

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Makna Hidup**

##### **1. Pengertian Makna Hidup**

Makna hidup memiliki arti yang berbeda-beda pada setiap individu tergantung dari sudut pandang mana ia melihat dan mengartikannya. Banyak yang telah meneliti keberadaan hidup dan memberikan pengertian mengenai makna hidup. Setiap individu mempunyai keinginan masing-masing untuk meraih makna hidup, seperti yang dijelaskan oleh Frankl, bahwa dalam setiap keadaan, bahkan dalam penderitaan sekalipun kehidupan ini selalu mempunyai makna, dimana hidup secara bermakna merupakan motivasi utama seseorang.<sup>1</sup> Dalam batas-batas tertentu manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab pribadi untuk memilih dan menemukan makna dan tujuan hidupnya sendiri. Makna dan tujuan hidup merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan. Ketika seseorang menemukan makna hidup maka ia akan menemukan tujuan hidup yang pada akhirnya akan membuat segala kegiatan menjadi lebih terarah.

Makna hidup merupakan suatu motivasi, tujuan dan harapan yang dimiliki oleh setiap individu yang hidup di dunia ini. Hidup tidak memiliki makna dengan sendirinya, manusia yang harus menciptakannya.<sup>2</sup> Untuk mencapainya seseorang harus melakukan sesuatu dalam hidupnya, tidak hanya dima bertanya hidup ini untuk apa. Semua yang diinginkan dalam hidupnya dicapai dengan usaha yang maksimal.

---

<sup>1</sup> Naisaban, Ladislaus, (2004). *“Para Psikolog Terkemuka Dunia”*. PT. Grasindo, Jakarta, Hal 135

<sup>2</sup> Gede Sedena Yasa, *Bimbingan Belajar* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 20140, hal : 36

Frankl juga mengatakan bahwa kebermaknaan hidup disebut sebagai kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar ia dapat mengembangkan dan mengajutualisasikan potensi-potensi dan kapasitas yang dimilikinya dan seberapa jauh seseorang itu telah mencapai tujuan-tujuan hidupnya, dalam hal memberi makna atau artii kepada kehidupannya.<sup>1</sup>

Menurut Bastaman, makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam hidup (purpose life). Apabila hal-hal tersebut dipenuhi akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia.<sup>2</sup>

Kebermaknaan hidup merupakan perasaan subjektif bahwa segala sesuatu terjadi pada diri seseorang mempunyai dasar kokoh dan penuh arti atau dengan kata lain seseorang merasa bahwa dirinya benar, dan tepat. Benar dan tepat mengambil tindakan atau keputusan baik yang berhibungan dengan dirinya sendiri maupun orang lain akan menimbulkan rasa penuh makna. Rasa penuh makna tersebut tercapai kketika seseorang merasa telah menyesuaikan diri secara memadai dengan tata nilai yang terjadi menjadi landasan bagi hidupnya.

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan. Seseorang yang mampu mensyukuri hidupnya bermakna akan mampu mengatur diri dan membentuk harga diri yang kokoh. Orang yang mengalami kekosongan makna hidup atau kehampaan eksistensial tidak akan memiliki rasa harga diri yang kokoh, sehingga

---

<sup>1</sup> Rochim, Ifaa. (2009). Skripsi. *“Hubungan Antara Religiuitas Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Santriwati Muallimin Pondok Pesantren Al\_Mukmin Sukoharjo”*. Fakultas Agama Islam Surakarta, hal : 7

<sup>2</sup> Bastaman, H,D. 2007. Logoterapi, *“Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna”*. Jakarta : raja Grafindo Persada, Hal : 43

membuatnya tidak tahan untuk menerima penderitaan. Di sini akan terbentuk pribadi yang rapuh sehingga mudah patah dan hancur, mudah diombang-ambingkan oleh keadaan sekitarnya.<sup>3</sup>

Pengertian makna hidup menjelaskan bahwa didalam makna hidup juga terdapat tujuan hidup, memiliki keyakinan dan harapan bahwa ada hal-hal yang perlu didapatkan dan dipenuhi dalam kehidupan ini. Makna hidup tidak mudah ditemukan dalam kehidupan seorang individu, akan tetapi makna hidup benar-benar ada dalam kehidupan. Apabila makna hidup berhasil ditemukan dalam kehidupan, maka kehidupan akan terasa lebih berarti dan berharga yang dapat melahirkan sebuah kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan suatu bentuk kebanggaan dari tercapainya makna hidup seseorang.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan mengenai pengertian makna hidup, yaitu hal-hal yang oleh seseorang dipandang penting, dirasakan berharga dan diyakini sebagai suatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya.

## **2. Indikator Makna Hidup**

Manusia adalah makhluk yang mempunyai kebebasan untuk menentukan hidupnya sendiri dan bebas berkehendak namun harus mampu untuk mempertanggung jawabkan atas apa yang telah ia pilih dari pengertian-pengertian yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli di atas dapat diklasifikasikan bagaimana ciri-ciri orang yang menemukan makna hidup. Menurut Frankl, mengemukakan bahwa individu yang menemukan makna hidup atau sering dikenan dengan istilah orang-orang yang sehat mempunyai indikator sebagai berikut :

---

<sup>3</sup> Oktafia, Serly (2008). Skripsi. *"Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Yang Tinggal DI Panti Asuhan"*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hlm : 3

- a. Bebas memilih langkah tindakan mereka sendiri.
- b. Secara pribadi bertanggung jawab terhadap tingkah laku hidupnya dan sikap yang mereka anut terhadap nasib sendiri.
- c. Tidak ditentukan oleh kekuatan di luar dirinya.
- d. Menemukan arti dalam kehidupan yang cocok dengan dirinya.
- e. Mampu mengungkapkan nilai-nilai daya cipta, nilai-nilai pengalaman dan nilai-nilai sikap.
- f. Secara sadar mengontrol kehidupannya.
- g. Telah mengatasi perhatian terhadap diri.
- h. Berorientasi pada masa depan, diarahkan pada tujuan dan tugas-tugas yang akan datang.
- i. Komitmen terhadap pekerjaan.
- j. Mampu memberi dan menerima cinta.
- k. Memiliki alasan untuk meneruskan kehidupan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang telah menemukan makna hidup, yakni seorang individu bebas memilih dan menentukan langkah tindakan sendiri karena secara pribadi mampu bertanggung jawab terhadap tingkah laku hidupnya dan sikap yang mereka anut terhadap nasib sendiri. Hal itu didukung karena individu tersebut telah menemukan arti dalam kehidupan yang cocok dengan dirinya.

## **B. Hidup Sederhana**

### **a. Pengertian Sederhana**

Kebutuhan manusia di dunia ini berbeda-beda. Tetapi terkadang manusia bukan hanya sekedar memenuhi kebutuhannya tetapi juga keinginannya, sehingga kehidupannya tidak sederhana. Menurut Wijaya, sederhana merupakan kebiasaan seseorang untuk berperilaku sesuai kebutuhan dan kemampuannya. Sederhana dapat pula berarti tidak

berlebihan dan tidak mengandung unsur kemewahan. Sederhana adalah bersahaja, sikap dan perilaku yang tidak berlebihan, tidak banyak seluk-beluk, tidak banyak pernak-pernik, lugas dan apa adanya, hemat sesuai kebutuhan, dan rendah hati.<sup>4</sup>

Sederhana adalah kebiasaan atau perilaku sehari-hari yang dilakukan sesuai kebutuhan dan kemampuan serta tidak mencerminkan sikap yang berlebihan atau mengandung unsur kemewahan. Sederhana ditekankan pada unsur dan kemampuan materi atau keuangan, misalnya: makan, minum, jajan, membeli buku, rumah, dan kendaraan.<sup>5</sup>

Hidup sederhana merupakan upaya individu untuk menyesuaikan diri sedemikian rupa untuk mencapai nilai dasar kehidupan, meskipun terjadi perubahan lingkungan. Oleh karena itu, gaya hidup berubah seiring berjalannya waktu secara sistematis, tidak secara acak sehingga memungkinkan untuk menjaga keseimbangan antara perubahan dalam lingkungan dan sistem yang dimiliki individual. Hal ini yang menyebabkan segmen gaya hidup sering digunakan untuk memprediksi perilaku konsumen untuk tujuan pemasaran.

Kebutuhan manusia di dunia ini berbeda-beda. Tetapi terkadang manusia bukan hanya sekedar memenuhi kebutuhannya tetapi juga keinginannya, sehingga kehidupan tidak sederhana. Wijaya mengungkapkan sederhana adalah kebiasaan seseorang untuk berperilaku sesuai kebutuhan dan kemampuannya. Sederhana dapat pula berarti tidak berlebihan atau tidak mengandung unsur kemewahan. Kemendikbud mengungkapkan sederhana adalah bersahaja, sikap dan perilaku yang tidak berlebihan, tidak banyak seluk-beluk, tidak banyak pernik, lugas, dan apa adanya, hemat sesuai kebutuhan dan rendah hati.

---

<sup>4</sup> Abu Ahmadi, *Sosiologi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2007), Hal : 108

<sup>5</sup> Wijaya, *Menjadi Kaya dan Terencana dengan reksa dana*, (Jakarta: Jurnal ekonomi, 2014) hal : 117

Sederhana adalah kebiasaan atau perilaku sehari-hari yang dilakukan sesuai kebutuhan dan kemampuan serta tidak mencerminkan pada unsur dan kemampuan materi atau keuangan, misalnya: makan, minum, jajan, membeli buku, rumah, dan kendaraan.

Hidup sederhana adalah sikap seseorang yang menggunakan sesuatu dengan wajar. Hidup sederhana adalah membiasakan diri dan bersikap hemat. Hidup sederhana berarti cermat atau benar-benar memperhitungkan baik dan buruk ketika menggunakan sesuatu. Menerapkan hidup sederhana dalam kehidupan sehari-hari merupakan suatu tindakan yang terpuji.

a. **Sikap Hidup Sederhana**

Pola hidup sederhana terdiri atas dua pengertian pokok, yaitu hidup dengan sederhana. Pola hidup adalah cara berperilaku sehari-hari, sejak bangun tidur sampai tidur lagi. Kegiatan berperilaku tersebut misalnya, tidur, makan, mandi, olahraga, dan belajar. Pola hidup dapat disamakan dengan kebiasaan, jika memiliki kebiasaan yang buruk berarti juga memiliki pola hidup yang buruk, dan begitupun sebaliknya. Kebiasaan yang baik menandakan telah melakukan pola hidup yang baik.

Pola hidup sederhana dalam hal materi antara lain meliputi sebagai berikut :

1. Mengonsumsi makanan yang sehat dan sederhana
2. Memakai pakaian yang sopan sesuai dengan situasi
3. Memakai barang sesuai dengan kebutuhan
4. Tidak berlebih-lebihan dalam membelanjakan uang

Pola hidup sederhana juga dapat ditunjukkan dalam sikap hidup berikut ini :

1. Tidak mudah menaruh ceriga kepada orang lain

2. Tidak suka pamer
3. Tidak sombong
4. Jujur
5. Suka menolong

Pola hidup sederhana adalah cara berpikir atau sesuatu kebiasaan yang dilakukan sehari-hari secara terus menerus berdasarkan kebutuhan dengan pendapatan yang dihasilkan dapat berjalan dengan seimbang. Pola hidup tersebut tidak mengutamakan apa yang diinginkan tetapi melihat apa yang menjadi kewajiban terpenting untuk dipenuhi, dengan pola hidup sederhana maka akan ditunjukkan dalam sikap hidup yang tidak mudah menaruh curiga kepada orang lain, tidak suka pamer, tidak sombong, jujur dan suka menolong.

Sederhana itu selalu berhubungan dengan gaya hidup bukan pada usaha yang dilakukan. Untuk itu cara hidup sederhana adalah bagaimana seseorang menggunakan harta yang dimiliki untuk mencukupi segala kebutuhan yang ada secara cerdas. Berikut cara hidup sederhana.

1. Memiliki skala prioritas dalam memenuhi kebutuhan

Usaha seseorang selalu memiliki skala prioritas dalam memenuhi kebutuhan. Seseorang harus memahami benar-benar apa yang menjadi kebutuhan pokok. Inilah skala prioritas utama seseorang, kebutuhan pokok ini meliputi, sandang, pangan, papan, pendidikan dan pengembangan diri.

2. Tetap bekerja keras dan berusaha

Hidup sederhana bukan berarti miskin, artinya seseorang yang hidup sederhana harus tetap bekerja dan melakukan usaha secara sungguh-sungguh untuk memperbaiki kualitas hidup menjadi lebih

baik dan sejahtera. Baru jika setelah mendapatkan hasil dari apa yang sudah di usahakan mampu menggunakan hasil itu secara sederhana, tidak bermewah-mewahan atau membelanjakan uang secara berlebihan.

### **C. Hidup Sederhana Rasulullah**

#### **1. Duduk Saat Makan dan Minum**

Saat sedang makan dan minum, Rasulullah selalu duduk dalam menjalaninya. Saat seseorang duduk, secara medis ternyata rongga dalam sistem pencernaan (perut) berbeda dengan keadaan apabila seseorang dalam posisi berdiri. Rongga dalam sistem pencernaan menjadi lebih terbuka sehingga kemudian saat makanan atau minuman ditelan makan sistem pencernaan tubuh telah siap menerimanya. Ketika pencernaan makanan telah siap menerima makan tidak ada paksaan agar sistem pencernaan tersebut bekerja secara keras. Berbeda bila makan dan minum dilakukan secara berdiri makan katub dalam sistem pencernaan belum sepenuhnya terbuka sehingga ketika makanan atau minuman datang makan sistem pencernaan akan bekerja keras untuk mencernanya dan bila hal itu terus berlangsung lama-kelamaan sistem pencernaan menjadi lemah sehingga kemudian menimbulkan gangguan-gangguan kesehatan. Hal inilah yang membuat Rasulullah selalu mencontohkan ketika makan dan minum selalu dalam keadaan duduk.

#### **2. Rajin Melakukan Puasa**

Dalam menjalani hidupnya, Rasulullah selalu melakukan Puasa Sunnah. Selain puasa Ramadhan umat muslim banyak yang melakukan puasa sunnah terutama pada hari senin dan kamis.

Bagi umat muslim, selain mendapatkan pahala ternyata secara medis pun puasa sangat berpengaruh penting bagi kesehatan fisik dan psikologi seseorang. Saat berpuasa kinerja organ tubuh akan menjadi lebih rilek dan tenang sehingga emosi lebih mudah terkontrol dan pikiran jauh dari stres. Dan secara fisik, puasa akan mengontrol jumlah makanan dan minuman dalam tubuh menjadi lebih teratur dan tidak berlebih dengan demikian kinerja organ pencernaan pun akan berjalan seimbang. Hal inilah yang menjadi tetapi bermanfaatnya puasa sunnah yang selalu dikerjakan oleh Rasulullah.

### 3. Makan Menggunakan Tangan Kanan

Saat makan Rasulullah selalu menggunakan tangan kanan dan hal ini menjadi sunnah yang banyak diikuti umat muslim. Perlu diketahui ternyata hasil penelitian medis, tangan kanan yang bergerak pada waktu makan syaraf otak kiri akan tetap bekerja dan selalu aktif. Hal ini berfungsi untuk melatih dan menjaga otak kiri menghasilkan pikiran yang tetap fokus dan selalu aktif.

### 4. Keseimbangan Waktu Istirahat Tubuh

Secara medis, tubuh sangat dianjurkan untuk beristirahat secara cukup. Rasulullah telah menerapkan hal itu semasa hidupnya. setiap hari Rasulullah Saw membagi waktu dalam aktifitasnya dan tetap memberikan keseimbangan agar tubuh tercukupi dalam beristirahat. Nabi Muhammad SAW selalu membagi waktu menjadi 3 bagian, dimana 1/3 waktu dipergunakan untuk bekerja urusan dunia, kemudian 1/3 lagi digunakan untuk urusan akhirat (beribadah) dan 1/3 terakhir digunakan untuk beristirahat. Dalam kajian medis tubuh membutuhkan waktu istirahat sebanyak 8 jam

dalam sehari dan hal tersebut berasal dari 1/3 waktu beristirahat yang diterapkan oleh Rasulullah.

#### 5. Makan Sebelum Lapar dan Berhenti Sebelum Kenyang

Rasulullah telah memberikan teladan untuk hidup sehat dengan cara makan sebekum lapar dan berhenti sebelum kenyang. Hal ini berarti seorang diharuskan untuk makan tidak secara berlebihan. Secara medis hal ini ampuh dalam hal memelihara kesehatan organ pencernaan tubuh terutama lambung, dimana saat makanan dan minuman masuk secara berlebih makan organ pencernaan akan bekerja sangat keras untuk mencerna itu semua. Hal ini justru akan melemahkan kinerja sistem pencernaan tubuh dan akan menimbulkan penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Itulah beberapa hal sederhana yang sering dilakukan oleh Rasulullah dalam kehidupan sehari-hari. Semua yang dilakukan oleh Rasulullah sangat sederhana dan tidak berlebih-lebihan. Bahkan dalam hal kesehatanpun dapat kita ketahui manfaat dari menjalankan hidup sederhana.