

BAB II

BIMBINGAN ISLAM DAN KEBERMAKNAAN HIDUP

A. Kebermaknaan Hidup Perspektif Dakwah

1. Pengertian Kebermaknaan Hidup

Makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting dan berharga, serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga. Pengertian mengenai makna hidup menunjukkan bahwa didalamnya terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Makna hidup ini benar-benar terdapat dalam kehidupan itu sendiri, walaupun dalam kenyataannya tidak mudah ditemukan, karena sering tersirat dan tersembunyi di dalamnya. Bila makna hidup ini berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan bermakna dan berharga yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebahagiaan adalah ganjaran atau akibat samping dari keberhasilan seseorang memenuhi makna hidup. Kebermaknaan hidup sering dinamakan juga nilai atau hikmah kehidupan yakni suatu kebajikan dan manfaat besar yang terkandung dalam berbagai peristiwa dan pengalaman hidup baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. (Bastaman, 2008 : 195).

Keinginan untuk hidup secara bermakna memang benar-benar merupakan motivasi utama pada manusia. Hasrat inilah yang mendasari berbagai kegiatannya manusia, misalnya saja bekerja dan berkarya, agar kehidupannya dirasakan berarti dan berharga. Hasrat untuk hidup bermakna ini sama sekali bukan sesuatu yang khayali dan diada-adakan, melainkan suatu kenyataan yang benar-benar ada dan dirasakan dalam setiap kehidupan setiap orang. Sebagai motivasi utama manusia, hasrat ini mendambakan diri kita menjadi seorang pribadi yang bermartabat (*being somebody*) dengan kegiatan-kegiatan terarah kepada tujuan hidup yang jelas dan bermakna pula.

Hasrat untuk hidup bermakna yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia. Sebaliknya jika hasrat tidak terpenuhi akan mengakibatkan terjadinya kekecewaan hidup dan penghayatan diri hampa tak bermakna yang jika berlatut larut akan menimbulkan berbagai gangguan perasaan dan penyesuaian diri yang menghambat pengembangan pribadi dan harga diri.

Mengingat bahwasanya antara makna hidup dan tujuan hidup tidak dapat dipisahkan kita selaku manusia berusaha sekuat tenaga agar bagaiman kita bisa mencapai kebermaknaan hidup, makna hidup ini benar-benar ada dalam dalam kehidupan ini, walaupun dalam kenyataannya tidak selalu terungkap jelas tetapi tersirat dan tersembunyi didalamnya. (Bastaman, 2008 : 196).

2. Konsep Kebermaknaan Hidup

Makna hidup adalah hal-hal yang oleh seseorang dipandang penting, dirasakan berharga dan diyakini sebagai suatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya. Mengingat antara makna hidup dan tujuan hidup tak dapat dipisahkan, maka tulisan ini untuk memudahkannya disamakan artinya. Maka hidup ini benar-benar ada dalam kehidupan ini, walaupun dalam kenyataannya tidak selalu terungkap dengan jelas akan tetapi tersirat dan tersembunyi didalamnya. Karakteristik makna hidup adalah *personal*, *temporer* dan *unik*, artinya apa yang dianggap penting dapat berubah dari waktu ke waktu. Dan saat-saat bermakna berarti bagi seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain, demikian pula dengan hal-hal yang dianggap dapat berlangsung sekejap dan dapat pula berlangsung untuk waktu yang cukup lama. Sifat yang lain adalah *konkrit* dan *spesifik*, yakni makna hidup benar-benar dapat dikemukakan dalam pengalaman nyata dan kehidupan sehari-hari, serta tak seharusnya selalu dikaitkan dengan hal-hal yang serba abstrak filosofis dan idealistis, atau karya seni dan prestasi akademis yang serba menakjubkan. Makna hidup pun berfungsi sebagai *pedoman* dan *arah* dari kegiatan kita, sehingga makna hidup itu seakan-akan menantang kita untuk memenuhinya. (Bastaman, 2001 : 195)

Selain makna hidup yang sifatnya personal, temporer, unik dan spesifik. Logoterapi juga mengakui adanya makna hidup yang universal, mutlak dan paripurna. Bagi golongan non-agamis hal itu mungkin berupa

semesta alam, ekosistem, kemanusiaan, ideologi atau pandangan filsafat tertentu, sedangkan bagi kaum beragama sudah tentu Tuhan merupakan Sumber Makna Yang Maha Sempurna dengan agama sebagai wujud tuntunanNya. Mengingat keunikan dan kekhususannya itu, maka hidup dengan demikian tidak dapat diberikan oleh siapa pun, akan tetapi harus dicari, dan ditemukan sendiri. Orang lain hanyalah sekedar menunjukkan berbagai sumber makna hidup dan hal-hal yang mungkin berarti. Tetapi pada akhirnya kembali pada orang yang ditunjuki untuk menentukan sendiri apa yang dianggap dan dirasakan bermakna baginya. (Bastaman, 2001 : 195)

Vicktor farnkl dalam (Bastaman,1990) menjelaskan tentang manusia yang kemudian muncul sebuah istilah analisis eksistensial sebagai persamaan teori logoterapi. Kata logos dalam bahasa Yunani berarti makna (meaning) dan juga rohani (spirituality), sedangkan terapi adalah penyembuhan atau pengobatan.

Filsafat Logoterapi lahir dari kondisi yang suram dan tiada penghargaan terhadap nilai-nilai kemanusiaan. Suasana Perang Dunia II benar-benar telah mencampakkan harga diri kemanusiaan sampai ke dasar terendahnya. Manusia tidak lagi dihargai sebagai entitas yang dapat mengambil keputusannya sendiri. Institusi negara dan ideologi-ideologi totaliter telah merontokkan martabat manusia. Kita bisa melihat karya para filsuf eksistensial yang sezaman dengan Frankl, seperti Albert Camus dan Jean Paul Sartre yang frustrasi akan masa depan umat

manusia. Mereka melihat kehidupan ini sebagai sesuatu yang ambigu dan dipenuhi dengan absurditas.

Tetapi Frankl tidak ingin terjebak dalam absurditas dunia. Dia berusaha melampauinya melalui filsafat hidup Logoterapi. Filsafat Logoterapi mensiratkan sebuah harapan besar tentang masa depan kehidupan manusia yang lebih berharga dan bermakna. Teori tentang kodrat manusia dalam Logoterapi dibangun diatas tiga asumsi dasar, dimana antara yang satu dengan yang lainnya saling menopang, yakni:

a. Kebebasan berkeinginan (freedom of will)

Pandangan Frankl menentang pendirian dalam psikologi dan psikoterapi bahwa manusia ditentukan oleh kondisi biologis, konflik-konflik masa kanak-kanak, atau kekuatan lain dari luar. Ia berpendapat bahwa kebebasan manusia merupakan kebebasan yang berada dalam batas-batas tertentu. Manusia dianggap sebagai makhluk yang memiliki berbagai potensi luar biasa, tetapi sekaligus memiliki keterbatasan dalam aspek ragawi, aspek kejiwaan, aspek sosial budaya dan aspek kerohanian. Kebebasan manusia bukan merupakan kebebasan dari (freedom from) bawaan biologis, kondisi psikososial dan kesejarahannya, melainkan kebebasan untuk menentukan sikap (freedom to take a stand) secara sadar dan menerima tanggung jawab terhadap kondisi-kondisi tersebut, baik kondisi lingkungan maupun kondisi diri sendiri. Dengan demikian

kebebasan yang dimaksud Frankl bukanlah lari dari persoalan yang sebenarnya harus dihadapi.

b. Keinginan akan makna (will of meaning)

Manusia dalam berperilaku mengarahkan dirinya sendiri pada sesuatu yang ingin dicapainya, yaitu makna. Keinginan akan makna inilah yang mendorong setiap manusia untuk melakukan berbagai kegiatan agar hidupnya dirasakan berarti dan berharga. Frankl tidak sependapat dengan prinsip determinisme dan berkeyakinan bahwa manusia dalam berperilaku terdorong mengurangi ketegangan agar memperoleh keseimbangan dan mengarahkan dirinya sendiri menuju tujuan tertentu yang layak bagi dirinya.

c. Makna Hidup (meaning of life)

makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (the purpose in life). Bila hal itu berhasil dipenuhi akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia (happiness). Menurut Frankl makna hidup bersifat personal dan unik. Ini disebabkan karena individu bebas menentukan caranya sendiri dalam menemukan dan menciptakan makna.

Jadi penemuan dan penciptaan makna hidup menjadi tanggung jawab individu itu sendiri dan tidak dapat diserahkan kepada orang

lain, karena hanya individu itu sendirilah yang mampu merasakan dan mengalami makna hidupnya.

Makna hidup dapat ditemukan dalam setiap keadaan, menyenangkan atau tidak menyenangkan, keadaan bahagia dan penderitaan. Apabila hasrat makna hidup ini dapat terpenuhi maka kehidupan dirasakan berguna, berharga dan berarti (meaningful) akan dialami, sebaliknya bila hasrat ini tidak terpenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan tidak bermakna .

Menurut Frankl mengartikan makna hidup sebagai kesadaran akan adanya satu kesempatan atau kemungkinan yang dilatarbelakangi faktor realitas atau menyadari apa yang bisa dilakukan dalam situasi tertentu. Pengertian makna hidup menunjukkan bahwa dalam makna hidup terkandung tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Berdasarkan uraian diatas, kebermaknaan hidup adalah kemampuan dan kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar dirinya dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dan seberapa jauh individu telah berhasil mencapai tujuan-tujuan hidupnya untuk memberi arti terhadap kehidupannya.

Ada enam aspek kebermaknaan hidup menurut James Crumbaugh & Leonard Maholick (dalam Koeswara, 1992), diantaranya adalah :

- a. Arti hidup, maksudnya adalah segala sesuatu yang dianggap penting dan berharga bagi kehidupan individu, memberi nilai yang spesifik, serta dapat dijadikan sebagai tujuan hidup bagi individu tersebut. Hidup seseorang bisa dikatakan berarti jika dia bisa menemukan kebermanaan hidup.
- b. Kepuasan hidup adalah penilaian seseorang terhadap hidup yang dijalannya, sejauh mana ia mampu menikmati dan merasakan kepuasan dalam hidup dan segala aktivitas yang telah dilakukannya.
- c. Kebebasan; kebebasan adalah bagaimana individu merasa mampu untuk mengendalikan kebebasan hidupnya secara bertanggung jawab.
- d. Sikap terhadap kematian; sikap terhadap kematian adalah persepsi tentang kesiapan individu terhadap kematian yang pasti akan dihadapi oleh setiap manusia.
- e. Pikiran tentang bunuh diri; pikiran tentang bunuh diri adalah persepsi tentang jalan keluar dalam menghadapi masalah hidup bahwa bunuh diri bukan merupakan solusi.
- f. Kepantasan untuk hidup; kepantasan untuk hidup adalah evaluasi individu terhadap hidupnya sendiri, sejauh mana ia merasa bahwa apa yang telah ia lalui dalam hidupnya merupakan sesuatu yang wajar, sekaligus menjadi tolok ukur baginya tentang mengapa hidup itu layak untuk diperjuangkan.

Pembahasan mengenai makna hidup menunjukkan bahwa, sekalipun makna hidup terdapat dalam kehidupan itu sendiri, tetapi harus dicari dan ditentukan. Untuk itu logoterapi menawarkan metodologi untuk menemukan makna hidup guna memenuhi hasrat setiap orang guna hidup bermakna. Metodologi ini disebut logoanalisis. Logoanalisis bertujuan untuk membantu menemukan makna hidup bagi setiap orang yang ingin mengembangkan kehidupan bermakna dengan menerapkan metode self evaluation, acting as if, encounter, searching for meaningful values. Cara menemukan makna hidup :

a. Pemahaman diri

Pemahaman diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep diri terdiri atas bagaimana cara kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan. Pemahaman diri merupakan sebuah gagasan yang sangat penting dalam menemukan kebermaknaan hidup dan mengembangkannya, seseorang dituntut untuk bisa memahami dirinya sendiri.

b. Bertindak positif

Metode bertindak positif didasari oleh pemikiran bahwa dengan cara membiasakan diri melakukan tindakan-tindakan positif, akan

memberi dampak positif terhadap perkembangan pribadi dan kehidupan sosial seseorang.

c. Pengakraban hubungan

Metode pengakraban hubungan menganjurkan agar seseorang membina hubungan yang akrab dengan orang tertentu (misalnya, anggota keluarga, teman, dan rekan sekerja) sebab dalam hubungan pribadia yang akrab dengan seseorang benar-benar merasa diperlukan dan memerlukan orang lain, dicintai dan mencintai orang lain tanpa mementingkan diri sendiri.

d. Ibadah

Ibadah adalah segala kegiatan melaksanakan apa yang diperintahkan Tuhan dan mencegah diri dari hal-hal yang dilarangnya menurut ketentuan agama. Ibadah yang dilakukan secara khidmat sering menimbulkan perasaan tentram, mantap, dan tabah seakan-akan mendapat bimbingan dalam melakukan tindakan-tindakan penting (Bastaman, 2001 : 198).

Menjalani hidup sesuai dengan tuntunan agama memberikan corak penghayatan bahagia dan bermakna bagi seseorang. Do'a adalah salah bentuk ibadah, bahkan sering dikatakan inti dari ibadah. Do'a merupakan sarana hubungan psikis dan spiritual antara manusia dengan Sang Pencipta. Melalui do'a, disampaikan puja-puji kepada Tuhan dan disampaikan pula suatu maksud tertentu kepada-

Nya. Ibadah dan do'a dapat memberikan makna tertentu pada seseorang, apabila orang itu benar-benar melaksanakannya dengan baik dan penuh kesungguhan. Sehubungan dengan metode menemukan makna hidup melalui ibadah ini, maka berdoa bagi kebaikan orang lain (termasuk orang yang tak disukai), termasuk ibadah yang dapat memberikan makna khusus bagi orang yang berdoa.

e. Pendalaman dan penerapan Tri Nilai

Yang dimaksud dengan pendalaman tri nilai adalah usaha-usaha untuk memahami benar-benar nilai kreatif (*Creative values*), nilai penghayatan (*experiential values*), dan nilai bersikap (*Attitudinal values*). Ada tiga nilai yang merupakan sumber atau konsep makna hidup menurut Bastaman diantaranya adalah :

- 1) *Creative values* (nilai-nilai kreatif), bekerja dan berkarya serta melaksanakan tugas dan keterlibatan dan tanggung jawab penuh pada pekerjaan. Sebenarnya pekerjaan hanyalah merupakan sarana yang dapat memberikan kesempatan untuk menemukan dan mengembangkan makna hidup. Makna hidup bukan terletak pada pekerjaan melainkan pada sikap dan cara kerja yang mencerminkan keterlibatan pribadi pada pekerjaannya. Berbuat kebajikan dan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi lingkungan termasuk usaha merealisasikan nilai-nilai kreatif.

- 2) *Experiential values* (nilai-nilai penghayatan), meyakini dan menghayati, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, dan nilai-nilai yang dianggap berharga. Dalam hal ini *cinta kasih* merupakan nilai yang *sangat* penting dalam mengembangkan hidup bermakna. Mencintai seseorang berarti menerima sepenuhnya keadaan orang yang dicintai seperti apa adanya serta benar-benar memahami keperibadiannya dengan penuh pengertian. Dengan jalan mengasihi dan dikasihi, seseorang akan merasakan hidupnya sarat dengan pengamalan-pengamalan penuh makna dan membahagiakan. Dari nilai penghayatan ini akan timbul sebuah pemahaman terhadap apa yang telah dipilih, dan bagaimana seseorang tersebut menikmati apa yang telah menjadi keputusannya.
- 3) *Attitudinal values* (nilai-nilai bersikap), menerima dengan tabah dan mengambil sikap yang tepat terhadap penderitaan yang tidak dapat dihindari lagi setelah berbagai upaya dilakukan secara optimal akan tetapi *tidak* berhasil mengatasinya. Mengingat peristiwa tragis ini tidak dapat dielakkan lagi, maka sikap menghadapinyalah yang perlu diubah. Dengan mengubah sikap diharapkan beban mental akibat musibah berkurang, bahkan mungkin saja dapat memberikan pengalaman berharga bagi penderita yang dalam sehari-sehari disebut *hikmah*. Penderitaan memang dapat memberikan makna apabila

penderita mampu menghadapinya dengan baik, sekurang-kurangnya dapat menerima keadaannya setelah upaya maksimal dilakukan tetapi tetap tidak berhasil mengatasinya. Optimisme dalam menghadapi musibah ini tersirat dalam ungkapan-ungkapan seperti “*Makna dalam derita*” (*Meaning in suffering*) dan “*Hikmah dalam musibah*” (*Blessing in disguise*)

Dari ketiga konsep yang telah dikemukakan oleh (Bastaman,2001:195-196) tadi dapat diambil kesimpulan bahwa dalam hidup itu ada hidup yang bermakna dan hidup yang tak bermakna. Dalam artian hidup yang bermakna adalah gerbang kebahagiaan maksudnya adalah mereka yang menghayati hidup bermakna menunjukkan corak kehidupan penuh gairah dan optimisme dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tujuan hidup, baik jangka pendek maupun jangka panjang jelas bagi mereka. Dengan demikian kegiatan-kegiatan mereka pun menjadi terarah dan lebih mereka sadari, mereka merasakan sendiri kemajuan-kemajuan yang mereka capai. Kemudian untuk kehidupan yang tak bermakna menyebutkan bahwa dilain pihak bila seseorang tidak berhasil menemukan dan memenuhi makna hidupnya, maka hasrat untuk hidup bermakna tidak tercapai dalam kata lain adalah gerbang penderitaan. Akibatnya ia mengalami semacam frustasi yang disebut frustasi eksistensial dengan keluhan utama dalam menghayati hidupnya hampa dan tak bermakna *meaningless*.

Selanjutnya seorang ilmuwan bernama Gerald corey memiliki pandangan yang lain mengenai bagaimana membuat putusan-putusan baru yang menyangkut tingkah lakunya sekarang dan arah hidupnya, agar hidupnya lebih bermakna. Selanjutnya Corey menemukan sebuah teori yaitu Analisis transaksional, adalah merupakan teori kepribadian dan sistem yang terorganisir dari terapi interaksional. Hal ini didasarkan pada anggapan bahwa disaat kita membuat keputusan berdasarkan premis premis masa lalu yang pada suatu waktu sesuai dengan kebutuhan kelangsungan hidup kita tetapi yang mungkin tidak lagi berlaku. Tujuan bimbingan ini antara lain :

- a. Membantu klien dalam memprogram pribadinya.
- b. Klien dibantu untuk menjadi bebas dalam berbuat, bermain, dan menjadi orang mandiri dalam memilih apa yang mereka inginkan.
- c. Klien dibantu mengkaji keputusan yang telah dibuat dan membuat keputusan baru atas dasar kesadaran.
- d. Teknik-teknik daftar cek, analisis script atau kuisisioner digunakan untuk mengenal keputusan yang telah dibuat sebelumnya.
- e. Klien berpartisipasi aktif dalam diagnosis dan diajar untuk membuat tafsiran dan pertimbangan nilai sendiri.
- f. Teknik konfrontasi juga dapat digunakan dalam analisis transaksional dan pengajuan pertanyaan merupakan pendeatan dasar.

Terdapat perwakilan ego dalam AT yaitu status ego orang tua, dewasa dan anak-anak. Transaksi dalam AT terdapat transaksi sejajar,

silang dan transaksi sembunyi. Berne juga mengajukan rekomendasinya untuk posisi dasar seseorang jika berkomunikasi antarpribadi secara efektif dengan orang lain. Ada empat posisi yaitu :

1. Saya OK, kamu OK (I'm OK., you're OK)
2. Saya OK, kamu tidak OK (I'm OK, you're not OK)
3. Saya tidak OK, kamu OK (I'm not OK, yo/ire OK)
4. Saya tidak OK, kamu tidak OK (I'm not OK, you're not OK).

Tugas utama konselor yang menggunakan analisis transaksional adalah mengajar bahasa dan ide-ide sistem untuk mendiagnosa transaksi. (Pradita Arisgi, 2014)

3. Kebermaknaan Hidup Sebagai Substansi Materi Dakwah

Materi dakwah adalah isi pesan yang disampaikan oleh da'i kepada objek dakwah, yakni ajaran agama Islam sebagaimana tersebut dalam al-Qur'an dan Hadits. Agama Islam yang bersifat universal yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, dan bersifat abadi sampai di akhir jaman serta mengandung ajaran-ajaran tentang tauhid, akhlak dan ibadah yang sangat mendalam dan luasnya ajaran Islam menuntut subjek dakwah dalam penyampaian materi dakwah sesuai dengan kondisi objektif objek dakwah, sehingga akan terhindar dari pemborosan. Oleh karena itu, seorang da'i hendaknya mengkaji objek dakwah dan strategi dakwah terlebih dahulu sebelum menentukan materi dakwah, sehingga terhindar dari hal-hal yang dapat menghambat kegiatan dakwah.

<http://www.sarjanaku.com/2011/07/pengertian-dakwah-islami.html>

diunduh tanggal 20 November 2014 Jam 08.00)

Disamping itu hasrat untuk hidup bermakna yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia. Sebaliknya jika hasrat tidak terpenuhi akan mengakibatkan terjadinya kekecewaan hidup dan penghayatan diri hampa tak bermakna yang jika berlatut larut akan menimbulkan berbagai gangguan perasaan dan penyesuaian diri yang menghambat pengembangan pribadi dan harga diri.(Bastaman, 2008:196)

Substansi dari ilmu dakwah sendiri adalah mengajak orang lain untuk menjadi lebih baik.

Menurut Frankl makna hidup harus dicari dan ditemukan sendiri oleh orang yang bersangkutan, maka apabila hasrat hidup bermakna tersebut terpenuhi, orang yang bersangkutan akan merasakan kehidupan bermakna. Munculnya kesadaran diri ini dapat didorong karena berbagai macam sebab seperti perenungan diri, konsultasi dengan para ahli, mendapat pandangan dari seseorang, hasil doa dan ibadah, belajar dari pengalaman orang lain atau memahami peristiwa tertentu yang secara dramatis mengubah sikap selama ini. Bersamaan dengan ini individu dapat menyadari adanya nilai-nilai kreatif, pengalaman maupun sikap yang kemudian ditetapkan sebagai tujuan hidup. Atas dasar pemahaman diri dan penemuan makna hidup ini timbul perubahan sikap (*changing attitude*) dalam menghadapi masalah. Setelah individu berhasil menghadapi masalahnya, semangat hidup dan gairah kerja meningkat,

kemudian secara sadar melakukan keikatan diri (*self commitment*) untuk melakukan berbagai kegiatan terarah untuk memenuhi makna hidup yang ditemukan. Kegiatan ini biasanya berupa pengalaman bakat, kemampuan, keterampilan dan berbagai potensi positif lainnya yang sebelumnya terabaikan. Bila tahap ini pada akhirnya berhasil dilalui, dapat dipastikan akan menimbulkan perubahan kondisi hidup yang lebih baik dan mengembangkan penghayatan hidup bermakna dengan kebahagiaan (Bastaman, 1996). Dari gambaran diatas jelas bahwa penghayatan hidup bermakna merupakan gerbang ke arah kepuasan dan kebahagiaan hidup. Hanya dengan memenuhi makna-makna potensial yang ditawarkan oleh kehidupanlah, penghayatan hidup bermakna tercapai dengan kebahagiaan sebagai ganjarannya (Fahsan diunduh tanggal 15 september 2014).

4. Dzikir sebagai media dalam menemukan kebermaknaan hidup

Dzikir sebagai pernyataan gairah batin dan perilaku spiritual seorang muslim nampak dari aktifitasnya membimbing diri melalui amalan-amalan yang terlihat secara fisik membedakan dengan aktifitas yang lain. Ukuran dari perbedaan ini secara lebih lanjut terlihat dari sikap perilakunya yang mem-*arifi* kehidupan yang dijalani sehari-hari secara aktif maupun pasif, bahagia maupun sedih (Masrur 1: 2006)

Ghozali (131: 2009) Jika menginginkan kebahagiaan dan kebermaknaan hidup, isilah seluruh waktu siang dan malammu dengan ketaatan kepada Allah SWT dengan cara senantiasa memenuhi perintahnya dan menjahui larangannya. Dengan kata lain jika seorang

hamba selalu ingat kepada Allah, senantiasa dia akan merasakan kedamaian dan merasa diawasi oleh Allah.

Manusia pada umumnya mendambakan kehidupan yang bermakna, karena hal ini dapat dijadikan motivasi pada diri sendiri untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Dalam mencapai tujuan hidup, bagi kalangan yang tidak menghargai nilai-nilai keagamaan, mungkin saja beranggapan bahwa alam semesta, ekosistem, pandangan filsafat dan ideologi tertentu memiliki nilai universal dan paripurna. Atas dasar ini, kalangan tersebut menjadikannya sebagai landasan dan sumber makna hidup. Sedangkan bagi kalangan yang menjunjung tinggi nilai-nilai keagamaan, maka ketuhanan dan agama merupakan sumber makna hidup yang paripurna, yang seharusnya mendasari makna hidup pribadi, lebih-lebih pada bangsa Indonesia yang umumnya beragama (Bastaman, 1996).

Dzikir sebenarnya bukan hanya sebuah pelarian ketika seorang dirundung masalah bahkan sebenarnya dzikir merupakan sesuatu kebutuhan yang harus dipenuhi dalam sendi-sendi kehidupan. Dzikir juga sebenarnya bisa menjadi perisai dalam diri kita agar ketika kita melakukan sesuatu harus berhati-hati dan penuh perhitungan. Karena dzikir secara *continue* (terus menerus) akan menumbuhkan kepercayaan bahwa Allah SWT selalu mengawasi dan melindungi kita. Dzikir merupakan sebuah perbuatan yang sangat dianjurkan oleh Allah, dengan jalan dzikir seseorang bisa menemukan rasa ketenangan dan rasa aman

dan dengan dzikir pula seseorang bisa terhindar dari perbuatan maksiat karena dia merasa diawasi oleh Allah (Hadi, 2010 : 3).

B. Bimbingan Islam Sebagai Pendekatan Dakwah dalam Menemukan Kebermaknaan Hidup

1. Pengertian Bimbingan Islam

Bimbingan merupakan sebuah istilah yang sudah umum digunakan dalam dunia pendidikan. Bimbingan pada dasarnya merupakan upaya bantuan untuk membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Selain itu bimbingan yang lebih luas dikemukakan oleh Good (Thantawi, 1995:25) yang menjabarkan bahwa bimbingan adalah : Suatu proses hubungan pribadi yang bersifat dinamis, yang dimaksudkan untuk mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Suatu bentuk bantuan yang sistematis (selain mengajar) kepada murid atau orang lain untuk menolong, menilai kemampuan dan kecenderungan mereka dan menggunakan informasi itu secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Perbuatan atau teknik yang dilakukan untuk menuntun murid terhadap suatu tujuan yang diinginkan dengan menciptakan suatu kondisi lingkungan yang membuat dirinya sadar tentang kebutuhan dasar, mengenal kebutuhan itu, dan mengambil langkah-langkah untuk memuaskan diri. Bimbingan merupakan sebuah istilah yang sudah umum digunakan dalam dunia pendidikan. Bimbingan pada dasarnya merupakan upaya bantuan untuk membantu individu mencapai perkembangan yang

optimal. Selain itu bimbingan yang lebih luas dikemukakan oleh Good (Thantawi, 1995 : 25) yang menjabarkan bahwa bimbingan adalah : Suatu proses hubungan pribadi yang bersifat dinamis,yang dimaksudkan untuk mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Suatu bentuk bantuan yang sistematis (selain mengajar) kepada murid atau orang lain untuk menolong ,menilai kemampuan dan kecendrungan mereka dan menggunakan informasi itu secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Perbuatan atau teknik yang dilakukan untuk menuntun murid terhadap suatu tujuan yang diinginkan dengan menciptakan suatu kondisi lingkungan yang membuat dirinya sadar tentang kebutuhan dasar, mengenal kebutuhan itu, dan mengambil langkah-langkah untuk memuaskan diri.

Jika dilihat dari segi sejarah perkembangan agama. Sebenarnya bimbingan agama ini telah dilakukan terlebih dahulu oleh Nabi dan Rosul serta Ulama'-ulama' salaf terdahulu. Oleh karena itu, pembahasan bimbingan agama Islam dilingkungan masyarakat beragama secara non formal telah dikenal sebagai suatu kegiatan bagi orang yang memenggang kedudukan pemimpin dalam bidang keagamaan, hanya saja didalam kegiatannya belum dialandasi teori-teori pengetahuan yang berhubungan dengan teknis serta administrasi pelaksanaannya dan belum dilembagakan secara formal. (Amin, 17 : 2010)

Bimbingan Islam tidak lepas dari yang namanya potensi ruhaniah yang dimiliki oleh manusia, akan tetapi terkadang manusia itu sendiri

tidak bisa mengeksplorasi potensi yang dimilikinya. Ada empat potensi ruhaniah yang dimiliki oleh manusia, dan kesemuanya itu sangat berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Diantaranya adalah : *al-Qalb*, *al-Aql*, *al-Ruh*, *al-Nafs*. *al-Qalb* menurut Abu Hamid Al-Ghazali, memiliki dua pengertian. Pengertian pertama adalah hati jasmani (*al-Qalb al-Jasmani*) atau daging (*al-Lahm*), yaitu daging yang khusus berbentuk seperti jantung pisang yang terletak didalam rongga dada sebelah kiri dan berisi darah hitam kental. *Qalb* dalam arti ini erat hubungannya dengan ilmu kedokteran, dan tidak banyak menyangkut maksud-maksud agama dan kemanusiaan. Karena hewan dan orang yang sudah matipun memiliki *qalb* seperti ini. Sedangkan *qalb* dalam arti yang kedua adalah sebagai *luth rabbani ruhiy* (bersifat spiritual). *al-Qalb* merupakan alat atau organ untuk mengetahui hakikat sesuatu. Dengan hati seseorang dapat melihat sesuatu sesuai dengan kenyataannya atau hakikatnya. (Nasirudin,2009:46)

Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dari seorang yang ahli, namun tidak sesederhana itu untuk memahami pengertian dari bimbingan. Pengertian tentang bimbingan formal telah diusahakan orang setidaknya sejak awal abad ke-20, yang diprakarsai oleh Frank Parson pada tahun 1908. Sejak itu muncul rumusan tentang bimbingan sesuai dengan perkembangan pelayanan bimbingan, sebagai suatu pekerjaan yang khas yang ditekuni oleh para peminat dan ahlinya. Pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh para ahli memberikan

pengertian yang saling melengkapi satu sama lain. Maka untuk memahami pengertian dari bimbingan perlu mempertimbangkan beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para ahli sebagai berikut: “Bimbingan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri dan memangku suatu jabatan dan mendapat kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya” (Frank Parson, 1951).

(Walgito, 2004 : 5-6) ternyata mempunyai pandangan yang berbeda dalam memberikan bimbingan sebagai berikut: Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

2. Metode Bimbingan Islam

Sejalan dengan ruang lingkup dan tujuan bimbingan, para konselor memerlukan beberapa metode yang dapat dilakukan melaksanakan tugas bimbingan Islam, diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Metode *Interview* (Wawancara)

Metode wawancara merupakan suatu alat untuk memperoleh fakta/ data/ informasi dari klien secara lisan, jadi terjadi pertemuan di bawah empat mata dengan tujuan mendapatkan data yang diperlukan untuk bimbingan.

Sebagai salah satu cara untuk menemukan fakta, metode ini masih banyak dilakukan dikarenakan interview tergantung pada tujuan fakta yang dikehendaki serta untuk siapa fakta tersebut akan digunakan. Dalam pelaksanaan interview ini diperlukan adanya saling mempercayai antara konselor dengan klien. Metode interview ini merupakan metode yang efektif dilakukan dalam bimbingan

b. *Group Guidance* (Bimbingan Kelompok)

Dengan menggunakan kelompok, pembimbing dan bimbingan dapat mengembangkan sikap sosial, dengan demikian melalui metode kelompok ini akan timbul kemungkinan diberikannya *group therapy*.

Bimbingan bersama (*group guidance*) ada kontak antara konselor dengan sekelompok klien, mereka mendengarkan ceramah, ikut aktif berdiskusi dan berdzikir serta menggunakan hak untuk bertanya jika ada sesuatu yang belum dipahami. Konselor mengambil banyak inisiatif dan memegang peranan intruksional, misalnya bertindak sebagai instruktur bagi berbagai macam pengetahuan. Tujuan utama dari bimbingan kelompok ini adalah penyebaran informasi mengenai penyesuaian diri dengan berbagai kehidupan klien.

c. *Client Centered Method* (metode yang dipusatkan pada keadaan klien)

Metode ini sering disebut *nondirective* (tidak memngarahkan). Dalam metode ini terdapat dasar pandangan bahwa klien sebagai

mahluk yang bulat yang memiliki kemampuan berkembang sendiri dan sebagai pencari kemamntapan diri sendiri (*self consistency*).

Jika konselor ingin menggunakan metode ini ia harus bersikap sabar mendengarkan dengan penuh perhatian segala ungkapan batin klien yang diungkapkan kepadanya. Dengan demikian, konselor seolah-olah pasif, akan tetapi sesungguhnya bersikap aktif menganalisis segala apa yang dirasakan oleh klien sebagai beban batinnya.

3. Hubungan Dakwah dengan Bimbingan Islam

Dakwah dan bimbingan adalah salah satu komponen yang saling melengkapi satu sama lainnya. Ibarat organ tubuh dalam diri manusia, jika tidak ada organ tubuh yang satu, maka yg lain tidak akan berjalan sempurna. Kegiatan dakwah adalah kegiatan yang membimbing umat manusia untuk melaksanakan kebaikan dan menjauhi kemungkaran, dan tentu bimbingan Islam juga mempunyai andil yang besar bagi ilmu dakwah. Metode yang dapat dipakai dalam ilmu dakwah adalah ilmu-ilmu yang digunakan dalam metode bimbingan Islam. Ketika masyarakat mengalami goncangan batin maka persoalannya dapat diselesaikan melalui metode bimbingan dan pendekatan keagamaan salah satu metode ilmu dakwah.

Dengan bantuan ilmu Bimbingan dan Bimbingan Agama para kyai guru agama dan da'i dimungkinkan untuk bekerja secara profesional dan

tidak menutup kemungkinan memperkaya khazanah keilmuan dan melahirkan teori-teori baru dalam bidang Bimbingan dan Bimbingan. Bimbingan dan Bimbingan Islam; Sebagai disiplin ilmu yang membentuk kompetensi utama di jurusan BKI dengan ciri khas bimbingan religius. Dalam bingkai ilmu ini dengan metodologi penalaran istinbath, istiqlal dan iqtibas didapat dasar-dasar teori BKI dari sumber pokok (al-Qur'an dan al-Sunnah), teori-teori bantu dari bimbingan dan bimbingan umum yang telah berkembang dan berbagai hasil riset sejauh tidak bertentangan dan sumber pokok. Jika BKI tidak bersumber kepada dakwah dan ilmu dakwah atau terlepas daripadanya maka kemungkinan besar BKI dilingkungan Fakultas Dakwah secara epistemologis akan mengarah kepada dua bentuk :

- a. Mengakar sepenuhnya kepada epistemologi dan paradigma Bimbingan dan Bimbingan umum yang bersumber kepada psikologi bimbingan atau psikologi klinis dari Barat.
- b. Memodifikasi di sana-sini dengan sedikit disesuaikan (kalau tidak ditambahkan) ilmu-ilmu keislaman, diberi legitimasi ayat-ayat al-Qur'an dan al-Sunnah dengan dasar teori dari bimbingan dan bimbingan umum yang telah ada. (Hatimi,2014)

4. Bimbingan Islam dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup

Sebagai manusia yang normal, setiap kali mengerjakan sesuatu pasti mempunyai tujuan yang ingin dicapai dibalik perbuatannya itu. Orang tidak akan melakukannya jika tidak ada tujuan yang ingin dicapai.

Pekerjaannya sama dengan orang lain, belum tentu memiliki tujuan yang sama. Tujuan bisa berbeda-beda, tetapi mereka mungkin sepakat dengan tujuan yang lain. Tujuan-tujuan itu terkadang hanya bersifat pemuasan kebutuhan biologis, terkadang psikologis atau bisa juga untuk mencapai nilai-nilai tertentu sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan. (Mubarak,2003:75).

Dan dalam hal ini bimbingan islam membantu unruk mewujudkan tujuan hidup,yaitu tujuan yang akan kita capai adalah kebermaknaan hidup. Setiap orang senantiasa menginginkan dirinya menjadi oarang yang berguna dan berharga bagi keluarganya, lingkungan masyarakatnya, dan bagi dirinya sendiri. Bila ia seorang ayah, ia ingin menjadi ayah yang dikasihi dan dihormati seluruh anggota keluarganya, serta mampu menjalankan fungsinya sebagai kepala keluarga. Demikian juga gambarannya dengan seorang ibu. Sebaliknya anak ingin menjadi anak yang berbakti dan dikasihi serta menjadi kebanggaan orang tuanya. Itulah sekelumit keinginan manusia diantara sekian banyak keinginan lainnya, yang bisa direnungkan ternayata menggambarkan hasrat yang paling mendasar dari setiap manusia, yaitu hasrat untuk hidup bermakna. Hasrat untuk hidup bermakna yang pada giliranya akan menimbulkan perasaan bahagia. Sebaliknya bila hasrat itu tidak terpenuhi akan mengakibatkan terjadinya kekecewaan hidup dan penghayatan diri hampa tak bermakna yang jika berlarut-larut akan menimbulkan berbagai gangguan perasaan dan penyesuaian diri yang menghambat pengembangan peribadi. Secara

psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Allah yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata (*overt*) maupun yang tersembunyi (*covert*). Ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada Dzat yang Maha mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun. Selain itu melaksanakan dzikrullah, yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut-halus, akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi mereka yang melakukan (Bastaman, 2001:194).