Frankl yang beraliran eksistensialisme dan behaviorisme, juga tambahan dari sudut pandang psikologi positif. Kajian teori ini menjelaskan definisi makna hidup, sumber-sumber makna hidup, serta urgensinya secara praktis.

A. Pengertian Makna Hidup

Logos yang menjadi simbol falsafah dari teori logoterapi Viktor Frankl adalah sebuah konsep dari filsafat Yunani yang sangat penting sejak zaman Presocratic (sebelum Socrates). Arti *logos* secara singkat yaitu *the source (the ground, the basis, the womb) of intelligibility*, sumber dan dasar dari semua makna. Hanya karena ada *logos*, maka ada *intelligibility*. Dalam tradisi filsafat Yunani *logos* adalah konsep yang sangat dimuliakan lagi misterius, tak ada filsuf Yunani yang meninggalkan falsafah *logos* tersebut. Mungkin karena di hadapan sang sumber *intelligibility* (kebermaknaan) itu sendiri, para pemikir menjadi kelu dan kehilangan kata-kata.⁸²

Kebermaknaan adalah *background* dari eksistensi manusia. Makna tidak akan bisa dipahami secara utuh melalui berpikir kognitif dan analisis ilmiah, karena justru maknalah yang menjadi dasar atau prasyarat berpikir itu sendiri. Makna sudah ada mendahului kognitif, dan kognitif hanya berada di dalam dan bertumpu kepadanya. Makna bukanlah ciptaan manusia. Manusia bukan mengerahkan kekuatan rasionalnya untuk mengonstruksi makna. Untuk perkara lain, seperti memecahkan masalah atau mencari landasan ilmiah manusia memang menggunakan kognitif, tetapi hal itu tidak berlaku pada aspek makna yang menjadi *background* dari semua pemikiran. Makna itu menyingkapkan diri pada manusia. Tugas manusia bukanlah menciptakan makna,

⁸⁰ Anselmus JE, *Teori Dan Filsafat Pendidikan*, h.16

⁸¹ Siti Fauziyah, *Konsep Fitrah Dan Bedanya Dari Nativisme, Empirisme, Dan Konvergensi*, (UIN Banten: Jurnal Aqlania vol.8, no.1, 2017), h.98

⁸² Iman Setiadi, *Psikologi Positif; Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: Gramedia, 2016), h.294-295

melainkan hanya membuka diri untuk menerimanya. Makna menjadikan eksistensi manusia menjadi mungkin dan ia memperoleh identitasnya. Meneguhkan eksistensi, menjaga identitas dan hidup bermakna diperoleh melalui kesetiaan kepada sumber makna itu.⁸³

Dalam psikologi, kajian makna hidup tidak bisa terlepas dari konsep logoterapi yang digagas oleh Viktor Emile Frankl⁸⁴. Pada awalnya logoterapi merupakan psikoterapi praktis, kemudian dikembangkan ke arah filsafat manusia, teori kepribadian, dan metode pengembangan hidup berkualitas. Pada saat ini logoterapi menjadi salah satu pilar psikologi modern yang diterapkan dalam dunia medis, pendidikan, teologi, rehabilitasi sosial, dan lain-lain. Logoterapi secara umum digambarkan sebagai corak psikologi yang mengakui adanya dimensi rohani selain jasmani dan kejiwaan, serta beranggapan bahwa makna hidup (*the meaning of life*) dan hasrat hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan motivasi utama manusia untuk meraih kehidupan yang bermakna (*the meaningful life*). Logoterapi lebih memusatkan perhatian pada masa depan. Aliran psikologis ini memiliki dua asas utama. Pertama, bahwa hidup pasti memiliki makna dalam setiap situasi. Makna adalah sesuatu yang dirasa penting, benar, berharga, dan didambakan, serta memberikan nilai khusus bagi seseorang dan layak dijadikan tujuan hidup. Setiap manusia selalu menginginkan hidupnya bermakna, juga akan selalu berusaha mencari dan menemukannya. Apabila ia berhasil menemukan dan memenuhinya niscaya ia akan merasakan kebahagiaan dan terhindar dari keputusasaan.⁸⁵

Kedua, walaupun pada dasarnya manusia adalah makhluk yang serba terbatas, tetapi pada dimensi spiritual manusia justru memiliki kebebasan yang hampir tak terbatas untuk menemukan sendiri makna hidupnya dan bersikap untuk merespon keadaan. Kebebasan spiritual tidak bisa dirampas, kebebasan itu juga yang membuat hidup memiliki makna dan tujuan. Kebebasan yang didasari oleh tanggung jawab akan membuat manusia mampu menyikapi setiap situasi guna mengembangkan potensi diri serta memberi nilai untuk menemukan makna dan tujuan hidupnya, sekalipun dalam penderitaan. Dengan kebebasan yang bertanggung jawab, manusia akan berjuang untuk tujuan tersebut lewat jalannya masing-masing.⁸⁶

Kebebasan memaknai dan bersikap dapat mengubah situasi penderitaan menjadi dorongan untuk bertindak dengan penuh tanggung jawab. Bagi Frankl, manusia punya kebebasan untuk menyikapi pikiran bahkan ketika keadaan terburuk dalam hidupnya, dengan tetap memandang kepada orang-orang yang tidak terlihat namun mengasihi dan mencintai serta berharap untuk suatu kehidupan yang bermakna seperti pasangan, anak-anak, teman, sahabat bahkan Tuhan. Pengorbanan untuk

⁸³ Iman Setiadi, *Psikologi Positi*;..., h.297-298

⁸⁴ Seorang neurolog dan psikiater Austria serta korban selamat dari genosida terhadap orang-orang Yahudi pada perang dunia II. Lahir 26 Maret 1905, w. 2 September 1997. Selama tiga tahun penderitaan menjadi tahanan NAZI di kamp konsentrasi, Frankl mengamati bahwa para tahanan yang mampu bertahan dari kekejaman NAZI hanyalah mereka yang mampu menemukan dan mengembangkan makna dari penderitaan. (H.D Bastaman, *Logoterapi*)

⁸⁵ H.D Bastaman, *Logoterapi* ..., h.37

⁸⁶ H.D Bastaman, *Logoterapi* ..., h.38

orang-orang yang dicintai memberikan kebebasan untuk mengubah penderitaan menjadi kehidupan yang bermakna serta menyikapi situasi terburuk menjadi suatu tanggung jawab untuk menemukan makna penuh dari hidup mereka.⁸⁷

Makna hidup tidak terikat dengan keadaan. Makna hidup bisa ditemukan dalam setiap keadaan, tidak saja dalam keadaan normal dan menyenangkan, tetapi juga dalam penderitaan, seperti sakit, bersalah, dan kematian. Sumber-sumber makna hidup terdapat dalam kehidupan itu sendiri meskipun sering kali hanya tersirat dan tersembunyi di antara koordinat kehidupan. Walau demikian, manusia tetap mampu menemukannya dengan cara-cara yang autentik. Makna hidup juga ibarat suatu kesadaran terhadap apa yang bisa dilakukan dalam situasi tertentu. Kesadaran bahwa suatu kejadian pasti dilatarbelakangi oleh suatu realitas yang menuntut kebijaksanaan dalam menyikapinya.⁸⁸

Apabila makna tersebut telah diraih dan ditunaikan maka hidup yang dijalani akan bahagia. Karena sejatinya kebahagiaan dan kepuasan yang didambakan semua manusia tidak akan bisa dikejar, keduanya hanyalah ganjaran atas keberhasilan menjalani hidup yang bermakna. Perhatian manusia terhadap makna dalam hidupnya jauh mengalahkan hasrat mencari kesenangan dan menghindari kesedihan. Bahkan manusia sanggup menderita dengan syarat seluruh penderitaan dan pengorbanannya memiliki makna. Kebahagiaan tidak bisa dijadikan tujuan hidup. Karena kedudukannya yang hanya sebagai efek samping, kebahagiaan atau kesenangan tidak dapat memberi makna dalam hidup seseorang. Sebaliknya, pengambilan sikap yang tepat ketika menghadapi penderitaan dan episode-episode kehidupan tergelap bisa menjadi masa-masa yang membuat seseorang semakin dewasa dan menemukan makna. Bahkan semakin sulit masalah dan tantangan hidup yang dialami, akan semakin banyak makna dan pelajaran yang dapat ditemukan di dalamnya. Frankl berpendapat bahwa cara seseorang menangani kesulitan dan penderitaan hidup, akan menunjukkan seperti apa kualitas dirinya.⁸⁹

Sedikit berbeda dengan Frankl, dari sudut pandang psikologi positif Seligman⁹⁰ berpendapat, sebagaimana dikutip oleh Ghufron, bahwa hidup yang bermakna (*meaningful life*) adalah salah satu jenis kehidupan yang bahagia. Ia mendefinisikan hidup bermakna sebagai “kehidupan afiliasi”. Kehidupan yang

⁸⁷ Jacob Daan Engel, *Nilai Dasar Logo Konseling*, (Yogyakarta: Kanisius, 2014), h.3

⁸⁸ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.204

⁸⁹ Viktor Frankl, *Yes To Life*, (Jakarta: Mizan Publika, 2022), h.22

⁹⁰ Seligman merupakan tokoh psikologi yang memprakarsai kajian tentang psikologi positif. Menurutnya selama ini psikologi terlalu banyak bergelut dan membahas sisi-sisi negatif dari manusia, seperti mental disorder (gangguan jiwa), kenderungan merusak, egois dengan mengisolasi diri dari masyarakat dari pada terlibat aktif di dalamnya. Seligman mengemukakan bahwa ada kerugian yang ditimbulkan jika cenderung melihat manusia sebagai makhluk yang dipenuhi oleh penyakit mental terutama pada zaman modern ini. Dengan demikian, ide-ide tentang kemampuan memilih, kehendak bebas, keberanian, kebijaksanaan, keutamaan, keadilan, dan spiritual akan terabaikan. (Jusmiati Usman, *Konsep Kebahagiaan Martin Seligman*, (Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat vol. 13, 2017), h. 360-361.

mempertanyakan bagaimana individu memperoleh perasaan positif tentang kesejahteraan, kepemilikan makna, tujuan hidup, dan kontribusi pada sesuatu yang lebih besar dan lebih permanen dari diri mereka sendiri seperti alam, kelompok sosial, organisasi, tradisi, agama atau sistem kepercayaan.⁹¹ Ringkasnya menurut Seligman, makna hidup adalah pengikatan diri terhadap sesuatu yang lebih besar dari ego.⁹²

B. Urgensi Makna Hidup

Diantara sekian banyak pencapaian yang ingin didapat manusia, ternyata jika durenungkan, hasrat yang paling esensi dalam hidup manusia adalah hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*). Setiap individu pasti memiliki keinginan bagi dirinya sendiri akan suatu cita-cita dan tujuan hidup yang akan diperjuangkan dan menjadi orientasi dari segala aktivitasnya. Ia juga mendambakan dirinya bermanfaat baik secara personal maupun sosial. Ia pun ingin mencintai dan dicintai sebagai bagian dari fitrah dirinya, hingga hidupnya terasa berarti. Demikian sebaliknya, setiap individu tidak ingin menjadi manusia yang hidup tanpa tujuan yang jelas, karena hal itu akan membuatnya kehilangan arah dan kesejatan diri, terutama pada zaman modern seperti ini. Dimana manusia hidup dalam kecanggihan teknologi yang berakibat pada perubahan serba cepat yang dipenuhi oleh tantangan dan peluang. Hilangnya makna dalam diri akan membuat hidup terasa hampa dan tak berguna, juga menyebabkan hari-harinya dilalui dengan perasaan jemu dan apatis.⁹³

Bila hasrat hidup bermakna tersebut mampu diraih, maka kehidupan yang dijalani akan terasa berguna, berharga, dan berarti (*meaningful*). Sebaliknya, jika hasrat tersebut tidak terpenuhi maka hidupnya akan terasa hampa dan tak bermakna (*meaningless*). Hasrat untuk hidup bermakna ini sama sekali bukan sesuatu yang fiktif dan diada-adakan, hasrat itu benar-benar suatu fenomena kejiwaan yang nyata dan dirasakan pentingnya dalam hidup seseorang.⁹⁴ Urgensi bermakna dalam hidup adalah pendorong setiap manusia baik secara sadar atau tidak untuk melakukan berbagai kegiatan agar hidupnya dirasa berarti dan berharga. Keinginan untuk bermakna adalah dasar perjuangan manusia untuk menemukan dan memenuhi makna dan tujuan hidup. Upaya pencarian tersebut merupakan motivator utama dalam hidupnya, dan bukan rasionalisasi sekunder yang muncul karena dorongan naluriannya.⁹⁵

Frankl menguatkan kebenaran teorinya dengan melakukan survey lokal di Prancis, hasilnya menunjukkan bahwa 89 persen dari ribuan peserta mengakui manusia membutuhkan “sesuatu” untuk bertahan hidup. Selanjutnya, 61 persen mengakui bahwa mereka rela mati demi sesuatu atau seseorang yang dianggapnya penting. Survey lain juga dilakukan oleh para ilmuwan bidang sosial dari Universitas Johns Hopkins di Amerika. Survey tersebut dilakukan secara statistik terhadap kurang lebih

⁹¹ M. Nur Ghufroon, *Psikologi Kebahagiaan*, (Bandung: Bitread Publishing, 2020), h.9

⁹² Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.273

⁹³ H.D Bastaman, *Logoterapi ...*, h.42

⁹⁴ H.D Bastaman, *Logoterapi ...*, h.43

⁹⁵ Jacob Daan Engel, *Nilai Dasar Logo Konseling*, h.13

delapan ribu mahasiswa dari 48 perguruan tinggi. Ketika para mahasiswa itu ditanya apa yang bagi mereka sangat penting saat ini, 16 persen menjawab “mengumpulkan uang sebanyak-banyaknya”, 78 persen menjawab bahwa yang menjadi prioritas mereka adalah menemukan tujuan hidup mereka. Lalu pada survey yang serupa terhadap sejumlah mahasiswa di Amerika juga, bahwa 60 persen dari mereka mengalami kehampaan eksistensial. Kehampaan eksistensial merupakan penyakit masyarakat zaman modern. Ia seperti nihilisme personal yang pengidapnya menganggap bahwa kehidupan tidak memiliki makna.⁹⁶

Fenomena kehampaan hidup tidak hanya terdiagnosa pada rentang usia remaja, tetapi juga melanda usia dewasa. Banyak pengusaha yang kehilangan semangat hidup setelah pensiun, karena pekerjaanlah yang telah memberi makna di hidup mereka sebagai media produktifitas. Tanpanya, mereka hanya menghabiskan waktu dengan bersantai dan lama kelamaan tersiksa dengan kejenuhan. Banyak orang yang hidup dengan kemewahan dan bisa mendapatkan apapun yang diinginkan, tetapi justru sering merasa kekosongan dalam dirinya. Di sisi lain, banyak orang-orang yang mampu bangkit dari derita penyakit berat setelah waktu yang lama, karena mereka yakin terhadap hikmah dan harapan dibalik penderitaan. Sebab sejatinya penderitaan tidaklah memiliki makna, cara seseorang menghadapi penderitaan tersebutlah yang memberi makna.⁹⁷

Kesalahpahaman terhadap konsep kesuksesan dan kebahagiaan juga sering menjadi sebab banyak orang sering merasa kelelahan dan kekosongan. Seperti budaya Amerika yang memiliki kekeliruan karakter psikologis semacam ini, yaitu orang-orang dituntut untuk terus merasa bahagia, yang mana kebahagiaan nyatanya tidak bisa dikejar. Seseorang harus punya cukup alasan agar dirinya merasa bahagia. Ketika alasan tersebut ditemukan, secara otomatis ia akan merasa bahagia. Sebagaimana tertawa, seseorang harus memiliki alasan untuk dia tertawa, jika alasan tadi tidak ia dapatkan maka ia tidak bisa dipaksa untuk tertawa. Pencarian makna hidup secara tidak langsung adalah pencarian terhadap alasan untuk bahagia.⁹⁸

Kesuksesan dan kebahagiaan mirip seperti keberuntungan, keduanya akan selalu menjadi efek samping dari pengabdian yang lebih besar dari kepentingan pribadi. Keduanya tidak akan terjadi jika dijadikan tujuan dan target utama. Semakin seseorang berambisi untuk sukses dan bahagia justru ia akan semakin jauh dari keduanya. Kebahagiaan dan kesuksesan harus dibiarkan mengalir begitu saja tanpa harus dipedulikan, karena keduanya niscaya terwujud setelah kemanfaatan yang dikontribusikan seseorang kepada selain ego dirinya. Jika keduanya malah dijadikan tujuan seseorang maka dapat merusak dan menghancurkan semuanya.⁹⁹

Dari survey seorang psikolog eksperimental dari Rusia pernah membuktikan, bahwa rata-rata manusia mengalami perasaan tidak puas ketimbang perasaan puas atau senang dengan perbandingan yang cukup signifikan. Oleh sebabnya, sungguh

⁹⁶ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.144-145

⁹⁷ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.14

⁹⁸ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.197

⁹⁹ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.xix

tidak mungkin jika hidup hanya untuk meraih kepuasan atau kesenangan. Kepuasan memang diperlukan dalam hidup, namun sekali lagi hal itu tidak bisa dikejar dan dipaksakan. Frankl memberi sebuah analogi sederhana, seseorang yang telah divonis hukuman mati dan beberapa jam sebelum ia dieksekusi ia ditawarkan untuk menikmati makanan lezat apa saja yang diinginkan. Semua makanan lezat apapun tidak akan berarti baginya karena beberapa saat lagi ia akan menjadi sesosok mayat. Kepuasan yang masih bisa dirasakan oleh saraf-saraf di otak tampak sia-sia di hadapan fakta bahwa sebentar lagi perasaan itu akan hancur selama-lamanya. Kepuasan, kesenangan, kesuksesan, semuanya tidak dapat memberi makna pada eksistensi manusia, maka ketiadaannya pun juga tidak bisa mencabut makna dalam hidupnya.¹⁰⁰

Kebebasan bagi setiap orang untuk berpikir dan menentukan sikap di zaman modern ini, ternyata juga membawa dampak negatif bagi orang-orang yang tidak berdaulat atas dirinya sendiri dan tidak bisa memahami relativitas kebenaran. Mereka mengalami kebingungan dan ketakutan disaat tidak ada kebenaran yang dapat dijadikan pijakan pasti. Mereka menganggap jika tidak ada yang sungguh-sungguh benar, satu sama lain memiliki nilai yang sama, lalu untuk apa harus menentukan pilihan dalam hidup. Menjalani hidup secara acak, tanpa dipikirkan bisa jadi tidak lebih buruk dari menentukan arah hidup dengan sungguh-sungguh. Di saat seperti ini, manusia modern sering bersembunyi untuk menjalani hidup yang autentik. Dan tempat persembunyian paling nyaman adalah bersembunyi pada suara banyak orang dan mengabaikan suara hati yang senantiasa mengganggu. Tidak perlu direpotkan tentang pertanyaan makna dan tujuan hidup, cukup mengikuti apa yang dipandang baik oleh orang banyak. Ketika kesuksesan dengan barometer karier dan ekonomi mapan dijadikan tujuan hidup oleh banyak orang, ia juga ikut menganggap bahwa tujuan hidupnya adalah sukses seperti mereka. Suara orang banyak sebenarnya hanya memberi arah dan makna hidup yang semu, sehingga pada akhirnya tidak tercapai kebahagiaan, kepuasan dan ketenangan hidup. Contoh lain tentang *conformism* di masa modern ini adalah manusia dianggap sebagai bagian dari sumber daya. Konsekuensi dari kerancuan ini, manusia akan selalu dituntut untuk menjadi efisien, produktif, mampu menghasilkan manfaat sebanyak-banyaknya dengan *cost* sekecil mungkin. Ketika manusia dinilai sebagai salah satu sumber daya, maka nilai dirinya akan dinilai dari produktifitas atau asas manfaatnya. Jika ia tidak produktif dengan alasan apapun termasuk karena cacat fisik, maka ia dianggap beban yang tidak bernilai, sangat jauh dari nilai-nilai kemanusiaan. Sehingga semua tuntutan yang membuat diri seseorang tidak autentik akan selalu jauh dari hidup bermakna.¹⁰¹

Diantara problematika dunia modern yang juga membuat hidup bermakna semakin sulit adalah *desacralisation* yaitu pemudaran dan pendangkalan makna yang sakral seperti nilai-nilai ketuhanan menjadi setaraf dengan manusia itu sendiri. Manusia modern sering memandang dirinya sebagai pemegang otoritas dalam hidup dan merasa mampu untuk mengendalikan kehidupan, sulit untuk menerima bahwa ada kekuatan lain yang punya pengaruh besar bagi nasib dan keberadaannya. Oleh karena

¹⁰⁰ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.52

¹⁰¹ Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.282-283

itu, banyak diantara mereka yang cenderung curiga terhadap segala sesuatu yang dianggap sakral atau dianggap melampaui akal mereka, sehingga mereka akan selalu berusaha *downgrading* dengan merasionalisasi semua kesakralan lewat keterbatasan berpikirnya. Meletakkan dasar pemikiran logis yang baru untuk menggantikan dasar sebelumnya yang tidak mereka pahami supaya tetap diri mereka sendiri yang menjadi sentral. Sebagai contoh, perkawinan yang menurut semua agama adalah sesuatu yang sakral, karena Tuhan mempertemukan dua pribadi dan mengikatnya dengan ikatan suci untuk saling melengkapi dan menciptakan keharmonisan. Pemahaman semacam ini semakin sulit dicerna oleh manusia modern, khususnya pada poin Tuhan sebagai penentu dan manusia hanya sebagai penyelenggara. Maka secara perlahan baik eksplisit maupun implisit, manusia modern menggeser makna perkawinan sebagai suatu *partnership*, suatu kerjasama sukarela antar dua pihak, dan memposisikan dirinya sebagai penentu *partner* itu, sehingga ia tetap berada sebagai pusat. Mereka merasa tidak perlu melibatkan Tuhan, karena sangat wajar dan masuk akal keberlangsungan hubungan antar dua pihak didasarkan pada pencapaian tujuan. Jadi jika dipertengahan jalan ada ketidakcocokan, maka tidak ada yang salah dengan perceraian, Tuhan pun tidak dikambing hitamkan, dan manusia tetap sebagai sentral penentu kehidupan. Sepintas memang prinsip ini lebih menyejahterakan manusia dan cocok diberlakukan dalam beberapa tafsir keagamaan yang cenderung ortodoks, tetapi pada aspek yang sebenarnya sudah sakral secara esensial menyebabkan pemiskinan dan penggemboosan makna, dari sesuatu yang sangat dalam maknanya menjadi sekedar logis untuk dilakukan.¹⁰²

C. Sumber Makna Hidup

Premis terhadap makna hidup yang bisa ditemukan dalam berbagai keadaan, menjadikannya tidak memiliki batas tertentu untuk dijadikan patokan. Namun secara potensial terdapat tiga nilai hidup yang mengandung kemungkinan besar bagi seseorang untuk menemukannya ketika menjalani dan memenuhinya. Ketiga nilai (*value*) tersebut adalah nilai kreatifitas, nilai penghayatan, dan nilai bersikap.¹⁰³

1. Nilai Kreatifitas (*Creative Value*)

Adalah kegiatan berkarya, bekerja, melaksanakan tugas dan kewajiban dengan penuh tanggung jawab. Ketekunan seseorang dalam pekerjaan yang dilakukan dapat mendorongnya untuk menemukan arti hidup yang secara nyata dapat dirasakan. Secara umum seseorang akan lebih memilih pekerjaan dengan gaji rendah daripada tidak memiliki pekerjaan apapun. Karena dalam produktivitas ia akan merasa dirinya berguna dan bermanfaat walaupun hanya secara personal. Menurut Warr sebagaimana yang dikutip Ghufron dalam *Well-being and the Workplace*, bahwa pekerjaan secara langsung memberikan tingkat stimulasi optimal yang menurut orang menyenangkan, kesempatan untuk melakukannya dapat memenuhi dorongan rasa

¹⁰² Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.284-285

¹⁰³ H.D Bastaman, *Logoterapi ...*, h.46-49

ingin tahu dan mengembangkan keterampilan, jaringan berupa dukungan sosial dan suatu rasa identitas serta membentuk tujuan hidup.¹⁰⁴

Namun di samping itu, pekerjaan hanyalah sebatas sarana yang memfasilitasi seseorang untuk mencari dan menemukan makna hidupnya. Sikap-sikap positif seperti mencintai dan tanggung jawab dengan apa yang dikerjakan juga terlibat dalam makna pekerjaan. Secara realita pada akhirnya makna itu sendiri juga tidak berada di pekerjaannya, tetapi tetap bergantung pada pribadi yang bersangkutan. Dalam studi tentang sejenis neurosis pengangguran, pasien-pasien penderita depresi semacam ini dipicu oleh dua pemahaman yang keliru yaitu tidak memiliki pekerjaan akan dianggap tidak berguna, dan tidak berguna sama dengan hidupnya tidak bermakna. Hipotesis kekeliruan ini dibuktikan dengan setiap pasien yang dibujuk untuk menjadi relawan pada organisasi tertentu, atau perpustakaan publik dan sejenisnya, walaupun dari kegiatan tersebut mereka tidak mendapatkan uang, tetapi depresi mereka hilang lewat aktifitas yang dilakukan untuk mengisi waktu kosong mereka. Meskipun kondisi ekonomi mereka tidak berubah dan tetap merasa kelaparan, namun kenyataannya manusia tidak hanya hidup dari kesejahteraan materi semata.¹⁰⁵

2. Nilai Penghayatan (*Experiential value*)

Merupakan keyakinan dan penghayatan terhadap nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, serta cinta kasih. Melalui aktifitas meyakini dan menghayati suatu nilai yang dianggap penting membuat seseorang akan selalu memperjuangkannya, yang kemudian perjuangan tersebut dapat memberi makna di hidupnya. Nilai pada aspek-aspek ini akan secara alamiah dicari setiap orang karena pada hakikatnya sudah tertanam dalam potensi eksistensialnya sebagai manusia. Banyak orang yang menemukan arti hidup ketika mengamalkan ajaran-ajaran agama yang diyakininya. Ada juga sebagian orang yang menghabiskan porsi besar umurnya dalam menekuni cabang seni tertentu. Nilai penghayatan juga mencakup ranah cinta, dengan mencintai atau dicintai, seseorang akan merasa hidupnya berarti dan bahagia. Sebab di dalam cinta yang murni ia akan terdorong untuk selalu memberi, mengerti, menghormati, dan bertanggung jawab, dimana semua itu berkesinambungan dengan nilai kemanusiaan.¹⁰⁶

Dimensi cinta merupakan sumber makna utama dalam hidup seseorang. Karena dalam cinta, orang yang merasa dicintai akan merasa diterima dan dimengerti secara esensial sebagai keberadaan yang unik dan tunggal. Orang tersebut juga merasa dibutuhkan dan tak dapat tergantikan walau tidak melakukan apapun. Orang yang merasa dicintai “mau tidak mau” menyadari keunikan dan singularitas dirinya, yakni ia dapat merealisasikan nilai-nilai kepribadiannya.¹⁰⁷ Cinta bukan hanya sekedar

¹⁰⁴ M. Nur Ghufroon, *Psikologi Kebahagiaan*, h.168

¹⁰⁵ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.200

¹⁰⁶ H.D Bastaman, *Logoterapi ...*, h.8

¹⁰⁷ Viktor Frankl, *Seni Penyembuhan Diri terjemah The Doctor And The Soul: From Psychotherapy To Logotherapy*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2022), h. 156

rahmat, melainkan juga pesona bagi seorang pecinta. Cinta meningkatkan penerimaan terhadap kepuhan nilai. Gerbang ke seluruh nilai alam semesta seolah terbuka. Cinta sebenarnya tidak pernah membuat orang menjadi buta, justru cinta yang membuat seseorang mampu memahami banyak nilai-nilai baru. Cinta lebih dari sekedar kondisi emosional, cinta sejati sebagai hubungan spiritual dengan keberadaan orang lain mampu memperlihatkan esensi khusus lainnya, yaitu terbebas dari kefanaan yang menandai keadaan temporer dari yang bersifat materi. Pada akhirnya esensi tidak bergantung lagi dengan eksistensi. Itulah sebabnya, cinta mampu bertahan lebih lama dari kematian orang yang dicintai. Eksistensi orang yang tercinta dapat dibinasakan oleh kematian, tetapi esensinya mustahil tersentuh oleh kematian. Keberadaannya yang unik, sebagaimana esensi sejati adalah sesuatu yang tidak lenyap oleh waktu.¹⁰⁸

Frankl menceritakan kisah seorang penghuni kamp yang hampir setiap saat memikirkan ibunya. Pada situasi seperti itu sudah tidak memungkinkan untuk menyadari nilai-nilai kreatifitas untuk menilai hidupnya masih bermakna. Namun yang dilakukan orang tersebut adalah menghayati nilai-nilai cinta terhadap ibunya, ia merenungkan dan mengingat kembali semua pengalaman cinta itu. Hingga akhir ceritanya yang cukup mengejutkan adalah ia mengatakan bahwa ia tidak tahu apakah ibunya masih hidup atau tidak karena sepanjang ia berada di kamp tidak pernah lagi saling berkomunikasi. Jikapun ia mendapat kabar bahwa ibunya telah meninggal, maka itu hanya sedikit mengganggu perasaannya sebab sosok ibu telah hidup dalam jiwanya hingga mengalahkan kematian eksistensi sang ibu.¹⁰⁹

Nilai-nilai penghayatan yang cukup efektif bisa juga diperoleh dalam aspek agama. Makna hidup yang bersifat spiritual tentu menjadi alasan bahwa ia tidak bisa terlepas dengan eksistensi agama dan Tuhan. Menurut Bastaman, Tuhan dan agama merupakan sumber nilai dan makna hidup yang paripurna dan sempurna, yang seharusnya mendasari makna-makna hidup pribadi yang unik, spesifik, dan temporer.¹¹⁰ Manusia dengan segala keterbatasannya membutuhkan dimensi keimanan untuk bersandar kepada Sang Pencipta yang memiliki kuasa atas kehidupan. Ketika ia sudah mampu meyakini bahwa seluruh kejadian di alam semesta tidak ada yang kebetulan, ia akan lebih mudah merenung terhadap peristiwa-peristiwa hidupnya dengan penyikapan yang positif seperti syukur, sabar, dan ikhlas.

Dikutip dari Allport pada jurnal *Religious Context of Prejudice*, orang yang memiliki religiusitas yang berorientasi instrinsik akan memiliki keyakinan kuat dan komitmen terhadap agamanya. Orang-orang seperti ini akan menggunakan agama sebagai panduan dalam kehidupan sehari-hari. Orientasi semacam ini dapat memudahkan ia beradaptasi pada situasi yang sangat sulit, juga dapat mendorong mereka untuk selalu berpikir positif terhadap berbagai peristiwa yang bahkan bisa membuatnya depresi. Selain itu yang terpenting dari religiusitas adalah memberi kesempatan pada seseorang untuk menemukan makna hidupnya karena ia akan

¹⁰⁸ Viktor Frankl, *Seni Penyembuhan Diri ...*, h.160

¹⁰⁹ Viktor Frankl, *Seni Penyembuhan Diri ...*, h.161-162

¹¹⁰ H.D Bastaman, *Logoterapi ...*, h.53

merasa diapresiasi oleh Tuhan sehingga membuat dirinya percaya bahwa keberadaannya itu penting.¹¹¹

Dalam banyak jurnal psikologi, telah membuktikan bahwa ada hubungan yang kuat antara keyakinan agama dengan tanda-tanda kebahagiaan, harga diri, dan perasaan kesejahteraan. Komitmen terhadap agama menghasilkan tingkat kenakalan, penyakit, dan depresi yang lebih rendah. Dikutip dari survey yang dilakukan Steger dan Frazier dalam *Meaning in Life* terhadap 512 peserta Universitas Midwestern untuk mengetahui hubungan makna hidup yang berasal dari agama dengan kesehatan psikologis. Hasilnya, peserta yang terlibat dalam kegiatan keagamaan percaya bahwa hidupnya bermakna dan memuaskan. Mereka juga mencapai perasaan sejahtera lebih besar karena menemukan makna kehidupan yang diilhami oleh agama mereka.¹¹²

3. Nilai Bersikap (*Attitudinal Value*)

Yaitu menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran, serta keberanian dalam menghadapi segala bentuk penderitaan yang tidak mampu dihindari. Dari pengalamannya selama berada dalam kamp konsentrasi NAZI, Frankl menyaksikan bahwa penyebab tertinggi meningkatnya angka kematian tawanan bukan karena kerja berat yang penuh penyiksaan atau kelaparan, bukan juga karena muncul wabah penyakit, tetapi karena banyak dari mereka sudah kehilangan harapan hidup. Harapan adalah keyakinan akan terjadinya perubahan atau sesuatu yang baik di kemudian hari. Sekalipun harapan itu belum tentu menjadi kenyataan, tetapi harapan memberikan solusi serta tujuan baru yang menjanjikan sehingga menimbulkan semangat dan optimisme dalam menjalani penderitaan. Orang yang tidak memiliki harapan akan selalu dilanda keputusasaan, kecemasan, dan apatisme. Orang yang mempunyai harapan ia akan selalu memiliki output berupa sikap positif penuh percaya diri untuk meraih hidup yang lebih baik. Harapan mengandung makna hidup karena terdapat keyakinan yang menjadi motivator bagi seseorang untuk terus menjalani kehidupan.¹¹³

Dalam hidup sebenarnya cukup banyak penderitaan yang akan dilalui semua orang, namun sedikit sekali dari mereka yang benar-benar sadar bahwa sering kali situasi sulit secara lahiriah justru yang membuat mereka tumbuh dan berkembang secara spiritual. Dalam banyak hal, penderitaan tidak lagi menjadi masalah ketika sudah ditemukan maknanya. Frankl mengutip ucapan Nietzsche, “Dia yang mempunyai alasan untuk hidup akan mampu menanggung semua penderitaan hidup” dan “Segala sesuatu yang tidak membunuh saya, justru membuat saya lebih kuat”. Oleh sebab itu, pengambilan sikap positif sangat dibutuhkan saat merespon

¹¹¹ M. Nur Ghufon, *Psikologi Kebahagiaan*, h.176

¹¹² M. Nur Ghufon, *Psikologi Kebahagiaan*, h.182&186

¹¹³ H.D Bastaman, *Logoterapi ...*, h.50

penderitaan. Tidak perlu seseorang berharap sesuatu dari kehidupan, namun sebaliknya biarkan kehidupan yang mengharapakan sesuatu darinya.¹¹⁴

Penyikapan untuk mencari makna dibalik penderitaan tidak hanya melahirkan sifat optimistis bagi penderitanya, namun makna tersebut juga akan membuat dirinya bangga terhadap penderitaan yang dilalui. Penderitaan itu akan dianggapnya sebagai sesuatu yang membuatnya tersanjung, bukan terhina. Sehingga ia bukan saja tidak merasa bahagia, tetapi ia juga merasa malu jika tidak bahagia dengan penderitaan. Karena penderitaan yang tak terhindarkan tidak bisa dilepaskan dari upaya pencarian makna hidup.¹¹⁵ Optimisme tragis saat dihadapkan pada suatu tragedi juga memungkinkan manusia mampu mengubah penderitaan menjadi keberhasilan, mengubah rasa bersalah menjadi kesempatan memperbaiki diri, dan mengubah hidup yang sementara menjadi dorongan untuk bersikap dengan penuh tanggung jawab. Sebagaimana para atlet pendaki gunung yang dengan aktif mencari tantangan dan menciptakan kesulitan bagi dirinya sendiri, semakin sulit tantangan semakin ia gembira ketika menyelesaikannya. Begitupun kehidupan, optimisme tersebut menumbuhkan keyakinan bahwa semakin besar penderitaan, semakin besar juga potensi kebermaknaan hidup.¹¹⁶

Selain itu, penderitaan juga bersifat sangat unik dan individualis, sifat tersebut membuat Frankl memastikan bahwa penderitaan manusia sama sekali tak bisa diukur. Tidak ada satupun penderitaan manusia yang dapat dibandingkan dengan penderitaan manusia lain. Besar-kecilnya tergantung pada orang yang mengalaminya. Jadi menurutnya, tidak ada gunanya membicarakan perbedaan tingkat penderitaan, tetapi yang menjadi fokus utama adalah kebermaknaan dan ketakbermaknaan penderitaan tersebut yang sepenuhnya bergantung pada masing-masing individu. Frankl juga menganggap orang yang merasa seolah paling menderita dengan tidak peduli pada hal lain di luar penderitaannya sebenarnya ia ingin mengelak dari tanggung jawab hidup dan membuat fakta penderitaan yang dialami akan menjadi tidak bermakna.¹¹⁷

¹¹⁴ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.111-113

¹¹⁵ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.207

¹¹⁶ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h. 196

¹¹⁷ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.138-139

BAB III

Pada bab inti ini, akan dijelaskan relevansi dari konsep fitrah dan makna hidup melalui semua pendekatan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya. Teori makna hidup yang basis utamanya filsafat dan psikologi akan dikontekstualisasikan dengan Al-Qur'an melalui *content analysis* ayat-ayat yang berhubungan dengan makna hidup atau hidup bermakna. Lalu hasilnya akan dikorelasikan dengan konsep fitrah untuk menjawab rumusan masalah dari penelitian ini, yang terdiri dari tiga variabel kunci yaitu fitrah, makna hidup, dan Al-Qur'an.

RELEVANSI FITRAH DAN MAKNA HIDUP

Fitrah dan makna hidup memiliki keterikatan sangat kuat karena keduanya sama-sama bersifat subjektif dan membuktikan keautentikan manusia. Dari tinjauan logoterapi dan genetika sikap tanggung jawab adalah syarat utama dalam meraih hidup bermakna pada nilai kreatifitas. Tetapi sikap tanggung jawab semata-mata merupakan buah dari kesadaran, sedangkan menurut Murakami -pada bahasan sebelumnya- kesadaran akan sulit muncul saat apa yang dilakukannya tidak sesuai dengan potensi diri. Apa yang dijadikan tujuan oleh manusia apabila berasal bukan dari potensi dasarnya tidak akan mencapai hasil optimal, karena ia hanya mengaktifkan gen-gen minoritas.

Dalam psikologi positif, *purpose* (tujuan hidup) juga tidak akan terdeteksi jika tidak ada *calling*¹¹⁸ sebagai orientasi kerja dan aktifitas kesehariannya. *Calling* sendiri bukanlah sesuatu mistis atau ajaib. Sebenarnya ia berasal dari kebiasaan hidup. Semakin sering seseorang mendayabaktikan potensi dirinya, semakin besar potensi ia menemukan *calling*-nya. Sebaliknya, kalau seseorang tidak terbiasa mengoptimalkan potensinya atau bahkan tidak menyadarinya, maka makin kecil pula ia menemukan *calling*-nya. Dengan optimalisasi potensi diri dalam hal-hal kecil akan membuatnya tumbuh semakin kuat. Ketika semakin kuat karena pembiasaan, maka perkara-perkara yang lebih besar yang dahulu mungkin terlihat di luar jangkauan, sekarang semakin mungkin untuk ditangani.¹¹⁹

Sedangkan cinta sebagai sumber makna hidup terbesar manusia, sebenarnya berakar dari fitrah cinta yang sudah tertanam pada dirinya. Cinta membuat seseorang merasa dihargai, diterima, dimengerti secara esensial sebagai keberadaan yang unik dan tunggal. Ia juga akan merasa dibutuhkan dan tak dapat tergantikan walau tidak melakukan apapun. Orang yang merasa dicintai "mau tidak mau" menyadari keunikan dan singularitas dirinya, yakni ia dapat merealisasikan nilai-nilai kepribadiannya.¹²⁰

¹¹⁸ *Calling* adalah orientasi hidup yang berpusat pada kemanfaatan terhadap entitas lain (Iman Setiadi, *Psikologi Positif*)

¹¹⁹ Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.181

¹²⁰ Viktor Frankl, *Seni Penyembuhan Diri ...*, h.156

Sehingga cinta juga sering kali menjadi alasan untuk tetap melanjutkan hidup ditengah beratnya penderitaan.¹²¹

A. Hidup Bermakna Menurut Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, bermakna dalam hidup sering diilustrasikan sebagai hidup yang beruntung, selamat, atau bahagia. Kosakata yang paling banyak digunakan untuk merepresentasikan kondisi hidup tersebut adalah dari akar kata *as-sa'âdah*, *al-fauz*, dan *al-falâh*. *As-sa'âdah* disebut dua kali dalam Al-Qur'an yaitu pada surat Hûd ayat 105 dan 108, *al-fauz* dengan beragam derivasinya disebut 29 kali, dan term *al-falâh* disebut 40 kali dengan semua derivasinya. Mayoritas mufassir memilih ketiga kata tersebut untuk mewakili kebahagiaan dunia akhirat.¹²² Selain itu ada juga beberapa term lain yang dapat merepresentasikan hidup bermakna atau bahagia dalam Al-Qur'an yaitu:

- *Salâm* (keselamatan), 39 kali dalam QS. al-Mâidah: 16, al-An'âm: 125, 127, al-A'râf: 46, at-Taubah: 74, Yûnus: 10, Hûd: 48, 69, ar-Ra'd: 24, Ibrâhîm: 23, al-Hijr: 46, 52, an-Nahl: 32, Maryam: 33, 47, 62, Tâhâ: 47, al-Anbiyâ': 69, al-Furqân: 63, 75, an-Naml: 59, al-Qaşaş: 55, al-Ahżâb: 44, Yâsîn: 58, aş-Şaffât: 79, 109, 120, 130, az-Zumar: 22, 73, az-Zukhruf: 89, al-Hujurât: 17, Qâf: 34, adh-Dhâriyât: 25, al-Wâqi'ah: 91, al-Hashr: 23, aş-Şaff: 7, dan al-Qadar: 5.
- *Farah* (kegembiraan), 21 kali dalam QS. Âli 'Imrân: 120, 170, 188, al-An'âm: 44, at-Taubah: 50, 81, Yûnus: 22, 58, Hûd: 10, ar-Ra'd: 26, 36, al-Mu'minûn: 53, an-Naml: 36, al-Qaşaş: 76, ar-Rûm: 4, 32, 36, Ghâfir: 75, 83, ash-Shûra: 48, dan al-Ĥadîd: 23.
- *Ĥasanah* (kebaikan), 17 kali dalam QS. at-Taubah: 50, ar-Ra'd: 6, 22, an-Nahl: 30, 41, 122, 125, an-Naml: 46, 89, al-Fuşşilat: 34, al-Qaşaş: 54, 84, al-Ahżab: 21, az-Zumar: 10, ash-Shûra: 23, dan al-Mumtaĥanah: 4, 6.
- *Al-Faiġ* (limpahan karunia), sepuluh kali dalam QS. al-Baqarah: 199, 245, al-Mâidah: 83, al-A'râf: 50, at-Taubah: 92, Yûnus: 61, Ibrâhîm: 4, Şâd: 26, al-Aĥqâf: 8, dan al-Ĥadîd: 11.
- *Ṭuma'ninah* (kedamaian), enam kali dalam QS. Âli 'Imrân: 126, al-Mâidah: 113, an-Anfâl: 10, ar-Ra'd: 28, an-Nahl: 112, dan al-Fajr: 27.
- *Sharh* (kelapangan), lima kali dalam al-An'âm: 125, an-Nahl: 106, Tâhâ: 25, az-Zumar: 22, dan ash-Sharh: 1.
- *Barkah* (keberkahan), lima kali dalam QS. al-A'râf: 96, Hûd: 48, 73, an-Nahl: 127, dan adh-Dhâriyât: 39.
- *Sakînah* (ketenangan), tiga kali dalam QS. al-Baqarah: 248, dan al-Fath: 4, 18.
- *Ĥayah ṭayyibah* (kehidupan yang baik), sekali dalam QS. an-Nahl: 97.

¹²¹ Viktor Frankl, *Seni Penyembuhan Diri ...*, h.161-162

¹²² Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan: Studi Tentang Makna Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir*, (IAIN Syekh Nurjati: Jurnal Diya al-Afkar vol.6, 2018), h.190-197

- *Tûbâ* (keberuntungan), sekali dalam QS. ar-Ra'd: 29.¹²³

Berikut penjabaran term-term Al-Qur'an pilihan mayoritas mufassir yang mewakili bahasan hidup bermakna atau bahagia:

1. *As-Sa'âdah* (السَّعَادَة)

Secara terminologi, *as-sa'âdah* dalam Al-Qur'an menurut al-Aşfahânî adalah pertolongan *ilâhiyyah* kepada manusia untuk meraih nilai-nilai kebaikan.¹²⁴ Sedangkan Ibn 'Ashûr berpendapat *as-sa'âdah* sebagai suatu kondisi kebaikan yang selaras dan harmoni dengan individu yang bersangkutan. Melalui konteks ayat QS. Hûd: 105–108, *as-sa'âdah* didefinisikan sebagai hidup dalam ketenangan di dunia dan memperoleh kenikmatan surgawi setelah mati.¹²⁵

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ (١٠٥) فَأَمَّا الَّذِينَ شَقُوا فَمِنَ النَّارِ لَهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ (١٠٦) خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ إِنَّ رَبَّكَ فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ (١٠٧) وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَمِنَ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُوذٍ (١٠٨)

“Di kala datang hari itu, tidak ada seorangun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia. Adapun orang-orang yang celaka, maka (tempatny) di dalam neraka, di dalamnya mereka mengeluarkan dan menarik nafas (dengan merintih), mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain). Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pelaksana terhadap apa yang Dia kehendaki. Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatny di dalam surga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya.”

Konteks kata *as-sa'âdah* dan *ash-shaqâwah* disini berkaitan dengan ajakan untuk beriman dan beramal saleh serta info tentang kepastian hari kiamat. Kebahagiaan dan kesengsaraan juga bukan sesuatu yang secara otoriter telah ditakdirkan bagi tiap individu. Ayat-ayat ini hanya mengisyaratkan bahwa masing-masing mempunyai potensi untuk dikembangkan menuju apa yang dipilihnya. Masing-masing dapat memperoleh kemudahan menuju pilihannya, baik kesengsaraan maupun kebahagiaan. Diriwayatkan bahwa ketika turunnya ayat ini ada yang bertanya kepada Nabi SAW, “Apakah tidak sewajarnya kita berpangku tangan menanti

¹²³ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Ayat-ayat Tentang Kebahagiaan*, (Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018), h.30-63

¹²⁴ Ar-Râghib al-Aşfahânî, *Mufradât Alfaz al-Qur'ân*, h.410

¹²⁵ Muḥammad at-Tâhir Ibn 'Ashûr, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, juz 12, h.163-164

ketetapan Allah?” Nabi menjawab: “Berusahalah, karena semua akan dipermudah menuju apa yang ia tercipta untuknya.”¹²⁶

2. *Al-Falâh* (الْفَلَاحُ)

Dalam Al-Qur’an, *al-Falâh* yang berarti keberuntungan pada turunan katanya yang berbentuk fi’il mâdi yaitu *aflaha* (أَفْلَحَ) selalu didahului oleh kata *qad* (قَدْ) sebagai penekanan, hal ini bisa dijumpai di empat tempat yaitu QS. Tâhâ: 64, QS. al-Mu’minûn: 1, QS. al-A’lâ: 14, dan Ash-Shams: 9.¹²⁷ Ditinjau dari terminologinya, *al-Falâh* adalah keberuntungan dengan tercapainya cita-cita serta mendapat kebaikan dan kemuliaan hidup di dunia ataupun akhirat.¹²⁸ Sedikit berbeda, ash-Sha’râwî mendefinisikan *al-Falâh* dengan keberuntungan dengan mendapatkan segala kebaikan yang sangat didambakan oleh jiwa. Keberuntungan hanya akan diraih setelah melewati proses kesungguhan dan keletihan, sebagaimana seorang mukmin apabila ia semakin sungguh-sungguh dalam pengabdianya, maka balasan untuknya pun semakin besar.¹²⁹ Dalam QS. al-Mu’minûn: 1-9, *al-Falâh* diungkapkan bersamaan dengan sifat atau ciri-cirinya. Pada ayat pertama term *al-falâh* diikuti dengan indikator iman, yang menurut Ibn ‘Ashûr mengisyaratkan bahwa keimanan adalah faktor terbesar seseorang mendapat keberuntungan dalam hidup.¹³⁰

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (۱) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (۲) ...

“Sungguh beruntung orang-orang yang beriman. Yaitu orang-orang yang khusus dalam shalatnya ...”

Sedangkan *al-Falâh* dalam QS. al-A’lâ: 14, dan QS. ash-Shams: 9 identik dengan pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*), yang mengisyaratkan bahwa keberuntungan akan selalu menyertai orang-orang yang senantiasa membersihkan hati dan jiwa mereka dengan melakukan ketaatan dan meninggalkan kemaksiatan.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى

“Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman)”

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

¹²⁶ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), juz 6, h.348

¹²⁷ Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan ...*, h.187

¹²⁸ Ar-Râghib al-Aṣfahânî, *Mufradât Alfaz al-Qur’ân*, h.644

¹²⁹ Mutawallî ash-Sha’râwî, *Tafsir ash-Sha’râwî*, h.9935

¹³⁰ Muḥammad at-Tâhir Ibn ‘Ashûr, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, juz 18, h.8

“*Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu)*”

Dari ayat ini, Quraish Shihab berpandangan bahwa Allah menciptakan manusia dengan potensi besar untuk meraih kebaikan, yaitu dengan pengilhaman kebaikan pada dirinya secara intuitif. Potensi tersebut mengantarkan manusia pada kebahagiaan hidup, selama ia mengoptimalkan dan tidak mengabaikannya. Dengan demikian, kedurhakaan yang terjadi semata-mata karena ulah manusia sendiri. Dia telah diberi potensi untuk dapat mengetahui baik buruk, dia juga diberi kecenderungan untuk melakukan kebaikan dengan adanya potensi positif tersebut, namun ia sendiri juga yang memendam dan mengabaikannya hingga terjerumus dalam kedurhakaan.

Mengutip dari penafsiran al-Biqâ'î bahwa kesucian dan kotornya jiwa serta keberuntungan dan kerugian yang dibicarakan di atas, berkaitan dengan hal-hal yang digunakan Allah bersumpah pada ayat 1-6 sebelumnya. Penyucian adalah upaya sungguh-sungguh manusia agar matahari kalbunya tidak mengalami gerhana, dan bulannya pun tidak mengalami hal serupa. Ia harus berusaha agar siangnya tidak keruh dan tidak pula kegelapannya bersinambung. Untuk meraih hal tersebut ia harus memperhatikan hal-hal spiritual yang serupa dengan hal-hal material yang digunakan Allah bersumpah itu. Hal spiritual yang serupa dengan matahari adalah tuntunan kenabian. Semua yang berkaitan dengan kenabian adalah cahaya benderang serta kesucian yang sempurna. Cahaya matahari saat naik sepenggalahan adalah risalah kenabian itu, bulan adalah kewaliannya. Siang adalah 'irfân (pengetahuan suci), malam adalah hilangnya ketenangan akibat terabaikannya zikir dan tiadanya perhatian terhadap tuntunan ilahi serta berpalingnya diri dari menerima tuntunan kenabian dan kewalian Allah. Kewalian yang dimaksud adalah tuntunan para ulama yang mengamalkan tuntunan Allah, karena merekalah pada hakikatnya wali-wali Allah.¹³¹

3. *Al-Fauz* (الفَوْزُ)

Al-Aṣfahânî mengartikan *al-fauz* sebagai beruntung dalam kebaikan dan memperoleh keselamatan.¹³² Al-Aṣfahânî mengambil contoh pada QS. al-Burûj: 11 dan QS. al-Aḥzâb: 70-71. Ar-Râzî juga menyimpulkan bahwa kata *al-fauz* identik dengan kepatuhan pada Allah dan keselamatan dari siksa, semakin besar siksaan semakin besar keberuntungan berupa keselamatan, sehingga pada beberapa ayat *al-fauz* diikuti oleh kata *al-kabîr* atau 'azîmâ.¹³³

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ذَلِكَ الْفَوْزُ
الْكَبِيرُ

¹³¹ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, Juz 15, h.301

¹³² Ar-Râghib al-Aṣfahânî, *Mufradât Alfaz al-Qur'ân*, h.647

¹³³ Fakhr ad-Dîn ar-Râzî, *Mafâtiḥ al-Ghaib*, juz 25, h.186

“*Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal yang saleh bagi mereka surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; itulah keberuntungan yang besar.*”

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (٧٠) يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ
لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (٧١)

“*Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. Dan barangsiapa mentaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar.*”

Dua variabel penting yang Allah informasikan untuk meraih keberuntungan dan kebahagiaan dalam hidup adalah bertakwa dan berkata jujur. Selain itu, orang yang mengamalkan dua hal tersebut akan mendapat pengampunan dosa dari Allah dan peningkatan kualitas hidup.

Term lain yang dapat merepresentasikan nilai hidup bahagia atau bermakna adalah *Hayah Tayyibah*. Term ini terdapat dalam QS. an-Nahl: 97,

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ
بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“*Barangsiapa mengerjakan kebaikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.*”

Al-Qurtubî mengungkapkan makna *Hayah Tayyibah* ada beberapa pendapat. Menurut Ibn ‘Abbās, Sa’id ibn Jubair, dan aḍ-Ḍaḥḥak *Hayah Tayyibah* adalah rizki yang halal. Hasan al-Baṣrī, dan Wahb ibn Munabbih berpendapat *Hayah Tayyibah* adalah sifat *qana’ah*. Pendapat ketiga dinisbahkan kepada ‘Alī ibn Abī Ṭalib yaitu taufik untuk melakukan ketaatan karena hal itu yang akan membawa pada keridhaan Allah. Bagi Mujāhid dan Qatādah adalah surga, karena tempat kehidupan terbaik adalah disana. Dan kelima, dari riwayat Ibn ‘Abbās yang lain yaitu kebahagiaan.¹³⁴

Secara *taḥlilī*, Quraish Shihab menafsirkan term *ṣāliḥ/saleh* sebagai sesuatu yang baik, serasi, bermanfaat, dan tidak rusak. Seseorang dinilai beramal saleh, apabila ia mampu merawat nilai-nilai sesuatu hingga kondisinya tetap tidak berubah atau autentik. Dengan demikian, sesuatu itu tetap berfungsi dengan baik dan bermanfaat. Lalu, kata beramal saleh juga merupakan upaya seseorang menemukan

¹³⁴ Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurtubī, *al-Jāmi’ li Ahkām Al-Qur’ān*, juz 10, h.174

sesuatu yang hilang atau berkurang nilai dan fungsinya, aktivitas (perbaikan) yang dilakukan disebut saleh karena menyatukan atau menyempurnakan kembali bagian yang hilang atau rusak. Dan yang lebih utama dari itu adalah orang yang menginisiasi sesuatu atau aktifitas kemanfaatan. Ia mendapat nilai tambah dari keberlangsungan manfaat yang dirasakan orang lain.¹³⁵

Al-Qur'an tidak menjelaskan parameter pemenuhan nilai-nilai atau kemanfaatan tersebut. Para ulama pun berbeda pendapat. Mengutip dari 'Abdûh misalnya, beliau mendefinisikan amal saleh sebagai, "Segala perbuatan yang berguna bagi pribadi, keluarga, kelompok dan manusia secara keseluruhan." Az-Zamakhsharî, seorang ahli tafsir yang beraliran rasional sebelum 'Abdûh, berpendapat bahwa amal saleh adalah, "Segala perbuatan yang sesuai dengan dalil akal, Al-Qur'an dan atau sunnah Nabi SAW." Al-Qur'an, walau tidak menjelaskan secara tegas apa yang dimaksud dengan amal saleh, tetapi jika ditelusuri secara induktif contoh-contoh yang dikemukakannya tentang *al-fasâd* (kerusakan) sebagai antonim dari kesalehan, maka amal saleh adalah kebalikannya. Kegiatan yang dinilai Al-Qur'an sebagai perusakan antara lain adalah:

- Perusakan tumbuhan, generasi manusia dan keharmonisan lingkungan, seperti yang diisyaratkan oleh QS. al-Baqarah: 205
- Keengganan menerima kebenaran, QS. Âli 'Imrân: 63
- Perampokan, pembunuhan dan gangguan keamanan, QS. al-Mâidah: 32
- Pengurangan takaran, timbangan, dan hak-hak manusia QS. al-A'râf: 85
- Memecah persatuan QS. al- Anfâl: 73
- Foya-foya dan bermewah-mewah QS. Hûd: 116
- Pemborosan QS. ash-Shu'arâ: 152
- Makar dan penipuan QS. al- Naml: 49
- Pengorbanan nilai-nilai agama QS. Ghâfir: 26
- Kesewenang-wenangan QS. al-Fajr: 11-12, dan lain-lain.

Usaha untuk menghindari dan mencegah hal-hal di atas merupakan bagian dari amal saleh. Semakin besar usaha tersebut, semakin tinggi nilai kualitas hidup manusia. Demikian pula sebaliknya. Tentu, yang disebut di atas adalah sebatas contoh-contoh. Masih banyak ladang amal saleh yang terbentang di persada bumi ini.

Kemudian term mukmin menjadi syarat mutlak bagi nilai kesalehan amal. Keterkaitan amal saleh dan iman menjadikan pelaku amal saleh melakukan kegiatannya tanpa mengharap imbalan yang kontan. Iman juga yang menanamkan di jiwanya semangat berkorban dan upaya kontribusi positif sebaik mungkin. Setiap amal yang tidak diiringi dengan iman, maka dampaknya hanya sementara. Di dunia ini terdapat hal-hal yang kelihatan sangat kecil, bahkan bisa jadi tidak terlihat oleh pandangan mata, tetapi justru merupakan unsur asasi bagi sesuatu. Setetes racun yang diletakkan di gelas yang penuh air, tidak mengubah kadar dan warna cairan di gelas itu, tetapi pengaruhnya sangat fatal. Kekufuran atau ketiadaan iman di hati orang-orang kafir atau yang mengaku muslim sekalipun, merupakan nilai yang merusak susu

¹³⁵ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, juz 7, h.342

sebelanga. Tersebab itu, Al-Qur'an berulang kali memperingatkan pentingnya iman yang menyertai amal, karena tanpa iman kepada Allah semua amal itu akan sia-sia.¹³⁶

Sedangkan *Ḥayah Ṭayyibah* mengandung isyarat bahwa orang yang memperolehnya akan merasakan kehidupan yang berbeda dengan kehidupan orang kebanyakan. Yang perlu ditekankan disini adalah *Ḥayah Ṭayyibah* atau kehidupan yang baik itu tidak identik dengan kemewahan, karena hal itu kadang merupakan ujian, tetapi *Ḥayah Ṭayyibah* adalah kehidupan yang diliputi oleh rasa lega, kerelaan, serta kesabaran dalam menerima cobaan serta rasa syukur atas nikmat Allah. Kehidupan yang membuat orang yang meraihnya tidak akan merasa takut yang mencekam, atau kesedihan yang melampaui batas, karena ia selalu menyadari pilihan Allah adalah yang terbaik, dan dibalik segala sesuatu ada hikmah pelajaran yang menanti. Seorang yang durhaka, walau kaya ia tidak akan pernah merasa puas karena dikuasai oleh kerakusan, sehingga selalu merasa kurang, senantiasa diliputi kegelisahan, kekhawatiran akan masa depan dan perlakuan orang terhadapnya. Tersebab semua itu ia tidak mampu menikmati kehidupan.¹³⁷

Berdasarkan makna dari berbagai term pada ayat-ayat yang mengindikasikan tentang kebahagiaan hidup, maka dapat disimpulkan bahwa hidup bahagia menurut Al-Qur'an adalah hidup dalam keimanan disertai kepatuhan kepada Allah dan rasul-Nya dengan melakukan amal-amal kebaikan baik secara vertikal maupun horizontal disertai kesungguhan takwa dan melakukan pembersihan jiwa. Pandangan para *mufassir* mengenai makna *Ḥayah Ṭayyibah*, terutama dari Ibn 'Āshûr dan Quraish Shihab yang telah dipaparkan sebelumnya, menunjukkan bahwa Al-Qur'an juga pernah menjabarkan tentang makna hidup. Variabel-variabel yang digunakan Al-Qur'an dalam menjelaskan hidup bermakna juga selaras dengan berbagai teori baik psikologis ataupun genetika, sehingga korelasi ketiganya akan mudah dipahami secara sederhana.

B. Tujuan Hidup Menurut Al-Qur'an

Diantara cakupan hidup bermakna adalah hidup yang memiliki tujuan tertentu untuk dicapai. Oleh karenanya, makna hidup sering diidentikan dengan tujuan hidup, sebagaimana yang dijelaskan Bastaman, "Pengertian tentang makna hidup menunjukkan bahwa dalam hidup bermakna terkandung juga tujuan hidup yaitu titik-titik dalam hidup yang perlu dicapai dan dipenuhi". Ia juga mengutip dari Irvin D. Yalom dalam *Existential Psychotherapy* bahwa makna hidup (*the meaning of life*) sering diidentikan dengan tujuan hidup (*the purpose of life*) walaupun sebenarnya mengandung konotasi yang sedikit berbeda. Namun dengan alasan kedua term tersebut tidak terpisahkan, maka secara praktis "makna hidup" dan "tujuan hidup" disamakan.¹³⁸

¹³⁶ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, juz 7, h.343

¹³⁷ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, juz 7, h.344

¹³⁸ H.D Bastaman, *Logoterapi ...*, h.46

Dari sudut pandang Al-Qur'an, tujuan hidup manusia sangat sering disinggung baik secara eksplisit maupun implisit. Choiruddin Hadhiri mengklasifikasikan dari isi kandungan Al-Qur'an menjadi tiga orientasi hidup yang saling memiliki kedekatan makna yaitu tujuan hidup, tugas hidup, dan fungsi hidup.¹³⁹

1. Tujuan Hidup

- Secara Vertikal

Dalam QS. al-Lail: 17-21, tujuan hidup seorang muslim adalah semata-mata mencari ridha Allah. Dengan mencari ridha Allah maka hidupnya akan benar-benar mendapat kepuasan dan kebahagiaan.

وَسَيُجَنَّبُهَا الْأَتْقَى (١٧) الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّى (١٨) وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِعْمَةٍ تُجْزَى (١٩) إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَى (٢٠) وَلَسَوْفَ يَرْضَى (٢١)

“Dan kelak akan dijauhkan orang yang paling takwa dari neraka itu, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah) untuk membersihkannya, padahal tidak ada seseorangpun memberikan suatu nikmat kepadanya yang harus dibalasnya, tetapi (dia memberikan itu semata-mata) karena mencari keridhaan Tuhannya yang Maha Tinggi. Dan kelak dia benar-benar mendapat kepuasan.”

Banyak ulama berpendapat bahwa ayat ini turun berkenaan dengan Sayyidinâ Abû Bakr yang ketika itu membeli Bilal Ibn Rabâh dimana kemudian Bilal menjadi muadzin Rasulullah SAW. Beliau membeli Bilal dari Umayyah Ibn Khalaf yang sering kali menyiksanya. Saat itu Sayyidinâ Abû Bakr menebus Bilal dengan harga yang sangat mahal, maka ada yang menganggap bahwa tebusan itu tersebut sosok Bilal yang punya jasa besar terhadap Abû Bakr. Ini yang dibantah oleh ayat 19-20. Sebagian ulama menjadikan ayat ini berbicara khusus tentang Sayyidinâ Abû Bakr, tetapi pendapat yang lebih tepat adalah mengeneralisir objeknya sesuai kaidah dalam ilmu tafsir “*ibrah* diambil dari keumuman lafaz bukan dari kekhususan sebab”, maka mencakup semua perbuatan yang diuraikan ayat-ayat di atas dan tentu saja yang paling utama adalah Sayyidinâ Abû Bakr sebagai sebab turunnya ayat dan sosok yang mendermakan seluruh hartanya untuk kepentingan dakwah Rasulullah SAW.¹⁴⁰

Orang-orang yang mengutamakan keridhaan Allah dalam segala hal dia akan mendapat balasan yang membuatnya puas dan tidak menginginkan nikmat lain.

Mereka juga akan mendapat keselamatan dari siksa Allah. Kata *saufa* (سوف) pada

¹³⁹ Choiruddin Hadhiri, *Klasifikasi Kandungan Al-Qur'an Jilid 2*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), h.7-8

¹⁴⁰ Qurraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, Juz 15, h.320

ayat 21 sebagai ungkapan masa depan, mengisyaratkan bahwa kepuasan dan kebahagiaan yang akan mereka peroleh menjadi sesuatu yang langgeng dan tidak berkesudahan.¹⁴¹

Etimologi ridha yang sering diartikan sebagai kepuasan, memiliki sedikit perbedaan dari perspektif psikologis. Bukti empiris pada survey yang dikutip dari Glatzer menunjukkan bahwa orang-orang yang melihat kepuasan hidup dan kebahagiaan hidup sebagai dua konsep berbeda ternyata sebanyak 42 hingga 49 persen dari sekelompok orang yang menilai dirinya “benar-benar” puas ternyata juga mengidap gejala kecemasan yang signifikan.¹⁴²

Selain memersepsikan ulang terjemah dari ridha, ada juga alternatif penafsiran lain yang bisa digunakan yaitu pendapat yang diutarakan oleh ar-Râzî, menurutnya *fâ'il* (subjek) *يَرْضَى* adalah Allah sehingga perkiraan (*taqdîr*) kalimatnya *يَرْضَى اللَّهُ عَنْهُ*. Ar-Râzî beralasan bahwa ganjaran yang setimpal bagi orang-orang yang senantiasa memprioritaskan Allah adalah keridhaan Allah itu sendiri dan keridhaan Allah terhadap dirinya jauh lebih agung dari pada keridhaan dirinya terhadap Allah. Maka dia memperoleh dua predikat yaitu *رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً* (ridha dan diridhai).¹⁴³

Selain itu, dalam QS. al-Baqarah: 272, Allah juga menekankan terhadap segala bentuk kebaikan yang dilakukan hendaknya hanya ditujukan untuk memperoleh keridhaan-Nya,

... وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلَأَنْفُسِكُمْ وَمَا تُنْفِقُونَ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُؤَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

“... Dan apa saja kebaikan yang kalian nafkahkan (di jalan Allah), maka balasannya itu untuk kalian sendiri. Dan janganlah kalian memberikan sesuatu melainkan karena mencari keridhaan Allah. Dan apa saja kebaikan yang kamu nafkahkan, niscaya kamu akan diberi balasan yang sesuai sedang kamu sedikitpun tidak akan (dirugikan).”

Ibn ‘Ashûr menafsirkan bahwa segala kebaikan yang diberikan dengan niat selain Allah, manfaatnya tidak akan kembali sempurna kepadanya.¹⁴⁴

- Secara Horizontal

¹⁴¹ Muḥammad at-Ṭâhir Ibn ‘Ashûr, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, juz 30, h.392

¹⁴² M. Nur Ghufron, *Psikologi Kebahagiaan*, h.59

¹⁴³ Fakhr ad-Dîn ar-Râzî, *Mafâtiḥ al-Ghaib*, juz 31, h.189

¹⁴⁴ Muḥammad at-Ṭâhir Ibn ‘Ashûr, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, juz 3, h.72

Tujuan hidup manusia secara umum menurut Hadhiri dalam perspektif Al-Qur'an adalah sebagai rahmat atau menebar kasih sayang kepada seluruh alam. Dalam QS. al-Anbiya': 107, tujuan rahmat ialah yang menjadi alasan diutusnya Nabi Muhammad SAW.

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

“Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam.”

Orang-orang beriman yang menjadi umat Nabi Muhammad SAW sudah sepatutnya juga harus memiliki visi yang sama dengan beliau. Nabi Muhammad tidak hanya menjadi rahmat untuk muslimin tetapi untuk seluruh makhluk. Beliau dihiasi dengan akhlak penuh kasih sayang dalam setiap interaksinya dengan siapapun, hingga terbentuknya relevansi antara karakter penyanyang pada dirinya dengan intisari wahyu syari'at yang penuh dengan kelembutan dan kasih sayang. Oleh karenanya ajaran Islam dapat dengan mudah masuk kepada setiap jiwa dan menghadirkan ketenangan.¹⁴⁵

Dari tinjauan ayat-ayat di atas, dapat dipahami bahwa orang-orang beriman harus selalu menjadikan keridhaan Allah sebagai puncak tujuan dari segala aktifitas hidupnya dan memiliki visi untuk selalu melakukan kebaikan sebagai bentuk rahmat kepada apapun, siapa pun dan dimana pun.

2. Tugas Hidup

Tugas hidup manusia di dunia adalah mengabdikan atau beribadah kepada Allah dalam arti sempit maupun luas sebagaimana dalam QS. adh-Dhâriyât: 56,

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”

Dalam QS. al-Aḥzâb: 72, tugas hidup manusia adalah mengemban amanat yang Allah berikan berupa tugas-tugas keagamaan menurut pendapat mayoritas ulama, atau diartikan sebagai kewajiban-kewajiban dari Allah yang dititipkan dan dipercayakan kepada manusia,

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا
وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا

¹⁴⁵ Muḥammad at-Ṭāhir Ibn ‘Ashûr, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, juz 17, h.167

“*Sesungguhnya Kami telah menawarkan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung; tetapi semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir tidak akan melaksanakannya (berat), lalu dipikullah amanat itu oleh manusia. Sungguh, manusia itu sangat zalim dan bodoh.*”

‘Abdullah ibn ‘Amr ibn ‘Aş mengatakan bahwa yang juga termasuk amanat dari Allah adalah mata, telinga, mulut, seluruh anggota tubuh dan berbagai macam nikmat yang diberikan kepada manusia, dimana semua itu harus digunakan untuk kebaikan mencari ridha-Nya, sehingga tidak akan sempurna keimanan seseorang apabila ia tidak memperhatikan amanat tersebut.¹⁴⁶

Selain itu, yang menjadi tugas manusia seperti yang diuraikan dalam QS. al-‘Aşr: 1-3 adalah beribadah dalam bentuk berbuat segala jenis amal shalih dan saling mengingatkan dalam kebaikan dan kesabaran,

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

“*Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*”

Dari sudut pandang Al-Qur’an, sebagai seorang yang beriman ia harus selalu mendedikasi dan mengabdikan dirinya kepada Allah dengan berbagai bentuk pengabdian, baik secara murni (*maḥḍah*) seperti shalat dan puasa maupun secara muamalah seperti menolong orang lain.

3. Fungsi Hidup

Dalam QS. al-Baqarah: 30, Allah menetapkan manusia sebagai khalifah atau wakil-Nya yang bertugas untuk memimpin dan mengelola kehidupan di muka bumi,

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ...

“*Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi"..."*”

Selain itu, salah satu fungsi khalifah yang dikehendaki Allah dari manusia adalah menegakkan keadilan di antara sesamanya dan larangan mengikuti hawa nafsu sebagaimana dalam QS. Şâd: 26,

¹⁴⁶ Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurṭubî, *al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'ân*, juz 14, h.254

يَا دَاوُودُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ
فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا
يَوْمَ الْحِسَابِ

“Hai Daud, sesungguhnya Kami menjadikan kamu khalifah (penguasa) di muka bumi, maka berilah keputusan (perkara) di antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkan kamu dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan hari perhitungan.”

Menurut Hadhiri, yang juga termasuk fungsi hidup manusia adalah sebagai pengemban risalah dalam bentuk menyeru ke jalan Allah dan melakukan amar ma'ruf nahi munkar. Fungsi hidup ini bisa dilihat pada QS. Âli Imrân: 104 dan QS. an-Nahl: 125,

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.”

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ
رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.”

C. Karakteristik Makna Hidup

Makna hidup selalu bersifat unik, pribadi, dan temporer, artinya apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu sama bagi orang lain. Mungkin pula apa yang dianggap penting dan bermakna saat ini, belum tentu sama pada waktu yang lain. Selain itu makna hidup juga spesifik dan nyata. Makna hidup benar-benar dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari, tanpa selalu perlu dikaitkan

dengan dasar-dasar filosofis atau nilai-nilai akademis. Menikmati terbitnya matahari di waktu fajar, bersemangat dalam menjalani setiap aktifitas, mendengarkan nasihat-nasihat keagamaan, menghayati penderitaan dan kesusahan orang-orang yang ada di sekitarnya, merupakan beberapa contoh peristiwa-peristiwa yang bermakna dalam hidup seseorang.¹⁴⁷

Kekhususan makna, membuat seseorang tidak bisa mendapatkannya lewat pemberian. Orang lain hanya dapat menunjukkan hal-hal yang mungkin bermakna melalui subjektifitas dirinya, tetapi yang menjadi penentu bermaknanya atau tidak adalah orang yang bersangkutan. Keunikan dan kekhasan makna bagi seseorang juga dapat meyakinkan ia bahwa tidak ada yang bisa menggantikan posisi dirinya secara utuh. Keyakinan tersebut secara sadar akan mendorong ia untuk bertanggung jawab dengan hidup yang dijalani, bahwa hidup dan masa depan mengharapkan kontribusi darinya. Walau kontribusi dan penderitaannya tampak tidak berguna dari kacamata kehidupan normal, tetapi hal itu sudah cukup membuat hidupnya bermakna.¹⁴⁸

Kebahagiaan yang menurut Frankl sebagai efek samping dari hidup bermakna ternyata juga sesuai dengan pandangan Aristoteles tentang bahagia. Menurutnya, kebahagiaan merupakan konsep subjektif, karena setiap individu punya parameter yang berbeda-beda. *Happinnes* atau kebahagiaan berasal dari kata “*happy*” yang berarti *feeling good, having a good time*, atau sesuatu yang menciptakan pengalaman menyenangkan. Sehingga orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kehidupan yang baik dan berkualitas.¹⁴⁹

Dalam realitas kehidupan, terkadang seseorang juga harus melakukan refleksi ke belakang terhadap pengalaman-pengalaman hidup yang telah dilalui. Makna hidup seseorang yang terkandung dan tersembunyi dalam setiap situasi yang dihadapinya dapat dianalogikan seperti film. Sebuah film terdiri dari ribuan adegan, dan setiap adegan memiliki arti dan makna tersendiri, tetapi makna keseluruhan film tersebut tidak akan nampak sebelum seluruh adegan selesai. Demikian juga pemaknaan terhadap keseluruhan isi film tidak akan bisa tanpa memahami makna setiap komponen parsialnya.¹⁵⁰

Selama manusia yakin akan makna kehidupan maka kebermaknaan eksistensinya tidak memerlukan syarat apapun. Kepercayaan ini sama seperti kepercayaan pada hal lain yaitu akan memiliki efek kreatif. Sebab kepercayaan tidak hanya percaya pada kebenaran “yang dimiliki” seseorang, tetapi jauh lebih dalam dari itu, kepercayaan dapat membawa sesuatu yang dipercayai ke dalam dirinya. Cukup percaya dengan kehidupan yang pasti memiliki makna, maka otomatis hidupnya pun sudah bermakna. Keyakinan yang kuat juga akan melahirkan sikap tanggung jawab, karena sebagian besar makna hidup bergantung pada cara seseorang terhubung

¹⁴⁷ H.D Bastaman, *Logoterapi ...*, h.51-52

¹⁴⁸ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.123

¹⁴⁹ M. Nur Ghufron, *Psikologi Kebahagiaan*, h.10

¹⁵⁰ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.204

dengan “nasib eksternal” yaitu bagaimana ia bersikap terhadap sesuatu yang tidak bisa ia mengaturnya atau menghindarinya.¹⁵¹

Di sisi lain Frankl menyatakan bahwa sebenarnya ia tidak perlu terbebani dengan pencarian makna hidup yang abstrak. Ia hanya harus menyelesaikan misi dengan penuh tanggung jawab sebagai tugas khusus bagi dirinya yang tidak bisa digantikan oleh orang lain dan tidak bisa diulang. Sebagaimana manusia secara autentik tidak mungkin sempurna dengan mempunyai sisi kelebihan dan kekurangan tertentu, begitu juga setiap manusia memiliki tugas yang unik dan kesempatan yang unik pula untuk menyelesaikan tugasnya. Artinya ia tidak harus bertanya tentang apa makna hidupnya tetapi ia cukup fokus pada kontribusi apa yang telah ia berikan untuk kehidupan.¹⁵² Karena idiom hidup bermakna adalah bentuk tanggung jawab terhadap tugas kehidupan, tanggung jawab pada hati nuraninya, kepada orang lain dan bahkan kepada Tuhan.¹⁵³

Frankl juga mengutip sebuah rumusan dari seorang rabi yaitu “Jika bukan aku untuk diriku, lalu siapa lagi? Jika aku bukan untuk orang lain, untuk apa artinya aku? Dan jika bukan sekarang, kapan lagi?” Frankl meyakini bahwa setiap orang mempunyai tujuan hidup yang unik dan khusus. Di samping itu, pengabdian kepada orang lain akan menambah kemuliaan dan kualitas hidupnya. Aktifitas hidup seseorang tidak akan dianggap penting selain reponsnya terhadap tuntutan-tuntutan tertentu dalam hidup. Sehingga cara seseorang menanggapi realitas kehidupan, waktu demi waktu, dari satu kondisi ke kondisi lain, secara akumulatif akan mengungkapkan tujuan hidup seseorang dalam sebuah etos kehidupan. Sebab kehidupan akan senantiasa mengajukan pertanyaan tentang makna hidup dan hanya dapat dijawab dengan menanggapi bagian-bagian hidup tersebut dengan penuh tanggung jawab.¹⁵⁴

Kemudian yang termasuk dari ciri makna hidup adalah selalu memberi pedoman dan menciptakan arah terhadap seluruh kegiatan yang dilakukan. Makna hidup seakan-akan selalu “menantang” seseorang untuk menunaikannya. Ketika makna dan tujuan hidup telah dirasa dan ditentukan, maka orang tersebut seperti terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhinya. Sehingga secara otomatis seluruh aktifitasnya akan berorientasi ke arah pemenuhan tersebut. Bagi seorang ayah yang menjadi kepala keluarga, menafkahi dan membahagiakan istri serta anak-anaknya adalah salah satu makna dan tujuan hidupnya yang primer, maka disaat ia menyadari hal tersebut ia akan mengerahkan seluruh kemampuan untuk menunaikan tugasnya itu.¹⁵⁵

¹⁵¹ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.114-115

¹⁵² Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.157

¹⁵³ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.134

¹⁵⁴ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.25

¹⁵⁵ H.D Bastaman, *Logoterapi ...*, h.53

D. Makna Dan Tujuan Hidup Berdasarkan Fitrah

Keberhasilan mencapai kebermaknaan hidup atau kebahagiaan sejati yang autentik tidak bisa dicapai hanya dengan memenuhi kebutuhan dan keinginan, tetapi hal tersebut adalah buah dari aktualisasi diri. Penyerahan atau penyesuaian diri yang rendah kepada diri yang lebih tinggi (roh) serta pemenuhan komitmen terhadap perjanjian ketuhanan (QS. al-A'râf: 172) akan membawa ia lebih dekat dengan kesejatian, karena potensi manusia yang sejati terletak pada diri yang lebih tinggi yaitu roh¹⁵⁶ sebagai bagian dari Allah¹⁵⁷,

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي ...

“Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan kedalamnya ruh-Ku ...” (QS. al-Hijr: 29)

Kebahagiaan dan kebermaknaan hidup adalah hasil dari proses penyerahan batin kepada nilai-nilai ketuhanan dengan hidup sesuai fitrah sebagai upaya realisasi dan pengabdian kepada Allah. Kebahagiaan tidak mungkin terjadi tanpa memadukan diri dalam harmoni ciptaan, tanpa mengetahui posisi dalam ranah kehidupan, dan bertindak selaras dengan tatanan alam dan wahyu. Mengingat unsur universalitas Al-Qur'an bagi manusia cenderung dalam komitmen terhadap penyerahan (QS. al-Fâtîhah: 5) bukan kebahagiaan.¹⁵⁸ Karena seperti yang disinggung sebelumnya, jika kebahagiaan hanyalah efek samping dari kebaikan.

Orang beriman atau yang memiliki kecerdasan spiritual juga akan selalu menyadari bahwa hidup yang dijalannya bukan suatu “kebetulan”, melainkan memang sebuah kesengajaan dari Tuhan yang harus dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab. Tanggung jawab pada setiap sesi hidup yang sedang ataupun akan dijalannya. Kesadaran mendalam tentang masa hidupnya yang sementara dan adanya kehidupan kedua setelah kematian mendorong dirinya untuk memanfaatkan waktunya tersebut untuk mengumpulkan bekal kembali pada Tuhan. Dengan kesadaran tanggung jawab hidup juga, ia akan selalu hati-hati terhadap keputusan yang diambil, ia juga menjadikan masa lalu sebagai pelajaran berharga untuk membuat rencana yang lebih cermat, sehingga ia mampu membuat proyeksi hidup ke depan. Visi dan tujuan

¹⁵⁶ M. Nur Ghufroon, *Psikologi Kebahagiaan*, h.207

¹⁵⁷ Walaupun pandangan ini dibantah oleh ar-Râzî dengan alasan bahwa setiap yang memiliki bagian dari wujudnya maka ia termasuk *muhdath* (Lawanan Qadîm atau yang baru keberadaannya) yang mana itu mustahil bagi Allah (*Mafâtîh al-Ghaib*, juz 26, h.410), namun menurut Ibn 'Ashûr kesakralan ruh yang tidak mampu diidentifikasi hakikatnya oleh akal manusia maka ia menjadi murni *amr* Allah sebagaimana QS. al-Isrâ': 85, sehingga penisbahan ruh kepada Allah sebagai bagian dari-Nya merupakan suatu kekhususan. Ibn 'Ashûr juga mengutip pendapat Ibn al-'Arabî bahwa QS. al-Isrâ': 85 bukanlah jawaban dari pertanyaan orang-orang Yahudi tentang ruh, tetapi ayat tersebut adalah pernyataan bahwa mereka tidak akan bisa memahami esensi ruh dan anjuran agar tidak mendalaminya. (*at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, juz 15, h.198)

¹⁵⁸ M. Nur Ghufroon, *Psikologi Kebahagiaan*, h.210

hidup yang dibangun bukanlah sesuatu yang spekulatif, tetapi hal itu merupakan sebuah tindakan yang didasari oleh pengalaman, pengetahuan, dan harapan.¹⁵⁹

Menurut Armawati Arbi, fitrah dan roh merangkul semua potensi manusia. Kedua dimensi ini muncul secara transendental (*wa nafakhtu fihî min rūhî*), sehingga 99 *al-asmâ' al-husnâ* sebagai sifat-sifat Allah ikut menjadi potensi luhur manusia. Dengan mengoptimalkan keduanya, manusia bisa mengaktualisasi sifat-sifat Allah tersebut menjadi karakter dirinya. Ia juga mengutip pendapat Baharuddin, bahwa fitrah dan roh yang bersumber dari Allah memiliki peran yang berbeda. Fitrah akan bermuara pada penghambaan pada Allah (*'abdullâh*) sebagaimana dalam QS. ar-Rûm: 30, sedangkan roh akan bermuara pada *khalifatullâh* dengan penerapan sifat-sifat Allah yang ada di dalamnya (QS. al-Hijr: 29) kepada entitas lain. Tapi pada prosesnya, fitrah dengan *faṭara* dan roh dengan *nafakha* sama-sama terbentuk secara emanasi pada diri manusia.¹⁶⁰ Dengan premis ini, pada dasarnya tujuan hidup manusia secara universal harus berorientasi pada konsep *'abdullâh* dan *khalifatullâh*, sehingga makna hidupnya pun juga berada dalam kedua konsep tersebut.

Istilah “kembali ke fitrah” sebenarnya bukan ungkapan yang sulit dipahami, sebab jika roh berasal dari Allah dan manusia juga akan kembali kepada-Nya (*ilahi râjî'ûn*), maka perjalanan hidup manusia sejatinya adalah perjalanan kembali. Secara psikologis kondisi ini dikenal dengan “aktualisasi diri”¹⁶¹. Menurut Abraham Maslow aktualisasi diri sebagai puncak kebutuhan dan pencapaian dalam hidup. Aktualisasi diri juga dianggapnya sebagai pembawa kebaikan psikologis terbesar untuk diri manusia. Maslow menyatakan bahwa orang yang mengalami aktualisasi diri adalah orang yang mendengar suara dalam dirinya, bersikap tanggung jawab, jujur, dan bekerja keras.¹⁶² Mereka menemukan siapa dan apa dirinya, bukan hanya dalam misi

¹⁵⁹ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence)*, h.6-7

¹⁶⁰ Armawati Arbi, *Komunikasi Intrapribadi ...* h.259-260.

¹⁶¹ Maslow sendiri mengaku cukup sulit untuk mendefinisikan aktualisasi diri. Dalam bukunya *Toward a Psychology of Being*, ia menggambarkan aktualisasi diri dengan penekanan pada kepenuhan manusia (*full-humanness*), yang muncul dari pengembangan sifat dasar biologis manusia dan sesuai dengan takdirnya. Aktualisasi diri adalah fenomena psikologis. Orang yang mengalami aktualisasi diri dapat diindikasikan dalam delapan hal; mengalami segala sesuatu secara objektif dan penerimaan total, menyadari hidup sebagai proses pilihan, bertambah kepekaan diri, jujur pada diri sekalipun dalam keraguan, memilih untuk selalu tumbuh dari pada memilih takut, mengoptimalkan potensi dalam setiap kondisi, meraih kebahagiaan puncak (*peak-experience*) sebagai pengalaman ekstasi yang tidak dapat dibeli dan dikejar, menemukan jati diri. (*Manusia Utuh; Sebuah Kajian atas Pemikiran Abraham Maslow*)

¹⁶² Dorongan aktualisasi diri menurut Maslow didasari oleh kecenderungan subjektif diri. Sedangkan yang dimaksud diri adalah persepsi subjek dari hasil dialog dengan realitas secara universal dan tidak terikat dengan nilai-nilai ketuhanan. Sehingga jika aktualisasi diri ditafsirkan secara liar, maka siapapun dapat melegitimasi penyimpangan yang dilakukannya atas dasar bawaan lahir, seperti beberapa kelompok LGBT yang menjadikan aktualisasi diri sebagai pelegalan potensi kecenderungan seksual mereka. (Fajrin Dzul Fadhli, *Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat dan Islam*, Jurnal Zawiyah, Vol.8, No.1, Juli 2022, h.9-10)

hidupnya, tetapi juga tidak menyesali apapun dalam hidup. Mereka menemukan sifat biologisnya, sifat bawaan lahirnya, yang sulit untuk diubah.¹⁶³

Selanjutnya, fitrah sebagai suatu potensi khusus pada diri manusia juga menunjukkan bahwa setiap orang adalah unik dengan karakteristik tunggalnya, sehingga tujuan hidupnya pun sebenarnya juga memiliki kekhususan. Dengan berbagai derivasi term yang membahas tentang tujuan hidup dalam Al-Qur'an kesemuanya bermuara di pengabdian kepada Allah dan mencari keridhaan-Nya. Bentuk pengabdian inilah yang sejatinya berbeda-beda pada setiap manusia. Sebagaimana Allah menciptakan segala sesuatu dengan sangat presisi untuk tujuan tertentu, demikian juga manusia yang menjadi sentral dari kehidupan pasti memiliki peran-peran khusus yang harus diisi dalam hidupnya.¹⁶⁴

Manusia dilahirkan pada masa tertentu, berasal dari orang tua tertentu, dari bangsa atau suku tertentu, dengan memiliki kelebihan dan kekurangan tertentu, kecenderungan suka atau benci terhadap sesuatu tertentu, semua kombinasi kadar-kadar ini pasti diperuntukkan untuk suatu tugas dan tujuan tertentu pula. Ada peran spesifik yang harus diisi oleh seseorang dalam hidupnya, karena mustahil Allah menciptakan sesuatu dengan ketidaksengajaan ataupun sia-sia,¹⁶⁵ seperti diungkapkan oleh beberapa ayat dan hadits di berikut ini,

... وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ

“... Dan segala sesuatu pada sisi-Nya ada ukurannya.” (QS. ar-Ra'd: 8).

Di sisi Allah, segala sesuatu memiliki ukuran masing-masing, dengan kadar yang sangat presisi dan teliti, baik dalam kualitas, kuantitas, waktu dan tempatnya. Tidak ada yang sulit bagi Allah, karena Dia memiliki pengetahuan semua yang gaib dan yang nampak. Yang Maha Besar lagi Maha Tinggi, sehingga pada akhirnya tidak ada sesuatu pun yang tersembunyi bagi-Nya.¹⁶⁶

وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ

“Dan tidak ada sesuatupun melainkan pada sisi Kami-lah khazanahnya, dan Kami tidak menurunkannya melainkan dengan ukuran yang tertentu.” (QS. al-Hijr: 21).

Allah sebagai pencipta seluruh makhluk, Dia yang menguasai dan juga mengatur posisinya sesuai dengan kehendak, ilmu, serta kebijaksanaan-Nya. Allah tidak menurunkannya yakni menciptakan, menganugerahkan dan memberi makhluk kemampuan untuk menggunakannya melainkan dengan ukuran tertentu sesuai dengan

¹⁶³ Hendro Setiawan, *Manusia Utuh: Sebuah Kajian atas Pemikiran Abraham Maslow*, (Yogyakarta: PT. Kanisius, 2014), h.171-177

¹⁶⁴ Harry Santosa, *Finding Your Mission of Life*, h.42

¹⁶⁵ Harry Santosa, *Finding Your Mission of Life*, h.43

¹⁶⁶ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, juz 6, h.563

keadaan masing-masing makhluk. Ayat ini mengibaratkan kekuasaan Allah dalam menciptakan dan mengatur segala sesuatu seperti keadaan seseorang yang menguasai segala yang ada dalam lemari. Dia pemilik kuncinya, yang berkuasa membukanya sekaligus berwenang mengeluarkan apa yang terdapat dalam lemari itu lalu membaginya untuk siapapun yang dikehendaki. Tidak ada kebaikan atau keburukan yang menimpa manusia kecuali sesuai ketentuan yang telah ditetapkan Allah dan sejalan dengan hikmah kebijaksanaan-Nya.¹⁶⁷

Apapun yang terjadi di alam semesta dan setiap perbuatan manusia yang mereka lakukan dengan sadar, semuanya tetap dilandasi oleh kehendak Allah. Tidak ada sedikitpun yang berada di luar ketentuan Allah, meski hal itu negatif menurut persepsi manusia, seperti yang pernah disabdakan oleh Nabi SAW,¹⁶⁸

عن طاوس اليماني أنه قال: أدركتُ ناسًا من أصحابِ النَّبيِّ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ يقولون: كلُّ شيءٍ بقدرٍ. قال طاوسٌ: وسَمِعْتُ عبدَ اللهِ بنَ عمرَ يقولُ: قال رسولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ: كلُّ شيءٍ بقدرٍ، حتَّى العَجْزُ والكَيْسُ (رواه مسلم)

“Dari Tâwus al-Yamânî ia berkata, aku mendapati banyak sahabat Nabi SAW yang berkata, segala sesuatu sudah ditetapkan sesuai kadarnya. Tâwus berkata, aku mendengar ‘Abdullah ibn ‘Umar bahwa Rasulullah SAW bersabda, segala sesuatu telah ditetapkan sesuai kadarnya, termasuk kelemahan dan kecerdasan” (HR. Muslim)

Kemudian, tujuan hidup yang spesifik atau sesuai dengan fitrah, harus berada dalam dua variabel tujuan hidup universal yang diarahkan Al-Qur’an, sebagaimana dalam QS. an-Nahl: 97,

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barangsiapa mengerjakan kebaikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”

Variabel pertama, tujuan hidup spesifik harus dipenuhi dengan nilai-nilai keimanan dan unsur penghambaan kepada Allah. Logoterapi sendiri memvalidasi bahwa orang-orang religius berada satu langkah lebih jauh dari orang-orang biasa dalam memandang hidup. Mereka memahami keberadaan diri dan Tuhan sebagai

¹⁶⁷ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, Juz 7, h.110-111

¹⁶⁸ ‘Ubaidillah al-Mubârakfûrî, *Mir’ât al-Mafâtiḥ Sharḥ Mishkât al-Maṣâbîḥ*, (Varanasi: al-Jâmi’ah as-Salafiyyah, 1984), juz. 1, h.160

pihak yang memberi kehidupan telah memilih mereka untuk menjalani tugas yang bersifat ilahiyah. Dengan kata lain, orang-orang religius menganggap hidup mereka sebagai sebuah misi suci, seperti yang diungkapkan oleh seorang penyair Jerman bahwa “Hidup bukanlah sesuatu, hidup adalah kesempatan bagi sesuatu”.¹⁶⁹

Kedua, tujuan tersebut juga harus bernilai kebaikan (*‘amal ṣâlih*) yang memberikan kemanfaatan bagi entitas lain. Kedua unsur ini, dapat disifati sebagai interaksi secara vertikal dan horizontal, walaupun pada hakikatnya berbuat baik kepada makhluk termasuk dalam pengabdian kepada Allah dalam bentuk yang berbeda. Tetapi dari pembahasan sebelumnya, manusia secara fitrah ditanamkan unsur cinta dalam dirinya, sehingga pelayanan terhadap selain diri menjadi usaha untuk memenuhi fitrah tersebut, dimana hasilnya akan mendatangkan kebahagiaan dan kebermaknaan hidup. Dalam pemenuhan fitrah cinta itu juga, menjadikan visi dan tujuan hidup seorang muslim yang memiliki kecerdasan spiritual berorientasi pada kerinduan terhadap Allah yang direalisasikan dalam bentuk perbuatan baik yang terukur dan terarah. Kerinduan kepada Allah dan kesadaran tentang hidup akan mengendap menjadi motivator untuk memposisikan dunia ini sebagai lahan pengabdian kepada Allah, sebagaimana dalam QS. al-Kahf: 110,

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ
فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا

“Katakanlah: Sesungguhnya aku ini manusia biasa seperti kamu, yang diwahyukan kepadaku: "Bahwa sesungguhnya Tuhan kamu itu adalah Tuhan yang Esa". Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadat kepada Tuhannya.”¹⁷⁰

(فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا) Kalimat singkat yang menggambarkan dakwah

Islamiyyah, yakni berbuat kebaikan yang bermanfaat untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat semata-mata karena Allah. Ayat di atas menjadikan amal ṣâlih sebagai *natijah* (hasil) dari keimanan kepada Allah. Tanpa keimanan, seseorang tidak akan terdorong untuk melakukan amal-amal saleh secara ikhlas. Dalam ayat ini juga ada sebuah harapan akan pertemuan dengan Allah, walau belum sampai tingkat keyakinan, tapi itu sudah cukup sebagai alasan melakukan kebaikan. Harapan tersebut juga akan mengantar manusia berhati-hati sehingga tidak mengambil risiko dengan melakukan dosa dan kerusakan yang dapat menggagalkan ia dari mencapai visinya.¹⁷¹

Penampakan cinta melalui pelayanan sebenarnya adalah wujud keberadaan dan eksistensi manusia, seolah-olah ia berkata, “Aku ada karena aku melayani”. Tanpa adanya hasrat untuk selalu memberikan pelayanan terbaik pada entitas lain,

¹⁶⁹ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.76

¹⁷⁰ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence)*, h.7

¹⁷¹ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, juz 8, h.144

maka seakan ia tidak berarti sama sekali dalam hidup. Selain itu, pelayanan atau pengabdian adalah bentuk pengejawantahan dari sifat Allah Yang Maha Pengasih. Dalam semangat pelayanan juga terangkum aktualisasi diri, dimana ia merasa punya arti disaat orang lain bahagia karena pelayanannya. Sikap seperti ini secara perlahan akan mengeluarkan potensi terbaik dirinya karena selalu diorientasikan pada pelayanan yang optimal. Dengan cinta, makna pengorbanan menjadi signifikan untuk mendekatkan diri kepada Allah (*qarraba, yuqarribu, qurbânan*).¹⁷²

Pada QS. al-Kahf: 110, ataupun sebelumnya pada QS. an-Nahl: 97, secara ilmu nahwu kata *ṣālihan* (صَالِحًا) berbentuk *nakirah* yang menunjukkan suatu keumuman, sehingga peran fitrah dalam hal ini adalah untuk memfilter kebaikan mana yang sesuai dengan keunikan setiap individu. Dalam hadis sahih yang cukup panjang dari riwayat ‘Abdullah ibn ‘Umar, Rasulullah SAW memberikan beberapa contoh perbuatan baik yang bernilai kemanfaatan,

أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ ، وَ أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ سُرُورٌ يَدْخُلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ ، أَوْ يَكْشِفُ عَنْهُ كُرْبَةً ، أَوْ يَقْضِي عَنْهُ دَيْنًا ، أَوْ تَطْرُدُ عَنْهُ جُوعًا ، وَ لِأَنَّ أَمْشِيَّيَ مَعَ أَخٍ لِي فِي حَاجَةٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَعْتَكِفَ فِي هَذَا الْمَسْجِدِ ، يَعْنِي مَسْجِدَ الْمَدِينَةِ شَهْرًا ، وَ مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ ، وَ مَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ ، وَ لَوْ شَاءَ أَنْ يُمَضِّيَهُ أَمْضَاهُ مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ رَجَاءً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، وَ مَنْ مَشَى مَعَ أَحْبَبِهِ فِي حَاجَةٍ حَتَّى تَتَهَيَّأَ لَهُ أَثْبَتَ اللَّهُ قَدَمَهُ يَوْمَ تَزُولُ الْأَقْدَامُ ، وَ إِنَّ سَوْءَ الْخُلُقِ يُفْسِدُ الْعَمَلَ ، كَمَا يُفْسِدُ الْخَلُّ الْعَسَلَ (رواه الطبراني في المعجم الأوسط)

“Orang yang paling dicintai Allah adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain. Dan perbuatan yang paling dicintai Allah adalah memasukkan kebahagiaan pada hati seorang muslim, atau menolong kesulitannya, melunasi hutangnya, atau menghilangkan kelaparannya. Sungguh aku berusaha untuk membantu kebutuhan saudaraku lebih aku sukai dari pada i'tikâf satu tahun di masjid ini (masjid Nabawi). Barang siapa yang menahan amarahnya niscaya Allah akan tutupi kekurangannya. Barang siapa menahan amarah padahal ia mampu melampiaskannya niscaya Allah akan penuh hatinya dengan pengharapan pada hari kiamat. Dan barang siapa yang menolong saudaranya hingga ia terbantu niscaya Allah akan teguhkan langkahnya di hari banyak manusia yang tergelincir. Dan sesungguhnya

¹⁷² Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence)*, h.65

perangai yang buruk dapat merusak amal baik sebagaimana cuka dapat merusak madu.” (HR. Ṭabrānī).

Dari perspektif psikologis, Frankl mengakui unsur kebermanfaatan adalah upaya paling efektif dalam mengukuhkan eksistensi diri dan meraih kerbermaknaan hidup. Ia berpendapat bahwa salah satu keunikan dari eksistensi manusia di dunia adalah kematian, yang awalnya menunjukkan bahwa manusia hanya hidup untuk waktu sementara, justru hal itu menjadi bagian hidup yang sangat bermakna. Masa hidup yang tidak bisa kembali, keputusan apapun untuk mengisi atau tidak mengisi hidup membuat keberadaan seseorang begitu penting. Setiap saat yang ia tidak penuhi tuntutanannya akan menjadi waktu yang sia-sia. Demikian juga, tiap moment yang dimanfaatkan sebaik-baiknya, akan diamankan sebagai suatu pengalaman berharga. Waktu yang dimanfaatkan dengan baik seolah diabadikan. Inilah bentuk eksistensi paling aman. Eksistensi kebermanfaatan yang tidak akan terancam oleh kefanaan apapun. Inilah yang seharusnya mendorong manusia untuk selalu sadar dan bertanggung jawab terhadap semua situasi dalam hidupnya, sebagaimana yang dikatakan oleh Kant “Hiduplah seakan dirimu mendapat kesempatan kedua dan bersikaplah seolah-olah tindakan yang akan kau lakukan sekarang, pernah kau lakukan secara salah di masa lalu”.¹⁷³

Bagi Hossein Nasr sebagaimana dikutip Ghufron dalam *Happiness and the Attainment of Happiness*, sikap tanggung jawab hidup akan lahir dari kesadaran spiritual seseorang dengan Tuhannya. Islam yang memiliki etimologi arti penyerahan diri akan membangkitkan ingatan terhadap peran dan kehadiran Allah dalam hidup. Hal itu yang dapat mendatangkan kedamaian di jiwa. Kondisi ini sering disebut *nafs muṭmainnah*, seperti yang diisyaratkan Al-Qur’an pada QS. al-Fajr: 27. Ketenangan membuat dirinya terbebas dari keraguan dan kegelisahan. Kebebasan ini juga membuat ia kembali pada hakikat sejati diri atau fitrah ketuhanannya. Hati yang membentuk persatuan dengan Tuhan akan menciptakan rasa aman, dimana salah satu inti ajaran Islam juga adalah aman dan mengamankan. Dengan penerimaan terhadap fitrah ketuhanan pada QS. al-A’râf: 172, munculah rasa tanggung jawab. Pemenuhan tanggung jawab ini membawanya lebih dekat dengan kesejatian diri dan menghasilkan kebahagiaan dan kebermaknaan hidup.¹⁷⁴

Selain kematian, ketidak sempurnaan manusia juga menambah keunikan eksistensialnya di dunia. Dengan persepsi positif, ketidak sempurnaan mewakili individualitas sejati dalam diri manusia. Keunikan individualitas manusia merupakan nilai dari hubungannya dengan keseluruhan kumpulan, yaitu masyarakatnya. Individualitas hanya dapat bernilai jika ia tidak melulu untuk dirinya sendiri, melainkan untuk komunitas manusia lain. Fakta sederhana bahwa setiap manusia memiliki sidik jari yang berbeda-beda satu sama lain, tetapi hal itu hanya berguna untuk kepentingan tertentu yang terkait dengan masyarakat atau institusi lain seperti penyelidikan kejahatan. Sehingga individualitas biologis yang dimiliki setiap manusia tidak secara otomatis menjadikan individu sebagai pribadi yang bernilai sosial, ia

¹⁷³ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.70-71

¹⁷⁴ M. Nur Ghufron, *Psikologi Kebahagiaan*, h.197

harus terlebih dulu berinteraksi dengan yang lain terutama memberi kemanfaatan untuk meningkatkan kebermaknaan dan keunikan dirinya.¹⁷⁵

Kesadaran terhadap waktu dan tanggung jawab akan mendorong seseorang untuk memahami potensi diri. Dimana potensi tersebut menunjukkan bagaimana ia harus bermanfaat secara tepat, karena kemanfaatan yang tepat menjadi barometer terhadap kualitas hidup. Kualitas hidup adalah kontribusi yang diberikan seseorang dalam situasi dan hubungan yang dialaminya. Potensi diri tidak bergantung pada seberapa yang diperoleh seseorang secara kuantitas ataupun durasi, tetapi lebih pada seberapa hidup ia berkualitas dan bermakna bagi dirinya maupun orang lain. Potensi diri itulah yang memungkinkan setiap individu memilih, membedakan, memisahkan, dan melepaskan untuk membuat jarak antara fenomena apapun yang dialaminya dengan dirinya sendiri (*self-detachment*), sehingga ia dapat keluar dari masalah dan melakukan transendensi diri.¹⁷⁶ Aristoteles pun pernah berkata bahwa fungsi manusia yang baik adalah melakukan tindakan yang baik dengan keunggulan yang tepat. Karena baginya, kebahagiaan adalah aktifitas jiwa yang sesuai dengan kebaikan. Aristoteles meyakini bahwa faktor terpenting mendapat kebermaknaan dan kebahagiaan hidup adalah mempunyai karakter moral yang baik, ia menyebutnya dengan “kebijaksanaan lengkap”.¹⁷⁷

Makna hidup pada dasarnya dapat dirasakan setiap orang jika proses-proses pencariannya dilakukan dengan benar. Menurut Frankl, manusia akan selalu menuju dan dituntun kepada sesuatu atau seseorang di luar dirinya, baik berwujud makna yang harus ditemukan atau manusia yang akan dijumpai. Semakin besar kemampuan ia mengkerdulkan egosentris dan mengabaikan dirinya dengan mengabdikan pada sebuah tujuan atau mencintai orang lain maka ia semakin mengaktualisasi dirinya menjadi manusia seutuhnya. Aktualisasi diri atau perwujudan hakikat eksistensi diri hanya bisa diperoleh sebagai efek samping dari upaya memahami makna kehidupan dengan terus menerus melakukan kebaikan dan menebar manfaat.¹⁷⁸

Duckworth mengisahkan pengalaman psikolog terkenal Benjamin Bloom ketika mempelajari cara seseorang mencapai puncak bidang yang ditekuni. Bloom tidak menyangka bahwa kesimpulan yang ia dapat ternyata ada titik persamaan dalam model pembelajaran orang-orang yang berhasil pada bidangnya, walaupun kadang disaat mereka ditanya, mereka kesulitan untuk menjelaskan perasaannya. Ternyata tujuan yang menjadi target hidup mereka adalah sesuatu yang lebih mendalam dari sekedar niat. Lewat survey yang dilakukan Bloom pada mereka disimpulkan bahwa semua kerja keras dan pengorbanan yang mereka lalui hasilnya ditujukan untuk orang lain. Sehingga, ide tentang tujuan hidup adalah ide bahwa apa yang akan dilakukan memiliki nilai untuk entitas lain.¹⁷⁹

¹⁷⁵ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.72-74

¹⁷⁶ Jacob Daan Engel, *Nilai Dasar Logo Konseling*, h.28

¹⁷⁷ M. Nur Ghufron, *Psikologi Kebahagiaan*, h.39

¹⁷⁸ Viktor Frankl, *Man's Search For Meaning*, h.160

¹⁷⁹ Angela Duckworth, *GRIT The Power of Passion and Perseverance*, (Jakarta: Gramedia, 2019), h.168.

Semua teori tentang kebermanfaatan dapat dibuktikan secara ilmiah lewat studi genetika. Hidup untuk selain diri ternyata memang telah menjadi bawaan pada gen manusia. Dalam tataran gen, manusia adalah makhluk yang benar-benar luar biasa. Di luar dugaan, manusia sebenarnya adalah makhluk hidup yang memiliki unsur altruistis yaitu sifat mendahulukan kepentingan lain atas dirinya. Sel manusia sendiri memiliki tindakan apoptosis atau bunuh dirinya sel, yaitu tindakan sel yang mengorbankan dirinya sendiri untuk menghidupkan sel lain. Walaupun manusia juga memiliki gen egois (*selfish gene*) yang dengan porsi seimbang berfungsi untuk bertahan hidup. Tetapi di sisi lain, manusia mempunyai orientasi altruistis yang ingin selalu menolong atau melakukan sesuatu untuk orang lain. Hal tersebut merupakan keistimewaan secara potensial atau fitrah yang telah tertanam dalam gen manusia.¹⁸⁰

Tindakan altruistis berupa insting atau pemikiran untuk mementingkan orang-orang tercinta, atau lingkungan dibanding kepentingan diri sendiri sudah menjadi naluri dalam diri manusia. Murakami berasumsi, apabila kulit hipokrit manusia disingkirkan mungkin terdapat keegoisan, namun jika keegoisan itu dikoyak, mungkin terdapat benih altruistis bernama “self” pada bagian yang lebih dalam lagi. Selain dapat menyalakan gen yang padam, hidup untuk selain diri adalah hakikat manusia yang terukir dalam gen. Sehingga kebahagiaan hakiki dirinya akan tercipta melalui kebermanfaatan yang terlepas dari egosentris dan ikatan kompetisi atau menang kalah.¹⁸¹ Dalam QS. al-Hashr: 9, Al-Qur’an telah memberi contoh tentang orang-orang yang berhasil mengaktifkan gen-gen altruistis sehingga mampu mengkerdalkan ego diri, “*Dan orang-orang yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman (Anshor) sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka (Anshor) 'mencintai' orang yang berhijrah kepada mereka (Muhajirin). Dan mereka (Anshor) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (orang-orang Muhajirin), atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. Dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang yang beruntung.*”

E. Karakteristik Panggilan Hidup Menurut Al-Qur’an

Dalam tahapan menemukan tujuan hidup spesifik atau sering diistilahkan sebagai panggilan hidup, seseorang harus terlebih dahulu mengenal karakteristiknya. Harus dipahami juga bahwa karakteristik tujuan hidup yang spesifik bagi setiap individu ini selalu terikat dan didasari oleh dua variabel nilai yang utama, yaitu nilai-nilai ketuhanan dan kemanfaatan. Setidaknya ada tiga poin utama yang dirumuskan Harry Santosa, yaitu:¹⁸²

1. Memanggil-manggil (*inner voice*)

¹⁸⁰ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.86

¹⁸¹ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.87-88

¹⁸² Harry Santosa, *Finding Your Mission of Life*, h.111-113

Bahasan seperti ini memang sulit dijelaskan oleh sains modern. Saat bermacam-macam fenomena terjadi bersamaan, kejadian berturut-turut ke satu arah tertentu, inilah yang sering disebut sebagai “sinkronisitas”. Banyak orang yang mendalami hal ini dengan serius. Sebagian mendefinisikannya sebagai “peristiwa-peristiwa kebetulan yang memiliki makna”. Menurut Murakami sebagai ahli genetika, sinkronisitas bukanlah sesuatu ganjil. Namun yang lebih penting adalah bagaimana penyikapan terhadap hal itu jika terjadi. Bila sinkronisitas tersebut menguntungkan seseorang, sangat mungkin ditafsirkan bahwa sebuah kekuatan tak kasat mata sedang mengulurkan pertolongan agar ia bisa menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya.¹⁸³

Ketika seseorang mampu merasakan “sinyal rahasia” dan mendapatkan kedamaian saat melakukan sesuatu, mungkin itulah kesempatan yang tepat untuk mencurahkan segenap usaha terbaiknya. Sinyal tersebut selain bersifat positif, dapat pula bersifat negatif. Seperti seseorang yang sedang jatuh sakit, lalu secara tiba-tiba ia diberhentikan dari pekerjaannya. “Berhenti bekerja” yang merupakan salah satu titik balik yang sangat penting dalam kehidupan, dan “jatuh sakit” yang juga menjadi titik balik secara jasmani, keduanya terjadi bersamaan. Ini bisa menjadi tanda bahwa ada sesuatu setelahnya. Baik berupa jalan lain yang harus ia tempuh, ataupun bertambahnya kedewasaan atau nilai-nilai kebijaksanaan pada dirinya tersebut peristiwa tersebut.¹⁸⁴

Bagi al-Ghâzalî kejadian seperti “sinkronitas” atau “sinyal rahasia” yang diutarakan Murakami bukanlah sesuatu yang aneh. Al-Ghâzalî mengungkapkan bahwa setiap manusia hatinya akan dimasuki oleh intuisi-intuisi positif serta bimbingan Tuhan yang bersifat ilham. Ilham tersebut tidak bisa dijangkau oleh panca indera, bisikan itu masuk begitu saja tanpa ia tau dari mana datangnya. Hal semacam ini sangat wajar karena memang hati memiliki dimensi *malakût*, berbeda dengan panca indera yang bersifat zahir sehingga tidak mampu menangkap ranah tersebut.¹⁸⁵ Sebagaimana pola keteraturan alam semesta dengan tugas dan fungsinya masing-masing, maka sinkronitas pada manusia sebagai sentral kehidupan lebih mudah dipahami, Al-Qur’an pernah mengisyaratkan,

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرُبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا

“Katakanlah: "Tiap-tiap orang berbuat menurut kecocokannya masing-masing". Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya.” (QS. al-Isra’: 84)

Ibn ‘Abbâs dan ad-Ḍaḥḥak berpendapat yang dimaksud *shâkilah* adalah kondisi masing-masing orang. Sedangkan Mujâhid, Muqâtil, dan al-Farrâ’ menganggap bahwa makna dari *shâkilah* adalah karakteristik dan kompetensi. Al-Qurṭubî juga meriwayatkan bahwa sahabat Abu Bakr aṣ-Ṣiddiq merasa ayat ini adalah

¹⁸³ Kazuo Murakami, *Misteri DNA*, h.131

¹⁸⁴ Kazuo Murakami, *Misteri DNA*, h.132

¹⁸⁵ Abû Ḥâmid al-Ghâzalî, *Kîmiyâ’ as-Sa’âdah*, (Mesir: Dar al-Maqṭam, 2009), h.37

ayat yang paling indah dan penuh harapan, karena sesuatu yang selalu relevan dengan manusia adalah kesalahan, sedangkan sesuatu yang paling relevan dengan Allah adalah ampunan.¹⁸⁶ Ar-Râzî menjelaskan, ini adalah informasi dari Al-Qur'an bahwa setiap individu akan berbuat sesuai dengan karakteristik dirinya.¹⁸⁷

Sementara menurut Quraish Shihab, setiap manusia memiliki kecenderungan, potensi dan pembawaan yang menjadi pendorong aktivitasnya. Ia mengutip teori tentang empat tipe manusia sebagai percontohan. Ada yang memiliki kecenderungan beribadah, ada yang tekun di dunia akademis, ada juga yang pekerja keras di lapangan, dan ada yang lebih cocok sebagai seniman. Semua berbeda pada penekanan aktivitasnya. Secara psikologis, ada manusia yang tertutup (introvert) yaitu senang menyendiri dan enggan bergaul, dan ada juga sebaliknya, terbuka (ekstrovert). Ada yang pemberani, ada juga yang penakut. Ada yang dermawan dan ada yang kikir. Ada yang pemaaf, ada juga yang pendendam. Di sisi lain, pergaulan juga mempunyai pengaruh pada sikap dan budi pekerti seseorang. Jika ia dekat kepada penjual parfum, maka ia akan mendapat parfum atau paling tidak selalu menghirup aroma harum, dan jika ia senang bersama tukang las, maka ia akan terpercik nyala apinya atau paling tidak terpaksa menghirup aroma yang buruk. Demikian ilustrasi pergaulan yang dicontohkan Nabi SAW. Pengertian di atas dapat ditampung oleh kata *shâkilah*. Ini sangat mempengaruhi manusia, dan melahirkan aneka aktivitas.. Masing-masing manusia melakukan apa yang dianggap baik dan sesuai dengannya.¹⁸⁸

Menurut al-Biqâ'î, ayat ini memiliki *munasabah* dengan ayat fitrah (QS.ar-Rûm: 30), kalimat (فِطْرَةَ اللَّهِ) memiliki arti *ilzam* yaitu ikutilah fitrah yang telah Allah tanamkan pada diri manusia terutama fitrah ketuhanan, dimana fitrah tersebut tidak bisa berubah (لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ). Ayat ini turun berkenaan dengan sabda Nabi SAW tentang ketetapan Allah terhadap penghuni surga dan neraka sebagai sesuatu baku yang tidak ada perubahan lagi. Disaat para sahabat mengejar dengan pertanyaan, “bila demikian, manusia cukup pasrah dengan takdirnya tanpa harus beramal”, maka Nabi menjawab,

... اَعْمَلُوا فَكُلُّ مَيْسَرٍ لِمَا خُلِقَ لَهُ ... (رواه البخاري مسلم)

“... Beramalah kalian !, maka setiap dari kalian akan dimudahkan sesuai dengan (potensi) ia diciptakan ...” (HR. Bukharî Muslim).

Al- Biqâ'î menekankan dua poin penting yang harus berjalan bersamaan; Pertama, secara hakikat ketuhanan Allah maha mengetahui dengan seluruh yang terjadi di alam semesta sejak awal hingga akhir, termasuk alasan yang membuat seseorang masuk ke dalam surga atau neraka, sebelum alasan itu terjadi. Sehingga tidak ada satupun makhluk diperlakukan tidak adil dengan dimasukkan neraka tanpa sebab. Kedua, sifat

¹⁸⁶ Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurṭubî, *al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'ân*, juz 10, h.323

¹⁸⁷ Fakhr ad-Dîn ar-Râzî, *Mafâṭih al-Ghaib*, juz 21, h.391

¹⁸⁸ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, Juz 7, h.537

lazim bagi manusia yang berstatus hamba adalah beramal semaksimal mungkin, meski amal tersebut tidak bermanfaat bagi Allah sedikitpun. Hadis ini mendorong manusia agar tidak merasa aman dengan amal-amal kebaikan yang telah dilakukan, sebab ia tidak punya pengetahuan apapun tentang masa depan dirinya. Dengan demikian ia akan selalu berada dalam kondisi takut sekaligus berharap kepada Allah semata.¹⁸⁹

Meski versi utuh dari potongan hadis di atas membahas tentang takdir manusia, namun menurut ‘Ubaidillah al-Mubârafûrî kemudahan dalam beramal atau mengerjakan sesuatu adalah salah satu ciri bahwa Allah memberinya potensi dan kemampuan di dalamnya serta layak untuk menekuninya. Oleh karena itu ketika ia mendapati banyak kesulitan pada sesuatu yang dikerjakannya, ada kemungkinan bahwa jalan yang ia pilih tidak cocok untuk dirinya meskipun pilihannya itu mengandung kebaikan dan kemanfaatan. As-Sindî juga menyimpulkan dari hadis ini Rasulullah SAW menginformasikan bahwa segala sesuatu telah ditentukan Allah sesuai kehendak-Nya yang tidak mampu dijangkau manusia. Ketetapan tersebut juga terikat oleh hukum kausalitas yang menjadikan amal perbuatan ikut berperan dalam perihal takdir.¹⁹⁰

2. Melahirkan ketenangan dan kebahagiaan sejati

Panggilan hidup yang berlandaskan fitrah akan senantiasa menghadirkan kebahagiaan pada diri orang yang menunaikannya, walaupun secara lahiriyah apa yang dilakukannya penuh penderitaan, namun efek setelahnya ia dapat merasakan kepuasan dan ketenangan batin yang melampaui aspek-aspek materi. Hidup yang dijalannya pun akan terasa penuh makna dan terhindar dari kegelisahan bahkan ketakutan sebagaimana jaminan *ḥayah ṭayyibah* pada QS. an-Nahl: 97. Sebaliknya, orang yang menjalani aktifitas-aktifitas hidup tetapi jauh dari nilai-nilai ketuhanan hidupnya akan penuh kehampaan dan kecemasan. Meskipun dari segi materi ia jauh di atas cukup, tetapi semua itu tidak mampu mendatangkan kebahagiaan sejati, seperti yang diisyaratkan Al-Qur’an dalam QS. Tâhâ: 124

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

“Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta.”

Atau orang yang sudah melakukan kegiatan yang sesuai dengan prinsip-prinsip ketuhanan namun tidak sesuai dengan potensi atau fitrahnya, ia juga akan sulit

¹⁸⁹ Burhân ad-Dîn al-Biqâ’î, *Naẓm ad-Durar fî Tanâsub al-Âyât wa as-Suwar*, (Mesir: Dâr al-Kitâb al-Islâmî, t.th), juz. 15, h. 85-87

¹⁹⁰ ‘Ubaidillah al-Mubârafûrî, *Mir’ât al-Mafâtiḥ ...*, juz. 1, h.169

merasakan kepuasan dan ketenangan, akan muncul kegelisahan yang membuat hidupnya terasa kurang bermakna.¹⁹¹

Kata *ḍankâ* merepresentasikan suatu kondisi hidup yang sulit dihadapi. Kehidupan yang sempit baik secara lahir atau batin. Kehidupan yang menjadikan seseorang tidak pernah merasa puas atau bermakna. Membuatnya selalu gelisah, khawatir, dan hampa karena tidak mepedulikan hal-hal yang bersifat spiritual atau ruhaniah. Ia terbelenggu oleh aspek materi yang membuat hati dan jiwanya buta.¹⁹²

3. Tidak mengenal pensiun

Panggilan hidup atau tujuan hidup secara spesifik tidak ada istilah pensiun, karena yang yang dituju secara primer adalah keridhaan Allah. Panggilan hidup yang dijalani adalah sebuah bentuk pengabdian kepada Allah, sehingga garis akhir dari semua proses tersebut adalah kematian, sebagaimana dalam QS. al-Hijr: 99,

وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

“Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal).”

Ibn ‘Abbâs mengatakan, Al-Qur’an membahasakan ajal dengan *yaqîn*, karena memang satu-satunya hal yang dapat dipastikan terjadi pada setiap manusia hanya kematian. Lalu, alasan mengapa ada penekanan terhadap ikatan pengabdian kepada Allah dengan kematian, padahal sudah dimaklumi bahwa mati merupakan garis finish ibadah, bagi ar-Râzî makna dibalik itu untuk memotivasi manusia agar tidak lalai pada setiap sesi hidupnya selalu memiliki orientasi penghambaan dalam bentuk apapun.¹⁹³ Sedangkan bagi al-Qurtubî, jika tidak ada keterangan tersebut, maka manusia sudah dianggap menunaikan tugasnya walau hanya sekali melakukan pengabdian kepada Allah.¹⁹⁴

F. Relevansi *Shâkilah* Dengan Panggilan Hidup

Dalam konteks menjalani hidup berdasarkan fitrah, kemampuan memahami sinkronitas atau sinyal rahasia sangat dibutuhkan. Sebab nantinya intuisi yang akan membawa dirinya menuju amal-amal yang sesuai dengan potensi atau fitrahnya. Pada makna tersirat *kullun ya’malu ‘ala shâkilatih*, Al-Qur’an mengisyaratkan agar setiap manusia beramal, beribadah, mengabdikan kepada Allah dengan kecenderungan dirinya masing-masing untuk menunaikan tugas hidup sebagai ‘*abdullah* dan *khalifatullah*. Aṭ-Ṭabâṭabâi mengumpakan hubungan antara *shâkilah* dengan amal manusia seperti

¹⁹¹ Harry Santosa, *Finding Your Mission of Life*, h.112

¹⁹² Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, Juz 8, h.393.

¹⁹³ Fakhr ad-Dîn ar-Râzî, *Mafâṭih al-Ghaib*, juz 19, h.166

¹⁹⁴ Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurtubî, *al-Jâmi’ li Ahkâm Al-Qur’ân*, juz 10, h.64

ruh dengan badan. Oleh karenanya, panggilan hati seseorang untuk beramal secara otomatis juga akan menyesuaikan *shâkilah* (karakteristik) dirinya.¹⁹⁵

Shâkilah dalam konteks psikologi positif¹⁹⁶ serupa dengan konsep *calling*¹⁹⁷. Istilah ini sering diartikan sebagai panggilan hidup, kadang juga dikonotasikan dengan *divine calling* (panggilan ilahi). Namun yang dimaksud disini adalah *calling* dalam berbagai penerapannya, baik yang agung ataupun sederhana. *Calling* adalah suatu orientasi kerja, atau orientasi hidup yang terbuka bagi siapapun, dan semua orang dapat menemukannya atau ditemukan olehnya di sepanjang perjalanan hidup. *Calling* adalah orientasi hidup yang unik dan berbeda secara radikal dengan *job* dan *career*. Dalam keduanya, pusat gravitasi berpusat pada kepentingan dirinya, sedangkan pada *calling* pusat gravitasi terletak di luar diri atau entitas lain. *Calling* dimulai ketika seseorang menemukan apa yang disebut sebagai *the greater good*, yaitu kebaikan atau tujuan yang lebih besar dari dirinya (ego). Ini adalah titik krusial bagi terciptanya suatu *calling*. Sebagaimana unsur kebermanfaatan salah satu komponen utama makna hidup dan fitrah manusia, dalam *calling* seseorang harus menemukan suatu kebaikan atau tujuan yang cukup kuat untuk memindahkan pusat gravitasi kehidupannya, dari semula berpusat pada diri sendiri, dimana segala sesuatu berputar pada orbit sang ego, menjadi berpusat pada entitas lain dan ego yang menjadi berputar pada orbit kebaikan tersebut.¹⁹⁸ Dari sini nampak jelas korelasi *calling* dengan fitrah, dimana salah satu sifat bawaan manusia secara gen adalah altruistik atau mendahulukan kepentingan lain atas dirinya, yang akan berdampak pada pencapaian hidup bermakna. Karena kebermaknaan tidak terlepas dari nilai-nilai kemanfaatan yang diberikan.

Suatu *greater good* adalah kebaikan atau tujuan yang menyentuh inti pribadi seseorang (*core of personality*), yang memanggil *virtues* dan *strengths*¹⁹⁹ dirinya,

¹⁹⁵ Muḥammad Husein at-Ṭabâṭabâî, *al-Mîzân fî Tafîsîr al-Qurân*, (Beirut: Muassasah al-A'lamî al-Maṭbû'ât, 1997), juz 13, h.186

¹⁹⁶ Psikologi positif adalah studi ilmiah yang mempelajari pengalaman subjektif manusia seperti: kesejahteraan, kecukupan hati, dan kepuasan di masa lalu; harapan dan optimisme untuk masa depan; dan *flow* maupun kebahagiaan di masa sekarang. Pemikiran-pemikiran dalam psikologi positif amat dipengaruhi oleh pendekatan humanistik. Studi ini didasari oleh keyakinan bahwa setiap manusia ingin menjalani hidup bermakna dan bahagia, untuk menumbuhkan potensi terbaik dalam diri mereka. Psikologi positif dipelopori oleh Martin Seligman, profesor psikologi dari University of Pennsylvania, tahun 1998. (Iman Setiadi, *Psikologi Positif*)

¹⁹⁷ *Calling* adalah konsep psikologi positif yang dikembangkan oleh seorang professor bisnis dari New York University bernama Amy Wrzesniewski. Ia meneliti *calling* dalam konteks dunia kerja, tapi temuannya ini dapat diaplikasikan dalam banyak aspek, seperti pendidikan. Menurutnya, dalam dunia kerja tiga macam orientasi kerja, yang mencerminkan tiga sumber motivasi bagi si pekerja. Orientasi tersebut adalah *job*, *career*, dan *calling*. (Iman Setiadi, *Psikologi Positif*)

¹⁹⁸ Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.178

¹⁹⁹ Konsep *virtues* ini mirip dengan konsep fitrah, dalam *Psikologi Positif*, *virtues* adalah karakter seseorang, istilah ini biasa digunakan untuk *the ultimate goodness and purpose of someone*. *Virtues* seseorang mendorongnya untuk melakukan kebaikan untuk melakukan kebaikan, dan membuat dirinya merasa autentik disaat melakukannya. Sedangkan *strengths*

sehingga membuat ia mengerti tentang apa *purpose* yang harus ia tunaikan dalam hidup. Tanpa *calling*, *purpose* tidak akan tersingkap, dan membuatnya tetap berada dalam ketidaktahuan akan tujuan hidupnya. Hubungan antara *virtues*, *strengths*, dan *calling* seperti hubungan pohon dengan matahari. *Calling* sebagai matahari, akan menarik *virtues* dan *strengths* ibarat pohon menuju ke arah cahaya, lalu di bawah sinar matahari "*calling*" tersebut, pohon *virtues* dan *strengths* tumbuh mekar dan optimal (*flourish*). Disaat *greater good* telah diafirmasi pada diri seseorang, maka secara otomatis *greater good* tersebut menjadi bagian tak terpisahkan dari dirinya. Pribadinya pun akan mengalami transformasi dari sebelumnya. Contohnya, ketika seorang Mohandas Karamchand Gandhi mengkonfirmasi *calling* untuk kemanusiaan dan kemerdekaan India, maka ia ditransformasikan menjadi pribadi yang baru hingga bisa mendapat gelar Mahatma (jiwa yang agung). Gelar tersebut bukan sebatas bentuk penghormatan semata, tetapi juga menunjukkan adanya perubahan total pada diri seorang Gandhi. *Calling* mampu membangkitkan kesadaran altruistis seseorang. Ia bukan hanya rela bekerja keras demi merealisasikan panggilan hidupnya, tetapi kesadaran tersebut juga bisa memunculkan berbagai tindakan heroik, tindakan tanpa pamrih, atau bahkan siap untuk mengorbankan hidupnya.²⁰⁰

G. Menemukan Makna dan Tujuan Hidup Sesuai Fitrah

Pergulatan batin manusia modern untuk menemukan makna dan tujuan hidup sering kali terhalang kekeruhan pandangan dan jiwanya. Dalam Zen Buddhism ada teka-teki tentang apa yang tidak bisa dilihat oleh ikan ?. Pertanyaan semacam ini sebenarnya jadi bahan perenungan dan cukup dibiarkan bergaung di batin hingga membuka dan membangkitkan pemahaman baru. Barangkali satu-satunya yang tidak dapat dilihat ikan adalah air yang melingkupinya. Ia hidup dalam air, dan air ada di dalam dirinya, tetapi justru air yang tidak pernah dilihat olehnya, padahal air adalah media utama kehidupannya dan yang membuatnya bisa melihat apapun. Saat berada di air ia mungkin tidak sadar bahwa air adalah sumber hidupnya. Tapi ia baru bisa menyadari urgensinya saat ia dikeluarkan dari air. Sama seperti ikan dengan air, manusia dan makhluk lain juga tidak mampu melihat cahaya. Mereka mampu melihat semua objek yang disinari cahaya, tetapi mereka tidak bisa melihat cahaya itu sendiri. Cahaya menjalankan fungsinya dengan baik padahal ia tidak bisa dilihat. Manusia juga baru menyadari pentingnya cahaya, saat cahaya itu tidak ada. Tidak seperti Frankl, psikologi positif menilai bahwa makna hidup benar-benar sulit diidentifikasi dengan kata-kata, tetapi bukan berarti makna itu jauh. Justru karena makna terlalu dekat dengan manusia hingga ia tidak menyadarinya, padahal makna selalu hadir sebagai latar belakang dari apapun yang ia lakukan, juga jadi prasyarat mutlak yang tanpanya ia akan kehilangan eksistensinya. Makna hidup adalah cahaya yang membuat manusia bisa menjalani hidup. Makna hidup juga bukan hasil pemikiran,

adalah jalan menuju *virtues* atau bentuk ekspresi unik dari *virtues* (Iman Setiadi, *Psikologi Positif*)

²⁰⁰ Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.179-180

sebaliknya pemikiran itu ada saat ada makna hidup dibelakangnya²⁰¹. Sebelum menjadi *purpose* hidup seseorang, makna hidup adalah awal yang membuat sesuatu lain berada dalam lingkup jalinan makna.²⁰²

Ada suatu area kehidupan yang jarang diperhatikan manusia, saat area itu berfungsi dengan baik, segala sesuatu mampu dilihat lewatnya. Area tersebut adalah area *background*, yang berada di luar kemampuan manusia untuk memikirkan dan mengungkapkannya dengan kata-kata, karena pikiran dan kata-kata hanya ada ketika *background* itu juga ada. Area *background* itu sendiri ada sebelum pemikiran dan kata-kata ada (*pre-reflective, pre-thinking*). Yang bisa diidentifikasi dari *background* tersebut hanya gejala-gejalanya, hingga pada akhirnya setiap individu adalah yang akan mengungkap itu untuk dirinya masing-masing.²⁰³

Tetapi yang bisa dijadikan acuan utama kebermaknaan oleh manusia sebagai makhluk spiritual adalah keterikatannya dengan Tuhan. Karen Armstrong telah membuktikan bahwa sepanjang perjalanannya manusia memiliki fitrah ketuhanan yang selalu butuh dengan kekuatan yang lebih besar dari dirinya. Secara anatomi tubuh ataupun neurosains, manusia mempunyai *god spot* dalam otaknya yang khusus berhubungan dengan aspek ketuhanan. Sehingga menurut Kierkegaard seperti yang dikutip Iman Setiadi, ia menyimpulkan bahwa absurditas eksistensi manusia dan pengumpulannya melawan ketidakbermaknaan hidup hanya dapat dikalahkan bila manusia mengikatkan diri pada sesuatu di luar dirinya. Ia mengistilalkannya sebagai *defining commitment* yaitu komitmen yang mendefinisikan diri dan mendefinisikan dunia. Absurditas keberadaan manusia, dan berbagai unsur yang saling bertentangan dalam dirinya sendiri, yang selalu mencegahnya untuk meraih makna penuh, hanya akan seimbang bila manusia menemukan sesuatu di luar dirinya yang kepadanya ia bisa menyerahkan dan mengikatkan dirinya. Dalam komitmen semacam itu, kegelisahan yang selalu mengganggu akhirnya akan berubah menjadi ketenangan, dan kehampaan pun perlahan sirna.²⁰⁴

Secara esensial makna hidup tidak memiliki batasan khusus yang dapat dirumuskan dan diterapkan secara universal. Makna bergantung pada respons seseorang dalam menyikapi setiap moment dalam hidupnya. Sebagaimana dalam permainan catur bahwa tidak ada gerakan atau langkah khusus yang terbaik karena tidak ada gerakan yang terlepas dari situasi permainan. Oleh karena itu, seseorang tidak perlu fokus tentang apa itu makna hidup, ia hanya perlu menanggapi semua peristiwa hidupnya dengan penuh tanggung jawab. Immanuel Kant membalikkan sebuah konsep umum untuk revolusi Copernicus, dimana pertanyaan yang seharusnya

²⁰¹ Ini berlawanan dengan filsafat Decartes yang berprinsip “saya berpikir maka saya ada”, ada makna yang lebih mendasar terhadap eksistensi manusia, sehingga yang tepat adalah “saya ada (dengan makna), maka saya berpikir”

²⁰² Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.289

²⁰³ Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.290

²⁰⁴ Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.298

bukan lagi “Apa yang bisa saya harapkan dari hidup?”, melainkan “Apa yang diharapkan hidup dari saya?”, “Tugas apa yang menunggu saya dalam hidup ini?”.²⁰⁵

Dengan keyakinan dan posisi mental seperti ini, tidak ada lagi yang perlu dikhawatirkan, entah di masa depan atau bahkan ketiadaan masa depan. Sebab masa sekarang dan saat ini adalah segalanya, karena masa kini adalah jembatan seseorang pada sesuatu yang menantikan dan mengharapkan perannya di masa depan. Frankl mengutip kisah dari sebuah surat kabar, bahwa ada seorang pria kulit hitam yang divonis hukuman seumur hidup dan dideportasi ke suatu pulau. Ketika kapal yang ditumpanginya terkena badai, tiba-tiba terjadi kebakaran. Di tengah kekacauan itu, si terpidana terbebas dari kurungannya dan terlibat dalam upaya penyelamatan. Dia berhasil menyelamatkan sepuluh penumpang kapal. Karena jasanya, ia diampuni dan dibebaskan. Jika pria tersebut ditanya apa yang masih bermakna baginya untuk melanjutkan hidup, ia pasti akan menggeleng. Namun, keyakinan dan harapan dapat mendorongnya untuk melakukan sesuatu ketika terjadi peristiwa yang mengharapkan tindakannya.²⁰⁶

Frankl juga pernah ditanya tentang hidup bermakna secara praktis, ia di debat oleh seorang asisten penjahit dengan berargumen bahwa Frankl mudah saja bermakna karena telah mendirikan pusat konsultasi, menolong orang, meluruskan jalan hidup mereka, lalu bagaimana dengan dirinya yang hanya sebatas asisten penjahit. Apa yang bisa ia lakukan untuk memberikan makna pada setiap tindakan-tindakannya. Frankl mengingatkan bahwa persoalannya bukan tentang posisi atau profesi seseorang dalam hidup ini, tetapi tentang bagaimana ia dapat mengisi peran bagi lingkaran sekelilingnya. Hidup seseorang terisi dengan baik bukan bergantung pada seberapa besar tindakannya, melainkan pada apakah lingkaran hidup yang dimulai dari dirinya sendiri itu cukup terpenuhi.²⁰⁷

Dalam siklus lingkarannya, setiap manusia tidak tergantikan dan tidak bisa diduplikasi. Tugas yang diberikan hidup padanya memang khusus dan spesifik, dan hanya ia yang bisa memenuhinya. Orang-orang yang mendahului untuk memenuhi lingkungan besarnya tapi tidak tuntas, akan tetap tertinggal dari mereka yang telah selesai memenuhi lingkaran kecil hidupnya. Pada lingkungannya yang khusus, baik keluarga atau orang-orang penting lainnya, asisten penjahit tersebut dapat hidup lebih bermakna dibanding orang-orang yang tidak menyadari tanggung jawab khusus yang harus mereka lakukan.²⁰⁸

Muḥāsabah dan Takwa

Langkah utama bisa dilakukan oleh orang-orang bergumul dengan dirinya untuk menemukan makna dan tujuan hidup yang sering kali terhalang keruhnya

²⁰⁵ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.56

²⁰⁶ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.57

²⁰⁷ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.59

²⁰⁸ Viktor Frankl, *Yes To Life*, h.60

pandangan jiwa adalah dengan *stepping back* dan menjernihkan kekeruhan tersebut.²⁰⁹ Dalam Islam, istilah *stepping back* dan menjernihkan kekeruhan jiwa disebut sebagai *muḥâsabah* dan *tazkiyatun nafs*. *Muḥâsabah* berasal dari kata *ḥisâb* yang berarti menghitung. *Muḥâsabah* adalah proses penghitungan dan introspeksi terhadap diri sendiri untuk menilai kebaikan dan keburukan yang telah dilakukan dalam rangka memperbaiki diri. Sayyina ‘Umar yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad pernah berkata, “*Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab (pada hari kiamat), karena sesungguhnya hisab kalian akan jadi lebih ringan jika kalian menghisab diri kalian hari ini*”. Al-Qur’an juga banyak menyinggung tentang introspeksi diri, diantaranya QS. al-Hashr: 18,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ...

“*Wahai orang-orang yang beriman. Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah ...*”²¹⁰

Bagi Murakami, salah satu syarat penting untuk menyalakan gen-gen positif yang tertidur adalah dengan memperkuat kesadaran akan target dan tujuan yang hendak dicapai. Memiliki target hidup dengan jelas dan mempertahankannya untuk jangka waktu panjang akan membuat seseorang superior bagi dirinya sendiri walau target tersebut tidak tercapai. Apabila menentukan suatu target atau tujuan dianggap berlebihan karena saat ini sangat banyak orang yang mengalami kebingungan, maka setidaknya ia mengejar apa yang disukai atau diminati setelah melakukan perenungan reflektif terhadap apa yang telah dilaluinya. Jika keinginan dirinya pun sulit ia pahami boleh juga sekedar apa yang jadi impiannya. Yang jelas pasti ada target dan tujuan dalam hal kecil yang ada di sekitarnya seperti ingin jadi seperti ini atau suka ini. Dengan menggali minat diri dari level dasar, lambat laun akan meningkat secara teknis dan semakin mengkrystal. Ingin jadi lebih baik, ingin tahu lebih banyak. Satu per satu pikiran tersebut membentuk tangga dan memperjelas tujuan hidupnya, lalu jalan menuju ke sana pun akan semakin terbuka. Poin tentang tujuan hidup bukanlah apa yang diraih di awal, tapi yang terbentuk di tengah-tengah melalui proses tadi. Seperti yang diungkapkan oleh Marcus Aurelius dalam “*Meditations*”, “*Masing-masing tertarik menuju ke tujuan yang tercipta*”. Dalam sesuatu yang disukai pasti terdapat tujuan hidup seseorang. Karena telah menjadi tujuannya, maka secara alamiah ia menyukainya.²¹¹

Menurut Duckworth, proses penemuan minat tidaklah sederhana. Prosesnya bisa berlangsung kacau, kebetulan, tidak efisien, karena minat dipicu oleh interaksi dengan dunia luar. Dibutuhkan banyak uji coba dan kesabaran panjang. Seseorang tidak bisa benar-benar memprediksi dengan pasti mana yang akan menarik perhatiannya dan mana yang tidak. Ia sendiri pun tidak bisa menghendaki diri untuk

²⁰⁹ Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.290

²¹⁰ Quraish Shihab, *Kosakata Keagamaan*, h.178

²¹¹ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.60-62

suka pada sesuatu. Jeff Bezos berpandangan bahwa salah satu kesalahan besar dalam mencari minat adalah meyakini suatu minat tanpa ada eksperimen mana minat yang akan bertahan dan mana yang tidak. Ia harus terus menggali dan terus mengajukan pertanyaan, lalu biarkan jawabannya yang akan menuntun pada pertanyaan yang lebih banyak.²¹² Oleh karenanya anjuran untuk introspeksi diri pada QS. al-Hashr: 18 juga diiringi oleh perintah untuk bertakwa. Takwa adalah media untuk meraih *furqân* (QS. al-Anfâl: 29), yang nantinya sangat dibutuhkan untuk memperjelas tujuan hidup. Takwa sendiri diidentikan sebagai dorongan dalam diri manusia untuk menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Dalam hadis riwayat Imam Ahmad “*Tidak ada perbedaan antara orang Arab dan non-Arab kecuali ketakwaannya*”, bermakna kesungguhan pengabdian disertai rasa takut kepada Allah dan penghormatannya pada syariat.²¹³ Takwa di dalam Al-Qur’an dapat dikategorikan menjadi tiga makna; pertama rasa takut seperti dalam QS. al-Baqarah: 41 dan 281. Kedua, ketaatan dan ibadah seperti dalam QS. Âli Imrân: 102. Ketiga, penyucian hati dan ini merupakan hakikat dari dua arti takwa sebelumnya, sebagaimana dalam QS. an-Nûr: 52.²¹⁴

Menurut Fuad Effendy, takwa yang maklum dipahami sebagai *imtithâl al-awâmir wajtinâb an-nawâhî* (menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya) merupakan *output* dari takwa bukan definisi takwa itu sendiri. Takwa secara etimologis berasal dari kata *waqâ-yaqî* yang artinya menjaga atau melindungi diri atau orang lain dari sesuatu yang ditakuti atau yang membahayakan. Secara terminologis takwa artinya bersikap hati-hati atau menjaga diri dari apa yang dia takutkan dari Allah yaitu kemurkaan dan azab-Nya. Takwa adalah sikap batin. Nabi SAW menyebutnya *hâ hunâ* (ada di sini) sambil menunjuk dada beliau. *Output* dari takwa itu adalah perilaku, yang intinya melakukan apa yang diperintahkan dan meninggalkan apa yang dilarang oleh Allah. Berhati-hati dan menjaga diri dari bahaya tidak berarti bersikap pasif. Menjauhkan diri dari pergaulan sosial untuk menghindari diri dari dosa bukanlah ketakwaan. Orang yang bertakwa harus bersikap aktif karena orang beriman mempunyai tugas dan kewajiban sosial yang harus dijalankannya.²¹⁵

Pendapat lain yang juga berbeda dari mayoritas mufassir yaitu Toto Tasmara. Ia mengartikan takwa sebagai suatu bentuk tanggung jawab.²¹⁶ Namun demikian, takwa dengan makna tanggung jawab ternyata memiliki relevansi dengan teori-teori makna hidup sebelumnya, karena pada dasarnya hidup bermakna sangat mudah dipahami. Menurut Frankl, ia hanya sebatas melakukan segala aktifitas dan peran hidup dengan penuh tanggung jawab. Prinsip ini juga dapat dikorelasikan dengan tinjauan genetika, bahwa sikap tanggung jawab hanya akan lahir dari sebuah kesadaran. Kesadaran tersebut akan sulit muncul ketika tidak selaras dengan potensi diri. Murakami dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa apa yang tidak tertulis

²¹² Angela Duckworth, *GRIT The Power of Passion ...*, h.120

²¹³ Mu’jam al-Ma’âni Online

²¹⁴ Ahmad Farîd, *at-Taqwa, ad-Durrah al-Mafqûdah wa al-Ghâyah al-Manshûdah*, (Aleksandria: Dâr al-Îman, t.th), h.3

²¹⁵ <https://www.caknun.com/2020/output-takwa/>, diakses 10 Juni 2023

²¹⁶ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence)*, h.65

dalam gen, tidaklah mungkin terjadi meski dilakukan oleh orang jenius sekalipun. Jika ia mampu melakukan hal yang bukan menjadi potensi dasarnya, sejatinya ia hanya mengaktifkan gen-gen minoritas dalam dirinya yang tidak bisa bertahan lama dan berkembang optimal.²¹⁷

Dalam bahasannya tentang nyala padam gen, gen yang menjadi potensi dasar seseorang dapat menjadi padam oleh faktor-faktor tertentu. Tetapi semua orang punya kemungkinan yang sama untuk menyalakan kemampuan potensialnya kembali atau bagian yang sedang padam tadi. Dalam artian, potensi bukanlah sesuatu yang baru didapatkan seseorang, melainkan sesuatu yang sudah dimiliki sebelumnya lalu diaktifkan kembali. Potensi yang dimiliki manusia jauh lebih besar dari yang mereka sangka. Apalagi masih ada 95 persen bagian dari informasi genetik manusia yang belum diketahui. Jadi tidak terbayangkan kemampuan potensial apa yang tersembunyi, tetapi hanya sedikit yang menyadari hal ini. Gen yang tertidur akan terbangun oleh lingkungan sekitar atau rangsangan dari luar. Dengan kata lain fungsi DNA bisa diubah dengan cara membawa perasaan serta efek psikologis dimana kondisi hati dan tingkat kesadaran dapat mempengaruhi kondisi nyala atau padam gen.²¹⁸

Urgensi mengoptimalkan potensi diri untuk menemukan tujuan hidup juga semakin dibutuhkan pada era saat ini, dimana sistem pendidikan benar-benar sudah tidak efektif, setiap individu dituntut untuk menggunakan dan mengembangkan fitrah atau potensi bawaan mereka. Jika ia dapat menyalakan gen-gen positif dirinya, dengan tiga miliar keping informasi yang dimiliki, apapun akan mungkin terjadi. Dengan menjaga kondisi pikiran dan mengaktifkan gen-gen positif ia akan mampu meraih kehidupan yang bahagia dan bermakna. Menghadapi hal-hal baru, informasi baru, dan lingkungan baru merupakan kesempatan yang tepat untuk menstimulasi gen-gen yang padam. Keyakinan ini sudah didasari oleh data-data penemuan ilmiah yang relevan dan pengalaman para ahli.²¹⁹

Takwa dengan arti tanggung jawab juga memiliki hubungan kuat dengan *calling*. Konsep panggilan hidup yang berorientasi pada nilai kemanfaatan kadang terkesan agak imajinatif bagi sebagian orang. Padahal *calling* tidak harus bersifat radikal, dimana seseorang harus meninggalkan pekerjaan atau mengubah arah hidupnya demi panggilan kemanfaatan. *Calling* dapat dimulai dengan cara yang jauh lebih realistis yaitu mendayagunakan potensinya pada pekerjaan atau kehidupannya saat ini. Menyesuaikan potensi diri untuk memberi kemanfaatan pada aktifitas yang dijalani tanpa mengurangi efektivitasnya akan membuat pekerjaan dan hidupnya semakin bermakna karena ia benar-benar bertanggung jawab dengan apa yang ada dihadapannya. Sebaliknya, jika potensi diri ia biarkan tertidur tanpa pernah digunakan akan membuat pekerjaan dan hidupnya terasa hampa, sekalipun pekerjaan tersebut mendatangkan banyak imbalan dan kesenangan.²²⁰

²¹⁷ Kazuo Murakami, *The Divine Message of The DNA ...*, h.74

²¹⁸ Kazuo Murakami, *Rahasia DNA ...*, h.45

²¹⁹ Kazuo Murakami, *The Divine Message of The DNA ...*, h.111

²²⁰ Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.182-183

Keterkaitan antara takwa dan *muhâsabah* juga membuat Emha merasa tidak ada kata yang pas dalam bahasa Indonesia yang dapat mengartikan kata takwa. Tetapi kata waspada cukup menampung beberapa dimensi makna takwa. Dengan konsep “waspada” Emha mengeksplorasi lebih luas makna takwa bahwa posisi manusia dalam hidup hanya sekedar mengira-ngira dan berharap tidak ada yang pasti selain kematian.²²¹ Ketika menghayati QS. al-Hashr: 18, takwa sebagai kewaspadaan akan membuat seseorang lebih berhati-hati dalam hal berbuat, melangkah, dan mengambil keputusan. Waspada yang dimaksud bukan waspada sebagai sikap curiga kepada orang lain, tetapi waspada terhadap keadaan dan kecenderungan yang berlangsung di dalam hati dan pikiran. Contoh lain yang diungkapkan Emha dari sikap waspada adalah jika seseorang setiap saat berdoa terus-menerus meminta apa saja kepada Allah ada kemungkinan ia berada pada kondisi dimana seakan-akan tidak pernah bersyukur. Tentu saja boleh meminta karena Allah memang mempersilakan hamba-Nya meminta, dalam QS. al-Mu’min: 60, Allah menyatakan “*Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku perkenankan bagimu...*”. Tapi di sisi lain jika ia tidak pernah berdoa, ia juga tergelincir pada sikap angkuh dan sombong, seolah-olah ia mampu memastikan terpenuhinya keinginan, hajat, dan kebutuhannya sendiri tanpa merasa perlu menyadari peran Allah hidupnya, “*Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina*”. Karenanya, berada di antara dua kutub seperti ini, yang terbaik adalah ia selalu memantau betul pergerakan hatinya, apakah terlalu miring ke salah satu kutub. Jika demikian, maka perlu bergerak ke arah kutub yang satu sehingga dapat berada pada titik tengah. Waspada yang demikian, adalah kesenantiasaan manusia melihat pada detik ini bagaimana kondisi hatinya. Jika terlalu miring, perlu segera dibawa ke tengah. Waspada adalah tidak melihat pada satu hal saja, tetapi juga ingat kanan kiri atas bawah. Waspada juga ingat bahwa yang dilakukan saat ini suatu saat Allah dapat mengabarkan kepada siapa saja yang dikehendaki-Nya “*Innallâha khabîrun bimâ ta’lamûn*”. Karena itu, orang bertakwa selalu mempertimbangkan niat, sikap, dan perbuatannya agar niat, sikap, dan perbuatannya tetap berada dalam ketepatan, termasuk dalam berbuat kebaikan dan menebar manfaat dari diri kita kepada orang lain.²²²

Buah dari semua penafsiran takwa berupa kesadaran untuk menjalankan ketaatan dan menjauhi kemaksiatan secara tidak langsung akan berpengaruh dalam menemukan potensi diri dan menyadari makna serta tujuan hidup. Dalam QS. al-Anfâl: 29 Allah menyatakan,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا ...

“*Hai orang-orang beriman, jika kamu bertakwa kepada Allah, Kami akan memberikan kepadamu Furqân ...*”

²²¹ <https://www.caknun.com/2017/waspada-sebagai-makna-takwa/>, diakses 10 Juni 2023

²²² <https://www.caknun.com/2017/contoh-waspada-sebagai-arti-takwa/>, diakses 10 Juni 2023

Furqân menurut Ibn ‘Abbâs, Mujâhid, ‘Ikrimah, aḍ-Ḍaḥḥâk, dan Qatadah berarti jalan keluar.²²³ Pendapat Ibn ‘Abbâs dari riwayat yang lain, juga az-Zamakhsharî²²⁴ menafsirkan *furqân* sebagai pertolongan. Tetapi Ibn Kathir lebih memilih pendapat Muḥammad ibn Ishâq yang menafsirkan *furqân* sebagai pembeda antara *ḥaq* dan *bâṭil*. Menurut Ibn Kathir, tafsiran ini mencakup semua penafsiran lain. Sebab, orang yang bertakwa dengan *output* menjalankan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, ia akan diberi petunjuk untuk mengetahui yang *ḥaq* diantara yang *bâṭil*, dan hal itu menjadi alasan ia mendapat pertolongan, keselamatan, serta jalan keluar dalam urusan dunia maupun akhirat.²²⁵

Dari *munâsabah* ayat-ayat sebelumnya menurut al-Biqâ’î mengingatkan tentang kelemahan orang-orang beriman sebelum kehadiran Islam dan sebelum berhijrah ke Madinah. Al-Biqâ’î juga menguraikan sekelumit dari anugerah Allah, dan menekankan bahwa di sisi-Nya terdapat ganjaran yang amat besar. Uraian-uraian itu bertujuan untuk mendorong umat agar selalu hidup dalam optimisme dan penuh harapan kepada Allah. Tetapi harapan saja tidak cukup, ia harus disertai dengan rasa takut, karena itu ayat ini menekankan perlunya takwa sebagai bentuk rasa takut kepada Allah. Manusia dalam menghadap ujian apalagi menyangkut perkara yang penting bagi hidupnya seringkali kebingungan dan sulit menentukan sikap, oleh karena itu ayat ini mengingatkan cara untuk memperoleh pegangan untuk menghilangkan kebingungan tersebut yaitu dengan takwa.²²⁶

Kata *furqân* terambil dari kata *faraqa* yang arti dasarnya “terpisah.” Huruf alif dan nun pada akhir kata mengandung makna “kesempurnaan.” Dengan demikian kata *furqân* adalah suatu pemisah yang amat sempurna. Itu sebabnya Al-Qur’an juga dinamai *al-furqân*. Beberapa tafsiran lain untuk term ini, ada yang memahaminya sebagai kemenangan menghadapi lawan, atau jalan keluar yang memisahkan seseorang dari krisis dan kesulitan yang sedang dihadapi. Ada lagi yang menafsirkannya dalam arti cahaya yang bersumber dari kalbu yang lahir dari ketakwaan kepada Allah. Dengannya seseorang akan mendapat bimbingan dalam kegelapan, hingga dapat memilih dan menempuh jalan yang baik dan benar.²²⁷ Ash-Sha’râwî juga berpendapat bahwa *furqân* ini sangat dibutuhkan dalam urusan duniawi yang bersifat abstrak, dimana setelah Allah tidak ada yang lebih mengetahui kebenaran dan kecocokannya kecuali individu yang bersangkutan. *Furqân* juga ibarat petunjuk yang dapat membuat kelapangan hati pada orang yang mendapatkannya.²²⁸

Furqân juga termasuk pengetahuan *‘irfânî* yaitu pengetahuan yang tidak didasarkan oleh teks seperti bayani, tetapi didasari oleh *kasyf* (tersingkapnya rahasia-rahasia realitas oleh Tuhan). Karena itu, pengetahuan *irfânî* tidak diperoleh

²²³ Abû al-Fidâ’ Ibn Kathîr, *Tafsîr al-Qur’ân al-‘Azîm*, (Riyadh: Dâr at-Tayyibah li an-Nashr, 1999), juz 4, h.43

²²⁴ Maḥmûd ibn ‘Amr al-Zamakhsharî, *al-Kashshâf ‘an Ḥaqâiq Ghawâmiḍ at-Tanzîl*, juz 2, h.214

²²⁵ Abû al-Fidâ’ Ibn Kathîr, *Tafsîr al-Qur’ân al-‘Azîm*, juz 4, h.43

²²⁶ Quraiish Shihab, *Tafsîr al-Mishbâh*, Juz 5, h.427

²²⁷ Quraiish Shihab, *Tafsîr al-Mishbâh*, Juz 5, h.428

²²⁸ Mutawallî ash-Sha’râwî, *Tafsîr ash-Sha’râwî*, h.4652

berdasarkan analisa teks tetapi dengan olah rohani, dimana dengan kesucian hati, diharapkan Tuhan akan melimpahkan pengetahuan langsung kepadanya. Masuk dalam pikiran, dikonsepsi, kemudian dikemukakan kepada orang lain secara logis. Dalam filsafat, *irfânî* lebih dikenal dengan istilah intuisi²²⁹. Dengan intuisi, manusia memperoleh pengetahuan secara tiba-tiba tanpa melalui proses penalaran tertentu. Ciri khas intuisi antara lain; *dhauqî* (rasa) yaitu melalui pengalaman langsung, ilmu *hudûrî* yaitu kehadiran objek dalam diri subjek, dan eksistensial yaitu tanpa melalui kategorisasi akan tetapi mengenalnya secara intim. Henry Bergson menganggap intuisi merupakan hasil dari evolusi pemikiran yang tertinggi, tetapi bersifat personal.²³⁰ Walaupun pengetahuan intuitif dianggap tidak menggunakan rasio, tetapi pada hakikatnya, kebenaran yang dihasilkan melalui jalan intuisi ini memiliki dasar-dasar rasionalitas yang tinggi. Sebab, dalam hal pencapaian kebenaran itu sendiri antara akal dan intuisi memiliki hubungan yang erat. Pengetahuan intuitif sama dengan pengetahuan imajinatif. Hal ini dapat dibuktikan dengan bahwa ilham dan psikologis timbul dari akal ketika melakukan aktifitas secara intens. Artinya, ketika seseorang berpikir dan belum menemukan pemecahannya, maka dia mengendapkannya dalam beberapa waktu (*incubation*). Pada saat seperti inilah pikiran dapat dijernihkan dan selanjutnya akan terjadi ide-ide yang seakan-akan datang secara tiba-tiba, tanpa disadari.²³¹

Jenis pengetahuan intuitif ini dapat diamati pada lima ayat pertama yang diturunkan, bahwa ada dua cara mendapatkan pengetahuan, pertama melalui “pena” (*al-qalam*) yang harus dibaca secara formal oleh manusia dan yang kedua melalui pengajaran secara langsung tanpa alat (*‘allamal insâna mâ lam ya’lam*). Cara yang kedua ini dikenal dengan istilah ilmu *ladunî* seperti ilmu yang diperoleh oleh Nabi Khidir, “*Lalu mereka berdua bertemu dengan seorang hamba di antara hamba-hamba Kami, yang telah Kami berikan rahmat kepadanya dari sisi Kami, dan yang telah Kami ajarkan ilmu kepadanya dari sisi Kami*” (QS. al-Kahf: 65).²³² Shodiq mengutip al-Ghazâlî dari *Mîzân al-‘Amal* bahwa kualitas pengetahuan intuitif itu lebih utama dibanding pengetahuan rasional.²³³ Bagi Maslow, intuisi untuk aktualisasi diri merupakan pengalaman puncak dalam hidup manusia. Bagi Nietzsche, intuisi adalah inteligensi yang paling tinggi.²³⁴

²²⁹ Terdapat perbedaan paham antara intuisi dalam wacana Islam dengan yang dipahami Barat baik dalam psikologi atau filsafat. Menurut ilmuwan dan filsuf Barat intuisi adalah munculnya ide-ide terpendam di bawah sadar. Sedangkan dalam wacana Islam, intuisi merupakan pencapaian ilmu *hudûrî* yang didapat seseorang dengan cara pasif, baik langsung dari Allah ataupun melalui perantara. (Akhmad Shodiq, *Epistemologi Islam*)

²³⁰ Mochamad Hasyim, *Epistemologi Islam (Bayani, Burhani, Irfani)*, (Universitas Yudharta Pasuruan: Jurnal al-Murabbi vol.3 no.2, 2018), h.223

²³¹ Amin Hasan, *Menyusuri Hakikat Kebenaran: Kajian Epistemologi atas Konsep Intuisi dalam Tasawuf al-Ghazali*, (Jurnal At-Ta’dib Vol. 7, No. 2, Desember 2012), h.193

²³² Mochamad Hasyim, *Epistemologi Islam ...*, h.224

²³³ Akhmad Shodiq, *Epistemologi Islam; Argumen al-Ghazali Atas Superioritas Ilmu Ma’rifat*, (Jakarta: Kencana, 2017), h.43

²³⁴ Amin Hasan, *Menyusuri Hakikat Kebenaran ...*, h.190

Aristoteles juga menyadari bahwa sekurang-kurangnya ada dua komponen utama untuk meraih kebahagiaan sejati. Yang pertama adalah *hedonic*, kesenangan manusia yang bersifat primitif dan vulgar seperti makanan, dan seks tapi dengan diarahkan pada pengalaman diri yang positif. Kedua, ia memainkannya dengan *eudaimonic* sebagai kehidupan yang mulia dan murni. Yaitu kebaikan (*eu*) yang selaras dengan suara hati (*daemon*).²³⁵ *Furqân* yang bersifat intuitif sangat dibutuhkan dalam proses menyadari makna dan potensi diri atau menemukan panggilan hidup karena intuisi atau suara hati yang jernih adalah petunjuk terbaik yang dapat mendorong tiap manusia untuk mengambil keputusan secara tepat dan sesuai dengan fitrahnya hingga bisa mendatangkan kelapangan. Bahkan Nabi SAW juga menjadikan intuisi sebagai barometer kebaikan,

عن وابصة بن معبد رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال له: (جِئْتَ تَسْأَلُنِي عَنِ الْبِرِّ وَالْإِثْمِ فَقَالَ نَعَمْ فَجَمَعَ أَنَامِلُهُ فَجَعَلَ يَنْكُتُ بِهِنَّ فِي صَدْرِي وَيَقُولُ يَا وَابِصَةُ اسْتَفْتِ قَلْبَكَ وَاسْتَفْتِ نَفْسَكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ الْبِرُّ مَا اطْمَأَنَّتَ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي النَّفْسِ وَتَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ وَإِنْ أَفْتَاكَ النَّاسُ وَأَفْتَوْكَ) (رواه أحمد)

“Dari Wâbiṣah ibn Ma’bad RA bahwa Nabi SAW pernah berkata kepadanya, Engkau datang untuk bertanya kepadaku tentang kebaikan dan dosa ?, lalu beliau meletakkan tangannya di dadaku, dan berkata: Hai Wâbiṣah mintalah fatwa kepada hatimu 3x. Kebaikan adalah perbuatan yang membuat jiwa menjadi tenang, sedangkan dosa adalah yang berbekas dan membuatmu gelisah. Sekalipun mereka mengatakan padamu (bahwa itu benar, tetaplah kau minta fatwa pada hatimu).” (HR. Ahmad)

Al-Qâdî menjelaskan, apabila seseorang mengalami kebingungan saat menentukan keputusan dalam hidup, jika ia termasuk orang yang memiliki kompetensi pada hal tersebut, hendaknya ia mengambil keputusan yang membuat hatinya tentram. Tapi jika ia bukan orang yang kompeten, dianjurkan baginya untuk bertanya kepada yang ahli, dengan catatan pendapat yang ia ikuti juga dapat menghasilkan kedamaian batin, karena salah satu sifat kebenaran adalah ketenangan. Orang-orang yang memiliki ketajaman pikiran dan kejernihan mata hati, mereka meyakini bahwa jiwa setiap manusia akan selalu rindu dan condong pada kebaikan serta menjauhi keburukan.²³⁶ Sehingga manusia pada dasarnya hanya perlu mengoptimalkan potensi tersebut. Menurut Saḥl at-Tustarî, ranah intuisi dan potensi batiniyyah manusia ini jarang sekali dieksplorasi oleh banyak ulama, fuqahâ’, dan mufassirîn, sehingga mereka banyak luput dari pesan dan rahasia Al-Qur’an yang

²³⁵ Angela Duckworth, *GRIT The Power of Passion ...*, h.170

²³⁶ ‘Âlî al-Harawî al-Qârî, *Mirqât al-Mafâtîḥ Sharḥ Mishkât al-Maṣâbîḥ*, (Beirut: Dâr al-Fikr, 2002), juz. 5, h.1901

subtil. Jika memang dimensi batin bukan sesuatu yang krusial, Nabi SAW tidak akan menyuruh umatnya untuk meminta fatwa pada hati mereka sendiri.²³⁷

H. Faktor penghalang menemukan makna dan tujuan hidup

Salah satu hambatan terbesar dalam menemukan *calling* atau bahkan jauh sebelumnya yaitu mengetahui potensi diri atau menyadari makna, adalah kurangnya *self trust* (percaya kebaikan diri). Beberapa orang mungkin mengalami kesulitan besar untuk menyadari kebaikan diri, mereka menolak kebaikan dalam diri karena mungkin secara tak sadar mereka membenci diri mereka sendiri atau mereka menganggap bahwa *self trust* justru adalah bentuk memanjakan diri dengan berlaku tidak kritis. Mengutip dari Abraham Maslow, gejala ini adalah efek dari *jonah complex* yaitu kecenderungan manusia untuk lebih mudah mempercayai berbagai keburukan diri dari pada menerima sesuatu luhur yang memang terdapat pada dirinya. Ada juga orang-orang yang terkesan realistis padahal sebenarnya pesimistis, mereka percaya bahwa sesuatu atau seseorang yang terlihat baik, jika diamati lebih mendalam, pada akhirnya akan terungkap keburukan atau kekurangannya. Kurangnya *self-trust* seperti ini, dapat menghambat ia untuk menemukan panggilannya bahkan untuk sekedar menyadari makna hidupnya, karena untuk merasa terpanggil ia harus tersentuh oleh suatu kebaikan yang lebih besar (*greater good*) dan timbul hasrat untuk mendayabaktikan kebaikan dan potensi dirinya bagi *greater good* itu.²³⁸

Setiap manusia pada dasarnya punya dorongan untuk selalu memperbaiki diri dan merealisasikan potensinya. Dorongan ini dapat terhalang pada beberapa kasus seperti orang yang punya masalah *mental block*²³⁹ tersebut sebab depresi atau gangguan mental lain. Istilah *jonah complex* yang diberi nama oleh Maslow sendiri, dilatar belakangi seorang nabi bernama Jonah dalam kepercayaan Kristiani yang tidak percaya diri hingga mencoba lari dari tanggung jawab dan takdir dirinya. Dalam kepercayaan Islam Jonah tersebut adalah nabi Yunus.²⁴⁰ Ayat dalam Al-Qur'an yang

²³⁷ 'Abd ar-Raûf al-Manâwî, *Faiḍ al-Qadîr Sharḥ al-Jâmi' aṣ-Ṣaghîr*, (Mesir: al-Maktabah at-Tujjâriyyah al-Kubrâ, 1946), juz 1, h.495

²³⁸ Iman Setiadi, *Psikologi Positif ...*, h.184

²³⁹ Mental block biasanya terjadi karena adanya kepercayaan (*belief*) dan nilai (*value*) yang saling bertentangan dalam diri seseorang dan menjadi belenggu pikirannya. Jika mental block ini tidak di *release* total, ia akan sulit berhasil dalam hidupnya. Semua emosi negatif ini akan selalu dibawa dalam hidupnya. Umumnya, konflik ini terjadi antara pikiran sadar (*conscious*) dengan pikiran bawah sadar (*unconscious*) yang telah tertanam sekian lama. Saat pikiran sadar dan bawah sadar mulai bertentangan, biasanya pikiran bawah sadarlah yang menjadi menang, karena pikiran sadar hanya menguasai 10-12% dari keseluruhan pikiran. Sedangkan pikiran bawah sadar menguasai 88-90% dari seluruh kemampuan pikiran. (Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling "Konseling Krisis", Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, 2016, h.79)

²⁴⁰ Zamir Mohyedin, *The Human's Complex*, (Kuala Lumpur: Patriots Publishing, 2021), h.224

cukup relevan dijadikan solusi dari masalah *self trust* ini adalah QS. al-Anbiyâ': 87-88,

وَدَا التُّونَ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ . فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ

“Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim". Maka Kami telah memperkenankan doanya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman.”

Nabi Yunus pergi meninggalkan kaumnya tanpa ada perintah dari Allah dengan berharap agar Allah mengutus rasul lain untuk kaumnya. Nabi Yunus merasa tidak mampu dan tidak percaya diri untuk mendakwahi kaumnya. Allah menghukum beliau di perut ikan karena meninggalkan tanggung jawab risalah. Manusia dilarang untuk lari dari tanggung jawab hidup, seberat apapun kesulitannya. Nabi Yunus mengalami krisis kepercayaan diri yang berimbas pada berkurangnya keyakinan kepada Allah. Sehingga kalimat pertama ucapan taubat yang Allah ilhamkan pada beliau adalah kalimat tauhid.²⁴¹

Al-Qur'an menarasikan nabi Yunus “*fazanna allan naqdira ‘alaih*” dengan ungkapan seperti orang yang tidak yakin kepada Allah dimana hal itu seolah tidak layak pada diri seorang nabi. Bahkan saat menasihati Rasulullah SAW pada QS. al-Qalam: 48, Allah menjadikan nabi Yunus sebagai pelajaran, “*Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu seperti orang yang berada dalam (perut) ikan ketika ia berdoa sedang ia dalam keadaan marah (kepada kaumnya)*”. Status kerasulan tidak bisa melepaskan kondisi psikologis nabi Yunus sebagai manusia. Oleh karena itu Rasulullah SAW membela beliau dalam hadis yang diriwayatkan oleh Bukhârî Muslim, “*Tidak pantas seorang hamba menganggap dirinya lebih baik dari Yunus ibn Matta*”.²⁴² Dari kisah beliau banyak hikmah psikologis yang bisa digali; bahwa tidak ada yang salah dengan kurangnya *self trust* terutama setelah beratnya tempaan hidup yang dilalui, tapi bagaimana pun keyakinan spiritual tetaplah pondasi dari penderitaan yang bermakna. Ketika pondasi itu melemah, penderitaan pun mulai terasa sia-sia. Sehingga orang yang punya masalah *self trust*, ia harus memperkuat keyakinannya kepada Tuhan untuk bisa menemukan tujuan hidupnya.

²⁴¹ Muḥammad at-Ṭāhir Ibn ‘Ashûr, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, juz 17, h.133

²⁴² ‘Āli al-Harawî al-Qâri, *Mirqât al-Mafâtiḥ* ..., juz 9, h.3645

BAB IV

Kesimpulan

Terminologi fitrah dapat ditinjau dari banyak perspektif; teologis, genetika, filosofis, dan psikologis. Dari berbagai sudut pandang tersebut, dapat disimpulkan bahwa fitrah adalah suatu potensi unggul dalam diri manusia yang terikat dengan nilai-nilai ketuhanan. Sedangkan makna hidup adalah sesuatu yang penting dan memiliki nilai pada hidup manusia. Makna hidup juga sering diidentikan dengan tujuan hidup, karena diantara ciri hidup bermakna adalah hidup yang memiliki tujuan. Secara genetika dan psikologis tujuan hidup itu tidak akan optimal apabila tidak relevan dengan fitrahnya. Ketidakefektifan tersebut akan membuat hidup seseorang kurang bermakna.

Dari beragam term yang dibicarakan Al-Qur'an tentang hidup bermakna, kesemuanya mengerucut pada dua variabel yaitu keimanan atau ibadah *mahḍah* vertikal dan kebermanfaatannya atau ibadah horizontal. Atau dengan istilah lain, orientasi hidup manusia secara Qur'ani adalah sebagai *'abdullah* dan *khalifatullah*. Fungsi fitrah dalam hal ini adalah memfilter dan memilih ibadah seperti apa yang cocok dengan dirinya untuk menunaikan tugas sebagai *'abdullah*, dan kebermanfaatannya yang bagaimana yang sesuai dengan potensi dirinya untuk menunaikan tugas *khalifatullah*. Konsep ini diisyaratkan oleh Al-Qur'an pada QS. al-Isra': 84 tentang makna *shâkilah* dimana setiap individu didorong untuk beramal sesuai kecocokan dan potensi dirinya masing-masing, karena segala sesuatu sudah Allah perhitungkan kadarnya secara presisi dan detail.

Kemudian, hidup bermakna secara utuh dapat diraih melalui aktualisasi diri, yaitu suatu fenomena psikologis yang menjadi puncak kebutuhan dan pencapaian dalam hidup manusia. Orang yang berhasil dalam aktualisasi diri akan menemukan siapa dan apa dirinya, bukan hanya dalam misi hidupnya, tetapi juga mampu mengoptimalkan potensi (fitrah) diri. Dapat disimpulkan bahwa aktualisasi diri adalah usaha seseorang untuk hidup sesuai dengan fitrah dirinya. Manusia tidak akan mencapai hidup bermakna jika ia tidak menemukan tujuan hidupnya, sedangkan tujuan hidup yang tepat hanya dapat ditemukan jika ia melakukan aktualisasi diri atau hidup sesuai fitrah, dan yang dicakup oleh fitrah adalah nilai ketuhanan dan kebermanfaatannya. Sehingga antara fitrah, tujuan hidup, dan hidup bermakna, semua saling berkaitan. Jika meminjam tamsil Al-Qur'an QS. Ibrâhîm: 24-26, fitrah sebagai benih, tujuan hidup dan prosesnya sebagai pohon, dan hidup bermakna sebagai buahnya.

Makna hidup yang bersifat spiritual, abstrak dan sangat subjektif, membuatnya tidak dapat dirumuskan secara universal. Makna hidup juga bukanlah ciptaan manusia, sehingga manusia cukup membuka diri dan menyadari makna tersebut. Proses menyadari makna termasuk juga tujuan hidup dibutuhkan kepekaan terhadap intuisi batin. Dalam Al-Qur'an semua yang tercipta di alam raya ini memiliki tujuan masing-masing yang sangat presisi, terutama manusia sebagai sentral

kehidupan pasti Allah telah menentukan peran tertentu yang harus diisi setiap individu dalam hidup. Masing-masing tertarik menuju ke tujuan yang tercipta. Oleh karena itu Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk bertakwa, karena salah satu output takwa adalah memperoleh pengetahuan intuitif (QS. al-Anfâl: 29) sebagai bekal menjalani hidup sesuai fitrah. Takwa dalam konteks ini dimaknai sebagai suatu tanggung jawab terhadap apapun yang Allah tetapkan untuk dirinya serta bersikap waspada akan segala kemungkinan.

Saran

Bagi penulis, kajian tentang manusia adalah suatu tema yang amat kompleks. Meneliti manusia yang mikrokosmos sama saja meneliti pola alam semesta sebagai makronya, sehingga kajian ini akan terus mengalami perkembangan. Penulis memilih aspek fitrah dan makna hidup sebagai objek, karena penulis menganggap hal ini sebagai unsur yang paling mendasar pada manusia. Di samping itu, dari tinjauan pustaka pun masih sedikit buku atau karya tulis ilmiah yang membahas ini. Oleh karenanya, penulis berharap kepada para pembaca dan peneliti untuk lebih mengeksplorasi dan mengembangkan kajian ini dengan berbagai pendekatan lain.

Dalam penelitian ini, persentase pendekatan qur'ani masih kalah dengan pendekatan psikologis. Sejauh pengamatan penulis, alasan utama yang menjadi penyebabnya adalah masih sangat sedikit literatur tafsir yang menggunakan pendekatan psikologis terutama era klasik. Penulis berharap kedepannya akan muncul penafsiran-penafsiran baru bernuansa psikologis yang dapat menjadi alternatif solusi permasalahan mental yang sering terjadi saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-‘Ainî, Badr ad-Dîn, *‘Umdah al-Qâri’ Sharḥ Ṣaḥîḥ al-Bukhârî*, (Beirut: Dâr Ihya’ Turâth al-‘Arabî, 2010)
- Al-Aṣfahânî, Ar-Râghib, *Mufradât Alfaz al-Qur’ân*, (Beirut: Dâr ash-Shâmiyyah, 2009)
- Al-Bâqî, Muhammad Fuad ‘Abd, *al-Mu’jam al-Mufharas Li Alfâz Al-Qur’ân*, (Mesir: Dâr al-Kutub al-Miṣriyyah, 1945)
- Al-Biqâ’î, Burhân ad-Dîn, *Naẓm ad-Durar fî Tanâsub al-Âyât wa as-Suwar*, (Mesir: Dâr al-Kitâb al-Islâmî, t.th)
- Al-Ghazâlî, Abû Hâmid, *Ihya’ ‘Ulûm ad-Dîn*, (Beirut: Dâr al-Ma’rifah: 2010)
-----, *Kîmiyâ’ as-Sa’âdah*, (Mesir: Dar al-Maqṭam, 2009)
- Ali, Atabik dkk, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika Ponpes Krapyak, 1996),
- Al-Jalindî, Muḥammad, *Daqâiq at-Tafsîr, al-Jâmi’ li Tafsîr al-Imâm Ibn Taimiyyah*, (Beirut: Muassasah ‘Ulûm Al-Qur’ân, 1984)
- Al-Ma’ânî, *Mu’jam al-Ma’ânî*, Online
- Al-Manâwî, ‘Abd ar-Raûf, *Faiḍ al-Qadîr Sharḥ al-Jâmi’ aṣ-Ṣaghîr*, (Mesir: al-Maktabah at-Tujjâriyyah al-Kubrâ, 1946)
- Al-Marâghî, Aḥmad ibn Mustâfa, *Tafsîr al-Marâghî*, (Mesir: Maktabah Mustâfa al-Halabî, 1946)
- Al-Mubârakfûrî, ‘Ubaidillah, *Mir’ât al-Mafâtîḥ Sharḥ Mishkât al-Maṣâbîḥ*, (Varanasi: al-Jâmi’ah as-Salafîyyah, 1984)
- Al-Muṭahharî, Murtaḍa, *al-Fiṭrah*, (Beirut: Muassasah al-Bi’tḥah, 1990)
- Al-Qârî, ‘Âlî al-Harawî, *Mirqât al-Mafâtîḥ Sharḥ Mishkât al-Maṣâbîḥ*, (Beirut: Dâr al-Fikr, 2002)
- Al-Qarnî, ‘Alî ibn ‘Abdullah, *al-Fiṭrah Haqîqâtuha wa Madhâhib an-Nâs Fîhâ*, (Riyâd: Dâr as-Salâm, 2003)
- Al-Qurṭubî, Muḥammad ibn Aḥmad, *al-Jâmi’ li Ahkâm Al-Qur’ân*, (Mesir: Dâr al-Kutub al-Miṣriyyah, 1984)
- Al-Zamakhsharî, Maḥmûd ibn ‘Amr, *al-Kashshâf ‘an Haqâiq Ghawâmiḍ at-Tanzîl*. (Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Arabî)
- Amstrong, Karen, *Sejarah Tuhan terjemah dari A History Of God: The 4000- Year Quest Of Judaism Christianity and Islam*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2011)
- Arbi, Armawati, *Komunikasi Intrapribadi: Integrasi Komuniskasi Spiritual, Islam, dan Lingkungan*, (Jakarta: Kencana, 2019)
- Arif, Iman Setiadi, *Psikologi Positif; Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: Gramedia, 2016)

- Ar-Râzî, Fakhr ad-Dîn, *Mafâtiḥ al-Ghaib*, (Beirut: Dâr Ihya' at-Turâth al-'Arâbî, 1999)
- Ash-Sha'râwî, Mutawallî, *Tafsîr ash-Sha'râwî*, (Mesir: Maktabah al-Ussrah, 1992)
- As-Sulamî, 'Abdurrahîm, *Sharḥ Risalah al-'Ubûdiyyah li Ibn Taimiyyah*, (Maktabah Shamilah Online)
- Aṭ-Ṭabâṭabâî, Muḥammad Husein, *al-Mîzân fî Tafsîr al-Qurân*, (Beirut: Muassasah al-A'lamî al-Maṭbû'ât, 1997)
- Az-Zuhailî, Wahbah, *at-Tafsîr al-Munîr Fi al-'Aqîdah Wa ash-Sharî'ah Wa al-Manhaj*, (Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu'âşir, 1991)
- Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, *KBBI Digital*, (Kemendikbud RI, 2023)
- Bastaman, H.D, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007)
- Duckworth, Angela, *GRIT The Power of Passion and Perseverance*, (Jakarta: Gramedia, 2019)
- Engel, Jacob Daan, *Nilai Dasar Logo Konseling*, (Yogyakarta: Kanisius, 2014)
- Fadhilil, Fajrin Dzul, *Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat dan Islam*, (Jurnal Pemikiran Islam: Zawiyah, Vol.8, No.1, Juli 2022)
- Farîd, Ahmad, *at-Taqwa, ad-Durrah al-Mafqûdah wa al-Ghâyah al-Manshûdah*, (Aleksandria: Dâr al-Îman, t.th)
- Fauziyah, Siti, *Konsep Fitrah Dan Bedanya Dari Nativisme, Empirisme, Dan Konvergensi*, (UIN Banten: Jurnal Aqlania vol.8, no.1, 2017)
- Fragar, Robert, *Psikologi Sufi terjemah Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*, (Jakarta: Zaman, 2014)
- Frankl, Viktor Emil, *Man's Search For Meaning*, (Bandung: Mizan, 2019)
- , *Seni Penyembuhan Diri terjemah The Doctor And The Soul: From Psychotherapy To Logotherapy*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2022)
- , *Yes To Life*, (Jakarta: Mizan Publika, 2022)
- Fuad, Muskinul, *Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an : Tafsir Tematik atas Ayat-ayat Tentang Kebahagiaan*, (Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018)
- Ghufron, M. Nur, *Psikologi Kebahagiaan*, (Bandung: Bitread Publishing, 2020)
- Hadhiri, Choiruddin, *Klasifikasi Kandungan Al-Qur'an Jilid 2*, (Jakarta: Gema Insani, 2005)
- Hasyim, Mochamad, *Epistemologi Islam (Bayani, Burhani, Irfani)*, (Universitas Yudharta Pasuruan: Jurnal al-Murabbi vol.3 no.2, 2018)
- Hasan, Amin, *Menyusuri Hakikat Kebenaran: Kajian Epistemologi atas Konsep Intuisi dalam Tasawuf al-Ghazali*, (Jurnal At-Ta'dib Vol. 7, No. 2, Desember 2012)

- Ibn ‘Ashûr, Muḥammad at-Ṭahir, *at-Taḥrîr wa at-Tanwîr*, (Tunisia: Dâr at-Tûnisî li an-Naşr, 1984)
- Ibn Kathîr, Abû al-Fidâ’, *Tafsîr Al-Qur’ân al-‘Azîm*, (Riyadh: Dâr at-Ṭayyibah li an-Naşr, 1999)
- Junaedi, Didi, *Tafsir Kebahagiaan: Studi Tentang Makna Kebahagiaan Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir*, (IAIN Syekh Nurjati: Jurnal Diya al-Afkar vol.6, 2018)
- Kurniawan, Syamsul, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2015)
- Lesmana, Gusman, *Teori dan Pendekatan Konseling*, (Medan, Umsu Press, 2021)
- Martokoesoemo, Priatmo H, *Law Spiritual Attraction*, (Bandung: Mizan, 2008)
- Mohyedin, Zamir, *The Human’s Complex*, (Kuala Lumpur: Patriots Publishing, 2021)
- Murakami, Kazuo, *The Divine Message of The DNA: Tuhan Dalam Gen Kita*, (Bandung: Mizan, 2008)
- , *Misteri DNA*, (Jakarta: Gramedia, 2013)
- , *Rahasia DNA: Kode Bentuk Kehidupan Manusia*, (Jakarta: Gramedia, 2019)
- Nizar, Samsul, *Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam*, (Jakarta: Media Pratama, 2001)
- Purnama, Darmawan Ardi, *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021)
- Rahman, Andi, *Menjadi Peneliti Pemula: Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, (Jakarta: Prodi IAT Ushuluddin PTIQ, 2022)
- Rakhmad, Hadi Nur, *Pemikiran Hamka Tentang Pendidikan Islam: Analisis Tafsir Ayat-ayat Pendidikan pada Tafsir al-Azhar*, (Bogor: Guepedia, 2021)
- Riḍâ, Muḥammad Rasyîd, *Tafsîr al-Manâr*, (Mesir: al-Haiyah al-Miṣriyyah, 1990)
- Santosa, Harry. *Finding Your Mission of Life*, (Jakarta: Yayasan Fitrah Wirabumi Madani, 2021)
- Sentanu, Erbe, *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, (Jakarta: Elex Media, 2008)
- Setiawan, Hendro, *Manusia Utuh; Sebuah Kajian atas Pemikiran Abraham Maslow*, (Yogyakarta: PT. Kanisius, 2014)
- Shihab, Quraish, *Tafsir al-Mishbâh*, (Jakarta: Lentera Hati, 2005)
- , *Kosakata Keagamaan*, (Tangerang: Lentera Hati, 2020)
- , *Wawasan Al-Quran; Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996)

- Shodiq, Akhmad, *Epistemologi Islam; Argumen al-Ghazali Atas Superioritas Ilmu Ma'rifat*, (Jakarta: Kencana, 2017)
- Suharjo, JB, *Refleksi dan Transformasi Diri*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018)
- Tarhan, Nevzat, *Terapi Masnawi terjemah Mesnevi*, (Jakarta: Qaf Media Kreativa, 2015)
- Tasmara, Toto, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence)*, (Depok: Gema Insani, 2001)
- Toenlieo, Anselmus JE, *Teori Dan Filsafat Pendidikan*, (Malang: Gunung Samudera, 2016)
- Usman, Jusmiati, *Konsep Kebahagiaan Martin Seligman*, (Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat vol. 13, 2017)

- Abdillah, Sukron, <https://www.republika.id/posts/9317/fungsionalitas-god-spot>
- Awaliyah, Gumanti. *87 Persen Mahasiswa Mengaku Salah Pilih Jurusan*.
<https://www.republika.co.id/berita/pmjuhw368/87-persen-mahasiswa-mengaku-salah-pilih-jurusan>
- Zulfikar, Fahri. *87 Persen Mahasiswa RI Merasa Salah Jurusan, Apa Sebabnya?*,
<https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5828770/87-persen-mahasiswa-ri-merasa-salah-jurusan-apa-sebabnya>
- Effendy, Ahmad Fuad. *Output Takwa*, <https://www.caknun.com/2020/output-takwa/>
- Redaksi, *Waspada Sebagai Makna Takwa*, <https://www.caknun.com/2017/waspada-sebagai-makna-takwa/>
- Redaksi, *Contoh Waspada Sebagai Arti Takwa*, <https://www.caknun.com/2017/contoh-waspada-sebagai-arti-takwa/>