

**MAKNA HIDUP DALAM PERSPEKTIF
KH. ABDULLAH GYMNASIAR**

SKRIPSI

Diajukan oleh:

MUHAMMAD ZIKRI

NIM. 180301025

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Program Studi: Aqidah dan Filsafat Islam



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM-BANDA ACEH**

2025 M / 1446 H

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Muhammad Zikri
NIM : 180301025
Jenjang : Strata Satu (S1)
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banda Aceh, 23 Desember
2024

Yang Menyatakan,



A R - R A N Muhammad Zikri

NIM. 180301025

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Sebagai Salah Satu Beban Studi
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Aqidah dan Filsafat Islam

Diajukan Oleh:

Muhammad Zikri

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Program Studi: Aqidah dan Filsafat Islam

NIM: 180301025

Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري

Pembimbing I,

A R - R A N I R Y Pembimbing II,


Dr. Nurkhalis, S.Ag., SE., M.Ag

NIP. 197303262005011003


Raina Wildan, S.Fil.L., M.A

NIP. 198302232023212027

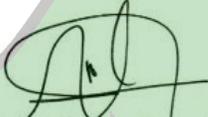
SKRIPSI

Telah Diuji oleh Tim Penguji Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dan
Dinyatakan Lulus Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban
Studi Program Strata Satu dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Aqidah dan Filsafat Islam

Pada hari/tanggal: Senin, 13 Januari 2025 M
13 Rajab 1446 H

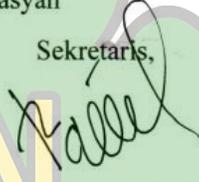
di Darussalam – Banda Aceh
Panitia Ujian Munaqasyah

Ketua,



Dr. Nurkhalis, S.Ag., S.E., M.Ag.
NIP. 197303262005011003

Sekretaris,



Raina Wildan, S.Fil.I., M.A.
NIP. 198302232023212027

Anggota I,



Dr. Juwaini, M.Ag.
NIP. 196606051994022001

Anggota II,



Happy Saputra, S.Ag., M.Fil.I.
NIP. 197808072011011005

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh



Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc., M.Ag.
NIP. 197804222003121001

ABSTRAK

Nama/NIM : Muhammad Zikri/180301025
Judul Skripsi : Makna Hidup Dalam Perspektif KH.
Abdullah Gymnastiar
Tebal Skripsi : 68 halaman
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam
Pembimbing I : Dr. Nurkhalis, S.Ag., SE., M.Ag.
Pembimbing II : Raina Wildan, S.Fil.I., M.A.

Kegagalan dalam menemukan makna hidup dapat menyebabkan frustrasi eksistensial dan perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah pribadi dengan cara yang efektif dan efisien, serta memunculkan penolakan terhadap diri sendiri, kehilangan hasrat untuk hidup, dan hilangnya makna dalam hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana KH. Abdullah Gymnastiar dalam memahami konsep makna hidup dan relevansi pandangan KH. Abdullah Gymnastiar tentang makna hidup bagi masyarakat beragama. Fokus penelitian ini adalah memfokuskan kepada makna hidup dalam perspektif KH. Abdullah Gymnastiar. Kajian literatur dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif komparatif pada buku *5 Kiat Menghadapi Persoalan Hidup*, *77 Kiat Membentuk Pribadi Sukses* dan beberapa buku karya KH. Abdullah Gymnastiar lainnya, serta ceramah beliau pada kanal YouTube yang menjadi sumber data primer. Sedangkan berbagai literatur lainnya yang juga berhubungan dengan topik makna hidup menjadi sumber data sekunder. Hasil dari penelitian ini adalah pandangan KH. Abdullah Gymnastiar tentang makna hidup adalah tujuan hidup untuk beribadah kepada Allah, hidup dengan sederhana dan bersyukur. Implikasi dan penerapan makna hidup menurut KH. Abdullah Gymnastiar adalah menemukan makna hidup melalui ibadah, sabar dalam menghadapi ujian hidup. Relevansi makna hidup bagi masyarakat beragama menurut pandangan KH. Abdullah Gymnastiar adalah sangat relevan dalam berbagai aspek kehidupan, yaitu aspek spiritual, aspek sosial, aspek pribadi dan aspek moral.

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah Swt. yang telah memberikan petunjuk melalui hamba-Nya yang terpilih yaitu Nabi Muhammad Saw. yang telah menyeru umat manusia kepada-Nya dengan izin-Nya. Limpahan Shalawat dan Salam kepada Nabi Muhammad Saw. dari Allah, para malaikat-Nya, dan dari para pengikut ajarannya hingga akhir masa.

Skripsi ini yang berjudul *Makna Hidup Dalam Perspektif KH. Abdullah Gymnastiar* adalah karya penulis dalam rangka memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat khususnya dalam Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dalam proses penulisan skripsi ini tentunya perlu sangat banyak mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas *qudrah* dan *iradah*-Nya telah membuat penulis mampu menyelesaikan karya ini, juga kepada berbagai pihak yang telah membantu, memberikan dukungan, dan mendoakan penulis dalam proses penulisan.

Dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan jutaan terima kasih kepada beberapa pihak di bawah ini yang juga beriring dengan permohonan maaf karena tentunya hanya Allah sajalah yang mampu membalas segenap kebaikan, yaitu kepada ibunda tercinta, Cut Ruhani, atas segala tetesan air mata yang mengiringi doa-doanya untuk anak-anaknya di penghujung malam. Ayahanda tercinta, Sofyan Andri, atas doa dan berbagai nasihat serta kesempatan untuk selalu menjadi 'teman' diskusi dalam segala hal. Berkat keduanya penulis mampu menjadi pribadi yang lebih mandiri serta bersemangat dalam menuntaskan tanggung jawab dalam menyelesaikan penelitian penulis.

Selanjutnya kepada Bapak Dr. Nurkhalis, S.Ag., SE., M.Ag. selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan inspirasi terutama mengenai topik penelitian ini serta telah meluangkan waktu dalam memberikan arahan serta bimbingan

dalam penulisan skripsi ini. Serta Ibu Raina Wildan, S.Fil.I., M.A. selaku dosen pembimbing kedua yang telah begitu banyak meluangkan waktu dalam memberikan saran-saran dan koreksi dalam penulisan skripsi ini.

Kemudian kepada Bapak dan Ibu pimpinan dan staf Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Bapak Dr. Syarifuddin Abe, S.Ag., M. Hum. selaku ketua program studi, Ibu Raina Wildan, S.Fil.I., M.A. selaku sekretaris program studi, serta Abangda Arif Gunandar, S.Ud., M.Ag. dan Abangda Zulfian, S.Ag. atas segala bimbingan dan bantuan selama masa perkuliahan hingga penulisan skripsi ini. Juga kepada seluruh dosen yang dengan dedikasinya telah mengajarkan kami begitu banyak ilmu sejak awal perkuliahan sampai sekarang.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Indah Anggreani, Tasya Maulidar dan Umniyah Muntashari yang selalu memberi penulis semangat dalam keadaan suka maupun duka. Juga kepada teman seperjuangan Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Angkatan 2018.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tentunya banyak kekurangan dan kesilapan penulis sebagai manusia, sehingga sanggahan ilmiah terhadap skripsi ini selalu terbuka sampai kapanpun terutama bagi para peneliti yang ingin melakukan kajian lebih dalam mengenai makna kehidupan.

Banda Aceh, 23 Desember 2024

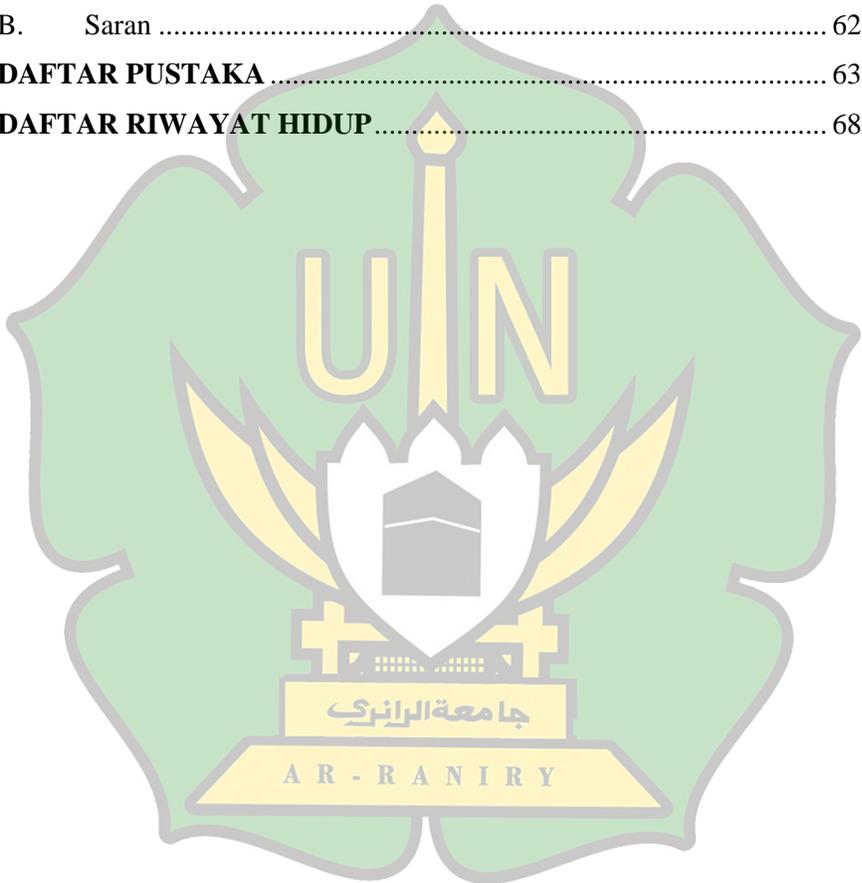


Muhammad Zikri

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	ivv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka.....	8
F. Definisi Operasional.....	11
G. Kerangka Teori.....	12
H. Metode Penelitian.....	14
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Definisi Makna Hidup.....	16
B. Konsep Makna Hidup dalam Islam	19
C. Relevansi Makna Hidup Bagi Masyarakat Modern	25
BAB III BIOGRAFI KH. ABDULLAH GYMNASTIAR	32
A. Riwayat Hidup KH. Abdullah Gymnastiar	32
B. Pengalaman Spiritual KH. Abdullah Gymnastiar	34
C. Pesantren Daarut Tauhid (DT).....	38
D. Pencapaian dan Penghargaan KH. Abdullah Gymnastiar	40
E. Karya.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
A. Pandangan KH. Abdullah Gymnastiar Tentang Makna Hidup ...	43

B.	Implikasi dan Penerapan Makna Hidup Menurut KH. Abdullah Gymnastiar	48
C.	Relevansi Makna Hidup Bagi Masyarakat Beragama Menurut KH. Abdullah Gymnastiar.....	53
BAB V PENUTUP		61
A.	Kesimpulan	61
B.	Saran	62
DAFTAR PUSTAKA		63
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		68



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia adalah perjalanan yang singkat, yang memberikan banyak pelajaran jika kita menyadari bahwa hidup di dunia ini hanya sementara, dan akhirlah tempat kembali yang sejati dan terbaik. Bersenda gurau mungkin adalah hal yang sering dilakukan manusia di dunia ini, namun kehidupan yang sesungguhnya ada di akhirat. Hidup yang bermakna adalah hidup yang penuh arti, di mana setiap peristiwa memiliki makna dan hikmah yang bisa diambil. Individu yang menemukan makna hidup akan memahami apa yang terjadi, mengapa itu terjadi, dan bagaimana menjalani kehidupannya.¹ Manusia akan memahami siapa dirinya sebenarnya, mengapa ia diciptakan, dan bagaimana seharusnya ia menjalani hidup sesuai dengan identitas dan tujuan penciptaannya.

Keinginan terbesar manusia adalah mencari makna dalam hidupnya, yang menjadi pendorong utama dalam perjalanan hidup mereka. Makna hidup merupakan suatu hal yang di pandang oleh seseorang yang dijadikan sebagai tujuan dalam menjalankan tugas kehidupannya yang dapat menimbulkan perasaan bahagia atau menyenangkan.²

Makna hidup dapat ditemukan dalam perjalanan kehidupan itu sendiri, meskipun dalam situasi yang sulit sekalipun. Makna hidup tidak hanya terletak pada pengalaman yang menyenangkan, tetapi penderitaan juga bisa menjadi sumber pembelajaran, asalkan kita

¹Zhila Jannati, “Menemukan Kebermaknaan Hidup Melalui Bimbingan dan Konseling Layanan Informasi Berbasis Al-Qur’an Pada Mahasiswa”, dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, (2020) hlm. 34-35.

²HS Qori’ah dan YT Ningsih, “Gambaran Makna Hidup Pada Beberapa Kalangan Masyarakat Di Indonesia”, dalam *Jurnal Riset Psikologi*, (2020) hlm. 1.

mampu melihat pelajaran dan hikmah yang terkandung di dalamnya.³

Makna hidup adalah sesuatu yang dipahami Secara subjektif, pengalaman ini dapat berbeda-beda antara satu individu dengan individu lainnya. Kebermaknaan hidup adalah hal mendasar yang membimbing perilaku seseorang. Individu yang mampu memberi makna pada hidupnya cenderung lebih mampu menyelesaikan masalah dengan bijak dan penuh semangat. Semangat ini muncul karena adanya gambaran yang jelas tentang tujuan hidup, baik tujuan jangka pendek maupun jangka panjang, yang ingin dicapainya.⁴

Makna hidup memiliki peranan yang sangat penting dalam mengoptimalkan fungsi kemanusiaan, terutama saat seseorang dihadapkan pada situasi penuh beban dan tekanan. Makna hidup mempengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan individu. Para ahli psikologi, khususnya dalam bidang psikologi positif, telah berupaya merumuskan makna hidup. Namun, karena kompleksitas dan cakupannya yang luas, definisi serta penerapannya dapat berbeda-beda.⁵

Menurut Koeswara, makna hidup adalah kemampuan individu untuk menemukan arah dan tujuan hidupnya. Dengan kata lain, ini berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan rintangan dan tantangan yang dihadapinya dalam kehidupan.

Dalam kehidupan sering didapatkan banyak manusia yang lupa akan makna hidup dan jati diri yang sebenarnya, bahkan hingga meninggal manusia tidak menemukan makna hidup yang sesungguhnya. Karena tujuan hidup manusia tidak hanya untuk

³Lubis dan Maslihah, “Analisis Sumber-sumber Kebermaknaan Hidup Narapidana yang Menjalani Hukuman Seumur Hidup”, dalam *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 11 No. 1, (2012) hlm. 31.

⁴Veny Hidayat, “Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir”, dalam *Jurnal Psikologi Integritas* Vol. 6 No. 1, (2018) hlm. 141-142.

⁵Fridayanti, “Pemaknaan Hidup (*Meaning in Life*) dalam Kajian Psikologi”, dalam *Jurnal Psikologika* Vol. 18 No. 2, hlm. 189.

mencari kesenangan duniawi, tetapi juga untuk meraih kebahagiaan sejati mencintai Allah melalui agama.⁶ Maka kehidupan di dunia tidak terlepas dari rasa syukur akan apa yang telah diberikan oleh Allah kepada manusia agar dapat memaknai hidup dengan sesungguhnya.

Menurut KH. Abdullah Gymnastiar dalam pesan dakwahnya menyampaikan, manusia pada hakikatnya tidak memiliki apa-apa, dan cepat atau lambat, ia pasti akan mati. Demi Allah, kematian itu pasti datang! Sehebat apapun manusia, ia pada akhirnya akan binasa. Manusia tidak memiliki kekuatan untuk mendatangkan manfaat atau menolak musibah. Ia tidak dapat menghindari penuaan, apalagi menahan dirinya dari kematian. Jika kita masih terus menjilat kepada orang-orang yang dianggap hebat, kita sebenarnya sedang merendahkan diri. Kita telah bergantung pada makhluk yang lemah dan tidak kekal. Sudah saatnya kita menghormati manusia sesuai dengan proporsinya, dengan menyadari bahwa derajat terbaik seseorang adalah yang paling takwa kepada Allah.⁷

Dengan demikian, kita sebagai manusia harus mensyukuri apa yang telah diberikan oleh Allah dengan sebaik-baiknya. Jangan merasa diri ini hebat dan tidak akan binasa, kehidupan di dunia ini bersifat sementara, sementara kehidupan abadi menanti kita di akhirat.

Hal ini dapat diperoleh melalui sikap syukur kepada Allah SWT dengan memaksimalkan segala potensi yang dimiliki untuk melakukan amal yang diridhai dan dicintai-Nya. Namun, tantangan utama yang dihadapi masyarakat saat ini adalah ketidakberartian

⁶Himatul Aliah, “*Konsep Manajemen Qalbu Aa Gym dan Relevansinya dalam Pendidikan Akhlak*”, (Skripsi Universitas UIN Raden Intan Lampung, 2018), hlm. 9.

⁷Diana Sari, “Tasawuf Aa Gym: Studi Pesan Dakwah KH. Abdullah Gymnastiar”, dalam *Jurnal Penelitian Agama dan Masyarakat* Vol. 3 No. 2, (2019), hlm. 233.

hidup yang dirasakan.⁸ Kegagalan dalam menemukan makna hidup dapat menyebabkan frustrasi eksistensial dan perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah pribadi dengan cara yang efektif dan efisien, serta memunculkan penolakan terhadap diri sendiri, kehilangan hasrat untuk hidup, dan hilangnya makna dalam hidup.

KH. Abdullah Gymnastiar merupakan seorang tokoh agama dan motivator berpengaruh di Indonesia, yang pemikirannya mengenai makna hidup mengedepankan nilai-nilai spiritual, sosial, dan psikologis yang relevan dengan kehidupan masyarakat modern. Dalam konteks ini, banyak individu menghadapi krisis makna hidup, terlihat dari meningkatnya angka depresi, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup, data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa 1 dari 5 orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental,⁹ sementara survei lain mengindikasikan bahwa banyak orang merasa terasing, terutama akibat kemajuan teknologi yang mengurangi komunikasi tatap muka.¹⁰

Untuk menganalisis pemikiran KH. Abdullah Gymnastiar, dapat diterapkan teori existensialisme dari Jean-Paul Sartre yang menyatakan bahwa makna hidup dibentuk oleh individu itu sendiri.¹¹ Sejalan dengan pandangan KH. Abdullah Gymnastiar yang menekankan pentingnya niat dan tujuan. Selain itu, teori positivisme dari Auguste Comte menyoroti peran individu dalam meningkatkan kesejahteraan sosial, yang juga tercermin dalam ajaran KH. Abdullah Gymnastiar tentang keterlibatan aktif dalam

⁸Rahmadani, “*Bentuk Syukur Masyarakat Gampong Jawa Banda Aceh Terhadap Makna Hidup (Studi Kasus Di Gampong Jawa Kecamatan Kutaraja Kota Banda Aceh)*”, (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2023), hlm. 3.

⁹Champion Health, “Statistik Kesehatan Mental: 2023”, <https://Championhealth.Co.Uk/Insights/Mental-Health-Statistics>.

¹⁰Abdul Basit and others, "Teknologi Komunikasi Smartphone Pada Interaksi Sosial", *Lontar: Jurnal Ilmu Komunikasi*, (2022), hlm. 1–10.

¹¹R.A. Fachrurrazy Hassannusi, “*Eksistensialisme Jean Paul Sartre (Tinjauan Kritis Terhadap Eksistensialisme Jean Paul Sartre)*”, (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2005), hlm. 24.

masyarakat.¹² Dengan demikian, pemikiran KH. Abdullah Gymnastiar dapat memberikan perspektif yang bernilai dalam memahami dan mengatasi krisis makna hidup di era modern. Champion Health, "Statistik Kesehatan Mental: 2023',

Berdasarkan fenomena diatas maka diketahui adanya krisis makna hidup yang dihadapi banyak individu di masyarakat modern. Hal ini terlihat dari meningkatnya angka depresi, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup, di mana data menunjukkan bahwa 1 dari 5 orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh orang di Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir.¹³

Berdasarkan data empiris di atas, jelas terlihat adanya krisis makna hidup yang dihadapi banyak individu di masyarakat modern. Meningkatnya angka depresi, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup, di mana data menunjukkan bahwa 1 dari 5 orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, menjadi indikator penting dari kondisi ini. Selain itu, *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir.

Dalam hal ini pemikiran KH. Abdullah Gymnastiar memberikan perspektif yang relevan. Beliau menekankan pentingnya menemukan makna hidup melalui niat, tujuan, dan

¹²Irham Nugroho, "Positivisme Auguste Comte: Analisa Epistemologi dan Nilai Etisnya Terhadap Sains", dalam *Jurnal Cakrawala* Vol. XI No. 2, hlm. 167.

¹³Suhaeni, "Sinergitas Dukungan Kesehatan Mental dan Psikososial di Kementerian/Lembaga (K/L)" (Paper Presentasi pada Focus Group Discussion (FGD), Bogor, Jawa Barat, 30-31 Juli 2024).

pengabdian kepada Allah. Ia mengajarkan bahwa makna hidup tidak hanya ditemukan dalam keadaan yang menyenangkan, tetapi juga dalam menghadapi kesulitan dan tantangan hidup. Dengan menginternalisasi nilai-nilai spiritual dan melibatkan diri dalam aktivitas yang positif, individu dapat menemukan tujuan yang lebih dalam, yang berfungsi sebagai landasan untuk mengatasi masalah mental dan emosional.¹⁴

KH. Abdullah Gymnastiar juga berpendapat bahwa hidup yang bermakna dapat membantu individu lebih bijak dalam menghadapi permasalahan, mengurangi perasaan keterasingan, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam hal ini, ajaran beliau dapat diartikan sebagai panduan bagi mereka yang mengalami krisis makna hidup, mendorong individu untuk bersyukur, terlibat dalam komunitas, dan mencari hikmah dalam setiap pengalaman hidup. Dengan demikian, integrasi pemikiran KH. Abdullah Gymnastiar dengan data empiris tentang kesehatan mental memperlihatkan pentingnya pencarian makna hidup sebagai solusi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi oleh masyarakat modern.¹⁵

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diketahui bahwa krisis makna hidup yang dialami banyak individu di masyarakat modern berpotensi mengarah pada masalah kesehatan mental yang serius, seperti depresi dan kecemasan. Dengan meningkatnya angka masalah kesehatan mental, data empiris menunjukkan bahwa banyak orang, tidak menemukan tujuan atau makna yang jelas dalam hidup mereka.

Dalam konteks ini, pemikiran KH. Abdullah Gymnastiar menawarkan wawasan yang berharga tentang bagaimana menemukan makna hidup melalui niat, tujuan, dan pengabdian

¹⁴Aditya Budi Santoso, "Kontribusi Spiritual Teaching KH Abdullah Gymnastiar Terhadap Masyarakat Modern (Studi Analisis)", (Skripsi UIN Walisongo, 2017), hlm. 201.

¹⁵Annisa Nurbaiti, "Inovasi Pendidikan Akhlak Berbasis Manajemen Qolbu Perspektif KH Abdullah Gymnastiar", (Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2020), hlm. 6.

kepada Tuhan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diidentifikasi cara-cara efektif untuk membantu individu mengatasi krisis makna hidup, meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental, serta mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri dan masyarakat. Dengan memahami dan menerapkan nilai-nilai yang diajarkan oleh KH. Abdullah Gymnastiar, penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan dalam mengatasi tantangan yang dihadapi oleh individu di era modern, serta mempromosikan kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

Adapun menurut penulis, berdasarkan uraian diatas bahwa makna hidup merupakan nilai-nilai penting dan sangat berarti dalam kehidupan pribadi individu ataupun masyarakat yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi untuk mencapai pada makna yang diinginkan. Oleh sebab itu, penelitian ini akan mengangkat pembahasan terkait dengan makna hidup.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada makna hidup dalam pandangan KH. Abdullah Gymnastiar, sebagaimana kita tau kurangnya rasa bersyukur seseorang dalam memaknai hidup yang sesungguhnya. Jadi dengan ini peneliti mengangkat fokus penelitian makna hidup dalam perspektif KH. Abdullah Gymnastiar.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana KH. Abdullah Gymnastiar dalam memahami konsep makna hidup.?
2. Bagaimana penerapan makna hidup menurut KH. Abdullah Gymnastiar.?
3. Bagaimana relevansi pandangan KH. Abdullah Gymnastiar tentang makna hidup bagi masyarakat beragama.?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan bagaimana KH. Abdullah Gymnastiar dalam memahami konsep makna hidup.
2. Untuk mendeskripsikan bagaimana penerapan makna hidup menurut KH. Abdullah Gymnastiar.
3. Untuk mendeskripsikan bagaimana relevansi pandangan KH. Abdullah Gymnastiar tentang makna hidup bagi masyarakat beragama.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan tentang makna kehidupan, serta membenarkan kembali makna dari pada kehidupan yang sesungguhnya dan juga dapat memberikan nilai khusus bagi seseorang sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan.

b. Manfaat Praktis

Untuk menambah pengetahuan sekaligus wawasan bagi penulis dan pembaca serta dapat menjadikan bahan sebagai referensi, bahan rujukan dan juga dapat menginspirasi pihak lainnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan isu yang sama.

E. Kajian Pustaka

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti mengumpulkan berbagai referensi mengenai makna hidup dari berbagai sumber. Kajian pustaka ini berfungsi untuk menguraikan ide-ide utama dari penelitian-penelitian sebelumnya, seperti buku, jurnal ilmiah, skripsi, dan laporan penelitian yang relevan dengan topik yang akan diteliti. Tujuan dari kajian pustaka ini adalah untuk memberikan pemahaman mengenai perbedaan antara penelitian ini dan penelitian-penelitian sebelumnya.

Skripsi yang ditulis oleh Toyiz Zaman yang berjudul *Pesan Dakwah Persuasif Ustadz Abdullah Gymnastiar di Kanal Youtube: Kajian Al-Hikam Tentang Cara Terbaik Dalam Menyikapi Persoalan Hidup*.¹⁶ Permasalahan yang ingin digali adalah apa pesan dakwah persuasif ustadz Abdullah Gymnastiar di kanal youtube tentang cara terbaik menyikapi persoalan hidup. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan kajian analisis wacana model Teun A. Van Dijk. Pesan dakwah persuasif yang disampaikan oleh Ustadz Abdullah Gymnastiar bertujuan untuk membimbing hati jamaah agar dapat menerima takdir hidup dengan ikhlas. Beliau memberikan nasihat untuk menghadapi ujian dengan kesabaran, tidak membuat keadaan menjadi lebih sulit, berprasangka baik terhadap takdir, dan bersikap ridha terhadap apa pun yang terjadi. Semua pesan ini disampaikan dengan cara yang penuh kelembutan dan ketenangan.

Perbedaan penelitian oleh Toyiz Zaman dengan penelitian ini ialah penelitian Toyiz Zaman mengajak para jamaah untuk tidak mempersulit diri dalam menyikapi persoalan-persoalan yang ada dalam hidup ini, dengan cara sabar dan menerima semua takdir yang telah ditentukan oleh Allah SWT. Sedangkan penelitian ini bertujuan agar manusia bisa selalu bersyukur dalam kehidupan yang ia jalani meskipun tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan dalam hidup ini.

Skripsi yang ditulis oleh Eddy Welly yang berjudul *Konsep Manajemen Qalbu Abdullah Gymnastiar*.¹⁷ Permasalahan yang ingin digali Pertama, apa yang dimaksud dengan konsep manajemen qalbu? Kedua, bagaimana proses manajemen qalbu itu dilakukan? Berdasarkan hasil kajian, konsep manajemen qalbu bukanlah hal baru dalam Islam. Konsep ini disusun oleh KH.

¹⁶Toyiz Zaman, "*Pesan Dakwah Persuasif Ustadz Abdullah Gymnastiar di Pondok Pesantren Kanal Youtube: Kajian Al-Hikam Tentang Cara Terbaik Dalam Menyikapi Persoalan Hidup*", pada tanggal 12-07-2018, (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).

¹⁷Eddy Welly, "*Konsep Manajemen Qalbu Abdullah Gymnastiar*", (Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2010).

Abdullah Gymnastiar dengan merujuk pada ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis Rasul, yang kemudian diinterpretasikan sesuai dengan kondisi masyarakat masa kini. Penelitian ini menemukan bahwa dalam era globalisasi, kehidupan manusia cenderung terpusat pada satu peradaban yang seragam, dengan materi sebagai tujuan utama dalam hidup manusia.

Telah terbentuk paradigma yang kuat bahwa kebahagiaan hanya dapat tercapai melalui materi, sehingga kompetisi dalam kehidupan pun cenderung berfokus pada pencapaian materi sebanyak-banyaknya. Oleh karena itu, seharusnya kita mencari jalan yang dapat membawa kita lebih dekat kepada Allah. Jalan tersebut dapat ditempuh melalui satu konsep, yaitu Manajemen Qalbu.

Perbedaan penelitian oleh Eddy Welly dengan penelitian ini ialah penelitian Eddy Welly untuk mencapai hidup bahagia bukanlah dengan mempunyai materi yang banyak dalam gengaman, melainkan dengan satu konsep yaitu mencari jalan menuju kedekatan kepada Allah melalui Manajemen Qalbu. Sedangkan penelitian ini untuk mencapai hidup bahagia yaitu dengan cara bersyukur meskipun kehidupan yang ia jalani tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya.

Dalam buku karya Dr. Laurentius Tarpin, OSC yang berjudul *Hidup Bermakna dan Bahagia*, dalam pemikirannya menemukan bahwa untuk mengalami hidup sungguh bermakna dan bahagia, tidak perlu melakukan hal-hal yang luar biasa dan spektakuler. Ada banyak hal dalam kehidupan sehari-hari yang bisa kita lakukan untuk mengalami kebermaknaan hidup dan kebahagiaan.

Ada banyak keindahan yang bisa kita kagumi dan syukuri. Setiap bangun tidur adalah mukjizat bahwa kita masih diberi napas kehidupan, menyambut hari baru, dan kesempatan baru yang layak kita syukuri. Ada banyak kesempatan untuk berbuat baik dan menolong orang lain yang membutuhkan uluran tangan kita. Ada

banyak kesempatan untuk memberi senyum pengharapan dan kata-kata peneguhan bagi orang yang sedang kehilangan makna hidup.¹⁸

F. Definisi Operasional

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), makna diartikan sebagai arti atau tujuan. Sementara itu, kata "bermakna" berarti memiliki atau mengandung arti.¹⁹ Sementara itu, hidup berarti keberadaan yang masih ada, bergerak, dan berfungsi sesuai dengan seharusnya.²⁰

Makna hidup adalah motivasi, tujuan, dan harapan yang harus dimiliki oleh setiap individu yang hidup di dunia ini. Untuk meraihnya, seseorang perlu bertindak dalam hidupnya, bukan hanya diam dan mempertanyakan tujuan hidup. Segala yang diinginkan dalam hidup dapat tercapai melalui usaha yang maksimal.²¹

Makna hidup adalah sesuatu yang vital dan bernilai bagi setiap individu. Ketika seseorang berhasil menemukan makna hidupnya, kehidupan akan terasa lebih bermakna. Karena bersifat sangat pribadi, makna hidup dapat mengalami perubahan seiring waktu dan perubahan kondisi dalam kehidupan seseorang.²²

Makna hidup didefinisikan sebagai kondisi penghayatan hidup yang penuh arti, yang membuat individu merasa hidupnya lebih bahagia, lebih berarti, dan memiliki tujuan mulia yang harus dicapai. Aspek-aspek kebermaknaan hidup meliputi dimensi fisik, spiritual, kognitif, dan nilai. Sementara itu, faktor-faktor yang

¹⁸Laurentius Tarpin, *Hidup Bermakna dan Bahagia*, (Yogyakarta: Kanisius, 2024), hlm. 7-8.

¹⁹<https://kbbi.web.id/makna> diakses tanggal 22 Februari 2024 pukul 03.48.

²⁰<https://kbbi.web.id/hidup> diakses tanggal 22 Februari 2024 pukul 03.50.

²¹Naisaban, Ladislaus, *Para Psikolog Terkemuka Di Dunia*, (Jakarta: Grasindo, 2004), hlm. 135-136.

²²Bastaman, *Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Mencapai Hidup Bermakna*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 43.

menentukan kebermaknaan hidup antara lain adalah nilai kreativitas, nilai pengalaman, dan nilai sikap.²³

Dalam *Kimiya Sa'adah*, Al-Ghazali membahas makna hidup manusia di dunia ini mencakup pertanyaan tentang siapa dirinya, mengapa ia dilahirkan, dan ke mana arah hidupnya. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa makna hidup adalah kesadaran seseorang mengenai manfaat dan tujuan hidupnya. Makna hidup juga dapat dipahami sebagai pemahaman individu terhadap kehidupannya dan tujuan yang ingin dicapainya, dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk meraih kehidupan yang bermakna.

G. Kerangka Teori

Dalam Setiap penelitian memiliki aturan khusus dalam menyajikan teori yang relevan dengan objek yang diteliti. Hal ini bertujuan agar alur penelitian dapat dipahami dengan mudah dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti serta harapan pembaca.

Setelah memahami alur dari sebuah kerangka teori, penulis melandaskan pengertian ini menggunakan teori Eksistensialisme Sartre. Secara etimologis, "eksistensi" berarti penempatan diri dalam keberadaan. Eksistensialisme menekankan pencarian makna individu dalam kehidupannya, di mana manusia memiliki kebebasan untuk memilih jalan hidup dan bertanggung jawab atas pilihan tersebut.

Dalam konteks ini, eksistensi mendahului esensi, menunjukkan bahwa keberadaan manusia di dunia tidak hanya sekadar ada, tetapi juga mencakup cara berada yang melibatkan kesadaran dan tindakan. Situasi krisis sering kali memicu

²³Fanni Odi Santri Saputra, "Hubungan kebersyukuran Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Orang Tua Yang memiliki Anak Autis Di Pusat Layanan Autis Pekanbaru" (Skripsi Psikologi Universitas Islam Riau, 2019), hlm. 26.

pertanyaan eksistensial, dan manusia dihadapkan pada pilihan yang menuntut mereka untuk memahami keberadaan dan makna hidup.

Teks ini juga memperlihatkan hubungan antara subjek (manusia) dan objek (benda), di mana manusia menyadari keberadaannya dan bertindak berdasarkan kesadaran tersebut. Interaksi sosial menjadi penting dalam membentuk identitas dan makna hidup, karena kehadiran orang lain dapat mempengaruhi bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri.²⁴

Dalam konteks makna hidup, pemikiran KH. Abdullah Gymnastiar dapat dihubungkan dengan ide-ide eksistensialisme ini. Beliau sering menekankan pentingnya pencarian jati diri dan tanggung jawab individu atas hidupnya. Dalam ajarannya, makna hidup tidak hanya ditemukan dalam rutinitas, tetapi juga melalui tindakan positif yang memberi dampak pada diri sendiri dan orang lain.

Kedua pemikiran ini sejalan dengan keyakinan bahwa manusia harus aktif mencari makna melalui pilihan yang dibuat dan tindakan yang diambil, serta berinteraksi dengan sesama. Melalui pemahaman ini, makna hidup menjadi lebih jelas ketika individu menyadari bahwa mereka memiliki kebebasan untuk menentukan arah hidup dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari pilihan mereka. Ini menciptakan ruang bagi setiap individu untuk menemukan makna yang lebih dalam dalam setiap aspek kehidupan mereka.

Kebebasan berkehendak menegaskan bahwa manusia bebas menentukan dan dapat mengambil sikap baik terhadap kondisi internal maupun eksternal. Kebebasan dalam konteks ini diartikan sebagai ruang untuk membentuk kehidupan sendiri dalam batas-batas kemungkinan tertentu. *Will to* artinya menyatakan bahwa manusia bebas mencapai tujuan dan tujuan hidupnya.

Sebagai manusia, motif utama kita adalah mencari makna atau tujuan hidup kita. Kita mampu melampaui kesenangan dan

²⁴Hiplunudin, *Filsafat Eksistensialisme Edisi 2*, (Jakarta: Suluh Media, 2007), hlm. 21-22.

mendukung rasa sakit demi tujuan yang bermakna. Makna dalam kehidupan didasarkan pada gagasan bahwa makna adalah realitas obyektif dan bukan sekadar ilusi atau persepsi pribadi. Manusia mempunyai kebebasan sekaligus tanggung jawab untuk menampilkan diri sebaik mungkin dengan menyadari makna momen dalam setiap situasi.

Teori eksistensialisme Jean-Paul Sartre menekankan bahwa makna hidup tidak ditentukan secara inheren, melainkan dibentuk oleh individu melalui pilihan dan tindakan mereka.²⁵ Dalam konteks krisis makna hidup yang dihadapi banyak individu di masyarakat modern, di mana angka depresi, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup terus meningkat dengan data menunjukkan bahwa 1 dari 5 orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, teori ini relevan untuk memahami kondisi tersebut. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental, yang menunjukkan ketidakmampuan mereka dalam menemukan makna yang jelas dalam kehidupan.

Dalam hal ini, pemikiran KH. Abdullah Gymnastiar memberikan perspektif yang selaras, menekankan bahwa makna hidup dapat ditemukan melalui niat, tujuan, dan pengabdian kepada Allah, terutama dalam menghadapi kesulitan. Dengan menginternalisasi nilai-nilai spiritual dan aktif dalam mencari hikmah dari setiap pengalaman, individu dapat mengambil kendali atas pencarian makna hidup mereka, yang pada gilirannya dapat membantu mengatasi krisis mental dan emosional yang melanda masyarakat modern.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan tahapan dimana peneliti menjelaskan model penelitian yang dipilih dengan alasannya. Metode penelitian mengkaji tahap-tahap yang harus dijalani dalam

²⁵Hassannusi, "Eksistensialisme Jean Paul Sartre"..., hlm. 25.

suatu penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) bersifat komparatif atau perbandingan yang bertujuan mendeskripsikan berbagai data dan fakta ilmiah yang faktual mengenai makna hidup dari berbagai sumber yang berhubungan maupun bersinggungan kemudian melakukan perbandingan antar sumber tersebut.

1) Teknik Pengumpulan Data

Teknik ini merupakan langkah pertama yang dilakukan untuk mengumpulkan data yang akan dijadikan referensi dalam penyusunan karya tulis. Data yang dikumpulkan harus sesuai dengan pandangan KH. Abdullah Gymnastiar tentang makna hidup.

Data jika di golongkan berdasarkan sumbernya dapat di bagi menjadi dua yaitu data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data utama kajian yang menjadi dasar penulis dalam melakukan penelitian ini, yaitu buku 5 Kiat Menghadapi Persoalan Hidup, 7T Kiat Membentuk Pribadi Sukses dan beberapa karya KH. Abdullah Gymnastiar lainnya, serta ceramah-ceramah beliau pada kanal YouTube.

b. Data Sekunder

Merupakan data yang diperoleh dari karya tulis, penelitian ilmiah, dan buku-buku lain yang digunakan sebagai bahan tambahan.

Data ini bisa membahas tentang pandangan KH. Abdullah Gymnastiar terkait makna hidup, maupun topik lain yang relevan dengan tokoh tersebut.

2) Teknik Analisis Data

Setelah proses pengumpulan data, penulis melakukan analisis terhadap data-data yang tersedia dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan Untuk menggambarkan data yang relevan agar dapat disusun secara sistematis sesuai dengan variabel penelitian, pendekatan deskriptif digunakan. Melalui deskripsi ini, dapat diperoleh pemahaman menyeluruh mengenai makna hidup dalam buku 5 Kiat Menghadapi Persoalan Hidup dan 7T Kiat Membentuk Pribadi Sukses. Setelah tersusun data yang sistematis, selanjutnya dilakukan analisis dengan metode analisis isi (*content analysis*) yang bertujuan untuk melakukan analisis terhadap pemikiran Makna Hidup Dalam Perspektif KH. Abdullah Gymnastiar.²⁶



²⁶Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, Cet. XIII, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm. 65.