

BAB II

KAJIAN TEORI TENTANG RIḌA DAN MAKNA HIDUP

A. Riḍa

1. Definisi *Riḍa*

Kata *riḍa* berasal dari bahasa Arab berupa kata dasar *al-riḍa* (الرضا) yang berarti senang, suka, rela. *Al-riḍa* merupakan lawan dari kata *al-sukht* (السخط) yang berarti kemarahan, kemurkaan, rasa tidak suka.¹ *Riḍa* merupakan pelepasan ketidak-senangan dari dalam hati, sehingga yang tinggal adalah kebahagiaan dan kesenangan.² Sedangkan *riḍa* menurut istilah adalah kondisi kejiwaan atau sikap mental yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang diberikan atau bala yang ditimpakan kepadanya. Ia akan senantiasa merasa senang dalam setiap situasi yang meliputinya.³

Para ulama mendefinisikan *riḍa* dengan definisi yang bermacam-macam. Setiap orang berbicara sesuai dengan kapasitas dan kedudukannya.⁴ Zunnun Al-Miṣri mengatakan bahwa “*riḍa* ialah kegembiraan hati dalam menghadapi *qada* Tuhan.”⁵ Ibnu ujaibah berkata, “*riḍa* adalah menerima kehancuran dengan wajah tersenyum, atau bahagianya hati ketika ketetapan terjadi, atau tidak memilih-milih apa yang telah diatur dan ditetapkan oleh Allah, atau lapang dada dan tidak mengingkari apa-apa yang datang dari Allah.”⁶ Al-Barkawi berkata, “*riḍa* adalah jiwa yang bersih terhadap apa-apa yang menyimpannya dan apa-apa yang hilang, tanpa perubahan. Ibnu Aṭaillah as-Sakandari berkata, “*riḍa* adalah pandangan

¹Nasirudin, *Akhlaq Pendidik (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial)*, (Semarang: UIN Walisongo, 2015), h. 67

²Nasirudin, *Akhlaq Pendidik...*, h. 68

³Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), h. 46

⁴Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* (Jakarta: Qisthi Press, cet. XIII, 2011), h. 251

⁵M. Abdul Mujieb, Syafi'iah, Ahmad Ismail, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: PT Mizan Publika, cet. I, 2009) h.376

⁶Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* (Jakarta: Qisthi Press, cet. XIII, 2011), h. 251-252

hati terhadap pilihan Allah yang kekal untuk hamba-Nya, yaitu, menjauhkan diri dari kemarahan.⁷

Tumbuhnya *riḍa* di dalam hati didahului oleh tumbuhnya *mahabbah* (cinta). Kecintaan terhadap Allah Swt menyebabkan hati *riḍa* kepada-Nya. Al-Gazali membuat perumpamaan mengenai tumbuhnya *riḍa* dari cinta, yaitu layaknya seseorang yang sedang asyik memikirkan buah hatinya, pada saat itu tidak tampak olehnya orang lain selain buah hati yang sangat dirindukannya. Demikian pula dengan seseorang yang sedang asyik bercinta dengan maha kekasih, yaitu Allah Swt. Semua yang datang dari Allah Swt niscaya menyenangkan hatinya. Kalbunya terasa lega dalam menghadapi ketentuan maha Kekasihnya tersebut.⁸

Riḍa merupakan kondisi hati, jika seorang mukmin merealisasikannya, maka dia akan mampu menerima semua kejadian yang ada di dunia dan berbagai macam bencana dengan iman yang mantap, jiwa yang tenteram dan hati yang tenang. Bahkan, dia akan sampai pada tingkat yang lebih tinggi dari itu, yaitu merasakan kebahagiaan dan kesenangan terhadap pahitnya takdir. Hal tersebut merupakan hasil dari *ma'rifat* kepada Allah dan cinta yang tulus kepada-Nya.⁹

2. Macam-macam *Riḍa*

Riḍa seorang hamba terhadap takdir Allah yang diberikan kepada dirinya menentukan *riḍa* Allah terhadap hamba-Nya.¹⁰ Menurut Al-Hujwiri, *riḍa* dibagi menjadi dua, yaitu *riḍa* Allah terhadap hamba-Nya, dan *riḍa* hamba terhadap Allah Swt. *Riḍa* Allah terhadap hamba-Nya adalah dengan memberikan pahala, nikmat, dan karamah-Nya, sedangkan untuk mendapatkan itu semua, seorang hamba harus *riḍa* terhadap Allah

⁷Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf.*, h. 252

⁸M. Abdul Mujieb, Syafi'iah, Ahmad Ismail, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: PT Mizan Publika, cet, I, 2009) h. 377

⁹Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* (Jakarta: Qisthi Press, cet. XIII, 2011), h. 251-252

¹⁰H.M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi Dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), h. 64

yaitu dengan melaksanakan segala perintah-Nya dan tunduk pada semua hukum-hukum-Nya.¹¹

Adapun *riḍa* hamba terhadap Allah ada dua, yaitu *riḍa billah* (الرضا بالله) dan *riḍa ‘anillah* (الرضا عن الله), *al-riḍa billah* yaitu *riḍa* terhadap Allah sebagai Tuhan yang berhak diibadahi, dan ditaati syariat-syariat (aturan-aturan) Nya, seperti menauhidkan Allah, melaksanakan shalat, menjalankan puasa, menunaikan zakat dan lain sebagainya. Keridaan ini terkait dengan *qaḍa* keagamaan (*al-qaḍa al-syar’iyyah*) dan *riḍa* ini hanya dapat dilaksanakan oleh orang mukmin. Sedangkan *al-riḍa ‘anillah* yaitu *riḍa* terhadap ukuran-ukuran dan batasan yang telah diciptakan dan diberikan Allah untuk seseorang seperti ukuran dan batas rezeki, kesehatan, bentuk fisik, jenis kelamin kebangsaan, cuaca dan lain sebagainya. *Riḍa* ini terkait dengan *qaḍa* keduniawian (*al-qaḍa al-kauniyyah*). *Riḍa* ini bisa dilaksanakan oleh orang mukmin maupun orang kafir, orang mukmin bisa *riḍa* terhadap kondisi fisik yang diterima demikian juga orang kafir.¹²

Hilangnya kerelaan hati menerima keadaan-keadaan tersebut, akan menjadikan hati kotor dan pikiran menjadi kalut dan *riḍa*, pahala, nikmat dan karamah Allah Swt tidak akan turun kepada hamba-Nya.¹³

3. Sikap *Riḍa*

Orang yang *riḍa* terhadap cobaan dan musibah yang menyimpannya sebenarnya merasakan apa yang dirasakan manusia pada umumnya. Akan tetapi dia *riḍa* dengan akal dan imannya, karena dia meyakini besarnya pahala dan balasan atas musibah dan cobaan tersebut. Oleh karena itu dia tidak menolaknya dan tidak gelisah. Abu Ali Ad-Daqqaq berkata, “*riḍa* bukan berarti tidak merasakan bencana. Akan tetapi, *riḍa* itu berarti tidak menolak *qaḍa* dan *taqdir*”¹⁴

¹¹H.M. Amin Syukur, *Sufi Healing ...*, h.63

¹²Nasirudin, *Akhlaq Pendidik ...*, h. 72-73

¹³H.M. Amin Syukur, *Sufi Healing ...*, h. 63-64

¹⁴Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* (Jakarta: Qisthi Press, cet. XIII, 2011), h. 256

Orang yang jiwanya rela (puas) menerima apapun yang terjadi pada diri mereka, tidak ada sedikitpun kekecewaan yang melanda dirinya.¹⁵ Orang-orang seperti inilah yang disebut dengan orang yang *riḍa*. Orang yang *riḍa* sadar bahwa penderitaan yang menimpanya juga menimpa orang lain, namun dalam bentuk yang berbeda-beda. Sikap seperti itu muncul karena ia mengimani sepenuhnya rencana dan kebijaksanaan Allah.¹⁶ Apa yang menimpanya diyakini sebagai ketentuan yang telah ditentukan oleh Allah kepadanya. Ia menerima dan mensikapi dengan senang hati sehingga ia dapat terhindar dari kebencian terhadap manusia, karena seseorang yang berusaha mencari *riḍa* Allah tidak peduli terhadap komentar apapun dari orang lain mengenai dirinya, dan hal itu tidak membuatnya sakit hati, sehingga hatinya menjadi tenang dan jauh dari gejolak dan gelisah. Sementara orang yang senantiasa mencari *riḍa* dari manusia hatinya akan lelah karena tidak mungkin mampu memuaskan manusia, dan pada akhirnya ia hidup dalam penderitaan.¹⁷

4. Ciri-ciri *Riḍa*

Penelitian ini mengacu pada teori Zunnun al-Miṣri yang berpendapat bahwa *riḍa* adalah menerima *tawakkal* dengan kerelaan hati. Adapun tanda-tandanya adalah:

- a. mempercayakan hasil pekerjaan sebelum datang ketentuan
- b. tidak resah sesudah terjadi ketentuan
- c. cinta yang membara ketika tertimpa mala petaka.

Riḍa adalah kondisi kejiwaan atau sikap mental yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang diberikan atau bala yang ditimpakan kepadanya, ia akan senantiasa merasa senang dalam setiap situasi yang meliputinya.¹⁸

¹⁵Rif'at Syauqi Nawawi, *Keperibadian Qur'ani*, (Jakarta: Amzah: ed. I cet, II, 2014), h.

¹⁶Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf ...*, h. 260

¹⁷Nasirudin, *Akhlaq Pendidik ...*, h. 73-74

¹⁸Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2002), h. 46

5. Keutamaan *Riḍa*

Rabiah Al-Adawiyah pernah ditanyai mengenai *riḍa*, yakni kapan seorang hamba menjadi *riḍa*. Rabiah menjawab, “*bila kegembiraannya di waktu ditimpa bencana sama dengan kegembiraannya di kala mendapat karunia*”. *Maqam riḍa* lebih tinggi dari *maqam* sabar, karena dalam pengertian sabar masih terkandung pengakuan tentang adanya sesuatu yang menimbulkan penderitaan, sedangkan bagi seseorang yang telah berada pada *maqam riḍa*, ia tidak lagi membedakan antara yang disebut musibah dan apa yang disebut nikmat, semua itu diterimanya dengan rasa senang.¹⁹ Ia mencintai segala sesuatu yang diridai oleh Allah, sekalipun itu adalah musibah. Dia melihat semua itu sebagai kebaikan dan rahmat, dan dia akan menerimanya dengan rela, sebagai karunia dan berkah.²⁰

Dalam sejarah Rasulullah saw, para khalifah dan para sahabat beliau yang mulia, dan orang-orang yang saleh terdapat banyak sekali kejadian-kejadian yang menunjukkan bahwa mereka telah mencapai derajat *riḍa* yang tertinggi. Rasulullah saw pernah dilempar dengan batu di thauf sampai mata kaki beliau berdarah, lalu beliau menghadap kepada Allah sambil berkata, “*selama engkau idak marah kepadaku, maka aku tidak akan peduli (atas apa yang menimpaku)*. Diriwayatkan, bahwa kaki Urwah bin Zubair r.a dipotong dan anak yang paling disayanginya meninggal di malam yang sama. Ketika sahabat-sahabatnya datang untuk berta’ziah kepadanya, dia berkata “*ya Allah, hanya bagi-Mu segala puji. Aku mempunyai tujuh anak, lalu engkau mengambil salah satu dari mereka dan menyisakan enam. Aku mempunyai dua tangan dan dua kaki, lalu engkau mengambil satu dan menyisakan tiga. Kalaupun engkau mengambilnya, karena engkaupun yang memberinya dan kalaupun engkau memberi cobaan kepadaku, karena engkau jugalah yang menyembuhkanku.*”²¹ Ketika sahabat Bilal sedang menghadapi sakaratul

¹⁹M. Abdul Mujieb, Syafi’iah, Ahmad Ismail, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: PT Mizan Publika, cet, I, 2009) h 367

²⁰Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* ..., h. 252

²¹Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* ..., h. 260

maut, dia berkata, “*Aku sangat bahagia, besok aku akan bertemu dengan orang-orang yang aku cintai, yaitu Muhammad dan para sahabatnya*”.

Rasulullah saw menjelaskan bahwa orang yang *riḍa* terhadap ketetapan Allah adalah orang yang paling merasakan kebahagiaan dan ketenteraman, serta paling jauh dari kesedihan, kemarahan dan kegelisahan.²² Rasulullah saw juga menjelaskan bahwa *riḍa* adalah salah satu penyebab utama bagi kebahagiaan seorang mukmin di dunia dan akhirat, sebagaimana kemarahan adalah penyebab kesengsaraan di dunia dan akhirat. Rasulullah saw bersabda :

مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ رِضَاهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ لَهُ وَمِنْ شَقَاوَةِ ابْنِ آدَمَ تَرْكُهُ اسْتِخَارَةَ اللَّهِ وَمِنْ شَقَاوَةِ ابْنِ آدَمَ سَخَطُهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ لَهُ

“*salah satu kebahagiaan anak adam Adam adalah riḍa-Nya atas apa yang telah ditakdirkan Allah kepadanya. Dan salah satu kesengsaraan anak Adam adalah meninggalkan istikharah kepada Allah dan kebenciannya terhadap apa yang telah ditakdirkan Allah kepadanya*”. (HR. Tirmizi)

Nikmat *riḍa* merupakan salah satu faktor ketenangan yang melingkupi hati para *ma'rifat*, dia merupakan salah satu penyebab utama dalam menghilangkan rasa putus asa yang kadang ditimbulkan oleh pikiran tentang tidak akan diperolehnya keberuntungan dan kenikmatan di dunia, yang menyebabkan kekhawatiran, keraguan dan guncangan dalam diri seseorang.²³

Rasulullah saw telah mengajari para sahabatnya dan menanamkan pada hati mereka *riḍa* kepada Allah sebagai Tuhan, Islam sebagai agama, dan Muhammad saw sebagai Nabi dan Rasul. Barang siapa menghiasi dirinya dengan *riḍa* terhadap Allah sebagai Tuhannya, Islam sebagai agamanya, dan Muhammad saw sebagai Nabi dan Rasulnya, maka dia akan merasakan manisnya iman, menikmati lezatnya keyakinan dan memperoleh kebahagiaan yang abadi.²⁴ Rasulullah bersabda:

²²Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* ..., h. 252

²³Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* ..., h. 253

²⁴Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* ..., h 255

عَنْ الْعَبَّاسِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا

Artinya: dari Al-Abbas bin Abdul Muṭṭalib, bahwasanya dia mendengar Rasulullah bersabda: akan merasakan manisnya iman orang yang riḍa menjadikan Allah sebagai Rabb dan Islam sebagai agama dan Muhammad sebagai Nabi” Abu Isa berkata: “ini hadis hasan ṣalih (H.R. al-Tirmizi).²⁵

Firman Allah :

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ ثُرَيْحٍ الْأَسْكَدَرَانِيُّ حَدَّثَنِي أَبُو هَانِيءٍ الْخَوْلَانِيُّ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا عَلِيٍّ الْحَنْبِيَّ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا سَعِيدٍ الْخُدْرِيَّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ قَالَ رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا وَجَبَّتْ لَهُ الْخَنَّةُ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami, Abdurrahman bin Syuraih Al-Iskandarani, telah menceritakan kepadaku Abu Hani Al Khaulani bahwa ia mendengar Abu Ali Al Hanbi bahwa ia mendengar Abu Sa'id Al-Khudri r.a mengatakan bahwa Rasulullah bersabda, “barang siapa mengatakan: raḍitubillahi rabba wa bil-islami dina wa bimuhhammadin rasulan (aku riḍa Allah sebagai Tuhanku, Islam sebagai agamaku, dan Muhammad sebagai rasul), maka wajib baginya untuk masuk surga (H.R. Abu Daud).²⁶

Sementara orang yang diḥramkan dari kenikmatan iman dan riḍa, dia akan selalu dalam kegelisahan, kebosanan dan siksa. Ketika dia terkena bala atau ditimpa musibah, kehidupan terasa kelam di matanya, dunia terasa gelap di hadapannya dan bumi terasa sempit baginya.²⁷ Lalu datanglah syetan kepadanya untuk mengganggu dan membisikkan kepadanya bahwa tidak ada penyelesaian bagi semua kegelisahan dan kesedihan yang dia hadapi.²⁸

B. Makna Hidup

1. Definisi Makna Hidup

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting, benar, berharga dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*).

²⁵Nasirudin, *Akhlaq Pendidik ...*, h. 74

²⁶Nasirudin, *Akhlaq Pendidik ...*,h.74

²⁷Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* (Jakarta: Qisthi Press, cet. XIII, 2011), h h. 255

²⁸Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*,h. 256

Setiap manusia selalu mendambakan dan berusaha menemukan makna dalam kehidupannya.²⁹ Menurut Victor Frankl, makna hidup dapat ditemukan dalam setiap keadaan, tidak saja dalam keadaan normal dan menyenangkan, tetapi juga dalam penderitaan sekalipun, seperti dalam keadaan sakit, bersalah, bahkan dalam menghadapi kematian.³⁰

Penderitaan, baik berat maupun ringan memang tidak dapat dihindari dari kehidupan seorang manusia, tetapi manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap penderitaan dan peristiwa tragis yang tidak dapat dielakkan yang menimpa diri sendiri dan lingkungan sekitar,³¹ yaitu dengan mengubah sikap atas keadaan tersebut agar tidak terhanyut secara negatif oleh keadaan tersebut.³² Pilihan kehidupan yang menuai konflik dapat dibuat bermakna dengan merubah cara berpikir di dalam melihat sebuah fenomena.³³ Kapanpun seseorang bisa berhadapan dengan sesuatu yang tak bisa ditinggalkan atau tak dapat dihindarkan, seperti nasib yang tidak bisa berubah, atau penyakit yang tak terobati, dengan demikian sesungguhnya seseorang diberi kesempatan untuk mengaktualkan nilai tertinggi, untuk mengisi makna terdalam, yaitu makna dalam penderitaan. Menghadapi semua hal tersebut perlu kesiapan sikap untuk menjalani penderitaan, sikap dimana kita menanggung penderitaan itu di atas diri kita sendiri.³⁴

2. Hasrat untuk menemukan Makna Hidup

Setiap manusia pasti menginginkan dirinya menjadi orang yang bermartabat dan berguna bagi dirinya, keluarga, lingkungan kerja, masyarakat sekitar, dan berharga di mata Tuhan. Setiap orang menginginkan suatu cita-cita dan tujuan hidup yang penting dan jelas yang akan diperjuangkan dengan penuh semangat, yaitu tujuan hidup yang

²⁹Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2007), h 45-46

³⁰Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan...*,h. 14

³¹Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan...*, h.39

³²Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan...*, h.39

³³Victor E. Frankl, *Logoterapi:Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*, (Yogyakarta:Kreasi Wacana, 2003), h. X

³⁴Victor E. Frankl, *Logoterapi:Terapi Psikologi...*, h. 128

menjadi arahan segala kegiatannya. Ia mendambakan dirinya menjadi seorang yang bertanggung jawab untuk dirinya sendiri serta menjadi orang yang mampu menentukan sendiri apa yang akan dilakukannya dan apa yang terbaik bagi dirinya dan lingkungannya.

Setiap manusia juga ingin dicintai dan mencintai orang lain, karena dengan demikian seseorang akan merasa dirinya berarti dan bahagia. Sebaliknya, ia tidak menginginkan dirinya menjadi orang yang hidup tanpa tujuan yang jelas karena hal demikian menjadikan dirinya tidak terarah dan tidak mengetahui apa yang diinginkan dan dilakukannya. Setiap manusia juga tidak menginginkan dirinya merasa hampa dan tidak berguna dengan kehidupan sehari-hari yang diwarnai dengan perasaan jemu. Itulah keinginan manusia diantara banyak keinginan lainnya yang apabila kita renungkan ternyata menggambarkan hasrat yang paling mendasar dari setiap manusia yaitu hasrat untuk menemukan makna hidup.

Pencarian mengenai makna hidup merupakan motivasi utama dan kekuatan dalam hidup manusia. Hasrat inilah yang mendorong setiap orang melakukan berbagai kegiatan seperti kegiatan bekerja dan berkarya agar hidupnya dirasakan berarti dan berharga.³⁵ Tujuan atau tugas tertentu yang membuat seseorang bertahan hidup. Seseorang tidak akan mampu bertahan hidup jika tidak menyadari tentang makna hidupnya.³⁶

Untuk dapat menemukan makna, seseorang harus berani menghadapi tantangan atau konflik yang sedang dialaminya.³⁷ Apabila makna hidup dapat terpenuhi maka seseorang akan merasakan kehidupan yang berguna, berharga, dan berarti (*meaningfull*) yang kemudian akan menimbulkan perasaan bahagia (*happiness*) sekaligus terhindar dari keputusasaan.³⁸ Tetapi dalam kehidupan seseorang, mungkin saja

³⁵Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan ...*, h42 - 43

³⁶Zainal Abidin, *Analisis Eksistensial untuk Psikologi dan Psikiatri*. (Bandung: Pt. Refika Aditama, 2002), h.168

³⁷Zainal Abidin, *Analisis Eksistensial*, h. 171

³⁸Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan ...*, h 45-46

keinginan untuk menemukan makna hidup tidak terpenuhi, hal ini biasanya menimbulkan seseorang kehilangan makna (*meaning less*) dan menimbulkan perasaan hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan hidup, merasa hidupnya tidak berarti, bosan dan apatis. Kebosanan adalah ketidak mampuan seseorang untuk membangkitkan minat, sedangkan apatis merupakan ketidak mampuan untuk mengambil prakarsa.³⁹

Dalam makna hidup terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi.⁴⁰ Makna hidup dan tujuan hidup tidak bisa dipisahkan, maka pengertian makna hidup dan tujuan hidup disamakan. Hidup akan bermakna jika diisi dengan tindakan, pencapaian, penciptaan, dan upaya untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut.⁴¹ Mereka yang berhasil menemukan makna hidup menunjukkan corak kehidupan penuh semangat dan gairah hidup serta jauh dari perasaan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, berharga berguna dan berarti sehingga merasakan kebahagiaan sebagai ganjarannya.⁴²

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri tidak hanya dalam keadaan-keadaan yang menyenangkan, tetapi juga dapat ditemukan dalam penderitaan selama kita dapat menentukan sikap dalam menghadapi dan menjalani penderitaan tersebut. Pengertian makna hidup dapat dibedakan menjadi dua yaitu kehidupan yang bermakna (*meaningfull*) dan kehidupan tanpa makna (*meaningless*), yaitu jika seseorang menyikapi keadaan hidupnya secara negatif, maka kehidupannya menjadi hampa dan tidak bahagia, sedangkan seseorang yang menyikapi keadaan hidupnya dengan positif dan berhasil menemukan tujuan hidupnya, maka kehidupannya menjadi lebih bermakna dan menjadi bahagia. Sebagai motivasi dasar manusia, hasrat untuk menemukan makna hidup mendambakan diri kita

³⁹Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan ...*, h. 80

⁴⁰Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan ...*, h. 46

⁴¹Zainal Abidin, *Analisis Eksistensial ...*, h.173

⁴²Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h.85

sebagai orang yang berharga dan berarti (*being someone*) dengan kehidupan yang sarat dengan kegiatan-kegiatan yang bermakna pula.

3. Sumber-sumber Makna Hidup

Dalam kehidupan ini, terdapat tiga bidang kegiatan yang mengandung nilai-nilai yang memungkinkan seseorang akan dapat menemukan makna hidup di dalamnya apabila nilai-nilai tersebut diterapkan dan dipenuhi. Ketiga nilai (*values*) ini adalah *creative values*, *experiential values*, dan *attitudinal values*.

a. *Creative values* (nilai-nilai kreatif)

Yaitu kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Menekuni suatu pekerjaan dan meningkatkan keterlibatan pribadi terhadap tugas serta berusaha untuk mengerjakannya dengan sebaik-baiknya merupakan salah satu contoh dari kegiatan berkarya. Melalui karya dan kerja kita dapat menemukan makna hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna.

b. *Experiential values* (nilai-nilai penghayatan)

Yaitu keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, dan keagamaan serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya. Tidak sedikit orang-orang yang menemukan arti hidup dari agama yang diyakininya, atau ada orang-orang yang menghabiskan sebagian besar usianya untuk menekuni suatu cabang seni tertentu. Cinta kasih dapat menjadikan pula seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. Dengan mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan.⁴³

c. *Attitudinal Values* (nilai-nilai bersikap)

Yaitu menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan

⁴³Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan ...*, h.46-47

lagi, seperti sakit yang tak bisa disembuhkan, kematian, dan menjelang kematian, setelah semua ikhtiar telah dilakukan secara maksimal. Dalam hal ini yang diubah bukanlah keadaannya, melainkan sikap (*attitude*) yang diambil dalam menghadapi keadaan tersebut. Ini berarti apabila menghadapi keadaan yang tak mungkin diubah atau dihindari, maka sikap yang tepatlah yang dapat dikembangkan. Sikap menerima dengan ikhlas dan tabah terhadap hal-hal tragis yang tak mungkin dielakkan lagi dapat mengubah pandangan kita dari yang semula diwarnai penderitaan semata-mata menjadi pandangan yang mampu melihat makna dan hikmah dari penderitaan tersebut. Penderitaan memang dapat memberikan makna apabila kita dapat mengubah sikap terhadap penderitaan itu menjadi lebih baik lagi. ini berarti bahwa dalam keadaan apapun (sakit, nista, dosa, bahkan maut) arti hidup masih tetap dapat ditemukan, asalkan individu yang bersangkutan dapat mengambil sikap yang tepat dalam menghadapinya.⁴⁴

Selain tiga nilai yang dikemukakan Viktor Frankl, Bastaman juga mengemukakan satu nilai yang dapat menjadikan hidup menjadi bermakna, yaitu *hope* (harapan). Harapan adalah keyakinan akan terjadinya hal-hal yang baik atau perubahan yang menguntungkan di kemudian hari. meskipun harapan belum tentu menjadi kenyataan, tetapi hope (harapan) mampu memberikan peluang dan solusi serta tujuan baru yang dapat menimbulkan semangat dan optimisme. Berbeda dengan orang yang tidak memiliki harapan yang senantiasa dilanda keputusasaan, dan apatisme, orang yang memiliki harapan selalu menunjukkan sikap positif terhadap masa depan, merasa percaya diri, dan merasa optimis akan dapat meraih kehidupan yang lebih baik. Harapan mengandung makna hidup karena adanya keyakinan akan terjadinya perubahan yang lebih baik, ketabahan dalam menghadapi keadaan buruk saat ini dan sikap optimis dalam menyongsong masa depan.⁴⁵

⁴⁴Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h. 49-50

⁴⁵Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h.50-51

4. Makna Hidup Dalam Al-Qur'an

Dengan metode-metode mutakhir kita akan dapat menemukan berbagai metode menemukan makna hidup atau tujuan hidup. Kemudian hal ini memberdayakan hidup kita menjadi lebih sukses di dunia. Namun, kesuksesan dunia tidak ada artinya jika di akhirat menjadi manusia yang gagal. Dengan demikian, mencari makna hidup adalah titik krisis yang tidak boleh salah. Untuk menemukan makna hidup yang benar, maka kita perlu merujuk kepada rujukan yang dijamin kebenarannya yang tidak lain adalah Al-Quran. Berikut adalah beberapa pemahaman inti tentang makna hidup menurut Al-Quran:

a. Hidup adalah ibadah

Pada intinya, arti hidup dalam islam adalah ibadah. Keberadaan ini tidak lain hanyalah untuk beribadah kepada Allah. Makna ibadah yang dimaksud adalah pengertian ibadah yang benar, bukan berarti hanya shalat, puasa, zakat, dan haji saja, tetapi ibadah dalam setiap aspek kehidupan kita.

﴿لِيَعْبُدُونِي إِلَّا وَالْإِنْسَ الْجِنَّ خَلَقْتُ مَا﴾

Artinya: dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku (QS: Az-Zariyat : 56)

Jika hidup adalah ibadah, maka pastikan semua aktifitas kita adalah ibadah. Caranya ialah selalu meniatkan aktivitas kita untuk ibadah serta pastikan apa yang kita kerjakan sesuai dengan tuntunan agama dan tidak dilarang oleh syariat.

b. Hidup adalah ujian

Jika hidup adalah ujian, maka tidak ada cara lain untuk menyelaraskan hidup kita yaitu dengan cara menjalani hidup dengan penuh kesabaran.

﴿الْغَفُورُ الْعَزِيزُ وَهُوَ عَمَلًا أَحْسَنُ أَيُّكُمْ لِيَبْلُوكُمْ وَالْحَيَاةَ الْمَوْتِ خَلَقَ الَّذِي﴾

Artinya: (Allah) yang menjadikan mati dan hidup, supaya dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun. (QS: Al-Mulk: 2)

Allah menguji manusia melalui hal-hal yang sesuai dengan QS: Al-Baqarah sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَنَشِيرُ ﴿١٥٥﴾ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا
إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah beritakanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila itimpa musibah mereka mengucapkan: "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un". (QS: Al-Baqarah: 155-156)

c. Kehidupan di akhirat lebih baik dibanding kehidupan di dunia

Jika kehidupan akhirat lebih baik, maka kita harus memprioritaskan kehidupan akhirat. Bukan berarti meninggalkan kehidupan dunia melainkan menjadikan kehidupan dunia sebagai bekal menuju akhirat.

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ
مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ
مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَٰئِٕتِ ﴿١٤﴾

Artinya: Dijadikan indah pada (pandangan) 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: Ali Imran : 14).

d. Hidup adalah sementara

Jika hidup ini adalah sementara, maka perlu kesungguhan dalam beramal. Bukan menjalani hidup dengan bersantai, mengandai-andai, panjang angan-angan dan bermalas-malasan, tetapi berlomba-lomba dalam kebaikan.

Dalam QS: Al-Mu'min Allah berfirman :

الْقَرَارِ دَارُ هِيَ الْآخِرَةُ وَإِنْ مَتَّعُ الدُّنْيَا الْحَيَاةَ هَذِهِ إِنَّمَا يَنْقُومُ ﴿٣٩﴾

Artinya: *Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan di dunia ini hanyalah kesenangan (sementara) dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal (QS: Al-Mu'min : 39)*

تُرْجَعُونَ وَإِلَيْنَا فِتْنَةٌ وَالْخَيْرُ بِالشَّرِّ وَنَبْلُوكُمُ الْمَوْتَ ذَا بَقِيَّةٍ نَفْسٍ كُلُّ ﴿٣٥﴾

Artinya: *Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan mengujikamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya) dan hanya kepada Kami-lah kamu dikembalikan (QS:Al-Anbiya' : 35).*⁴⁶

5. Karakteristik Makna Hidup

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas, perlu dipahami beberapa karakter khusus dari makna hidup antara lain:

- a. Makna hidup bersifat unik, pribadi dan temporer, artinya apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain. Dalam hal ini makna hidup seseorang dan apa yang bermakna bagi dirinya biasanya bersifat khusus, berbeda dan tidak sama dengan makna hidup orang lain, serta mungkin akan dapat berubah dari waktu ke waktu.
- b. Makna hidup bersifat spesifik dan nyata, bahwa makna hidup benar-benar dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari, serta tidak perlu selalu dikaitkan dengan hal-hal yang serba abstrak dan filosofis, tujuan-tujuan idealistis, serta prestasi-prestasi akademis yang

⁴⁶<http://www.motivasi-islami.com/mencari-makna-hidup-agar-hidup-lebih-bermakna/>.

serba menakjubkan. makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapapun, melainkan harus dicari, dijajagi, dan ditemukan sendiri.⁴⁷

- c. Makna hidup memberi pedoman dan arah teradap kegiatan-kegiatan kita, sehingga makna hidup itu seakan-akan menantang kita untuk memenuhinya. Dalam hal ini, begitu tujuan hidup ditentukan dan makna hidup ditemukan, kita seakan-akan terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhinya, serta kegiatan-kegiatan kita menjadi lebih terarah kepada pemenuhan tersebut.

6. Teknik Menemukan Makna hidup

a. Pemahaman Diri

Dengan teknik pemahaman diri, seseorang menjajagi diri, antara lain mengenali kebaikan-kebaikan dan kelemahan-kelemahan pribadi (tubuh, penampilan, sifat, bakat, pemikiran) dan lingkungannya (keluarga, tetangga, pekerjaan, masyarakat). Selain itu, menyadari keinginan-keinginan masa kecil, masa dewasa, masa lanjut usia dan keinginan pada aktu sekarang dan merumuskan secara lebih jelas cita-cita dan hal yang paling diinginkan di masa mendatang.⁴⁸ Mengenali dan memahami diri sangat bermanfaat untuk mengembangkan potensi-potensi dan segi-segi positif serta mengurangi segi-segi negatif masing-masing individu, memahai sumber dan pola masalah yang dihadapi, serta lebih menyadari apa yang sebenarnya didambakan selama ini. Manfaat lain dari usaha ini adalah untuk menyadari kebaikan-kebaikan yang kita miliki dan kita terima selama ini, yang sering luput dari perhatian kita.⁴⁹

b. Bertindak Positif

Dengan berpikir positif, dalam pikiran kita akan tertanam hal-hal yang serba baik dan bermanfaat dengan harapan terwujud dalam berperilaku nyata, sedangkankan dengan bertindak positif, kita benar-benar mencoba menerapkan hal-hal baik tersebut dalam perilaku dan

⁴⁷Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h. 51-52

⁴⁸Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h. 157

⁴⁹Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h. 157-158

tindakan nyata sehari-hari. berpikir positif menekankan pada pikiran dan imajinasi, sedangkan bertindak positif menekankan pada tindakan nyata yang mencerminkan pikiran dan sikap yang baik dan positif tersebut.⁵⁰

c. Pengakraban Hubungan

Hubungan sesama manusia tak akan terpisahkan dari kehidupan manusia itu sendiri. Yang dimaksud dengan pengakraban hubungan adalah hubungan antara individu dengan individu lain sehingga dihayati sebagai hubungan yang dekat, mendalam, saling percaya dan saling memahami serta dirasakan bermakna bagi masing-masing pihak.⁵¹ Teknik ini menganjurkan agar seseorang membina hubungan yang akrab dengan orang tertentu seperti; keluarga, teman, rekan kerja dan sebagainya, karena dalam hubungan yang akrablah seseorang merasa diperlukan oleh orang lain, dicintai dan mengasihi orang lain dengan tulus tanpa mementingkan dirinya sendiri. Dalam hubungan keakraban seseorang merasa berharga dan bermakna, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Melalui metode ini makna hidup akan muncul dalam perasaan bersahabat dan keakraban. Untuk keakraban hubungan, dapat dimulai dengan orang-orang terdekat (keluarga, tetangga, teman, rekan kerja), lalu usahakan ikut berperan serta dalam kegiatan masyarakat dengan cara lebih banyak memberi perhatian dan bantuan kepada pihak lain daripada menuntut dan memintanya. Hindari sifat mementingkan diri sendiri, menuntut hal yang berlebihan dari teman, menguasai teman, memanfaatkan teman, dan menyalahgunakan kepercayaan.⁵²

d. Pendalaman Catur Nilai

Yang dimaksud pendalaman catur nilai adalah usaha untuk memahami benar-benar empat ragam nilai yang dianggap sebagai sumber-sumber makna hidup, nilai-nilai tersebut antara lain, nilai-nilai

⁵⁰Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h. 160-161

⁵¹Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h. 163-164

⁵²Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h.164-165

berkarya (*creative values*), nilai-nilai penghayatan (*experiential values*), nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*). Dan nilai-nilai pengharapan (*hopefull values*).⁵³

e. Ibadah

Ibadah adalah upaya mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara-cara yang diajarkan oleh-Nya, yaitu agama. Ibadah yang dilakukan secara khusyu' sering mendatangkan perasaan tenteram, mantap, dan tabah, serta tidak jarang menimbulkan perasaan seakan-akan kita mendapatkan bimbingan dan petunjuk dalam melakukan suatu perbuatan dan menghadapi berbagai masalah kehidupan. Menjalani hidup sesuai dengan norma-norma agama memberikan corak bahagia dan sarat makna bagi kehidupan seseorang.⁵⁴ Doa adalah salah satu bentuk ibadah, bahkan sering dikatakan sebagai inti dari ibadah. Doa merupakan sarana hubungan antara manusia dengan Sang Pencipta.⁵⁵

Kelima metode tersebut bertujuan untuk menjajagi sumber makna hidup yang tersirat dari pengalaman pribadi, kehidupan sehari-hari dan lingkungan sekitarnya. Makna hidup ini apabila ditemukan dan berhasil dipenuhi, diharapkan akan mendatangkan perasaan bermakna dan bahagia yang semuanya merupakan cerminan dari jiwa dan keperibadian yang sehat.⁵⁶

C. Hubungan antara *Riḍa* dan Makna Hidup

Žunnun al-Miṣri berpendapat bahwa *riḍa* dalah menerima *tawakkal* dengan kerelaan hati. Orang yang *riḍa* akan mempercayakan hasil pekerjaan sebelum datang ketentuan, tidak resah sesudah terjadi ketentuan dan cinta yang membara ketika tertimpa mala petaka.

⁵³Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h. 166-167

⁵⁴Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h. 178-179

⁵⁵Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h. 179

⁵⁶Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, 165

Riḍa adalah kondisi kejiwaan atau sikap mental yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang diberikan atau bala yang ditimpakan kepadanya. Ia akan senantiasa merasa senang dalam setiap situasi yang meliputinya.⁵⁷ Kaitannya dengan masalah sakit dan kesembuhan, *riḍa* menjadi salah satu sarana penenang jiwa atas segala keputusan Allah. Hilangnya kerelaan hati menerima keadaan akan berakibat hati menjadi kotor dan pikiran kalut.⁵⁸

Riḍa merupakan kondisi hati. Jika seorang mukmin merealisasikannya, maka dia akan mampu menerima semua kejadian yang ada di dunia dan berbagai macam bencana dengan iman yang mantap, jiwa yang tenteram dan hati yang tenang. Bahkan, dia akan sampai pada tingkat yang lebih tinggi dari itu, yaitu merasakan kebahagiaan dan kesenangan terhadap pahitnya takdir. Hal tersebut merupakan hasil dari makrifat kepada Allah dan cinta yang tulus kepada-Nya.⁵⁹

Sedangkan makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting, benar, berharga dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*).

Pencarian manusia akan makna merupakan kekuatan utama dalam hidupnya, makna tersebut hanya dapat diisikan oleh dirinya sendiri, hanya dengan itu seseorang akan memperoleh sesuatu yang penting yang akan memuaskan keinginannya untuk memaknai hidupnya.⁶⁰ Kapanpun, seseorang bisa saja berhadapan dengan sesuatu atau situasi yang tidak dapat dihindarkan, nasib yang tidak dapat dirubah, ataupun penyakit yang tidak dapat terobati, dengan demikian sesungguhnya seseorang diberi kesempatan

⁵⁷Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2002), h. 46

⁵⁸H.M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), h.63-64

⁵⁹Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* (Jakarta: Qisthi Press, cet. XIII, 2011), h.251-252

⁶⁰Victor E Frankl, *Logoterapi: Terapi Melalui Pemaknaan Eksistensi* (Yogyakarta:Kreasi Wacana, cet I, 2003) h. 110

untuk mengaktualkan dan mengisi makna terdalam pada manusia yaitu makna penderitaan.⁶¹

Dalam kehidupan, ada situasi dimana seseorang berputus asa atas penderitaan atau keadaan tragis yang tidak dapat terhindarkan. sekalipun upaya-upaya penanggulangan telah dilakukan secara maksimal, tetapi tidak berhasil.⁶² Misalnya pada mereka yang memiliki kelainan atau cacat secara fisik yang sering disebut Tuna Daksa, dimana tubuh mengalami keadaan rusak atau terganggu sebagai akibat gangguan bentuk atau hambatan pada tulang, otot, dan sendi dalam fungsinya yang normal.⁶³ Keadaan tuna daksa sering dianggap sebagai suatu kemunduran dan sulit untuk diterima oleh individu yang bersangkutan.⁶⁴ Tuna Daksa juga akan menimbulkan perubahan tingkah laku sebagai kompensasi akan kekurangan atau kecacatan. Ditinjau dari aspek psikologis, individu dengan Tuna Daksa cenderung merasa malu, rendah diri, sensitif dan cenderung memisahkan diri dari lingkungan.⁶⁵ Mmerasa frustrasi oleh keadaan dirinya dan benci pada dirinya sendiri.⁶⁶ Karakteristik Tuna Daksa mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri dengan lingkungan sehingga inidivu lebih cenderung untuk bersifat pasif,⁶⁷ dan tidak memiliki tujuan hidup. Orang yang tidak memiliki tujuan hidup berarti tidak berhasil menemukan makna dalam hidpnya, sedangkan Orang yang tidak berhasil memenuhi motivasi untuk menemukan makna hidup akan mengalami kekecewaan dan kehampaan hidup serta merasakan hidupnya tidak bermakna.⁶⁸ sedangkan orang yang jiwanya rela (puas) menerima apapun

⁶¹Victor E Frankl, *Logoterapi: Terapi Melalui...*,h. 128

⁶²H.D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Mnenemukan ...*, h. 103

⁶³T. Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: PT. Refika Aditama, cet II, 2007), h. 121

⁶⁴T. Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa...*, h. 133

⁶⁵<http://beredukasi.blogspot.co.id/2013/09/pengertian-dan-karekteristik-tuna-daksa.html>. diunduh pada tanggal 28 Mei 2016 pukul 15:01 WIB

⁶⁶T. Sutjihati Somantri, *Psikologi*, h. 135

⁶⁷<http://beredukasi.blogspot.co.id/2013/09/pengertian-dan-karekteristik-tuna-daksa.html>. diunduh pada tanggal 28 Mei 2016 pukul 15:01 WIB

⁶⁸H.D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi*, h. 80

yang terjadi pada diri mereka, tidak ada sedikitpun kekecewaan melanda dirinya.⁶⁹ Orang-orang seperti inilah yang disebut dengan orang yang *riḍa*.

Penderitaan, baik berat maupun ringan tidak dapat dihindari dari kehidupan. tetapi manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap penderitaan dan peristiwa tragis yang tidak dapat dielakkan yang menimpa diri sendiri dan lingkungan sekitar.⁷⁰

Sebagai motivasi dasar manusia, hasrat untuk menemukan makna hidup mendambakan diri kita sebagai orang yang berharga dan berarti (*being someone*) dengan kehidupan yang sarat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanna pula. Dalam hal ini, penyandang tuna daksa yang mau berusaha dan mampu menerima kondisi dan keadaan dirinya sendiri akan mampu menjalani kehidupan yang penuh semangat dan memiliki gairah hidup serta jauh dari perasaan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mereka menyadari bahwa mereka memiliki keterbatasan, akan tetapi dalam keterbatasan itu mereka tetap dapat menentukan sendiri apa yang paling baik yang dapat mereka lakukan dan menyadari bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri betapapun buruk keadaannya.⁷¹

Berdasarkan uraian di atas, bahwa *riḍa* mampu membantu seseorang untuk menemukan makna hidupnya yakni dengan penerimaan dirinya terhadap kondisi yang menimpanya sehingga hilang perasaan negatif terhadap dirinya sendiri, tidak merasa rendah diri, dan tidak membenci dirinya sendiri. *riḍa* juga mampu memberikan implikasi ketenangan jiwa atas segala keputusan Allah dan lapang dada serta merasa senang dalam setiap situasi, dan pada akhirnya akan dapat merasakan kebahagiaan dan kesenangan terhadap pahitnya takdir yang menimpanya.

Maka kemungkinan besar terdapat hubungan antara *riḍa* dengan makna hidup, dikarenakan semakin seseorang mampu *riḍa* terhadap takdir atau penderitaan yang menimpanya, maka semakin tinggi motivasi seseorang

⁶⁹Rif'at Syauqi Nawawi, *Keperibadian*, h. 65

⁷⁰H.D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk*, h.39

⁷¹H.D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk*, h. 85

untuk menemukan makna hidupnya. Begitupun sebaliknya, jika seseorang tidak *riḍa* terhadap penderitaan atau peristiwa tragis yang menimpa dirinya, maka ia akan hidup dalam kepasifan dan tidak memiliki motivasi dalam hidupnya, dengan demikian orang tersebut tidak akan menemukan makna di dalam kehidupannya.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan dan belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis masih harus dibuktikan kebenarannya karena hipotesis merupakan kesimpulan yang belum teruji kebenarannya.

Berdasarkan landasan teori diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: terdapat hubungan yang signifikan antara *riḍa* dan makna hidup penyandang difabel tuna daksa di YPAC Semarang.