

**KONSEP MAKNA HIDUP DALAM AL-QUR'AN  
PERSPEKTIF LOGOTERAPI  
DAN RELEVANSINYA DENGAN POLA WAWASAN  
KESEHATAN MENTAL**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Agama (S. Ag)**

**Oleh  
Nailatul Musfiqoh  
NIM. 1917501028**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
JURUSAN STUDI AL-QUR'AN DAN SEJARAH  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Nama : Nailatul Musfiqoh  
NIM : 1917501028  
Jenjang : S1  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora (FUAH)  
Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul **“Konsep makna hidup dalam Al-Qur'an Perspektif Logoterapi Dan Relevansinya Dengan Pola Wawasan Kesehatan Mental”** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri. Bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal bukan karya saya, diberi tanda citasi dan ditunjukkan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa percabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Purwokerto, 20 November 2023

Saya yang menyatakan.



Nailatul Musfiqoh  
NIM.1917501028



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHR PURWOKERTO**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA**  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: [www.uinsaizu.ac.id](http://www.uinsaizu.ac.id)

## PENGESAHAN

*Disetujui dan diijinkan*  
**Konsep Makna Hidup dalam Al-Qur'an Perspektif Logoterapi dan Relevansinya dengan Pola Wawasan Kesehatan Mental**

Yang disusun oleh Nailatul Musfiqoh (NIM. 1917501028) Progam Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Jurusan Studi Al-Qur'an dan Sejarah, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada tanggal 2 Januari 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana agama (S. Ag) oleh sidang dewan penguji skripsi.

Penguji I

Eka Widiasari, S. Psi, M. Psi., Psikolog  
NIP.198602192019032007

Penguji II

Dr. Mohamad Sobirip, S. Hum  
NIP.198711072020121006

Ketua Sidang/Pembimbing

Dr. Elya Munfarida M. Ag  
NIP. 19771112200112200

Purwokerto, 2 Januari 2024

Dekan



Dr. Hartono, M. Si  
NIP. 19720501200501104



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHR PURWOKERTO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: [www.uinsaizu.ac.id](http://www.uinsaizu.ac.id)

---

---

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Purwokerto, 20 November 2023

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi  
Sdr. Nailatul Musfiqoh

Lamp : -

Kepada Yth.  
Dekan FUAH  
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri  
di Purwokerto

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini, saya sampaikan bahwa :

Nama : Nailatul Musfiqoh  
NIM : 19117501028  
Fakultas : Ushuluddin, Adab, Dan Humaniora  
Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah  
Progam : Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : Konsep Makna Hidup Dalam Al-Qur'an  
Perspektif Logoterapi Dan Relevansinya  
Dengan Pola Wawasan Kesehatan Mental

Sudah dapat diajukan kepada Dekan fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosahkan dalam rangka memperoleh gelar sarjana Agama (S. Ag). Demikian, atas perhatian bapak/ibu, saya mengucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing

**Dr. Elya Munfarida M. Ag**  
**NIP. 197711122001122001**

## ABSTRAK

**Nailatul Musfiqoh**

**NIM 1917501028**

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

Jl. A. Yani 40-A (+62-281)-635624 Purwokerto 53126

Email: [nailatulmusfiqoh21@gmail.com](mailto:nailatulmusfiqoh21@gmail.com)

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi dan untuk mendeskripsikan relevansi antara logoterapi dengan pola wawasan kesehatan mental. Penelitian ini termasuk kategori penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan berupa metode penelitian kepustakaan. Hasil penelitian ini yaitu: 1). logoterapi merupakan sebuah psikoterapi yang mengandung dimensi spiritual namun berpandangan sekuler. Sehingga bagi orang yang beragama Islam makna hidup yang mutlak, universal dan yang sebenarnya terdapat dalam Al-Qur'an yaitu berupa ibadah. Ketika seseorang telah mengfokuskan diri untuk beribadah kepada Allah maka akan dicukupkan segala urusannya, ditenangkan hatinya dan mendapatkan kebahagiaan dunia akhirat. Semua itu tergambar jelas pada konsep makna hidup yang ada didalam Al-Qur'an yang mengandung nilai ibadah yaitu nilai kreativitas (*creative values*) digambarkan dalam Al-Qur'an surah An-Nahl Ayat 97 yaitu berupa amal saleh. Nilai penghayatan (*experiential values*) yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah Ayat 177, surah Al-Maidah ayat 8, surah Ar-Ra'd Ayat 28-29, dan Al-Qur'an surah Al-'Imran ayat 31 serta nilai bersikap (*attitude values*) yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 155-156 yang berupa sikap sabar. 2). Dapat dipahami bahwa logoterapi memiliki relevansi dengan pola wawasan kesehatan mental perspektif psikologi Islam yaitu pertama, orientasi pengembangan potensi yang berpandangan bahwa mental yang sehat terjadi apabila individu mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Hal ini relevan dengan nilai kreativitas. Kedua, orientasi simtomatis yang berpandangan bahwa mental yang sehat di tandai dengan bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwan. Hal ini relevan dengan nilai penghayatan. Ketiga, orientasi penyesuaian diri yang berpandangan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat. Hal ini relevan dengan nilai bersikap.

Dari hasil analisis penelitian tersebut terdapat hal yang tidak relevan pada paradigma logoterapi dengan pola wawasan kesehatan mental perspektif psikologi Islam yaitu pola wawasan yang berorientasi penghambaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa karena logoterapi bersifat sekuler yakni menganggap manusia sebagai penentu dari segala sesuatu meskipun terdapat dimensi spiritual. Dalam hal ini hubungan antara agama dengan kesehatan mental bukan merupakan kausalitas langsung sehingga seseorang yang beriman belum tentu sehat mentalnya dan orang yang sehat mentalnya belum tentu beriman.

**Kata kunci: Makna Hidup, Logoterapi, Kesehatan Mental.**

## ABSTRAK

**Nailatul Musfiqoh**

**NIM. 1917501028**

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

Jl. A. Yani 40-A (+62-281)-635624 Purwokerto 53126

Email: [nailatulmusfiqoh21@gmail.com](mailto:nailatulmusfiqoh21@gmail.com)

This research aims to describe the concept of the meaning of life in the Al-Qur'an from a logotherapy perspective and to describe the relevance of logotherapy to mental health insight patterns. This research is included in the qualitative research category, the data collection technique used is a library research method. The results of this research are: 1). Logotherapy is a psychotherapy that contains a spiritual dimension but has a secular outlook. So for people who are Muslim, the absolute, universal meaning of life and which is actually contained in the Koran is in the form of worship. When someone has focused on worshiping Allah, all his affairs will be satisfied, his heart will be calm and he will find happiness in the world and the afterlife. All of this is clearly illustrated in the concept of the meaning of life in the Al-Qur'an which contains the value of worship, namely the value of creativity, described in the Al-Qur'an Surah An-Nahl Verse 97, namely in the form of good deeds. Experiential values are explained in the Al-Qur'an surah Al-Baqarah Verse 177, surah Al-Maidah verse 8, surah Ar-Ra'd Verses 28-29, and Al-Qur'an surah Al-Imran verse 31 as well as the attitude values explained in the Al-Qur'an surah Al-Baqarah verses 155-156 in the form of an attitude of patience. 2). It can be understood that logotherapy has relevance to the mental health insight pattern from an Islamic psychology perspective, namely first, the potential development orientation which holds that mental health occurs when individuals are able to develop their potential. This is relevant to the value of creativity. Second, the symptomatic orientation holds that mental health is marked by a person's freedom from symptoms of mental disorders. This is relevant to the value of appreciation. Third, adjustment orientation, which holds that a person's ability to adapt is the main element of a healthy mental condition. This is relevant to the value of attitude.

From the results of the research analysis, there are things that are not relevant to the logotherapy paradigm with the mental health insight pattern from an Islamic psychology perspective, namely the insight pattern that is oriented towards serving God Almighty because logotherapy is secular in nature, namely considering humans as the determinants of everything even though there is a spiritual dimension. In this case, the relationship between religion and mental health is not a direct causality so that someone who is a believer is not necessarily mentally healthy and someone who is mentally healthy is not necessarily a believer.

**Keywords: Meaning of Life, Logotherapy, Mental Health.**

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

*“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”.*

(Departemen Agama RI, 2009f)

Siapapun yang memiliki suatu alasan untuk hidup  
akan sanggup mengatasi persoalan hidup dengan cara apapun

~Viktor Frankl~



## PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Swt, shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada kekasih kita Baginda Nabi Muhammad Saw. Dengan penuh rasa syukur serta keberkahan doa dan dukungan dari orang-orang yang tersayang, dengan diselesaikannya sebuah karya kecil ini penulis persembahkan untuk :

1. Mamah Nur Khasanah yang telah memberikan doa dan ridhonya yang tak ternilai betapa besar pengorbanan dan jasa-jasanya dalam mengiringi setiap langkah dalam meraih kesuksesan anaknya. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan rahmat, kesehatan, kebahagiaan, ampunan serta keberkahan dunia akhirat. Amiin. Saya persembahkan karya sederhana ini dan gelar ini untuk mamah dan papah.
  2. Almarhum papah saya Jamjuri Ahmad. Semoga papah di sana bertemu dan berkumpul bersama kekasih Allah.
  3. Keluarga besar Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah. Terkhusus kepada pengasuh yang saya ta'dhimi beliau Abuya Muhammad Thaha Alawy Al-Hafidz dan Ibu Nyai Tasdiqoh Al-Hafidzah beserta guru-guru saya yang telah memberikan ilmu agama dan doa yang sangat mempengaruhi kesuksesan saya dalam hal apapun.
  4. Ibu Dr. Elya Munfarida, M.Ag., selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga serta kesabarannya dalam memberikan bimbingan, arahan dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah selalu melimpahkan keberkahan dan kebahagiaan dalam hidup beliau.
- Amiin



5. Kepada suami dan anak-anaku kelak dimasa depan semoga kalian termasuk orang-orang pilihan Allah yang selalu diberikan jiwa yang tangguh, kesabaran yang luas tanpa batas dan hidupnya selalu dilimpahi keberkahan serta kebahagiaan dunia akhirat. Amiin
6. Terakhir seluruh masyarakat Indonesia yang ingin mencari makna hidupnya.



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata-kata arab yang di pakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada surat keputusan bersama antara menteri agama dan menteri pendidikan dan kebudayaan R.I. Nomor: 158/1987 dan nomor 0543b/1987.

### Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	ša	š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥ	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha'	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Z	Ze (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	šad	š	Es (dengan titik di bawah)
ض	dad	d'	De (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ža'	ž	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	gain	G	Ge
ف	fa'	F	Ef
ق	qaf	Q	Qi

ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'el
م	mim	M	'em
ن	nun	N	'en
و	waw	W	W
ه	ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apstrof
ي	ya'	Y	Ye

**Konosonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap**

متعددة	ditulis	muta'addiah
عدة	ditulis	'iddah

**Ta' Marbūṭah di akhir kata bila imatikan tulis *h***

حكمة	ditulis	Hikmah
جزية	ditulis	Jizyah

(Ketentuan ini diperlakukan pada kata-kata arab yang sudah terserap ke dalam bahasa indonesia seperti zakat, salat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya)

- a. Bila diikuti dengan kata sedang “*al*” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كرامة الأولياء	Ditulis	Karāmah al-auliyā'
----------------	---------	--------------------

- b. Bila *ta'* marbūṭah hidup atau dengan harakat, fathāh atau kasrah atau ḍammah ditulis dengan *t*

زكاة الفطر	Ditulis	Zakāt al-fiṭr
------------	---------	---------------

**Vocal Pendek**

-----	Fathāh	Ditulis	A
-----	Kasrah	Ditulis	I
-----	D'ammah	Ditulis	U

## Vocal Panjang

1.	fathah +alif جاهلية	ditulis ditulis	ā jāhiliyah
2.	fathah +ya mati تنسى	ditulis ditulis	ā tansā
3.	kasrah+ ya mati كريم	ditulis ditulis	ī karīm
4.	d'ammah+ wawu mati فروض	ditulis ditulis	ū furūd

## Vocal Rangkap

1.	fathah + ya mati بينكم	Ditulis Ditulis	ai baninakum
2.	fathah + wawu mati قول	Ditulis Ditulis	au qaul

## Vocal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم	ditulis	a'antum
أعدت	ditulis	u'iddat
لئن شكرتم	ditulis	la'in syakartum

## Kata sandang alif+lam

a. bila diikuti huruf qamariyyah

القرآن	Ditulis	Al-Qur'an
القياس	Ditulis	Al-Qiyās

b. bila diikuti huruf syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf syamsiyyah yang mengikutuinya, serta menghilangkan huruf l(el)nya

السماء	Ditulis	as-samā
الشمس	Ditulis	asy-syams

## Penelitian kata-kata dalam rangakian kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

ذو الفروض	Ditulis	Zawī al-furūd
اهل السنة	Ditulis	Ahl as-sunah

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas segala kedrah dan iradah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat beriring salam penulis sanjung kepada Nabi Muhammad SAW yang telah berhasil mengubah peradaban manusia dari masa kebodohan ke masa yang penuh ilmu pengetahuan. Salah satu nikmat dan anugerah dari Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Konsep Makna Hidup Dalam Al-Qur’an Perspektif Logoterapi Perspektif Logoterapi Dan Relevansinya Dengan Pola Wawasan Kesehatan Mental”** dengan lancar dan baik guna memperoleh gelar sarjana agama (S. Ag). terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari petunjuk Allah serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sebagai bentuk penghargaan yang tak terhingga kepada berbagai pihak yang telah membantu. Maka izinkanlah penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. K. H. Ridwan, M. Ag., selaku Rektor UIN Prof K. H. Saifudin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Hartono, M. Si., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof K. H. Saifudin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Munawir, S. Th.I., M.S.I., selaku dosen pembimbing akademik Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof K. H. Saifudin Zuhri Purwokerto.

4. Dr. Elya Munfarida, M. Ag., selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga serta kesabarannya dalam memberikan bimbingan, arahan dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah selalu melimpahkan keberkahan dan kebahagiaan dalam hidup beliau.
5. Segenap dosen dan staf administrasi Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof K. H. Saifudin Zuhri Purwokerto.
6. Teruntuk Almarhum papah Jamjuri Ahmad selaku orang tua penulis yang sudah meninggal ketika penulis masih menempuh pendidikan SMP kelas VIII. Semoga papah disana bertemu dan berkumpul bersama kekasih Allah.
7. Teruntuk mamah Nur Khasanah mamah hebat dan kuat yang selalu memberikan dukungan, motivasi, nasehat, perhatian, kasih sayang serta do'a yang tentu tak akan mampu penulis balas. Semoga harapan dan segala do'a mamah yang baik segera tercapai.
8. Untuk kaka-kakaku tersayang Nur Hikmah Intani, Ahmad Mubasyir, Abdul Kholik, Nurul Mualimah, Nur Falah, Metalia Septiana, Zainul Haq, Zahroh, dan Bagus Budi Abrianto yang senantiasa memberi dukungan, semangat dan do'a. Semoga hidupnya selalu dilimpahi keberkahan.
9. Kepada keluarga besar Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah. Terkhusus kepada pengasuh yang saya ta'dhimi beliau Abuya Muhammad Thaha Alawy Al-Hafidz dan Ibu Nyai Tasdiqoh Al-Hafidzah beserta guru-guru yang saya harapkan ridho, berkah dan manfaat ilmunya.
10. Seluruh teman-teman santri Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah. Adanya kalian semua, saya dapat termotivasi untuk memperbaiki diri dan semangat

belajar ilmu agama. Terkhusus teman-teman kamar Bahrul 'ulum, kamar SAFA, dan kamar NN.

11. Teman-teman Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2019 yang telah memberikan do'a, semangat, motivasi, kebersamaan selama empat tahun ini. Semoga kita semua menjadi sukses di jalur masing-masing.

12. Kepada semua pihak yang telah memberikan do'a, semangat, motivasi, dalam menyelesaikan skripsi ini, dari awal hingga akhir yang tidak mungkin penulis sebutkan namanya satu per-satu. Semoga Allah Swt selalu memberikan perlindungan, kebaikan kebahagiaan, dan keberkahan dunia akhirat kepada kita semua.

Segala upaya telah dilakukan untuk menyempurnakan skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa dalam keseluruhan bukan tidak mungkin terdapat kesalahan baik dari penulis maupun isi yang ada di dalamnya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang dapat menjadi masukan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan diberkahi oleh Allah Swt. Aamiin.

Purwokerto, 20 November 2023

**Nailatul Musfiqoh**  
**NIM.1917501028**

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PENGESAHAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
ABSTRAK.....	i
ABSTRAK.....	ii
MOTTO.....	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA.....	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
Latar Belakang Masalah.....	1
A.    Rumusan Masalah.....	4
B.    Tujuan Penelitian.....	5
C.    Manfaat Penelitian.....	5
D.    Tinjauan Pustaka.....	5
E.    Kerangka Teori.....	13



F. Metode Penelitian .....	21
G. Teknik Pengumpulan Data .....	22
H. Teknik Analisis Data .....	23
I. Sistematika Pembahasan .....	24
<b>BAB II KONSEP MAKNA HIDUP DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF</b>	
LOGOTERAPI.....	25
1. Nilai Kreativitas ( <i>Creative Values</i> ) .....	29
2. Nilai Penghayatan ( <i>Experiential Values</i> ) .....	31
3. Nilai Bersikap ( <i>Attitude Values</i> ) .....	46
<b>BAB III Relevansi logoterapi dengan Kesehatan Mental prespektif psikologi</b>	
Islam.....	51
1. Relevansi Orientasi Pengembangan Potensi Dengan Nilai Kreativitas .....	51
2. Relevansi Orientasi Simtomatis Dengan Nilai Penghayatan .....	52
3. Relevansi Orientasi Penyesuaian Diri Dengan Nilai Bersikap .....	53
<b>BAB VI KESIMPULAN .....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
Daftar Riwayat Hidup .....	63

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini gangguan mental sudah tidak asing lagi dalam realitas kehidupan modern. Berdasarkan data yang diteliti World health organization (WHO) sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental (WHO, 2022). Pada awalnya, masalah kesehatan mental hanya tertuju pada seseorang yang memiliki gangguan mental serta bukan tertuju untuk seseorang yang normal. Tetapi pemikiran tersebut telah berubah, sehingga kesehatan mental bukan saja untuk seseorang yang mengalami gangguan jiwa. Melainkan, di peruntukan juga bagi setiap orang yang sehat, yaitu bagaimana seseorang mengeksplorasi dirinya sendiri dengan lingkungannya (Andini dkk., 2021).

Sejalan dengan perubahan sosial yang begitu cepat, teknologi yang berkembang pesat, diiringi kemajuan dalam berbagai aspek maka, problem-problem yang dijumpai masyarakat semakin kompleks, seperti halnya kebutuhan kian semarak, meningkatnya daya saing di kehidupan, serta keinginan yang harus dipenuhi. Hal ini membuat seseorang sulit mencapai ketenangan. Sejatinya ketenangan hidup itu tidak bergantung pada faktor luar seperti, keadaan sosial dan ekonomi, namun lebih dipengaruhi oleh respon seseorang dalam menghadapi faktor-faktor tersebut. (Rochman, 2010).

Keidupan yang sehat adalah kehidupan yang penuh makna. Hanya dengan niat yang baik maka manusia akan menjadi orang yang bermanfaat bukan hanya bagi dirinya sendiri namun juga bagi orang lain. Kerusakan moral dan gangguan mental disebabkan karena manusia tidak mempunyai makna yang baik (Frankl, 2003). Makna dan tujuan hidup menjadi landasan kokoh dalam menghadapi segala beban. Seseorang harus bisa merumuskan makna dan tujuan hidupnya. Sehingga orang tersebut mampu eksis secara utuh dalam menghadapi segala tantangan. Serta, kewajibannya sebagai manusia dalam berbagai dimensi dan perannya. Makna hidup itulah yang mengarahkan dan memberi warna pada tingkah laku dan tindakan seseorang dalam keberadaannya di tengah dunia (Rochman, 2010).

Tanpa adanya makna dan tujuan hidup yang sebenarnya, seseorang akan terombang ambing dalam permainan arus dunia yang membingungkan. Tentu seseorang akan menghadapi ujian ketika mencari makna hidupnya. Karena ujian merupakan salah satu tempat dimana seseorang dapat menemukan makna hidup, agar selalu mempunyai jiwa sabar dan bersyukur, sehingga penghayatan hidup yang tadinya tidak berarti menjadi bermakna. Makna hidup dapat dijadikan pedoman dan arahan bagi seseorang sehingga tujuan hidup menjadi lebih jelas dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Wijayanti & Lailatushifah, 2012).

Proses pencarian makna pernah dirasakan oleh seorang psikiater terkemuka asal Eropah bernama Viktor E. Frankl. Lewat pengalaman yang dirasakan sewaktu dikamp Nazit yang terjadinya pada saat perang dunia II.

Viktor E. Frankl merupakan salah satu diantara ribuan tahanan yang selamat dari tentara Nazi. Selama menjadi tahanan, Frankl mampu membuktikan bahwa kebahagiaan dan penderitaan bisa ditemukan maknanya.

Frankl mengabadikan semua pengalamannya saat berada di kamp Nazi dalam karya dengan judul "*from Death Camp to Eksistensialism*" yang kemudian diganti menjadi "*Man's Search for meaning*". Frankl banyak juga menulis buku serta tulisan mengenai makna hidup, yang ternyata dari kalangan ilmiah memperoleh respon yang baik. Teori dan pemikiran Frankl tentang makna hidup dikenal sebagai Logoterapi (Azizan, 2021).

Asal mula kata logos berawal dari bahasa Yunani *Logos* yang memiliki arti "makna". Logoterapi, yang biasa dikenal dengan "Aliran Psikoterapi ketiga dari Wina." memfokuskan perhatiannya pada makna hidup dan usaha seseorang untuk menemukan makna tersebut. Logoterapi meyakini bahwa perjuangan seseorang untuk menemukan makna dalam hidupnya adalah motivator utama (Frankl, 2003). Karena pada dasarnya gangguan jiwa diakibatkan dari kehidupan yang tidak bermakna. Oleh karena itu, menjalani kehidupan yang bermakna merupakan motivasi utama manusia untuk mencapai tujuan dan makna hidup. Menurut logoterapi, kebahagiaan adalah keberhasilan pemenuhan kebutuhan individu akan kehidupan yang bermakna (Frankl, 1971a)

Dalam agama Islam, umatnya dituntut untuk mencari makna dalam hidupnya, agar hidup di dunia tidak sia-sia serta menjadi manusia yang selamat didunia dan diakhirat. Untuk menemukan makna hidup sesungguhnya, maka

perlu merujuk pada Al-Qur'an sebagai petunjuk dan pedoman hidup umat manusia, yang merupakan rujukan pertama agama Islam dalam menjaga fitrahnya untuk meraih kebahagiaan yang hakiki. Manusia diperintahkan untuk selalu berusaha menemukan makna hidup melalui upaya-upaya yang dilakukannya. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 11:

.. إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ ۱۱ ..

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka.” (Departemen Agama RI, 2009c)

Dari ayat ini jelas bahwa segala sesuatu yang terjadi berhubungan dengan perbuatan seseorang. Hidup harus diganti menjadi lebih baik dengan cara menemukan makna hidup. Makna hidup merupakan salah satu tujuan hidup setiap manusia normal. Tanpa makna, hidup yang dialami akan berasa hambar, tanpa tujuan, serta membuat diri terus merasa hampa.

Dari pemaparan diatas, penulis tertarik untuk menelisik lebih lanjut guna menemukan konsep makna hidup di dalam Al-Qur'an dan mencari hubungannya dengan kesehatan mental. Dalam penelitian ini penulis mencari solusi dalam Al-Qur'an dengan menggunkan teori logoterapi dan juga teori ksesehatan mental. Adapun judul penelitian yang penulis ajukan yaitu **“Konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental”**

#### **A. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi?
2. Bagaimana relevansi logoterapi dengan pola wawasan kesehatan mental?

## **B. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mendeskripsikan konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi prespektif logoterapi
2. Untuk mendeskripsikan relevansi logoterapi dengan pola wawasan kesehatan mental.

## **C. Manfaat Penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini, penulis berharap semoga penelitian ini mampu membagikan banyak manfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas pengetahuan dan memberikan kontribusi khasanah keilmuan tentang konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi dan relevansinya terhadap kesehatan mental khususnya dalam bidang keilmuan Al-Qur'an dan tafsir.

### **2. Praktis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh masyarakat luas yang sedang mencari makna hidupnya, serta para cendekiawan sebagai referensi dan inspirasi.

## **D. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka atau disebut juga *literature review* merupakan sebuah aktivitas untuk meninjau atau mempelajari berbagai *literature* yang sudah ada

sebelumnya, yang diterbitkan oleh para akademisi atau peneliti lain yang berkaitan dengan topik penulis secara keseluruhan (Mahanum, 2021). Tujuan dari tinjauan pustaka adalah untuk menginformasikan kepada para pembaca bahwa apa yang penulis sajikan merupakan tulisan baru, yang mana fokus penelitian ini belum pernah dibahas pada penelitian-penelitian sebelumnya. Sehingga keabsahan penelitian ini mampu dibuktikan (Mustaqim, 2021). Dalam hal ini, penulis membagi menjadi dua tinjauan pustaka. Pertama, penelitian yang membahas seputar makna hidup dan yang kedua, penelitian yang berkaitan dengan logoterapi.

Penelitian yang berkaitan dengan makna hidup. Pertama, Jurnal dengan judul “Makna Hidup Pelaku Tasawuf.” Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi guna mendapatkan informasi secara mendalam. Hasil penelitian ini yaitu menjelaskan bahwa tasawuf mampu membantu seseorang dalam menemukan makna hidupnya. Karena secara umum, arti hidup bagi pelaku tasawuf adalah mengenal Tuhan. Berdoa, merasakan hati damai, dan bersabar ketika mendapatkan berbagai macam musibah adalah faktor yang membawa makna hidup (Maola, 2021).

Dari penjelasan di atas penulis menemukan persamaan dalam penelitian tersebut yaitu terletak pada pembahasan seputar makna hidup serta metode penelitian menggunakan kualitatif. Sementara perbedaannya yaitu terletak pada pendekatan penelitian serta tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan tujuan guna mengetahui makna hidup perspektif sufi yang mengikuti tarekat tasawuf. Sedangkan penulis

menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) yang bertujuan untuk mendeskripsikan konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi perspektif logoterapi dan kaitannya dengan kesehatan mental.

Kedua, Artikel dengan judul "Makna Hidup Prespektif Viktor Frankl Kajian Dimensi Spiritual Dalam Logoterapi". Artikel ini menggunakan metode deskriptif analitis yang bertujuan mengungkapkan konsep logoterapi yang dirumuskan oleh Viktor Frankl. Hasil penelitian ini menjelaskan tentang teori yang ditawarkan oleh Viktor Frankl yaitu logoterapi merupakan konsep psikoterapi barat pertama yang mengakui keberadaan dimensi spiritual dalam jiwa manusia. Namun dimensi yang dibahas tidak mengandung konotasi agama sehingga logoterapi sekedar mencapai kebahagiaan ragawi saja. Berbeda dengan konsep sufi yang mampu mencapai tingkat kebahagiaan bukan sekedar jasmani saja namun mampu mencapai kebahagiaan rohani dunia dan akhirat (Mukharom & Arroisi, 2021).

Persamaan dengan artikel yang ditulis oleh Mukharom dan Arroisi dengan penelitian yang penulis kaji yaitu terletak pada teori logoterapi sebagai fondasi dalam penelitian. Serta, metode penlitian yang digunakan yaitu deskriptif analitis. Perbedaanya terletak pada tujuan penelitian, di mana penelitian ini mengungkapkan konsep logoterapi yang diformulasikan oleh Viktor Frankl. Sementara penulis mendeskripsikan konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi perspektif logoterapi dan mengkaitannya dengan kesehatan mental.



Ketiga, Skripsi dengan judul “Konsep Bimbingan Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Mengembangkan Hidup Bermakna Menurut Hanna Djumhana Bastaman.” Skripsi ini, bertujuan mengetahui konsep bimbingan untuk menemukan makna hidup oleh Hanna Djumhana Bastaman dan mengetahui konsep bimbingan mengembangkan hidup bermakna oleh Hanna Djumhana Bastaman. Skripsi ini, memakai metode pengumpulan data yaitu dokumentasi dan wawancara (Jefriadi, 2009).

Di dalam skripsi ini Jefriadi melakukan kunjungan kekediaman Hanna Djumhana Bastaman guna mendapatkan data berupa bahan tertulis maupun filem yang tidak didapatkan dari sumber-sumber data lainnya. Metode penelitian yang di gunakan berupa deskriptif analisis. Skripsi ini membahas tentang teori yang dikembangkan Hanna yaitu teori logoterapi dengan menerapkan prinsip-prinsipnya dan memberikan nuansa Islam yang disesuaikan dengan kultural Indonesia. Serta menambahkan beberapa poin yang dianggap penting (Jefriadi, 2009).

Dari uraian tersebut peneliti menemukan persamaan berupa teori logoterapi yang digunakan sebagai fondasi utama dalam penelitian. Sementara perbedaan skripsi Jefriadi dengan penelitian yang penulis kaji yaitu berupa metode pengumpulan data, metode analisis data serta tujuan penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh Jefriadi berupa dokumentasi dan wawancara sedangkan penulis menggunakan metode *library research*.

Metode analisis yang digunakan Jefriadi berupa deskriptif analisis saja. Sedangkan penulis menambahkan metode analisis berupa metode tafsir

maudū'I yang diadopsi oleh Al-Farmawi dengan tujuan mendeskripsikan konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi perspektif logoterapi dan kaitannya dengan kesehatan mental.

Selanjutnya penelitian yang berkaitan dengan logoterapi. Pertama, Jurnal dengan judul "Prinsip Logoterapi Dalam Syarah Hadis Luasnya Ampunan Allah SWT oleh Syekh Kasyful Anwar." Penelitian bertujuan mengungkap relevansi antara prinsip-prinsip logoterapi dengan prinsip ke-Maha Pengampunan Allah SWT seperti yang dijelaskan dalam Al-Tabyin Ar-Rawi Sarh Arba'in Nawawi yang dikarang Syekh Kasyful Anwar. Penelitian ini menggunakan pendekatan literature, hasil dari penelitian ini yaitu bahwa makna hidup yang dijelaskan dalam konsep logoterapi dapat menjadi motivasi bagi seseorang yang putus asa akan dosa-dosa yang pernah dilakukan semasa hidupnya (Sari & Laily, 2021).

Dari penelitian tersebut penulis menemukan persamaan yaitu terdapat pada teori logoterapi sebagai fondasi penelitian. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada tujuan penelitian yaitu pada penelitian ini mengungkap relevansi antara prinsip-prinsip logoterapi dengan prinsip ke-Maha Pengampunan Allah SWT seperti yang dijelaskan dalam Al-Tabyin Ar-Rawi Sarh Arba'in Nawawi yang dikarang Syekh Kasyful Anwar. Sedangkan penelitian penulis bertujuan untuk mendeskripsikan konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi dan relevansinya terhadap kesehatan mental.

Kedua, Skripsi dengan judul "Logoterapi Dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Di Tinjau Menurut Konseling Islam." Penelitian ini,

memakai metode analisis deskriptif, dengan pendekatan kualitatif. Sumber data yang dipakai adalah sumber data primer yang diperoleh dari pemikiran Viktor E. Frankl tentang logoterapi. Penelitian ini, dalam menghimpun data dengan penelitian kepustakaan (*library research*). Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*) (Azizan, 2021).

Hasil dari penelitian ini yaitu *pertama*, dalam pandangan Islam makna hidup adalah tujuan bagi seseorang. *Kedua*, terhadap pemikiran Viktor E. Frankl menurut konseling Islam logoterapi memiliki kesamaan dalam pelaksanaannya. Dan *ketiga*, ditinjau menurut konseling Islam konsep logoterapi dalam meningkatkan kebermaknaan hidup merupakan sama-sama dikatakan sejalan dalam membantu klien untuk meningkatkan dan menemukan makna hidup yang bahagia bagi seseorang (Azizan, 2021). Dari uraian tersebut penulis menemukan persamaan yaitu yang terletak pada teori logoterapi sebagai fondasi penelitian dan teknik pengumpulan data berupa kepustakaan (*library research*). Perbedaan penelitian Azizan dengan penelitian penulis yaitu terletak pada teknis analisis data serta tujuan penelitian.

Teknis analisis yang digunakan pada penelitian Azizan yaitu menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan tujuan, pertama, untuk mengkaji bagaimana Islam memandang makna hidup dan kehidupan bermakna. Kedua, untuk mengkaji pemikiran Viktor E. Frankl tentang logoterapi perspektif konseling Islam. Serta yang ketiga, untuk mengkaji konsep logoterapi dalam peningkatan kebermaknaan hidup perspektif konseling Islam. Sementara penulis menggunakan metode deskriptif analisis dengan di tambah

metode tafsir berupa metode tafsir maudū'I (tematik) Al-Farmawi dengan bertujuan untuk mendeskripsikan konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi perspektif logoterapi dan hubungannya dengan kesehatan mental.

Ketiga, Skripsi dengan judul "Terapi Dizkir Dan Logoterapi Untuk Mengatasi Stres." Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode dan relevansi pelaksanaan terapi dzikir dan logoterapi terhadap penderita stress. Skripsi ini, menggunakan metode penelitian berupa kepustakaan (*library research*) dan metode analisis data berupa analisis isi (*content analysis*). Hasil dari penelitian ini yaitu terapi dzikir mampu menghadirkan rasa nyaman dalam jiwa individu dan efektif dalam menurunkan gejala kecemasan, stress, dan masalah psikologi lainnya. Sedangkan logoterapi melalui pendekatan do'a dan membaca Al-Qu'an membantu mewujudkan ketenangan, kenyamanan dalam jiwa setiap individu. Keduanya sama-sama kembali pada fitrah manusia (Muzanni, 2019).

Dalam uraian diatas penulis menemukan persamaan berupa pembahasan logoterapi, dan metode penelitian yang digunakan penulis maupun Muzanni sama-sama menggunakan (*library research*). Perbedaannya terdapat pada metode analisis data dan tujuan penelitian. Metode analisis data yang digunakan oleh Muzanni berupa (*content analysis*) sementara penulis menggunakan metode deskriptif analisis dan di tambah metode tafsir berupa metode tafsir maudū'I (tematik) Al-Farmawi. Tujuan penelitian Muzanni yaitu untuk mengetahui bagaimana metode dan relevansi pelaksanaan terapi dzikir dan

logoterapi terhadap penderita stres. Sedangkan penelitian penulis yaitu untuk mendeskripsikan konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi perspektif logoterapi dan hubungannya dengan kesehatan mental.

Keempat, skripsi dengan judul “Logoterapi Sebagai Psikoterapi Pada Santri Gangguan Jiwa Ponpes Asy-Syifa Dusun Berjing, Desa Cepoko, Kecamatan Ngrambe, Kabupaten Ngawi”. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penyebaran logoterapi di Indonesia dan untuk mengetahui bagaimana penerapan logoterapi sebagai psikoterapi santri gangguan jiwa ponpes Asy-Syifa dusun Berjing, desa Cepoko, kecamatan Ngrambe, kabupaten Ngawi. Metode penelitian yang digunakan dalam skripsi yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan melakukan wawancara dan observasi (Khairudin, 2019).

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Pertama, penyebaran logoterapi di Indonesia secara normatif populer di kalangan perguruan tinggi yang berlatar belakang psikologi dan secara praktis juga meluas di masyarakat luas dengan ciri khas teknik masing-masing psikoterapis, seperti yang ditemukan peneliti di Pondok Pesantren Asy-Syifa. Kedua, logoterapi di Pondok Pesantren Asy-Syifa menggunakan dua teknik, yaitu derefleksi dan bimbingan spritual. Teknik derefleksi terlihat pada terapi aktivitas atau kegiatan yang diberikan pengasuh kepada santri agar teralihkan pemikirannya mengenai kelainannya, dan mengasah kemampuan kreativitasnya. Bimbingan spritual terlihat dengan

pembacaan ayat suci Al-Qur'an, sahalat berjamaah serta terapi doa, dengan tujuan memberikan motivasi pada kesadaran spiritual (Khairudin, 2019).

Dalam uraian diatas penulis menemukan persamaan berupa pembahasan logoterapi, dan metode penelitian yang digunakan penulis yaitu metode kualitatif. Perbedaannya terletak pada pendekatan penelitian, penulis menggunakan (*library research*) dan menambahkan metode tafsir yang berupa metode maudū'i (tematik). Sedangkan penelitian khoirudin menggunakan studi kasus. Selanjutnya yaitu teknik pengumpulan data yang digunakan khoirudin berupa wawancara dan observasi sementara penelitian penulis menggunakan metode *library research*.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah penulis uraikan diatas terdapat kesamaan dalam pembahasan seputar logoterapi dan makna hidup. Namun seperti penulis jelaskan, ada beberapa aspek berbeda dengan penelitian penulis dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Mulai dari pengumpulan data samapi tujuan penelitian. Oleh skarena itu, rasanya tepat jika sekiranya judul skripsi ini dikaji, mengingat sejauh ini belum ada penelitian khusus yang dilakukan terhadap “Konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi Perspektif Logoterapi Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental.”

#### **E. Kerangka Teori**

Guna membantu menyelesaikan masalah yang akan diteliti dan juga memperlihatkan kriteria yang dijadikan dasar untuk membuktikan sesuatu, maka kerangka teori sangat dibutuhkan. Dalam tulisan ini penulis menggunakan dua teori:

## 1. Teori Logoterapi

Teori logoterapi yang dirintis oleh seorang dokter ahli penyakit saraf dan jiwa (neuro-psikiater) bernama Viktor Frankl yang berasal dari Wina Austria dan merupakan salah satu orang selamat dari tempat kamp konsentrasi tahanan Nazi pada waktu perang dunia ke-II. Logoterapi terdiri dari dua kata yaitu “*logos*” yang berasal dari bahasa Yunani berarti “makna”. Logoterapi berfokus pada harapan kehidupan yang lebih baik di masa depan karena dalam logoterapi, seseorang akan dibimbing untuk memahami dan mengetahui makna hidup. Dengan memahami makna hidupnya, seseorang akan dibantu untuk meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi gangguan jiwa akibat seters jangka panjang (*neurosis*) yang menipanya (Frankl, 2003).

Sejauh ini menurut Frankl makna hidup akan selalu berubah, namun tidak pernah hilang. Dalam logoterapi, ada tiga cara yang ditempuh manusia untuk menemukan makna dalam hidupnya yaitu:

Pertama, Nilai kreativitas merupakan nilai yang direalisasikan melalui kegiatan yang produktif dan inovatif. Nilai kreativitas ini biasanya berhubungan dengan suatu pekerjaan atau karya yang dapat di rasakan atau suatu gagasan yang bertujuan untuk mengabdikan dan memberikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya (Frankl, 1971b).

Kedua, Nilai penghayatan (*Experiential Values*) merupakan nilai yang diwujudkan melalui keyakinan dan penghayatan terhadap nilai-nilai seperti nilai kebenaran, keindahan, keimanan, keagamaan serta cinta kasih.

Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang bermakna hidupnya (Bastaman, 2007).

Ketiga, nilai sikap (*attitudinal values*) merupakan nilai yang diwujudkan melalui cara seseorang menyikapi penderitaan yang tidak dapat dihindari (Frankl, 2017).

Frankl mengatakan bahwa orang yang memiliki makna dalam hidupnya adalah orang yang mempunyai tujuan hidup (*purpose in life*) dan keinginan untuk hidup bermakna (*the will to meaning*). Orang yang memiliki tujuan hidup adalah orang yang selalu produktif dan selalu memanfaatkan waktunya ke hal-hal yang positif. Demikian pula halnya dengan orang yang berkeinginan untuk hidup bermakna, akan terus berupaya mengembangkan potensi mulia yang dimilikinya. Dengan adanya tujuan hidup dan keinginan hidup bermakna maka seseorang akan mencapai kebermaknaan hidup (*meaningful life*) (Frankl, 1971b).

Menurut Frankl, makna hidup adalah makna yang tersembunyi dalam situasi yang dihadapi seseorang selama hidupnya dan mengetahui kesempatan untuk mewujudkan apa yang telah dilakukan pada saat itu, kemudian jika berhasil dilakukan akan menimbulkan perasaan bahagia (Frankl, 2003).

Makna hidup memiliki tiga karakteristik yaitu antara lain: Pertama, makna hidup sifatnya unik, personal dan sementara artinya bahwa apa yang dianggap bermakna oleh seseorang belum tentu memiliki arti yang sama bagi orang lain. Bahkan mungkin, apa yang dianggap penting dan



bermakna saat ini bagi seseorang, belum tentu memiliki arti yang sama dilain waktu. Kedua, sifat lain dari makna hidup yaitu kongkrit dan spesifik artinya bisa ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari serta tidak perlu selalu dihubungkan dengan hal-hal serba abstrak filosofis, cita-cita idealis dan prestasi akademik yang luar biasa. Ketiga, sifat lain dari Makna hidup yaitu sebagai pedoman dan arahan dari aktivitas seseorang, sehingga makna hidup seolah menantang seseorang untuk mencapainya (Bastaman, 2007).

Disamping makna hidup bersifat unik, personal, temporer, dan sepesifik, logoterapi juga mengenal adanya makna hidup yang universal, absolut serta paripurna. Bagi kelompok non-agama, mungkin beranggapan bahwa alam semesta, ekosistem, kemanusiaan, ideologi, atau pandangan filosofis tertentu memiliki nilai universal dan paripurna. Atas dasar inilah kalangan tersebut menjadikanya sebagai dasar dan sumber makna hidup. Sedangkan bagi umat beragama tentu saja tuhan adalah sumber makna yang paling sempurna dengan agama sebagai pedomannya (Bastaman, 2007).

Dalam konsep ini dimensi spiritual dapat ditemukan dalam proses psikoterapi, dimensi spiritual inilah yang menurut Frankl disebut dengan “dimensi noetic” yaitu dimensi yang cenderung lebih bersifat antropologis dibanding teologis. Dimensi ini terletak di alam tak sadar tapi tidak ada hubungannya dengan insting primer yang terletak pada alam tak sadar seperti yang diungkapkan oleh aliran psikoanalisa. Dimensi spiritual ini

tidak mengandung konotasi agama, melainkan merupakan sumber dari kualitas-kualitas insani (Frankl, 1971b).

Mengingat keunikan dan khususnya itu, makna hidup tidak dapat diberikan kepada siapapun, melainkan harus dicari dan ditemukan sendiri. Orang lain termasuk pakar logoterapi hanya sekedar menunjukan segala hal yang secara potensi bermakna. Namun pada akhirnya tergantung pada individu yang diberi petunjuk untuk menentukan sendiri apa yang dianggap bermakna bagi dirinya sendiri (Bastaman, 2011).

## **2. Teori Kesehatan mental**

### **a) Definisi kesehatan mental**

Istilah kesehatan mental didapat dari konsep *mental hygiene*. Kata “mental” berasal dari Bahasa Yunani, memiliki makna yang sesuai dengan *psyche* dalam Bahasa Latin berarti psikis, jiwa, atau kejiwaan (Notosoedirjo & Latipun, 2001). Kesehatan mental menurut WHO yaitu mengacu pada kondisi kesejahteraan mental yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat berkerja dan belajar secara produktif serta mampu bermanfaat untuk lingkungan sekitar (WHO, 2022).

Kesehatan mental mengacu pada semua aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga mencakup upaya mengatasi stress, ketidakmampuan dalam beradaptasi, cara berhubungan dengan orang lain, serta berhubungan dengan pengambilan keputusan (Fahriyani, 2019).

Bukanlah hal yang mudah untuk mengetahui apakah seseorang memiliki masalah kejiwaan, karena tidak mudah dideteksi, diperiksa dan diukur dengan alat-alat ukur seperti halnya dengan kesehatan fisik. Ada banyak definisi tentang kesehatan mental yang diberikan para ahli, tergantung sudut pandangan dan bidangnya. Dalam penelitian ini akan dijelaskan dua pandangan ahli kesehatan mental yaitu:

Saparinah Sadli, dalam karyanya “pengantar dalam kesehatan jiwa” (1982) mengemukakan tiga orientasi dalam kesehatan jiwa, yaitu: Pertama, orientasi klasik: seseorang dikatakan sehat apabila tidak terdapat gejala-gejala seperti tegang, lelah, gelisah, rendah diri, atau perasaan tidak berguna, yang semuanya menyebabkan sakit atau perasaan tidak enak badan serta mengganggu efisiensi aktivitas sehari-hari. Orientasi klasik diadopsi secara luas di dunia medis. Kedua, orientasi penyesuaian diri: seseorang dikatakan sehat mental apabila mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang lain dan lingkungan sekitar. Ketiga, orientasi pengembangan potensi: seseorang dianggap mencapai tingkat kesehatan mental, apabila mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga dapat dihargai oleh orang lain dan diri sendiri (Bastaman, 2011).

Pakar lainnya, Zakiah Daradjat memaparkan empat formula kesehatan mental yaitu:

Pertama, Kesehatan mental adalah terbebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Kedua, kesehatan mental adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana orang tersebut hidup. Ketiga, kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. Keempat, kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Daradjat, 1996).

#### **b) Pola Wawasan Kesehatan Mental**

Menurut psikologi Islam, kesehatan mental memiliki empat pola orientasi wawasan kesehatan mental yaitu sebagai berikut:

Pertama, pola wawasan yang berorientasi *simptomatis* yang menilai bahwa adanya gejala dan keluhan merupakan tanda adanya kelainan yang diderita seseorang. Sebaliknya, hilangnya atau berkurangnya gejala dan keluhan menandakan bahwa seseorang terbebas dari gangguan dan penyakit tertentu, dan hal ini termasuk dalam kondisi yang sehat. Dengan demikian kondisi jiwa yang sehat

ditandai dengan terbebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa. Dalam posisi ini hati menjadi realitas sentral yang perlu dicermati karena hati merupakan fokus kesadaran manusia (Bastaman, 2011)

Kedua, pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri, berpendapat bahwa kemampuan seseorang dalam beradaptasi merupakan komponen utama dari kondisi mental yang sehat. Dalam hal ini penyesuaian diri diartikan secara luas, yaitu berusaha secara aktif memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri, atau memenuhi kebutuhan pribadi tanpa melanggar hak orang lain (Bastaman, 2011).

Ketiga, pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi, dimana kesehatan mental terjadi ketika individu mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga memberikan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya (Bastaman, 2011).

Keempat, pola wawasan yang berorientasi agama, berpandangan bahwa agama atau spiritualitas berpotensi menunjang kesehatan mental. Dari sudut pandang ini, kesehatan mental dicapai sebagai hasil keimanan dan ketaqwaan kepada tuhan, serta menerapkan ajaran agama dalam kehidupan (Bastaman, 2011).

Berdasarkan sudut pandang tersebut, dapat disimpulkan bahwa tolak ukur kesehatan mental yaitu: pertama, terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa. Kedua, Mampu beradaptasi secara fleksibel dan

menciptakan hubungan antar individu yang bermanfaat dan menyenangkan. Ketiga, Mengembangkan potensi diri yang baik serta bermanfaat untuk diri sendiri dan lingkungannya. Keempat, beriman, bertaqwa kepada Tuhan. Serta berusaha menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.

## **F. Metode Penelitian**

### **1) Jenis penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian Al-Qur'an. Objek materialnya adalah Al-Qur'an itu sendiri. Penelitian Al-Qur'an adalah metode yang digunakan peneliti dalam melakukan riset terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. (Mustaqim, 2021). Metode digunakan berupa metode tafsir maudū'i (tematik) yaitu metode penafsiran dengan mengumpulkan semua ayat dari berbagai surah yang membicarakan masalah tertentu yang dianggap sebagai poros utama. Kemudian mengumpulkan ayat-ayat tersebut dan direlevansikan satu sama lain. lalu, ditafsirkan secara utuh dan komprehensif. Dengan demikian petunjuk Al-Qur'an yang diberikan dapat menyajikan gambaran yang utuh tentang permasalahan tersebut dalam Al-Qur'an (Kementrian Agama RI, 2012).

Selain itu, penelitian ini termasuk kategori penelitian kualitatif yang dilakukan dengan cara menghimpun data yang ada dipustaka yang sesuai dengan fokus problem dan pokok pertanyaan penelitian (Sugiyono, 2018). Oleh kerana itu, jenis data yang dihimpun yaitu literatur-literatur yang berupa beberapa pendapat yang relevan dengan makna hidup dalam Al-

Qur'an perspektif logoterapi, kesehatan mental menurut ahli, data berupa teks tertulis, kemudian literatur-literatur tersebut dibaca, dipelajari, diteliti, dikaji dengan baik dan menyeluruh.

## 2) Sumber Data

Untuk kesempurnaan data dan kelengkapan data agar mampu dipertanggung jawabkan, maka penulis menggunakan dua sumber data sebagai rujukan yaitu :

### a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber utama yang dapat memberikan informasi langsung mengenai data dasar yang diperlukan dan digunakan dalam penelitian. Sumber data primer yang penulis gunakan berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan topik peneliti.

### b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data tambahan yang menunjang data utama atau data primer. Data penunjang yang mendukung penelitian ini antara lain kitab-kitab tafsir, buku logoterapi, buku atau karya Victor E. Frankl, jurnal, artikel, skripsi, tesis dan sumber-sumber lain yang dapat memenuhi penelitian yang berkaitan dengan objek penelitian.

## G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan yaitu berupa metode penelitian Kepustakaan, yang dilakukan berdasarkan sumber informasi tertentu

semacam buku, artikel, tesis dan sumber esai lainnya. Data penelitian merupakan teks tertulis yang tersebar dalam berbagai literatur yang berupa ayat-ayat Al-Qur'an dan berbagai literatur lain yang relevan dengan makna hidup dalam Al-Qur'an, teori logoterapi, dan kesehatan mental. Oleh karena itu teknik pengumpulan data, yang digunakan dari berbagai sumber yang diidentifikasi melalui studi kepustakaan dengan cara membaca buku dan sumber lainnya yang berhubungan dengan tema peneliti kemudian dikategorisasikan sesuai pokok permasalahan tersebut.

#### **H. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis yang penulis gunakan berupa deskripsi analisis dan juga memakai metode tafsir tematik Al-farmawai dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Petama, menentukan masalah dalam Al-Qur'an yang akan dikaji. Kedua, mengumpulkan ayat-ayat sesuai dengan permasalahan. Ketiga Menyusun urutan ayat secara kronologis berdasarkan urutan turunnya disertai pemahaman mengenai latar belakang turunnya ayat atau asbabun Nuzul (jika memungkinkan), namun apabila tidak memungkinkan, maka yang penting adalah bagaimana menemukan relevansi melalui struktur logis. Keempat memahami relevansi ayat-ayat tersebut pada setiap masing-masing surah. Di sinilah munasabah ayat menjadi sangat perlu. Kelima, menyusun pembahasan dalam kerangka yang utuh. Keenam, menyepurnakan dengan hadis-hadis bila dipandang perlu. Ketujuh mengkaji ayat tersebut secara keseluruhan dengan mengumpulkan ayat-ayat yang mempunyai kesamaan makna atau kompromi



antara 'amm dan khash, yang mutlaq dan muqayyad atau yang secara lahiriah tampak bertentangan, sehingga dapat bertemu dalam satu arah (Al-Farmawai, 1996).

## **I. Sistematika Pembahasan**

Untuk memudahkan penelitian skripsi ini, penulis membagi pembahasan menjadi beberapa bab yang diuraikan secara sistematika sebagai berikut:

Bab I, berupa pendahuluan yang akan mengarah ke bab selanjutnya. Dalam bab ini akan dijelaskan beberapa poin yang menjadi kerangka dasar, yaitu meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II, berupa mendeskripsikan konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi.

Bab III, berupa mendeskripsikan relevansi konsep makna hidup dalam Al-Qur'an perspektif logoterapi dengan kesehatan mental.

Bab IV, berupa akhir dari pembahasan penelitian berupa kesimpulan yang relevan dengan hasil penelitian. Kesimpulan ini mencangkup hasil penelitian yang dilakukan penulis pada bab I, II, dan III sebagai upaya menjawab rumusan masalah.

## **BAB II**

### **KONSEP MAKNA HIDUP DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF LOGOTERAPI**

Logoterapi adalah sebuah psikoterapi untuk membantu seseorang menemukan makna dalam hidupnya. Dalam proses psikoterapi ini dapat ditemukan dimensi spiritual yang disebut dengan “dimensi noetic” yaitu dimensi yang cenderung lebih bersifat antropologis dibanding teologis. Selain itu, dimensi spiritual yang dimaksud Frankl tidak mengandung konotasi agama dan sekuler, melainkan merupakan sumber dari kualitas-kualitas insani (Frankl, 2020).

Logoterapi percaya bahwa perjuangan seseorang untuk menemukan makna merupakan motivator utama dalam hidupnya, dan bukan “rasionalisasi sekunder” yang muncul karena dorongan-dorongan naluriyah. Makna ini merupakan sesuatu yang unik dan khusus artinya hanya dapat dipenuhi oleh orang yang bersangkutan. Dengan cara itulah makna tersebut memiliki signifikansi yang bisa memuaskan keinginan orang tersebut untuk menemukan makna hidup (Frankl, 2017).

Frankl mengatakan bahwa orang yang memiliki makna dalam kehidupannya merupakan orang yang mempunyai tujuan hidup (*purpose in life*) dan keinginan untuk hidup bermakna (*the will to meaning*). Orang yang memiliki tujuan hidup adalah orang yang selalu produktif serta selalu memanfaatkan waktunya pada hal-hal yang positif. Demikian pula halnya dengan orang yang berkeinginan untuk hidup bermakna, akan selalu berupaya mengembangkan potensi mulia yang dimilikinya. Dengan adanya tujuan hidup dan keinginan untuk kehidupan yang

bermakna maka seseorang akan menggapai kebermaknaan hidup (*meaningful life*) (Frankl, 2017).

Bagi umat beragama Tuhan adalah sumber makna yang paling sempurna dengan agama sebagai pedomannya. Dalam Islam tujuan hidup tertinggi adalah mengabdikan dan beribadah kepada Allah SWT yang merupakan sumber makna paling sempurna. Tujuan tertinggi inilah yang harus melandasi dan merealisasikan makna hidup yang unik dan khusus dengan mengatur kehidupan menurut pedoman agama.

Oleh karena itu, untuk menemukan makna hidup sesungguhnya, maka perlu merujuk pada Al-Qur'an sebagai petunjuk dan pedoman hidup bagi umat manusia, yang merupakan rujukan pertama agama Islam dalam menjaga fitrahnya untuk meraih kebahagiaan yang hakiki. Al-Qur'an merupakan firman Allah yang kekal dan tidak ada tandingannya yang selalu dapat menjawab berbagai masalah kehidupan termasuk dalam membantu manusia dalam menemukan makna hidup. Di dalam Al-Qur'an banyak ditemui ayat-ayat yang relevan dengan makna hidup. Diantara ayat-ayat tersebut adalah sebagai berikut:

AL-Qur'an Surah Az-Zāriyāt Ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ٥٦

“Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.” (Departemen Agama RI, 2009e)

Pada ayat ini menegaskan bahwa Allah tidaklah menjadikan jin dan manusia melainkan untuk mengenal-Nya dan beribadah kepadanya. Menurut Muhammad Nawawi Al-Batani ibadah diungkap dengan sebutan makrifat karena ibadah adalah sarana untuk mengenal Tuhan. Artinya, dapat dijelaskan bahwa sesungguhnya

Allah menciptakan makhluk-Nya dalam keadaan telah diberi bekal untuk mengenal-Nya. (Nawawi, 2018).

Menurut Hamka ibadah diawali dengan iman yang berupa keyakinan terhadap Allah yang menjamin kehidupan manusia. Dengan yakin akan adanya Allah ini saja, sudah termasuk pokok dasar dari kehidupan itu sendiri. Maka iman yang sudah tumbuh, harus dibuktikan dengan amal yang saleh. Iman dan amal saleh inilah yang menjadi pokok ibadah. Apabila telah mengaku beriman kepada Allah, niscaya harus beriman juga kepada Rasullulah dengan cara menjauhi larangannya dan menjalankan segala perintahnya (Hamka, 2020).

Menurut Quraish Shihab ibadah tidak hanya ketaatan dan ketundukan saja, namun adalah salah satu bentuk ketundukan dan ketaatan untuk mencapai puncaknya karena terdapat perasaan yang agung dalam jiwa seseorang terhadap siapa seharusnya manusia mengabdikan. Ibadah merupakan tujuan penciptaan manusia dan kesempurnaan yang kembali kepada penciptanya. (Quraish Shihab, 2002c).

Ibadah berarti ketundukan dan komitmen hamba untuk melaksanakan apa yang diperintahkan Allah kepadanya, serta meninggalkan apa yang telah dilarang Allah kepadanya. Ibadah merupakan sarana yang dengannya seseorang hamba dapat mendekatkan dirinya kepada Allah guna mencapai tujuan tertinggi (Thaib & Hasballah, 2015).

Orang yang dalam berkomitmen ibadahnya tinggi kepada Allah akan senantiasa merasa aman bahkan dapat merasakan ketenangan dalam jiwanya dalam sebuah hadis qudsi dijelaskan:

يقول الله تعالى : يَا أَبْنِ أَدَمَ تَفَرَّغْ لِعِبَادَتِي أَمَلًا صَدْرَكَ غِنَى وَأَسَدَّ فَقْرَكَ وَ إِنْ لَا تَفْعَلْ مَلَأْتُ بِدَكَ شُغْلًا وَلَمْ أُسَدِّ فَقْرَكَ

“Allah SWT berfirman, wahai anak adam, fokuslah kamu untuk beribadah kepada-Ku, maka niscaya akuenuhi dadamu dengan kecukupan dan aku tutupi kebutuhanmu. Jika kamu tidak melakukannya, maka niscaya aku jadikan dadamu penuh dengan kesibukan dan tidak aku tutupi kebutuhanmu. (Katsir, 2004)

Dalam agama Islam, umatnya dituntut untuk menemukan makna hidupnya, agar kehidupan di dunia tidak sia-sia serta menjadi orang yang selamat bukan hanya di dunia tetapi juga di akhirat. Manusia diperintahkan agar selalu berikhtiar menemukan makna hidup melalui upaya-upaya yang dilakukannya. Allah berfirman dalam Al-Qur’an surah Ar-Ra’d ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ ۝ ۱۱

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka.”(Departemen Agama RI, 2009c)

Dari ayat tersebut jelas bahwa segala sesuatu yang terjadi berkaitan dengan perbuatan seseorang. Hidup harus diarahkan kepada yang lebih baik dengan cara mencari makna hidup. Makna hidup merupakan salah satu aspek yang menjadi tujuan setiap manusia yang normal. Tanpa makna, hidup yang dijalani akan terasa hambar, tidak ada tujuan serta menjadikan diri terus merasa hampa.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa makna hidup dalam Al-Qur’an adalah ibadah. Ketika seseorang telah memfokuskan diri untuk beribadah kepada Allah maka akan dicukupkan segala urusannya, ditenangkan hatinya dan mendapatkan kebahagiaan dunia akhirat.

Tanpa bermaksud untuk mendefinisikan apa makna hidup seseorang, pada kehidupan ini, ada tiga aktivitas yang cenderung mencakup nilai-nilai yang di mana seseorang bisa menemukan makna hidup jika nilai-nilai ini di terapkan dan di capai. Ketiga nilai (values) tersebut adalah nilai kreativitas (*creative velues*), nilai

penghayatan (*experiential values*), dan nilai bersikap (*attitudinal values*). Dalam Islam ketiga nilai ini dapat di temukan melalui ayat Al-Qur'an yaitu sebagai berikut:

### 1. Nilai Kreativitas (*Creative Velues*)

Nilai kreativitas adalah nilai yang dihasilkan dengan kegiatan yang produktif serta inovatif. Nilai kreativitas ini lazimnya berkaitan dengan pekerjaan atau karya yang bisa dirasakan atau sebuah gagasan yang memiliki tujuan untuk mengabdikan dan membagikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya (Frankl, 1971b). Dalam Islam, nilai kreativitas digambarkan dalam Al-Qur'an Surah An-Nahl Ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً  
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ٩٧

“Barang siapa yang mengerjakan kebajikan, 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.”(Departemen Agama RI, 2009c).

Isi kandungan pada Al-Qur'an Surah An-Nahl ayat 97 yaitu menjelaskan tentang janji Allah kepada orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh berupa kehidupan yang bahagia dan sejahtera didunia maupun diakhirat.

Pada ayat ini sepintas menyinggung kebaikan apa yang ada pada sisi Allah. Artinya, beraneka ragam kenikmatan yang sifatnya duniawi suatu saat akan sirna, dan punah, serta apa pun yang berada di sisi Allah termasuk pahala kebaikan yang seseorang laksanakan demi karena Allah kelak seseorang akan mendapatkan pahala yang tak terputus-putusnya.

Dan sesungguhnya Allah pasti akan membalas orang-orang yang sabar dalam memelihara amanat, melakukan tuntunan Allah serta menjauhi larangan-Nya dengan pahala yang lebih baik serta berlipat ganda dari apa yang telah seseorang lakukan mengampuni dosa-dosa (Quraish Shihab, 2002a).

Dalam ayat ini Allah berjanji bahwasanya akan benar-benar menganugerahkan kehidupan yang bahagia dan sejahtera di dunia kepada hambanya, baik laki-laki ataupun perempuan, yang beramal saleh yaitu segala amal yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan sunah Nabi, sedang hati hambanya penuh dengan keimanan (Departemen Agama RI, 2009c)

Kehidupan bahagia dan sejahtera di dunia ini merupakan kehidupan di mana jiwa manusia menemukan ketenangan dan kedamaian karena merasakan nikmatnya iman dan nikmatnya keyakinan. Jiwanya dipenuhi dengan kerinduan akan janji-jani Allah, namun rela dan ikhlas menerima takdir. Jiwa terbebas dari perbudakan hal-hal duniawi, dan hanya fokus kepada tuhan yang Maha Esa, serta mendapatkan cahaya yang berlimpah darinya (Departemen Agama RI, 2009c).

Jiwa selalu merasa puas dengan apa yang telah ditakdirkan-Nya, karena mengetahui bahwa rezeki yang diperoleh adalah hasil dari ketentuan Allah SWT. Adapun di akhirat akan menerima pahala yang besar dan terbaik dari Allah atas dasar kebijaksanaan dan amal saleh yang telah dilakukannya serta keiman suci yang mengisi jiwanya (Departemen Agama RI, 2009c)

Apabila merujuk pada teori logoterapi maka, pada Al-Qur'an Surah An-Nahl Ayat 97 mengandung nilai kreativitas berupa amal saleh yaitu perbuatan yang baik didasari oleh keimanan. Kata amal saleh memiliki makna yang luas berkaitan dengan Tuhan Yang Maha Esa, sesama manusia, diri sendiri serta alam semesta. Sehingga bentuk amal saleh dapat berupa pikiran, tenaga, dan pemberian harta benda. Ada juga yang berupa ucapan, perilaku dalam kehidupan dan pergaulan sehari-hari (Saepudin dkk., 2017).

Amal saleh yang didasari niat yang tulus dan ikhlas akan mendatangkan pengaruh, peningkatan serta kesempurnaan bagi seseorang. Al-Qur'an sangat menekankan amal saleh karena amal saleh menjadi salah satu sarana menuju kebahagiaan dan keberuntungan. Al-Qur'an juga menyatakan tercapainya kehidupan suci, keindahan akhirat, dan tercapainya maqam kedekatan serta pertemuan dengan Allah SWT bergantung pada iman dan amal saleh. Allah yang mengetahui hakikat ciptaan-Nya bersabda bahwa amal saleh merupakan jalan kebahagiaan dan kesempurnaan manusia.

## **2. Nilai Penghayatan (*Experiential Values*)**

Nilai penghayatan merupakan nilai yang di wujudkan melalui kepercayaan dan penghayatan terhadap nilai-nilai kebenaran, keindahan, keimanan, keagamaan serta cinta kasih. (Bastaman, 2007). Ada banyak orang merasa telah menemukan makna hidup melalui agama yang dianut. Menghayati dan meyakini sebuah nilai yang dapat membuat



seorang individu dalam hidupnya penuh dengan makna. Di dalam Islam, nilai penghayatan di gambarkan dalam Al-Qur'an yaitu sebagai berikut:

a. Nilai Penghayatan Berupa Kebajikan Dan Kebenaran

Nilai penghayatan berupa kebajikan tergambar dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah Ayat 177 yaitu Allah berfirman sebagai berikut:

﴿لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ  
أَمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ  
ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ  
وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ  
فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ  
الْمُتَّقُونَ ۝ ١٧٧﴾

“Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat, melainkan kebajikan itu ialah (kebajikan) orang yang beriman kepada Allah, hari Akhir, malaikat-malaikat, kitab suci, dan nabi-nabi; memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak yatim, orang miskin, musafir, peminta-minta, dan (memerdekakan) hamba sahaya; melaksanakan salat; menunaikan zakat; menepati janji apabila berjanji; sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.” (Departemen Agama RI, 2009a)

Pada ayat diatas kata kebajikan dinamai dengan kata *Al-Birr* (الْبِرَّاءُ) yang berasal dari tashrif (barra-yabirru-birran-wa barra tan) memiliki makna berbakti, taat, benar, serta banyak berbuat baik. *Al-Birru* seperti *Al-Barru* (daratan). Daratan merupakan area yang luas untuk berbuat baik. Sacara syariahyah, *Al-Birr* bberarti segala sesuatu yang diciptakan sebagai saran kepada Allah yaitu iman, amal saleh, serta akhlak yang baik (Abdullah, 2015).

Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan mengenai ayat ini diawali dari pemahaman arti kata *Al-Birr* (kebajikan). Yang dimaksud dengan kebajikan adalah ketaatan yang mengarah kepada Allah dan bukanlah memalingkan wajah dalam shalat ke arah timur dan barat tanpa ada arti, melainkan kebajikan ini patut mendapatkan perhatian khusus dalam segala aspek karena dapat mendatangkan kesejahteraan yang hakiki dunia maupun di akhirat dengan iman yang benar, sebagaimana di sebutkan dalam ayat ini (Quraish Shihab, 2002b).

Dalam sebuah riwayat, ayat ini diturunkan karena adanya perbedaan arah sembayang yang dilaksanakan oleh kaum Yahudi dan Nasrani. Ibnu Jarrir serta Ibnu Mundzir telah meriwayatkan dari Qatadah, dia berkata, “kami diberi tahu bahwa terdapat satu orang laki-laki yang bertanya kepada Nabi Muhammad Saw mengenai kebajikan, maka dari itu Allah menurunkan ayat-Nya, “bukanlah menghadapkan wajahmu kearah timur dan barat itu suatu kebajikan,.” maka nabi memanggil orang tersebut dan membacakan ayat ini kepadanya (As-Suyuthi, 2021).

Pemahaman mengenai asbabun nuzul yang terdapat di atas yaitu keutamaan suatu kebajikan tidak terdapat pada arah menghadap ketika sembahyang, melainkan terdapat aspek yang mendasar dari perbedaan arah yang di hadapi. Di dalam ayat tersebut mengandung perbuatan baik yang mencakup aqidah yang benar seperti iman kepada Allah SWT, iman kepada malaikat-malikat, iman kepada hari akhir, iman

kepada kitab-kitab Allah, serta iman kepada nabi-nabi. Selain itu, mencakup juga perbuatan yang bersifat wajib seperti shalat, membayar zakat, melakukan amal perbuatan sunnah seperti berinfaq dengan harta yang disenangi dan bisa bermanfaat untuk orang banyak, serta mencakup akhlak yang mulia seperti sikap sabar, dan sikap kebenaran.

Kebenaran merupakan kebajikan, maka seseorang yang berbuat baik termasuk golongan orang benar (أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا). Benar itu didasarkan pada kekuatan seorang individu. Orang yang benar selalu kontinu berpegang teguh terdapat apa yang sudah diyakini sehingga orang yang benar mempunyai sifat mutaqun yaitu orang yang bertaqwa.

b. Nilai Penghayatan Berupa Keindahan

Nilai penghayatan berupa keindahan dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Qaf ayat 7 Allah berfirman sebagai berikut:

وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْفَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ

۷

“(Demikian pula) bumi yang Kami hamparkan serta Kami pancangkan di atasnya gunung-gunung yang kukuh dan Kami tumbuhkan di atasnya berbagai jenis (tumbuhan) yang indah.” (Departemen Agama RI, 2009e).

Allah SWT menciptakan alam semesta ini dengan berbagai macam keindahan alamnya dan berbagai macam perhiasan yang menghiasa alam yang di muka bumi. Tidak hanya berwujud materi saja, bahkan terdapat berbagai macam tumbuhan yang diciptakan

dengan segala keistimewaan dan kecantikannya. Kehidupan ketika tidak terdapat unsur keindahan dan keistimewaan membuat hidup manusia terasa kurang indah dan, membosankan, serta tidak ada gairah semangat dalam kehidupan.

Pada hakikatnya, manusia diciptakan dengan rasa suka terhadap keindahan dan keistimewaan pada alam semesta. Keindahan didefinisikan dengan berbagai macam arti seperti, keelokan kecantikan, pemandangan yang menawan, ketertarikan dan kepuasan hati individu. Konsep dari kecantikan dan keindahan dalam Islam akan membawa kepada makna yang lebih luas yaitu melingkupi segala keindahan yang ada pada perasaan dan pandangan mata (Mohamed dkk., 2020).

Perkembangan mental, jiwa, dan fizikal yang aman bergantung terhadap alam semesta yang sehat, bersih dan sejahtera. Selain dari itu, menikmati alam flora yang indah bisa membantu mendamaikan perasaan dan menceriakan pikiran. Keindahan berupaya untuk menstabilkan emosi manusia, memberikan ketenangan pada jiwa, menumbuhkan rasa gembira dan bahagia pada diri. Manusia diangkat menjadi pemimpin di bumi untuk bertanggung jawab dalam mengurus, melindungi alam yang penuh dengan keindahan agar bisa dinikmati oleh generasi yang akan datang (Mohamed dkk., 2020).

c. Nilai Penghayatan Berupa Keadilan

Nilai penghayatan berupa kedilan di jelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 8 Allah berfirman sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا ۗ اٰدِلُوا ۗ هُوَ اٰقْرَبُ لِلتَّقْوٰى وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ ۙ ۙ

“Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu penegak (kebenaran) karena Allah (dan) saksi-saksi (yang bertindak) dengan adil. Janganlah kebencianmu terhadap suatu kaum mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlakulah adil karena (adil) itu lebih dekat pada takwa. Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (Departemen Agama RI, 2009b)

Al-Maidah pada ayat 8 yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW ketika nabi mendatangi kaum Yahudi untuk meminta bantuan mengenai *diyat*. Namun Nabi hendak dibunuh olehnya. Maka turunlah firman yang berbunyi “dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap suatu kaum mendorong kamu berlaku tidak adil.” (Ath-Thabari, 2020)

Pada ayat ini memerintahkan terhadap orang-orang beriman agar melakukann amal dan pekerjaan dengan teliti, bersikap jujur serta hati yang ikhlas karena Allah, baik dalam pekerjaan yang berkaitan dengan masalah agama maupun pekerjaan yang berkaitan dengan masalah duniawi. Sebab dengan demikian seseorang akan sukses dan mendapatkan balasan yang di inginkan. Di dalam persaksian seseorang harus bersikap adil dalam menjelaskan yang hal yang sebenarnya tanpa melihat siapa orangnya walaupun akan mendapatkan keuntungan dari pihak lawan dan akan merugikan teman

dekat serta kerabat (Departemen Agama RI, 2009b). Ayat ini sejalan dengan surah An-Nisa ayat 135 Allah berfirman sebagai berikut:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ  
أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ ۚ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا  
فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىَٰ أَن تَعْدِلُوا ۗ وَإِن تَلَّوْا أَوْ تُعْرَضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا  
تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ۝ ١٣٥﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu penegak keadilan dan saksi karena Allah, walaupun kesaksian itu memberatkan dirimu sendiri, ibu bapakmu, atau kerabatmu. Jika dia (yang diberatkan dalam kesaksian) kaya atau miskin, Allah lebih layak tahu (kemaslahatan) keduanya. Maka, janganlah kamu mengikuti hawa nafsu karena ingin menyimpang (dari kebenaran). Jika kamu memutarbalikkan (kata-kata) atau berpaling (enggan menjadi saksi), sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap segala apa yang kamu kerjakan.” (Departemen Agama RI, 2009b).

Ayat diatas sama-sama menggambarkan seseorang yang berlaku jujur dan adil dalam memberikan kesaksian. Bedanya, ayat ini menjelaskan kewajiban berlaku adil dan jujur dalam persaksian meskipun kesaksian tersebut akan merugikan diri sendiri, orang tua dan seanak saudara, sedangkan ayat 8 surah Al-Maidah menjelaskan bahwa kebencian terhadap suatu kaum tidak boleh mendorong seseorang untuk memberikan kesaksian yang tidak adil dan jujur meskipun terhadap lawan (Departemen Agama RI, 2009b).

Selanjutnya secara menyeluruh, Ayat ini dengan tegas memerintahkan mengenai keadilan kepada orang-orang beriman agar bersikap adil, karena sikap tersebut dibutuhkan dalam segala aspek kehidupan, untuk mencapai serta mendapatkan ketenangan, kesuksesan, dan kebahagiaan dunia akhirat. Oleh sebab itu keadilan

adalah jalur yang dekat untuk meraih taqwa (Departemen Agama RI, 2009b)

Pada dasarnya keadilan harus terjangkau dalam segala aspek kehidupan yang mulai dari sikap adil kepada diri sendiri, kepada keluarga, bersikap adil dalam bidang hukum, bersikap adil pada bidang ekonomi, bahkan kepada musuh. Islam memandang bahwa keadilan harus diberikan kepada siapapun dan di manapun karena keadilan merupakan spirit kehidupan dan dengan keadilan, seseorang akan menjadi insan yang baik, sehingga menemukan kebahagiaan.

d. Nilai Penghayatan Berupa Keimanan

Nilai penghayatan berupa keimanan dijelaskan pada Al-Qur'an surah Ar-Ra'd Ayat 28-29:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ  
۲۸ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ ۚ ۲۹

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.” (Departemen Agama RI, 2009c)

Manusia yang beriman akan selalu merasakan ketenangan di dalam jiwanya serta kebahagiaan karena realisasi hakikat spiritual dasar manusia mengakui adanya kekuatan yang Maha Kuasa di luar dirinya. Kebahagiaan tersebut bukan hanya di dunia namun juga diakhirat. Pada ayat 28-29 membahas mengenai cara mencapai ketenangan hati yaitu dengan cara mengingat Allah dan cara mencapai kebahagiaan dunia akhirat yaitu dengan

beriman dan beramal saleh. Ayat ini memiliki kaitan dengan ayat sebelumnya yaitu ayat 27:

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِّن رَّبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَن يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَن آتَابَ ۗ ۲۷

“Orang-orang yang kufur berkata, “Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Nabi Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?” Katakanlah (Nabi Muhammad), “Sesungguhnya Allah menyesatkan) siapa yang Dia kehendaki dan memberi petunjuk ke (jalan)-Nya bagi orang yang bertobat.”) Allah Swt. menyesatkan seseorang karena yang bersangkutan ingkar pada petunjuk-petunjuk-Nya. Dia memberikan hidayah kepada seseorang karena ketaatannya terhadap petunjuk-petunjuk-Nya.”(Departemen Agama RI, 2009c)

Ayat ini membahas tentang dunia sebagai ladang dan tempat ujian. Oleh karenanya, lancarnya rezeki orang kafir bukan berarti menunjukkan sebuah kemuliaan. Sebaliknya, sempitnya rezeki bagi sebagian orang mukmin juga tidak menunjukkan kehinaan (Az-Zuhaili, 2005).

Menurut Hamka, dengan mengingat Allah menghasilkan ketenangan hati dan menghilangkan segala jenis kecemasan, putus asa, pikiran kusut, kegelisahan, ketakutan, keraguan dan duka cita. Inti kesehatan jasmani dan rohani adalah ketenangan hati. Efek dari ketenangan hati adalah ketenangan jiwa dan raga dalam menghadapi segala kondisi, sehingga akan lebih mudah mengontrol diri ketika dalam keadaan terpuruk (Hamka, 2020).

Seperti yang di jelaskan pada ayat di atas bahwa dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang dan dengan beriman serta beramal saleh akan mendapatkan kebahagiaan bukan hanya di dunia tapi juga di akhirat. Dari sini cukup jelas tolok ukur kebahagiaan atau kesengsaraan adalah



iman. Banyaknya harta dan kemewahan hidup bukanlah tolak ukur kebahagiaan, kekuasaan dan pencitraan. Iman tempatnya di dalam hati dan dengan keimanan hati menjadi tenang dan damai. (Thaib & Hasballah, 2015).

Manisnya iman, kebahagiaan, serta ketenangan jiwa tidak akan terwujud, akan tetapi hal tersebut hanya dapat dirasakan oleh manusia yang benar-benar menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran agamanya secara murni dan konsekuen. Karena itulah Allah menggambarkan kehidupan orang yang tidak beriman dengan kehidupan yang sempit. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Thaahaa Ayat 124;

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى  
١٢٤

“Siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit. Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta.”(Departemen Agama RI, 2009d).

Sayyid Quthb menjelaskan kehidupan yang hubungannya terputus dengan Allah akan mendapatkan kehidupan yang sempit, meski berada di tengah keluasan dan kenikmatan. Hati orang berjarak dengan Allah akan dipenuhi keserakahan, keraguan, dan sifat tidak pernah puas. Pada akhirnya, orang yang demikian akan merasakan penyesalan dalam hidupnya. Sebaliknya, jika seseorang mempunyai hubungannya yang baik dengan Allah, maka seseorang tersebut akan merasa kedamaian, lapang dada, ketenangan serta hidup bahagia, meskipun hidup dalam segala keterbatasan. Kesengsaraan yang dialami orang yang jauh dari Allah

melebihi kesengsaraan yang dirasakan orang-orang yang mengalami keterbatasan dan kemiskinan (Quthb, 2000).

Iman merupakan sebuah jaminan terkuat dan kokoh melawan segala kekecewaan dalam suka dan dukanya kehidupan. Orang mukmin tidak akan menyerah atau kehilangan kepercayaan diri dalam segala situasi dan kondisi apapun. Karena orang mukmin paham terkait dengan kekuatan dan kekuasaan yang terbatas dari Sang Pencipta Alam Semesta serta selalu ingat kepada-Nya dalam segala keadaan. Hatinya selalu tenang, jernih dan kuat.

Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengamalkan nilai penghayatan berupa keimanan sebagaimana yang tergambar dalam Ar-Ra'd ayat 28-29 orang tersebut akan mendapatkan ketenangan batin, hidupnya akan jauh lebih bermakna serta akan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Sebaliknya apabila seseorang tidak beriman atau berpaling dari Allah hidupnya akan sengsara dan sempit seperti yang sudah dijelaskan pada Al-Qur'an surah Thaahaa ayat 124.

e. Nilai Penghayatan Berupa Cinta

Nilai penghayatan berupa cinta kasih tergambar dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 165 Allah berfirman sebagai berikut:

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرَوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ ١٦٥

“Di antara manusia ada yang menjadikan (sesuatu) selain Allah sebagai tandingan-tandingan (bagi-Nya) yang mereka cintai seperti mencintai Allah. Adapun orang-orang yang beriman sangat kuat cinta mereka kepada Allah. Sekiranya orang-orang yang berbuat zalim itu

melihat, ketika mereka melihat azab (pada hari Kiamat), bahwa kekuatan itu semuanya milik Allah dan bahwa Allah sangat keras azab-Nya, (niscaya mereka menyesal).”(Departemen Agama RI, 2009a)

Dalam surah Al-Baqarah ayat 165 tersebut, Allah mengawali penjelasannya dengan berfirman: diantara manusia ada orang-orang yang menyembah apa yang dianggapnya sebagai tandingan-tandingan selain Allah baik berupa berhala, binatang, orang yang sudah meninggal, ataupun pemimpinnya. Padahal saingan-saingan tersebut adalah ciptaan-Nya juga. Faktanya, manusia-manusia tersebut tidak hanya menyembahnya, tetapi juga mencintainya dan mentaatinya, serta rela berkorban untuknya sebagaimana manusia tersebut mencintai Allah. Keadaan manusia tersebut berbeda dengan orang-orang yang berimaan, kecintaanya kepada Allah sangat kuat, yakni lebih kuat dari pada cinta kaum musyrik terhadap tuhan atau berhalanya. Hal ini karena orang-orang berimaan mencintainya tanpa syarat atau pamrih (Quraish Shihab, 2002b).

Cinta orang beriman lahir dari bukti-bukti yang diyakininya dan ilmu tentang sifat-sifat-Nya yang maha indah. Kekuatan cinta orang beriman tak sebanding dengan cintanya orang kafir. Sebab orang mukmin taat kepada Allah dan tetap mencintai-Nya meski dalam keadaan sulit maupun senang, sedangkan orang musyrik tidak lagi mengarah kepada berhala ketika menghadapi kesukaran. Orang mukmin tidak melupakan Allah dalam keadaan apapun, baik saat senang maupun susah, sedangkan orang kafir hanya mengingat Allah ketika mengalami kesusahan. Ketika kesulitannya teratasi, orang kafir kembali lupa seolah-olah tidak pernah

meminta pertolongan-Nya (Quraish Shihab, 2002b). Allah berfirman dalam surah Al-‘Imran Ayat 31 yaitu sebagai berikut:

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ۓ ٣١

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Jika kamu mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah akan mencintaimu dan mengampuni dosa-dosamu.” Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”(Departemen Agama RI, 2009a)

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan Nabi untuk mengatakan kepada kaum yahudi, apabila kaum yahudi taat kepada Allah maka hendaklah mengakui kerasulan Nabi Muhammad, yaitu dengan menjalankan segala yang tercantum dalam wahyu yang diturunkan Allah kepadanya. Jika orang-orang yahudi telah berbuat demikian, niscaya Allah meridhoi dan mengampuni segala kesalahan dan mengampuni dosa-dosanya. Mengikuti rasul dengan sungguh-sungguh baik dan itikad maupun amal saleh akan menghilangkan dampak maksiat dan kekejian terhadap jiwa serta menghapus kezaliman yang telah dilakukan sebelumnya (Departemen Agama RI, 2009a).

Ayat ini memberika penjelasan untuk membantah pernyataan orang-orang yang mengaku selalu mencintai Allah, namun perbuatanya bertentangan dengan perkataanya. Bagaimana mungkin menyatukan hati dengan rasa cinta kepada Allah dan pada saat yang sama mengabaikan perintah-Nya. Barang siapa yang mencintai Allah, namun tidak mengikuti jalan dan petunjuk Rasulullah adalah palsu dan berbohong dalam pengakuan cintanya. Barang siapa yang mencintai Allah dengan penuh

ketaatan, dan mendekatkan diri kepada-Nya dengan menaati perintah Nabi, serta membersihkan dirinya dengan amal saleh, maka Allah ampuni dosa-dosanya (Departemen Agama RI, 2009a).

Cinta merupakan perasaan yang memerlukan pembuktian sebagai akibat dari perasaan cinta yang dimiliki seseorang. Manakala cinta seseorang yang dilandasi ketulusan, cinta itu mengantarkan kepada kebahagiaan, namun jika cinta hanya sekedar pemanis bibir dan ungkapan semata yang tidak didasari dari lubuk hati, maka seseorang tidak akan mencapai kebahagiaan (Lestari, 2022).

Cinta secara etimologi dimaknai sebagai keinginan terhadap sesuatu yang dilihat atau dianggap baik. Secara terminology cinta merupakan fitrah hakiki manusia untuk menyempurnakan sejarah hidupnya selama didunia. Dikatakan cinta yaitu ketika si pencinta hanya cenderung kepada kekasihnya, dan akan sering menyebut sosok yang dicintainya. Keinginannya juga menyatu dengan keinginan kekasihnya (Lestari, 2022)

Sesungguhnya tidak ada cinta yang abadi selain mencintai Allah SWT, cinta kepada Allah itulah hakikat cinta, dapat dimaknai cinta yang qudus. Hakikat kecintaan adalah ketika seseorang mencintai kekasihnya tanpa alasan mencintainya, dan tanpa mengharapkan imbalan apapun dari orang yang dicintainya (Rahmawati, 2022) .

Al-Qur'an sebagai bukti Allah menganugraahkan cinta dan kasih sayang pada manusia. Dengan mencintai Allah hidup akan jauh lebih baik, penuh makna serta mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Idealnya Ajaran cinta dan kasih sayang dalam Al-Qur'an a dapat diterapkan dalam sikap dan pola prilaku sehari-hari masyarakat di manapun. Cinta kepada Allah seharusnya menjiwai cinta terhadap sesama. Hanya cinta dan kasih sayang yang tulus yang dijiwai dengan kemianan kepada Allah yang dapat mencegah dan mengurangi konflik dan permasalahan dalam masyarakat, karena pada dasarnya akar segala kejahatan adalah kebencian yang di biarkan dalam diri manusia.

Dapat di simpulkan bahwa nilai penghayatan adalah menyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, serta nilai cinta kasih. Nilai ini akan mudah diwujudkan ketika seseorang memiliki hati yang bersih karena kebersihan hatilah yang menentukan baik buruknya seseorang. Firman Allah dalam Al-Qur'an surah Al-Hajj ayat 46:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا  
فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ٤٦

“Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada.” (Departemen Agama RI, 2009d)

Hati yang bersih adalah terbebasnya dari segala penyakit hati. Apabila seseorang memiliki hati yang bersih akan mudah untuk menghayati kebajikan, kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, serta cinta kasih yang terpusat pada Allah SWT. Pada penjelasan ayat-ayat diatas memberikan gambaran yang cukup jelas bahwa menyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, serta

cinta kasih akan mendatangkan ketenangan, kesuksesan dan kebahagiaan. Tentunya hidup akan jauh lebih bermakna.

### 3. Nilai Bersikap (*Attitude Values*)

Nilai bersikap (*attitude values*) yaitu cara seseorang menyikapi penderitaan yang tidak bisa dihindari. Makna hidup dapat ditemukan saat seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak membawa harapan, saat seseorang dihadapkan pada nasib yang tidak dapat diubah. Pada situasi seperti itu seseorang menjadi saksi tentang adanya potensi manusia yang unik dalam versi yang terbaik, yang bisa mengubah tragedi pribadi menjadi kemenangan, mengubah kemalangan seseorang menjadi keberhasilan (Frankl, 2017).

Dalam Islam, nilai bersikap telah diajarkan oleh nabi Muhammad yang digambarkan didalam Al-Qur'an yaitu Allah berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝١٥٥ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ  
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝١٥٦

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali.”(Departemen Agama RI, 2009a)

Kandungan yang terdapat dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah Ayat 155-156 yaitu anjuran untuk bersabar ketika mengalami ujian berupa

ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Bentuk kesabaran dari menghadapi ujian dan musibah tersebut ialah mengucapkan kalimat *istirja'*, yakni *Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn* (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Tidak hanya sampai pada pengucapan kalimat tersebut, namun juga berusaha mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan beribadah yang salah satunya ialah sholat (Az-Zuhaili, 2005). Hal itulah yang menjadikan ayat ini memiliki relevansi dengan ayat sebelumnya, yakni Ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ  
١٥٣

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”(Departemen Agama RI, 2009a)

Pada ayat tersebut membicarakan tentang perintah untuk meminta pertolongan dengan sholat dan juga sabar. Kebahagiaan dan ketenangan akan diperoleh dalam setiap situasi dan kondisi apabila setiap individu bisa menyikapi keadaan tersebut dengan jiwa yang sabar dan dibarengi dengan raga yang mendekatkan diri kepada pemberi ujian tersebut. Hal ini dikarenakan seorang hamba pasti akan selalu berada diantara dua keadaan, keadaan mendapat nikmat (dihadapi dengan bersyukur melalui ibadah sholat) dan keadaan mendapat musibah (dihadapi dengan bersabar) (Az-Zuhaili, 2005).



Ujian hidup merupakan salah satu situasi yang dihadapi manusia dalam mencari makna hidup. Seperti yang dijelaskan Quraish Sihab bahwa hakikat kehidupan antara lain adalah ujian. Ujian hidup, baik fisik maupun non fisik, akan menimpa semua orang seperti sakit, rasa takut, kehilangan orang-orang yang dicintai, baik berupa lapar, haus, kerugian harta benda dan lain sebagainya. Cobaan tersebut bersifat alami, manusiawi, maka dari itu tidak ada seorangpun yang mampu menghindar. Yang dibutuhkan adalah menerimanya dengan penuh kesabaran, seraya mengembalikan segala sesuatunya kepada Allah SWT (Quraish Shihab, 2002b).

Orang beriman yang sabar ketika menjalani segala kesulitan yang menimpanya orang tersebut tidak mudah mengeluh, serta tidak mudah melemah atau terpuruk karena musibah serta bencana yang menimpanya. Allah SWT mengajarkan bahwa apapun yang menimpa dalam kehidupan ini hanyalah ujian. Karena ujian adalah bentuk kasih sayang Allah seperti yang dijelaskan dalam hadis Nabi SAW:

وَبِهَذَا لِإِسْنَادِ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَا هُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ.

“Dengan sanad ini dari Nabi SAW bersabda: sesungguhnya besarnya balasan tergantung dari besarnya ujian, dan apabila Allah mencintai suatu kaum Allah akan mengujinya, barang siapa rida maka baginya keridaan Allah, namun barangsiapa yang murka maka baginya kemurkaan Allah”(Tirmidzi, 2005).

Sifat sabar memang sangat diperlukan dalam segala aspek kehidupan guna meraih kebahagiaan serta kesuksesan dunia dan akhirat.

Seorang mahasiswa tanpa sifat sabar dalam belajar, tidak akan dapat berhasil mencapai gelar kesarjanaan. Seorang peneliti tidak akan dapat menemukan penemuan-penemuan ilmiah tanpa ada sifat sabar dalam penelitiannya. Kesabaran mengajarkan manusia ketekunan dalam berkerja dan mengarahkan kemampuan untuk mewujudkan tujuan amaliah dan ilmiahnya.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa logoterapi mengandung dimensi spiritual tapi tidak ada konotasi agama atau berpandang sekuler. Sehingga bagi orang yang percaya agama Islam makna hidup yang mutlak, universal dan yang sebenarnya terdapat dalam Al-Qur'an yaitu berupa ibadah. Ketika seseorang telah memfokuskan diri untuk beribadah kepada Allah maka akan dicukupkan segala urusannya, ditenangkan hatinya dan mendapatkan kebahagiaan dunia akhirat.

Semua itu tergambar jelas pada sumber makna hidup yang ada dalam Al-Qur'an yang mengandung nilai ibadah yaitu nilai kreativitas (*creative values*) digambarkan dalam Al-Qur'an surah An-Nahl Ayat 97 yaitu berupa amal saleh. nilai penghayatan (*experiential values*) berupa kebajikan dan kebenaran telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah Ayat 177, nilai penghayatan berupa keadilan tergambar dalam surah Al-Maidah ayat 8, Nilai penghayatan berupa keimanan dijelaskan pada Al-Qur'an surah Ar-Ra'd Ayat 28-29, dan nilai penghayatan berupa cinta kasih dijelaskan pada Al-Qur'an surah Al-'Imran ayat 31 dan nilai bersikap (*attitude values*) yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 155-156 yang berupa sikap sabar.

Namun, yang perlu disepakati dalam penelitian ini yaitu paradigma logoterapi tidak pernah menjelaskan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an. Logoterapi tidak melintasi batasan antara agama dan psikoterapi tetapi menjebatinya. Penulis ingin melanjutkan penggambaran intelektual dengan menyebrangi batasan antara logoterapi dengan agama yang jembatannya telah dibangun oleh Viktor Frankl, disini Viktor Frankl menetapkan untuk tidak melintasinya. Namun dalam hal ini pendirian penulis tidak sama dengan Viktor Frankl, penulis anggap sebagai sikap ilmiah dan kebebasan untuk melakukan pilihan profesional.

Pendirian penulis didasarkan pada analisis logoterapi yang menunjukan bahwa manusia dengan segala keterbatasannya mempunyai potensi dan kemampuan yang luar biasa diantaranya adalah dimensi spiritual sebagai sumber kebaikan manusia, rasa keagamaan yang tertanam pada relung hati, dan selalu mendambakan kedekatan dengan Allah. Makna yang diyakini secara sempurna, transendensi diri yang dapat memandang visi dan peluang untuk mengubah kondisi kehidupan. Menurut penulis segala sesuatu merupakan tanda bahwa manusia berpotensi mencapai rahmat Allah, sebaliknya Allah yang Maha Tidak Terbatas tidak mungkin dicapai oleh manusia yang serba terbatas. Kecuali Allah menurunkan berbagai cara agar manusia dapat mengenal dan mendekatkan diri kepada-Nya, dengan dekat kepada-Nya maka diharapkan manusia mampu mengembangkan kesehatan mental, meningkatkan keimanan dan menjadi penyelamat spiritual.

### **BAB III**

## **Relevansi Logoterapi Dengan Pola Wawasan Kesehatan Mental**

Dapat dipahami bahwa logoterapi memiliki relevansi dengan pola wawasan orientasi kesehatan mental perspektif psikologi Islam yaitu sebagai berikut:

### **1. Relevansi Nilai Kreativitas Dengan Orientasi Pengembangan Potensi**

Orientasi pengembangan potensi diri berangkat dari pandangan bahwa manusia merupakan makhluk bermartabat yang memiliki berbagai potensi dan kualitas yang unik seperti kreativitas, rasa tanggung jawab, rasa humor, kecerdasan, kebebasan bersikap, dan sebagainya. Dalam pandangan ini, mental sehat dapat terjadi apabila potensi tersebut dapat dikembangkan secara optimal sehingga mendatangkan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya.

Hal ini relevan dengan Nilai kreativitas yang mana nilai ini dapat dicapai dengan berbagai kegiatan yang bersikap produktif dan inovatif. Nilai kreativitas biasanya berkaitan dengan pekerjaan atau karya yang dapat dirasakan atau diartikan sebagai suatu ide yang memiliki tujuan untuk mengabdikan dan memberikan manfaat terhadap lingkungan disekitarnya. Dalam Islam nilai kreativitas tergambar dalam Al-Qur'a surah An-Nahl ayat 97 sebagai berikut:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً  
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ٩٧

“Barang siapa yang mengerjakan kebajikan, 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.”(Departemen Agama RI, 2009c).

pada Al-Qur'an Surah An-Nahl Ayat 97 mengandung nilai kreativitas berupa amal saleh yaitu perbuatan yang baik didasari oleh keimanan. Kata amal saleh memiliki makna yang luas berkaitan dengan Tuhan Yang Maha Esa, sesama manusia, diri sendiri serta alam semesta. Sehingga bentuk amal saleh dapat berupa pikiran, tenaga, dan pemberian harta benda. Ada juga yang berupa ucapan, perilaku dalam kehidupan dan pergaulan sehari-hari.

## **2. Relevansi Nilai Penghayatan Dengan Orientasi Simtomatis**

Orientasi simtomatis berpandangan bahwa mental yang sehat di tandai dengan bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan. Sebaliknya, apabila terdapat kehilangan atau berkurangnya berbagai macam gejala dan keluhan tersebut, menunjukan bahwa terbebasnya seseorang dari berbagai macam gangguan dan penyakit tertentu, hal inilah yang menjadikan kondisi tersebut dianggap sehat. Dengan demikian keadaan jiwa seseorang yang sehat dapat ditandai dengan bebasnya seseorang dari segala gangguan kejiwaan. Pada posisi ini hati menjadi realitas sentral yang perlu dicermati karena hati merupakan fokus kesadaran manusia.

Hal ini relevan dengan nilai penghayatan yang mana nilai ini diwujudkan melalui kepercayaan dan penghayatan terhadap nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, serta cinta kasih. Nilai ini akan mudah diwujudkan ketika seseorang memiliki hati yang bersih karena kebersiahan hati yang menentukan baik buruknya sikap

seseorang. Seperti yang dijelaskan dipada dalam Al-Qur'an surah Al-Hajj ayat 46 sebagai berikut:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا  
فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ٤٦

“Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada.” (Departemen Agama RI, 2009d)

Hati yang bersih adalah tersbebasnya dari segala penyakit hati.

Dengan begitu maka akan mudah untuk menghayati, keadilan, keimanan, kebenaran, kebajikan, keindahanserta cinta kasih yang terpusat pada Allah SWT.

Dalam konteks inilah yang disandarkan betapa pentingnya untuk mengetahui rahasia hati sekaligus membangun dan mensucikannya. Dimensi ini dalam konteks psikologi masuk dalam wilayah psikis, sehingga mebersihkan hati dapat juga dipahami sebagai membersihkan psikis manusia. Dengan demikian terungkaplah kemesraan hubungan diri dengan Tuhan, terbukalah kebaikan, kemuliaan serta derajat kemanuisaan yang paling primordial yakni kesucian kemanusiaan itu sendiri (Rochman, 2010).

### **3. Relevansi Nilai Bersikap Dengan Orientasi Penyesuaian Diri**

Orientasi penyesuaian diri berpandangan bahwa yang utama dari kondisi mental yang sehat yaitu kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam keadaan apapun. Dalam hal tersebut penyesuaian diri dimaknai secara umum, yaitu aktif dalam berusaha untuk mencukupi tuntutan

lingkungan, tetap menjaga harga diri, atau memenuhi kebutuhan pribadi tanpa melakukan pelanggaran hak orang lain.

Hal ini relevan dengan nilai-nilai bersikap (*attitude values*) karena dalam nilai bersikap mampu mengarahkan seseorang untuk menyesuaikan diri disaat terkena sebuah penderitaan ataupun musibah. Nilai bersikap sendiri adalah sikap menerima semua kejadian yang terjadi dan musibah yang sedang dialami dalam hidup seperti rasa sakit, kematian, dan menyikapinya dengan bijak, sabar serta tabah. Dalam Islam, nilai bersikap digambarkan didalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 155-156 sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَفْسٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝١٥٥ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ  
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝١٥٦

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali.”(Departemen Agama RI, 2009a).

Ayat ini menganjurkan untuk menyesuaikan diri dengan mengambil sikap sabar ketika memperoleh ujian. Seperti yang dijelaskan Quraish Sihab bahwa hakikat kehidupan antara lain adalah ujian. Ujian dalam hidup, berupa hal fisik maupun non fisik, akan menimpa semua individu, seperti kerugian harta, kelaparan, kehausan, rasa sakit, rasa takut, sikap kehilangan orang yang dicintai, dan lain sebagainya. Ujian tersebut bersifat manusiawi

yang pasti akan dirasakan oleh semua orang, maka dari itu tidak ada seorang individu yang bisa melarikan diri dari hal tersebut. Yang diperlu dilakukan adalah menerima dengan kesabaran, serta kembalikan segala sesuatu yang terjadi kepada Allah SWT. Sifat sabar memang sangat diperlukan dalam segala aspek kehidupan guna meraih kesuksesan dunia dan Akhirat (Quraish Shihab, 2002b)

Dari hasil analisis penelitian tersebut bahwa ada hal yang tidak relevan logoterapi dengan pola wawasan kesehatan mental yaitu pola wawasan yang berorientasi agama (penghamban terhadap Tuhan Yang Maha Esa). Karena, logoterapi bersifat sekuler yakni menganggap manusia sebagai penentu dari segala hal dan tidak mau bersentuhan dengan agama walaupun terdapat dimensi spiritual (Suyadi, 2012). Dalam hal ini menurut Frankl hubungan antara agama dan kesehatan mental bukan merupakan kasualitas langsung. Frankl menyatakan bahwa seseorang yang beriman belum tentu sehat mentalnya dan orang yang sehat mentalnya belum tentu beriman (Bastaman, 2011).

Terhadap pendapat ini, Islam meluruskan bahwa faktor agama atau ketuhanan memainkan peran yang besar dalam mempengaruhi kesehatan mental. Lebih jauh lagi dari sudut pandang agama kesehatan mental merupakan soal keimanan dan ketaqwan. Iman merupakan prinsip dan sumber segala prilaku dalam Islam. Sedangkan takwa adalah derajat dan kualitas tertinggi dari jiwa dan akhlak, kebahagiaan serta kesempurnanya. Oleh karena itu, orang yang beriman dan bertakwa adalah orang yang sehat



mentalnya dan kuat rohaninya (sepiritualnya). Sebab, mukmin dan muttakin merupakan gambaran manusia ideal, luhur dan sempurna dalam beragama (Imanuddin E, 2016).

## **BAB VI KESIMPULAN**

### **Dari deskripsi di atas disimpulkan bahwa:**

1. Bahwa logoterapi merupakan sebuah psikoterapi yang mengandung dimensi spiritual namun berpandang sekuler. Sehingga bagi orang yang percaya agama Islam makna hidup yang mutlak, universal dan yang sebenarnya terdapat dalam Al-Qur'an yaitu berupa ibadah. Ketika seseorang telah memfokuskan diri untuk beribadah kepada Allah maka akan dicukupkan segala urusannya, ditenangkan hatinya dan mendapatkan kebahagiaan dunia akhirat. Semua itu tergambar jelas pada konsep makna hidup yang ada dalam Al-Qur'an yang mengandung nilai ibadah yaitu nilai kreativitas (*creative velues*) digambarkan dalam Al-Qur'an surah An-Nahl Ayat 97 yaitu berupa amal saleh. Nilai penghayatan (*experiential values*) berupa kebajikan dan kebenaran telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah Ayat 177, nilai penghayatan berupa keadilan tergambar dalam surah Al-Maidah ayat 8, nilai penghayatan berupa keimanan dijelaskan pada Al-Qur'an surah Ar-Ra'd Ayat 28-29, dan nilai penghayatan berupa cinta kasih dijelaskan pada Al-Qur'an surah Al-'Imran ayat 31 dan nilai bersikap (*attitude values*) yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 155-156 yang berupa sikap sabar.

2. Dapat dipahami bahwa logoterapi memiliki relevansi dengan pola wawasan kesehatan mental perspektif psikologi Islam yaitu pertama, orientasi pengembangan potensi yang berpandangan bahwa mental yang sehat terjadi apabila individu mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Hal ini relevan dengan nilai kreativitas. Kedua, orientasi simptomatis yang berpandangan bahwa mental yang sehat di tandai dengan bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwan. Hal ini relevan dengan nilai penghayatan. Ketiga, orientasi penyesuaian diri yang berpandangan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat. Hal ini relevan dengan nilai bersikap. Dari hasil analisis penelitian tersebut terdapat hal yang tidak relevan pada paradigma logoterapi dengan pola wawasan kesehatan mental perspektif psikologi Islam yaitu pola wawasan yang berorientasi penghambaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa karena logoterapi bersifat sekuler yakni menganggap manusia sebagai penentu dari segala sesuatu meskipun terdapat dimensi spiritual. Dalam hal ini hubungan antara agama dengan kesehatan mental bukan merupakan kausalitas langsung sehingga seseorang yang beriman belum tentu sehat mentalnya dan orang yang sehat mentalnya belum tentu beriman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, D. (2015). Konsep Kebajikan (Al-Birr) dalam Al-Qur'an: Suatu Analisis QS. Al-Baqarah/2: 177. *Al Daulah: Jurnal Hukum Pidana dan Ketatanegaraan*, 4(1).
- Al-Farmawai, A. H. (1996). *Metode Tafsir Mawdu'iy Suatu Pengantar* (2 ed.). PT Raja Grafindo Persada.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- As-Suyuthi, J. (2021). *Lubabun Nuqul Fi Asbabin Nuzul* (13 ed.). Gema Insani.
- Ath-Thabari, A. J. M. bin. (2020). *Tafsir Ath-Thabari*. Pustaka Azzam.
- Azizan, M. S. B. (2021). *Logoterapi Dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Di Tinju Menurut Konseling Islam*. UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.
- Az-Zuhaili, W. (2005). *At-Tafsirul-Muniir: Fil 'Aqidah wasy-Syarri'ah wal Manhaj* (8 ed.). Darul Fikr.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (1 ed.). PT Raja Grafindo Persada.

- Bastaman, H. D. (2011). *Integrasi psikologi dengan Islam: Menuju psikologi Islami* (5 ed.). Pustaka Pelajar Yogyakarta bekerjasama dengan Yayasan Insan Kamil.
- Daradjat, Z. (1996). *Kesehatan Mental* (10 ed.). PT Gunung Agung.
- Departemen Agama RI. (2009a). *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 1 JUZ 1-2-3* (3 ed.). Departemen Agama RI.
- Departemen Agama RI. (2009b). *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 2 JUZ 4-5-6* (3 ed.). Departemen Agama RI.
- Departemen Agama RI. (2009c). *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 5 JUZ 13-14-15* (3 ed.). Departemen Agama RI.
- Departemen Agama RI. (2009d). *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 6 Juz 16-17-18* (3 ed.). Departemen Agama RI.
- Departemen Agama RI. (2009e). *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 9 JUZ 25-26-27* (3 ed.). Departemen Agama RI.
- Departemen Agama RI. (2009f). *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 10 JUZ 28-29-30* (3 ed.). Departemen Agama RI.
- Fahriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing.
- Frankl, V. E. (1971a). *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy, Paperback*. Bantam Books.
- Frankl, V. E. (1971b). *The Will To Meaning: Foundation and Applications Of Logotherapy*. New American Library, Inc.
- Frankl, V. E. (2003). *Man`s Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Kreasi Wacana.

- Frankl, V. E. (2017). *Man's Search For Meaning* (16 ed.). Noura Books.
- Frankl, V. E. (2020). *The Will To Meaning*. Noura Books.
- Hamka. (2020). *Tafsir al-Azhar Jilid 9*. Gema Insani.
- Imanuddin E, D. (2016). ISLAM DAN KONSELING LOGOTERAPI. *Yayasan Lidzikir Bandung*.
- Jefriadi. (2009). *Konsep bimbingan untuk menemukan makna hidup dan mengembangkan hidup bermakna menurut Hanna Djumhana Bastaman* [bachelorThesis, Jakarta : Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah].  
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/42629>
- Katsir, I. (2004). *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5* (Revisi). PT Bina Ilmu.
- Kementrian Agama RI. (2012). *Mukadimah Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Kementrian Agama RI.
- Khairudin, A. (2019). *Logoterapi Sebagai Piskoterapi Santri Gangguan Jiwa Ponpes Asy-Siyfa Dusun Berjing, Desa Cempoko, Kecamatan Ngrambe, Kabupaten Ngawi*. UIN Sunan Ampel.
- Lestari, N. (2022). *Pemaknaan Cinta Menurut Al-Qur'an Studi terhadap Tafsir Al-azhar Karya Abuya Hamka*. UIN Sumatera Utara Medan.
- Mahanum. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY: Jurnal Of Education*, 1(2), 2.

- Maola, M. (2021). MAKNA HIDUP PELAKU TASAWUF. *Riayah : Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 6(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.32332/riayah.v6i2.3556>
- Mohamed, S. N., Razzak, M. M. A., & Hasim, N. M. (2020). Elemen Keindahan dalam Tumbuhan Menurut al-Qur'an dan al-Hadith: Satu Tinjau Awal. *Jurnal al-Turath*, 5(2).
- Mukharom, R. A., & Arroisi, J. (2021). MAKNA HIDUP PERSPEKTIF VICTOR FRANKL: KAJIAN DIMENSI SPIRITUAL DALAM LOGOTERAPI. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 20(1), Article 1.  
<https://doi.org/10.30631/tjd.v20i1.139>
- Mustaqim, A. (2021). *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir* (6 ed.). IDEA Press Yogyakarta.
- Muzanni. (2019). *Terapi Dzikir Dan Logoterapi Untuk Mengatasi Stres*. Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Mataram.
- Nawawi, M. (2018). *Tafsir Al-Munir (Marah Labid) Jilid 6* (2 ed.). Sinar Baru Algensindo.
- Notosoedirjo, M., & Latipun. (2001). *KESEHATAN MENTAL Konsep & Penerapan* (3 ed.). UMM Press.
- Quraish Shihab, M. (2002a). *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'a* (1 ed., Vol. 7). Lentera Hati.
- Quraish Shihab, M. (2002b). *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'a* (1 ed., Vol. 1). Lentera Hati.

- Quraish Shihab, M. (2002c). *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (1 ed., Vol. 13). Lentera Hati.
- Quthb, S. (2000). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Gema Insani Press.
- Rahmawati, A. (2022). *Makna Cinta Rindu Dan Rihdo Perspektif Al-Ghazali Dalam kitab Ihya Ulumuddin*. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Rochman, kholil L. (2010). *Kesehatan Mental* (1 ed.). STAIN Press.
- Saepudin, D. M., Solahudin, M., & Khairani, I. F. S. R. (2017). Iman Dan Amal Saleh Dalam Al-Qur'an (Studi Kajian Semantik). *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 2(1).
- Sari, M. N., & Laily, D. A. (2021). *Prinsip Logoterapi dalam Syarah Hadis Luasnya Ampunan Allah SWT oleh Syekh Kasyful Anwar*. LP2M IAIN Samarinda.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (27 ed.). Alfabeta.
- Suyadi. (2012). Logoterapi, Sebuah Upaya Penghamban Spiritualitas dan Makna Hidup dalam Psecara Perspektif Psikologi pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Thaib, M. H., & Hasballah, Z. (2015). *Al-Qur'an Dan Kesehatan Jiwa*. Wal Ashri Publishing. <http://repository.dharmawangsa.ac.id/492/>
- Tirmidzi, I. (2005). *Kitab Zuhud*. Darul Hadis.
- WHO. (2022, Juni 17). *Mental health*. [https://www-who-int.translate.google.com/newsroom/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://www-who-int.translate.google.com/newsroom/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc)

Wijayanti, A., & Lailatushifah, S. N. F. (2012). Kebermaknan Hidup dan Kecemasan Terhadap Kematian pada Orang dengan Diabetes Melitus. *INSIGHT*, 10(1).



### Daftar Riwayat Hidup

#### A. Identitas diri

1. Nama : Nailatul Musfiqoh
2. Tempat/Tgl. Lahir : Purbalingga, 21 Juni 2000
3. Nim : 1917501028
4. Alamat : Jln. Kh Moh Umar Pagerandong Rt/Rw 03/05, Mrebet, Purbalingga
5. Nama Ayah : Alm. Jamjuri Ahmad
6. Nama Ibu : Hj. Nur Khasanah

#### B. Pendidikan

1. Pendidikan formal
  - a. TK/RA, tahun keluar : RA Al-Mujahadah, 2006
  - b. SD/MI, tahun keluar : MI Al-Mujahadah, 2013
  - c. SMP/MTS, tahun keluar : SMP VIP Al-Huda, 2015
  - d. SMA/MA, tahun keluar : MA Al-Amiriyyah , 2018
  - e. S1, tahun masuk : UIN SAIZU Purwokerto, 2019
2. Pendidikan non formal
  - a. Al-Huda kebumen tahun 2013-2015
  - b. Darussalam Banyuwangi 2016-2018



c. At-Thoriyyah Purwokerto 2019-2023

