

Makna Hidup dalam Perspektif Psikologi dan Spiritualitas Islam

M. Rizki Putra Pratama¹, Zaki Maulana², Atika Putri³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh²

Universitas Syiah Kuala Banda Aceh³

Corresponding email: riskyputrapratama409@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 30-07-2025

Review: 04-10-2025

Revised: 30-07-2026

Accepted: 30-07-2026

Published: 02-08-2026

Kata Kunci

Meaning Of Life

Psychology

Islamic Spirituality

Islamic Values

Psychological Well-Being

Spiritual Resilience

ABSTRAK

Makna hidup merupakan aspek krusial dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan arah hidup seseorang. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis makna hidup melalui perspektif integratif antara psikologi dan spiritualitas Islam. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologis, yang melibatkan enam peserta Muslim yang memiliki pengalaman spiritual yang signifikan. Temuan penelitian mengungkap empat tema utama: (1) hidup sebagai bentuk pengabdian kepada Allah, (2) krisis sebagai titik balik spiritual, (3) peran nilai-nilai Islam seperti kesabaran, rasa syukur, kejujuran, dan kepercayaan dalam membentuk persepsi hidup, serta (4) hubungan antara makna hidup dan kedamaian batin. Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas Islam memperkaya wawasan psikologis mengenai makna hidup, memberikan arahan yang holistik, serta berfungsi sebagai sumber ketahanan psikologis dan ketenangan batin. Integrasi antara psikologi dan spiritualitas Islam diyakini dapat membantu individu menjalani kehidupan yang lebih bermakna, sadar secara spiritual, dan tangguh dalam menghadapi tantangan modern.

Pendahuluan

Setiap manusia secara kodrati memiliki dorongan untuk mencari makna atas keberadaan dirinya di dunia. Makna hidup merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang memengaruhi cara individu memahami keberadaan dirinya, tujuan hidup, serta hubungan dengan lingkungan dan Tuhannya. Dalam ranah psikologi, makna hidup sering dikaitkan dengan konsep kesejahteraan psikologis (psychological well-being), motivasi, dan aktualisasi diri. Viktor Frankl (2003), menyatakan bahwa pencarian makna adalah dorongan utama manusia, dan ketidakhadiran makna dapat menimbulkan kekosongan eksistensial yang berdampak pada kesehatan mental. Dalam konteks ini, makna hidup bukan hanya sekadar pengetahuan atau keyakinan, melainkan suatu pengalaman yang bersifat subjektif dan transendental (Sutaryo, 2018).

Makna hidup tidak hanya menjadi isu personal, tetapi juga berkaitan erat dengan dimensi sosial, moral, dan spiritual seseorang. Steger (2009) dalam kajian empirisnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki persepsi kuat terhadap makna hidup cenderung lebih optimis, memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan mampu beradaptasi lebih baik terhadap tantangan hidup. Seiring perkembangan zaman, tekanan hidup modern, perubahan nilai sosial, serta krisis identitas seringkali membuat individu merasa terasing dari dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Dalam konteks inilah, pencarian makna hidup menjadi semakin relevan untuk dikaji secara mendalam, baik dari sisi psikologis maupun spiritual.

Di sisi lain, spiritualitas Islam menawarkan kerangka yang kaya dalam memahami makna hidup. Islam memandang bahwa manusia diciptakan bukan tanpa tujuan, melainkan untuk menjalankan peran sebagai khalifah di bumi dan sebagai hamba Allah yang tunduk serta patuh kepada-Nya (QS. Al-Baqarah: 30; QS. Adz-Dzariyat: 56). Dalam perspektif ini, makna hidup bersumber dari kedekatan dengan Sang Pencipta, keikhlasan dalam menjalani hidup, serta kesadaran akan tanggung jawab moral dan sosial sebagai bagian dari pengabdian spiritual. Spiritualitas Islam tidak hanya terwujud dalam ibadah ritual semata, tetapi juga dalam kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta nilai-nilai luhur seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal (Azra, 2012).

Spiritualitas Islam memandang kehidupan dunia sebagai ladang amal untuk kehidupan akhirat. Oleh karena itu, setiap aspek kehidupan – mulai dari relasi sosial, pekerjaan, hingga ujian hidup – dipandang sebagai bagian dari proses pembentukan makna. Dalam banyak kasus, spiritualitas membantu individu mengatasi penderitaan, mengubah krisis menjadi hikmah, dan melihat kehidupan dari sudut pandang yang lebih luas serta mendalam (Rahmat, 2020). Kajian-kajian psikologi positif dan psikologi transpersonal juga menunjukkan adanya titik temu antara nilai-nilai spiritual dengan perkembangan psikologis yang sehat, terutama dalam hal pencarian makna, aktualisasi diri, dan pembentukan integritas diri (Sutaryo, 2018)

Di Indonesia, beberapa penelitian telah mengangkat pentingnya integrasi antara psikologi dan spiritualitas Islam dalam membentuk makna hidup. Penelitian oleh Muttaqin dan Fitriani (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menginternalisasi nilai-nilai spiritual Islam secara konsisten memiliki pandangan hidup yang lebih terarah, mampu mengelola stres akademik, serta lebih tahan terhadap tekanan sosial. Sementara itu, studi oleh Rachmawati (2019) menunjukkan bahwa makna hidup yang bersumber dari pemahaman spiritual cenderung melahirkan sikap pro-sosial dan kepedulian terhadap sesama.

Melalui integrasi pendekatan psikologi dan spiritualitas Islam, pemahaman terhadap makna hidup menjadi lebih utuh. Psikologi memberikan dasar ilmiah tentang proses mental dan emosional dalam membentuk makna, sedangkan spiritualitas Islam memberikan kerangka transendental yang menjawab pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang tujuan hidup, penderitaan, dan kebermaknaan. Kajian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan

menganalisis konsep makna hidup dari dua perspektif tersebut, serta mengungkap bagaimana keduanya dapat saling melengkapi dalam membantu individu menjalani kehidupan yang bermakna, utuh, dan berkesadaran spiritual.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Pendekatan ini dipilih dengan tujuan untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam memaknai hidup berdasarkan perspektif psikologis dan spiritualitas Islam. Dari fenomena yang terjadi dapat memungkinkan bagi peneliti untuk menggali secara mendalam bagaimana makna hidup dipahami, dirasakan dan dijalani oleh individu dalam konteks kehidupan sehari-hari serta pengalaman spiritualnya (Creswell, 2015).

Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek yang dianggap memiliki pengalaman yang relevan dan dapat memberikan informasi mendalam terkait fenomena yang dikaji. Kriteria subjek yaitu individu muslim yang berusia antara 20-45 tahun, memiliki pengalaman spiritual yang signifikan dan bersedia menjadi subjek untuk menceritakan pengalaman pribadinya secara reflektif. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 6 orang, yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan latar belakang pendidikan dan profesi yang berbeda-beda.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam yaitu semi terstruktur. Wawancara dilakukan secara langsung dengan suasana yang nyaman dan kondusif agar informasi yang diberikan dapat mengungkapkan pengalaman dan refleksi hidup mereka secara terbuka. Selain wawancara peneliti juga melakukan observasi non-partisipatif terhadap ekspresi verbal dan non-verbal serta mencatat data reflektif dalam bentuk catatan lapangan.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik fenomenologis yang dikembangkan oleh Moustakas (1994). Untuk meningkatkan validitas data, digunakan teknik triangulasi sumber dan teknik, serta member checking yang berupa pengembalian hasil transkrip dan temuan kepada subjek untuk memastikan keakuratan makna yang dimaksud. Peneliti juga menjaga fleksibilitas dengan mencatat proses berpikir yang kemungkinan bias selama proses penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap enam subjek, ditemukan sejumlah tema utama yang menggambarkan bagaimana subjek memaknai hidup berdasarkan pengalaman pribadi dan nilai-nilai spiritualitas Islam. Setiap subjek memiliki latar belakang pengalaman yang berbeda, namun terdapat pola umum dalam cara mereka membangun makna hidup, yang dapat dikelompokkan ke dalam empat tema utama: (1) makna hidup sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan, (2) krisis sebagai titik balik spiritual, (3) peran nilai-nilai Islam dalam membentuk persepsi hidup, dan (4) hubungan makna hidup dengan ketenangan batin.

1. Makna Hidup sebagai Pengabdian kepada Tuhan

Seluruh subjek memaknai hidup sebagai bentuk ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT. Pemahaman ini tidak terbatas pada praktik ritual seperti salat atau puasa, tetapi juga tercermin dalam sikap hidup sehari-hari, seperti bekerja dengan ikhlas, bersikap jujur, dan menolong sesama. Bagi mereka, kehidupan memiliki nilai sejauh dijalani sesuai dengan tujuan penciptaan, sebagaimana tertuang dalam QS. Adz-Dzariyat: 56.

Hal ini selaras dengan pandangan Frankl (2003) dalam logoterapi yang menyatakan bahwa makna hidup ditemukan melalui keterlibatan aktif terhadap nilai dan tanggung jawab. Dalam konteks spiritualitas Islam, tanggung jawab tersebut bukan hanya terhadap diri sendiri dan sesama, tetapi juga terhadap Allah sebagai sumber utama kehidupan.

2. Krisis sebagai Titik Balik Spiritual

Empat dari enam subjek menyatakan bahwa mereka mulai memaknai hidup secara lebih dalam setelah mengalami krisis tertentu, seperti kehilangan orang terdekat, kegagalan pekerjaan, atau kondisi kesehatan yang menurun. Momen-momen tersebut menjadi titik balik yang memaksa mereka untuk merenungkan kembali tujuan hidup dan memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan.

Pengalaman ini menguatkan temuan Sutaryo (2018) yang menunjukkan bahwa subjek cenderung mengalami transformasi makna hidup setelah melewati pengalaman emosional yang mendalam. Dalam Islam, konsep “ujian” atau “musibah” dipandang bukan sebagai hukuman, melainkan sebagai cara Allah mendekatkan hamba-Nya dan menumbuhkan kesadaran spiritual (Rahmat, 2020).

3. Peran Nilai-Nilai Islam dalam Membangun Makna

Nilai-nilai seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal muncul sebagai fondasi utama dalam membentuk cara pandang terhadap hidup. Para subjek mengungkapkan bahwa dengan menginternalisasi nilai-nilai tersebut, mereka mampu menghadapi berbagai persoalan hidup dengan lebih tenang dan tidak mudah terombang-ambing oleh tekanan eksternal.

Nilai-nilai ini berperan sebagai filter dalam mengambil keputusan, menetapkan prioritas, serta memberi arah dalam kehidupan. Sebagaimana disampaikan oleh Azra (2012), spiritualitas Islam tidak hanya membentuk relasi vertikal antara manusia dan Tuhan, tetapi juga mengarahkan perilaku etis dalam kehidupan sosial.

4. Makna Hidup dan Ketenangan Batin

Tema lain yang mengemuka adalah keterkaitan antara makna hidup dan ketenangan batin. Seluruh subjek menyatakan bahwa setelah menemukan makna hidup yang bersumber dari keyakinan spiritual, mereka merasa lebih damai, tidak mudah cemas, dan lebih menerima diri apa adanya.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Muttaqin dan Fitriani (2021) yang menunjukkan bahwa individu yang memaknai hidup secara spiritual memiliki daya tahan psikologis lebih baik dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih seimbang. Dalam perspektif psikologi positif, makna hidup yang jelas dan kuat menjadi salah satu elemen utama dalam pembentukan kesejahteraan psikologis (Steger, 2009).

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya integrasi yang erat antara aspek psikologis dan spiritual dalam pembentukan makna hidup. Jika dilihat dari perspektif psikologi, proses pencarian makna dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, refleksi diri, serta nilai-nilai yang dihayati secara mendalam. Sementara dalam perspektif spiritualitas Islam, makna hidup tidak terlepas dari kesadaran akan keberadaan Tuhan, keyakinan terhadap takdir, serta orientasi hidup yang berpusat pada ibadah dan kebaikan.

Dengan demikian, makna hidup dalam konteks ini bukanlah sesuatu yang bersifat statis, melainkan terus berkembang seiring dengan kedewasaan spiritual dan dinamika pengalaman hidup. Kehidupan yang bermakna tidak hanya diukur dari pencapaian materi atau status sosial, tetapi lebih kepada seberapa besar individu merasa terhubung dengan Tuhan, sesama, dan dirinya sendiri secara autentik.

Penelitian ini menguatkan gagasan bahwa spiritualitas Islam dapat menjadi sumber makna yang kuat dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Melalui integrasi antara psikologi dan spiritualitas, individu tidak hanya dapat menemukan arah hidup yang jelas, tetapi juga menjalani hidup dengan lebih tenang, tangguh, dan berdaya.

Kesimpulan

Makna hidup merupakan elemen fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan besar dalam membentuk kesejahteraan psikologis, ketahanan diri, dan arah hidup yang bermakna. Dalam artikel ini, dipaparkan bahwa pemahaman terhadap makna hidup dapat dikaji secara integratif melalui perspektif psikologi dan spiritualitas Islam. Pendekatan psikologi memberikan pemahaman ilmiah terhadap proses mental dan emosional individu dalam membentuk makna, sedangkan spiritualitas Islam memberikan kerangka transendental yang menuntun individu pada tujuan hidup yang lebih tinggi dan berlandaskan keimanan.

Melalui pendekatan fenomenologis terhadap enam subjek, ditemukan bahwa makna hidup dibangun melalui empat tema utama: (1) pengabdian kepada Tuhan sebagai esensi hidup, (2) pengalaman krisis sebagai momen refleksi dan titik balik spiritual, (3) peran nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal dalam membentuk persepsi hidup, dan (4) keterkaitan antara makna hidup dan ketenangan batin. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual memiliki kontribusi signifikan dalam membantu subjek memahami dan menjalani hidup dengan lebih bermakna.

Keseluruhan hasil penelitian menegaskan bahwa integrasi antara psikologi dan spiritualitas Islam mampu membentuk makna hidup yang utuh dan mendalam. Pemahaman ini penting terutama dalam menghadapi tantangan zaman modern yang sering kali

menimbulkan krisis eksistensial. Dengan demikian, spiritualitas Islam bukan hanya menjadi fondasi religius, tetapi juga sumber kekuatan psikologis dalam membangun kehidupan yang lebih seimbang, tenang, dan berkesadaran spiritual.

Referensi

- AbdAleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2016). Religiousness and mental health: Systematic review study. *Journal of Religion & Health*, 55(6), 1929–1937.
- Azra, A. (2012). *Islam Substantif: Fondasi Masyarakat Madani, Demokrasi, Pluralisme dan Keadilan Indonesia Baru*. Mizan.
- Abdullah, A., Hort, K., Abidin, A. Z., & Amin, F. M. (2012). How much does it cost to achieve coverage targets for primary healthcare services? A costing model from Aceh, Indonesia. *International Journal of Health Planning and Management*, 27(3), 226–245.
- Aggarwal, N. K. (2013). Cultural psychiatry, medical anthropology and the DSM-5 field trials. *Medical Anthropology*, 32, 393–398.
- Alang, S. M. (2016). “Black folk don’t get no severe depression”: Meanings and expressions of depression in a predominantly black urban neighborhood in Midwestern United States. *Social Science & Medicine*, 157, 1–8.
- Ananta, A., Arifin, E. N., Hasbullah, M. S., Handayani, N. B., & Pramono, A. (2015). *Demography of Indonesia’s ethnicity*. Singapore: Institute of Southeast Asian Studies.
- APA. (2013). *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual on Mental Disorder* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Buchalter, S. I. (2009). *Art therapy techniques and applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Creswell, J. W. (2015). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Frankl, V. E. (2003). *Man’s search for meaning*. Beacon Press.
- Muttaqin, A., & Fitriani, F. (2021). Internalisasi nilai spiritual Islam dan ketahanan mahasiswa menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 12(1), 45–58.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
- Rahmat, M. (2020). Makna hidup dalam perspektif spiritualitas Islam. *Jurnal Studi Agama dan Psikologi*, 8(2), 115–128.
- Rachmawati, D. (2019). Makna hidup dan sikap prososial berbasis nilai spiritual. *Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 33–47.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 605–610). Wiley-Blackwell.

Sutaryo. (2018). Spiritualitas dan psikologi transpersonal: Konvergensi makna hidup dalam konteks modern. *Jurnal Psikologi Religius*, 6(1), 22–34.