

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di tengah arus kehidupan modern yang bergerak cepat, manusia berhadapan dengan tekanan yang makin kompleks, mulai dari tuntutan keberhasilan, ekspektasi sosial, hingga rutinitas padat yang minim ruang refleksi. Situasi ini membuat banyak individu kesulitan menemukan arah dan makna hidup. Dunia pendidikan yang semestinya menjadi ruang pembentukan kesadaran diri dan pemaknaan hidup, dalam praktiknya kerap bergeser menjadi arena formalitas. Guru mengajar karena tuntutan administratif, peserta didik belajar demi nilai dan ijazah, sementara proses pendidikan yang seharusnya menguatkan dimensi kemanusiaan justru terjebak pada rutinitas teknis. Ketika pendidikan lebih menekankan aspek kognitif dan capaian akademik, dimensi pemaknaan yang menjadi inti proses belajar berisiko terabaikan.

Sejalan dengan itu, penelitian Maurilla dan Widyasari pada guru sekolah dasar menunjukkan burnout yang tinggi di kalangan pendidik. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses pendidikan tidak jarang berjalan dalam tekanan berkepanjangan, yang berdampak pada kelelahan emosional serta menurunnya keterhubungan guru dengan profesinya. Kondisi tersebut memperkuat urgensi untuk mengembalikan dimensi pemaknaan dalam pendidikan, agar praktik

pendidikan tidak berhenti pada pemenuhan kewajiban formal semata, tetapi juga menghadirkan proses yang disadari dan direfleksikan.¹

Isu lain yang juga menonjol ialah rendahnya internalisasi nilai-nilai agama pada peserta didik. Walaupun capaian akademik pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) sering tampak baik, capaian tersebut tidak selalu selaras dengan praktik nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari. Erlina Laily Nur Afifa melaporkan adanya kesenjangan antara capaian kognitif dengan kualitas sikap spiritual dan moral; peserta didik cenderung memahami materi agama secara konseptual tetapi belum menggunakannya sebagai pedoman perilaku.² Komarudin dalam Jurnal Tanjak juga melaporkan korelasi antara pengetahuan agama Islam dan perilaku beragama peserta didik hanya sebesar 0,001849%, yang menunjukkan bahwa penghayatan dan penerapan ajaran masih sangat rendah meskipun pemahaman kognitif cukup baik.³

Kondisi tersebut menandakan bahwa pendidikan agama, termasuk PAI, belum sepenuhnya efektif menumbuhkan kesadaran makna hidup dalam diri peserta didik. Banyak peserta didik menjalankan pembelajaran agama sebatas menghafal konsep dan menjawab kebutuhan evaluasi, tanpa menghubungkannya dengan dimensi spiritual dan eksistensial ajaran Islam. Akibatnya, pendidikan berisiko kehilangan fungsinya sebagai proses pemanusiaan yang utuh. Paulo Freire

¹ Bewizta Maurilla Hasyyati dan Pratiwi Widyasari, “Hubungan antara Self-compassion dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Inklusif,” *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)* 19, no. 1 (2023): 29–42, <https://doi.org/10.21831/jpk.v19i1.49181>.

² Erlina Laily Nur Afifa dkk., *Kesenjangan antara Nilai Akademik PAI dan Praktik Nilai Islam dalam Prilaku Siswa*, 9 (2025).

³ Yahya Komarudin, “KORELASI ANTARA PENGETAHUAN AGAMA ISLAM DAN PENINGKATAN KUALITAS PERILAKU BERAGAMA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI I TAKALAR,” *TANJAK: Journal of Education and Teaching* 1, no. 1 (2020): 50–72, <https://doi.org/10.35961/tanjak.v1i1.83>.

menekankan pendidikan yang dialogis dan membebaskan, bukan sekadar transfer pengetahuan satu arah.⁴ John Dewey memandang pendidikan sebagai pengalaman hidup yang memanusiakan, yaitu membantu individu memahami keterkaitan pengetahuan dengan realitas kehidupan. Jika pendidikan tidak memfasilitasi proses pemaknaan, pendidikan sulit membentuk manusia yang tidak hanya cerdas, tetapi juga memiliki orientasi hidup yang jelas.⁵

Dalam kerangka itu, makna hidup menjadi konsep kunci karena berhubungan dengan kemampuan individu memahami tujuan, arah, serta alasan menjalani kehidupan. Kajian psikologi, misalnya Viktor E. Frankl melalui logoterapi, menegaskan bahwa manusia mencapai kualitas hidup yang lebih baik ketika ia menemukan makna hidupnya, termasuk saat menghadapi penderitaan.⁶

Dalam konteks modern, Mark Manson melalui buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* mengangkat isu serupa dengan bahasa yang dekat dengan generasi masa kini. Ia menekankan perlunya memilih fokus dan prioritas secara lebih realistik di tengah kompleksitas hidup, alih-alih mengejar standar sosial yang kerap menghasilkan kebahagiaan semu.⁷

Buku tersebut relevan bukan hanya karena popularitasnya, tetapi juga karena menggambarkan cara pandang generasi muda terhadap hidup, masalah, dan kebahagiaan. Banyak anak muda lebih akrab dengan narasi self-help dibandingkan

⁴ Yeremias Mahur dkk., “Paulo Freire: Critical, Humanist and Liberating Education (Critical Reflections on Indonesian Education),” *International Journal for Educational and Vocational Studies* 1, no. 8 (2019): 873, <https://doi.org/10.29103/ijevs.v1i8.2242>.

⁵ Kemenag, “Saat Sastra Kehilangan Jiwa, Pendidikan Kehilangan Makna,” <https://kemenag.go.id>, diakses 12 November 2025, <https://kemenag.go.id/opini/saat-sastra-kehilangan-jiwa-pendidikan-kehilangan-makna-G8BBF>.

⁶ Frankl Viktor.E., *MAN'S SEARCH FOR MEANING* (Boston: Beacon Press, 2017).

⁷ Mark Manson, *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat*, 24 ed. (PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2019).

teks keagamaan klasik, sementara buku tersebut juga bergerak dalam kerangka sekuler dan humanistik. Di sinilah ruang dialog kritis dengan perspektif Pendidikan Agama Islam terbuka, khususnya untuk menilai konsep makna hidup yang ditawarkan wacana kontemporer dan menempatkannya dalam tujuan pendidikan Islam. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional dalam UUD 1945⁸ dan Undang Undang Sistem Pendidikan Nasional⁹ yang menegaskan bahwa pendidikan harus mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman, bertakwa, berakhlaq mulia, berilmu, dan bertanggung jawab. Pendidikan seharusnya tidak hanya mencerdaskan otak, tetapi juga menghidupkan jiwa.

Dalam pandangan Islam, makna hidup manusia berpuncak pada tujuan penciptaannya sebagaimana termaktub dalam QS. Adz-Dzariyat [51]:56, Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنََّ وَالْأَنْسََ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Ayat ini mengarahkan bahwa orientasi hidup bermuara pada kesadaran sebagai hamba Allah, yang memaknai seluruh aktivitas kehidupan sebagai bagian dari ibadah dalam arti luas. Kerangka ini penting dalam Pendidikan Agama Islam karena PAI tidak hanya memfasilitasi penguasaan pengetahuan keagamaan, tetapi juga membentuk orientasi hidup dan tanggung jawab moral yang terarah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menganalisis konsep makna hidup dalam buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* karya Mark Manson dalam

⁸ “UUD 1945 Pasal 31 ayat (3),” Database Peraturan | JDIH BPK, diakses 12 November 2025, <http://peraturan.bpk.go.id/Details/101646/uud-no-->.

⁹ “UU No. 20 Tahun 2003,” Database Peraturan | JDIH BPK, diakses 12 November 2025, http://peraturan.bpk.go.id/details/43920/uu-no-20-tahun-2003?utm_source=chatgpt.com.

perspektif Pendidikan Agama Islam. Penelitian kepustakaan ini diharapkan memperkaya pemahaman tentang relasi antara wacana makna hidup kontemporer dan kerangka PAI, sekaligus memberi kontribusi bagi pengembangan pendekatan pendidikan karakter dan pembelajaran PAI yang lebih relevan dengan realitas psikologis generasi muda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka yang menjadi rumusan masalah penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Menganalisis konsep makna hidup dalam buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* karya Mark Manson, menggunakan perspektif Pendidikan Agama Islam yang mencakup tiga dimensi makna hidup yaitu:
 - a. Makna hidup sebagai pemilihan penderitaan yang tepat.
 - b. Makna hidup sebagai penerimaan diri dan realitas hidup.
 - c. Makna hidup sebagai pemilihan prioritas nilai.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan fokus penelitian yang telah dipaparkan, maka yang menjadi tujuan penelitian yaitu sebagai berikut:

2. Mengetahui dan menjelaskan kesesuaian konsep makna hidup dalam buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* menggunakan Pendidikan Agama Islam yang mencakup tiga dimensi makna hidup yaitu:
 - a. Makna hidup sebagai pemilihan penderitaan yang tepat.
 - b. Makna hidup sebagai penerimaan diri dan realitas hidup.

- c. Makna hidup sebagai pemilihan prioritas nilai.

D. Signifikansi Penelitian

Hasil penelitian ini dihadapan dapat memberikan manfaat sebagai acuan dari komponen pendidikan yaitu guru, sekolah, serta pihak-pihak terkait yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian interdisipliner khususnya dalam bidang Pendidikan Agama Islam. Penelitian ini memperkaya literatur mengenai makna hidup dalam perspektif pendidikan agama Islam dengan menempatkan teori psikologi sebagai alat pemetaan konsep, sementara penilaian normatifnya berlandaskan kerangka Pendidikan Agama Islam.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang besar bagi:

a. UIN Antasari Banjarmasin

Bagi UIN Antasari Banjarmasin, hasil penelitian ini dapat menambah koleksi perpustakaan serta menjadi bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji integrasi antara psikologi dan Pendidikan Agama Islam.

b. Peneliti

Bagi peneliti, dengan melakukan penelitian ini peneliti dapat belajar dan memiliki pengalaman mengenai cara dalam memperoleh hasil penelitian untuk bekal dunia kerja sebagai pendidik.

c. Pembaca

Hasil penelitian ini berkontribusi sebagai bahan refleksi bagi pendidik dan peserta didik untuk memahami urgensi menemukan makna hidup di tengah dinamika kehidupan modern yang serba cepat. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan edukatif yang membantu generasi muda membangun pemahaman yang lebih jernih tentang makna hidup, merumuskan tujuan hidup secara lebih terarah, serta mengembangkan daya tahan psikologis melalui orientasi hidup yang bermakna.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah dalam penelitian ini disusun untuk memperjelas makna konsep-konsep utama yang digunakan serta menegaskan kerangka operasional sebagai alat analisis terhadap teks buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* karya Mark Manson. Dimensi makna hidup dirumuskan melalui sintesis teori logoterapi dalam psikologi, dan konsep-konsep kunci dalam pendidikan agama Islam, yang kemudian digunakan sebagai kerangka untuk membaca dan menafsir konstruksi gagasan dalam buku tersebut. Maka ditegaskan definisi operasional sebagai berikut:

1. Makna hidup

Makna hidup dalam penelitian ini secara konseptual dipahami sebagai kesadaran tujuan keberadaan manusia sebagai hamba dan khalifah Allah yang

membuat hidup terasa terarah dan bernilai. Secara operasional, makna hidup dalam penelitian ini diuraikan ke dalam tiga dimensi yang disusun dari sintesis logoterapi dengan konsep makna hidup dalam pendidikan Islam, yaitu makna hidup sebagai pemilihan penderitaan yang tepat, makna hidup sebagai penerimaan diri dan realitas kehidupan, dan makna hidup sebagai penentuan prioritas nilai. Ketiga dimensi ini menjadi kategori analisis untuk mengidentifikasi bagaimana teks menggambarkan cara manusia memilih masalah, menyikapi keterbatasan, dan menyusun prioritas hidupnya dalam kerangka tujuan hidup menurut Islam.

2. Buku The Subtle Art of Not Giving A Fuck

Buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* dalam penelitian ini merujuk pada teks terjemahan berbahasa Indonesia karya Mark Manson yang diterbitkan oleh PT Gramedia Widiasarana Indonesia. Peneliti memperlakukan buku ini sebagai dokumen yang memuat konstruksi gagasan penulis tentang hidup, nilai, masalah, dan kebahagiaan. Seluruh isi buku dianalisis dengan menggunakan kerangka makna hidup dan nilai personal yang telah dirumuskan di atas dalam perspektif pendidikan Islam.

3. Perspektif Pendidikan Agama Islam

Dalam konteks operasional penelitian ini, perspektif pendidikan Islam menjadi kerangka normatif dan pedagogis untuk menilai kesesuaian, irisan, maupun ketegangan antara konstruksi makna hidup dan nilai personal dalam teks yang dianalisis dengan tujuan pendidikan Islam.

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini serta membantu peneliti, diantaranya sebagai berikut:

1. Alaik Kamaluddin (2019) skripsi yang berjudul *Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Perspektif Pendidikan Islam dalam Buku “The Subtle Art of Not Giving a Fck”* Karya Mark Manson. Penelitian tersebut menganalisis nilai-nilai pendidikan karakter yang terdapat dalam buku Manson dan relevansinya dengan pendidikan Islam. Fokus utama Alaik terletak pada identifikasi nilai karakter seperti kerja keras, kreativitas, tanggung jawab, dan kepedulian sosial, kemudian dibandingkan dengan konsep pendidikan karakter dalam Islam. Posisi psikologi di sana relatif minimal, karena analisis lebih dominan bersifat normatif-komparatif antara isi buku dan konsep pendidikan karakter Islam. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada objek umum yang dikaji, yaitu karya Manson dan keterkaitannya dengan pendidikan Islam. Namun, penelitian ini berbeda secara fokus dan sudut pandang, karena secara khusus menelaah konstruksi makna hidup dalam buku Manson, lalu membacanya dengan kacamata pendidikan agama Islam dengan dukungan teori psikologi hanya sebagai alat untuk menjelaskan struktur gagasan, bukan sebagai sumber norma.¹⁰
2. Nailatul Musfiqoh(2024) skripsi dengan judul “*Konsep Makna Hidup dalam Al-Qur'an Perspektif Logoterapi dan Relevansinya dengan Pola*

¹⁰ Alaik Kamaludin, “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Perspektif Pendidikan Islam Dalam Buku ‘The Subtle Art of Not Giving a Fuck’ Karya Mark Manson” (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).

Wawasan Kesehatan Mental” Nailatul mengkaji konsep makna hidup dalam Al Qur'an dengan pendekatan logoterapi Viktor E. Frankl, kemudian menautkannya dengan isu kesehatan mental. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini dari sisi upaya dialog antara teori psikologi Barat dan ajaran Islam mengenai makna hidup. Keduanya sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan bertumpu pada telaah konseptual. Namun, ada perbedaan mendasar. Nailatul menempatkan Al Qur'an sebagai objek utama kajian dan membangun sintesis pada tataran normatif dan teologis, sedangkan penelitian ini menjadikan buku populer Manson sebagai objek kajian, lalu menggunakan pendidikan Islam sebagai kerangka analisis untuk menilai dan mengkritisi konstruksi makna hidup yang beredar dalam budaya populer.¹¹

3. Riyanda Utari & Ahmad Rifai (2020) Jurnal ilmiah dengan judul “*Makna Hidup Menurut Viktor E. Frankl dalam Pandangan Psikologi Islam*” Penelitian ini mengkaji konsep makna hidup menurut Frankl dan membacanya dalam perspektif psikologi Islam. Karya tersebut berperan penting dalam menunjukkan kemungkinan titik temu antara logoterapi dan pendekatan psikologi Islam. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada tema besar, yaitu usaha menjembatani teori makna hidup Barat dengan khazanah pemikiran Islam. Namun, penelitian Riyanda bersifat lebih teoritis dan bergerak dalam ranah perbandingan dua sistem psikologi (psikologi

¹¹ Nailatul Musfiqoh, “Konsep Makna Hidup dalam Al-Qur'an Perspektif Logoterapi dan Relevansinya dengan Pola Wawasan Kesehatan Mental” (Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024).

Barat dan psikologi Islam), sementara penelitian ini memindahkan diskusi tersebut ke konteks pendidikan Islam dan analisis teks populer yang banyak dikonsumsi generasi muda. Dengan demikian, penelitian ini tidak berhenti pada level konseptual psikologi, melainkan menggunakannya sebagai perangkat pembaca untuk kemudian menilai relevansi dan problematisasi gagasan makna hidup dalam praktik pendidikan Islam.¹²

G. Sistematika Penulisan

Skripsi ini terdiri atas enam bab yang tersusun secara sistematis.

Bab I Pendahuluan berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu, definisi operasional, serta sistematika penulisan skripsi. Bab ini memberikan gambaran umum mengenai fokus dan arah penelitian.

Bab II Kajian Pemetaan Pokok Bahasan dan Kerangka Berpikir memaparkan landasan konseptual yang meliputi teori Pendidikan Agama Islam, Teori Psikologi dan makna hidup dalam perspektif Islam, Pendidikan Agama Islam, Psikologi, dan sintesis teori makna hidup. Serta Gambaran Umum Objek Penelitian menyajikan identitas buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck*, biografi singkat Mark Manson, latar belakang penulisan buku, struktur isi buku, serta uraian konsep makna hidup sebagaimana termuat dalam buku tersebut. Bab ini berfungsi sebagai dasar analitis untuk pembahasan pada bab berikutnya.

¹² Riyanda Utari dan Ahmad Rifaia, “‘Makna Hidup Menurut Victor E. Frankl dalam Pandangan Psikologi Islam,’” *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 7, no. 2 (2020)

Bab III Metode Penelitian berisi jenis dan pendekatan penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik analisis data (yang meliputi teknik pengelolaan data dan teknik analisis data), serta teknik validitas dan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini.

Bab IV Analisis berisi analisis terhadap konsep makna hidup versi Mark Manson dengan memanfaatkan teori-teori psikologi sebagai kerangka konseptual untuk menjelaskan struktur gagasan Manson, dan PAI sebagai kerangka normatif untuk menilai dan mengkritisi konsep makna hidup.

Bab V Penutup memuat kesimpulan sebagai jawaban atas rumusan masalah serta saran-saran untuk penelitian lanjutan dan pemanfaatan hasil penelitian.