

## BAB IV

### **ANALISIS KONSEP MAKNA HIDUP DALAM BUKU *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* KARYA MARK MANSON DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

#### **A. Orientasi dan Kerangka Analisis**

Bab ini memposisikan buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* sebagai teks gagasan yang merangkum konstruksi cara pandang penulis mengenai kehidupan, persoalan, penderitaan, nilai-nilai personal, serta pilihan manusia. Dalam desain penelitian ini, bagian Analisis diarahkan untuk membedah struktur pemikiran Mark Manson dengan memanfaatkan teori psikologi sebagai alat bantu konseptual, kemudian melakukan penilaian sekaligus kritik menggunakan perspektif Pendidikan Agama Islam sebagai landasan normatif.

Secara operasional, analisis berjalan melalui tiga dimensi makna hidup yang telah ditetapkan, yaitu: (1) makna hidup sebagai pemilihan penderitaan yang tepat, (2) makna hidup sebagai penerimaan diri dan realitas kehidupan, dan (3) makna hidup sebagai penentuan prioritas nilai. Ketiga dimensi tersebut berfungsi sebagai lensa untuk menilai cara Manson menyusun argumen, sekaligus menjadi kategori tematik yang memudahkan pemetaan hasil temuan.

Dari sisi metode, penelitian ini menggunakan pendekatan analisis pedagogik dan psikologi dengan orientasi deskriptif-komparatif. Tahap awal berfokus pada penguraian tema serta struktur pesan yang muncul dalam buku, lalu temuan tersebut dikaitkan dengan teori psikologi untuk memperjelas makna

konseptualnya. Setelah itu, penelitian melanjutkan dengan membandingkan dan mengevaluasi temuan tersebut melalui perspektif Pendidikan Agama Islam.

## **B. Analisis Makna Hidup**

### **1. Makna Hidup sebagai Pemilihan Penderitaan yang Tepat**

Manson menolak asumsi bahwa hidup ideal berarti bebas masalah. Ia memandang hidup sebagai rangkaian persoalan yang terus berganti, sehingga menyelesaikan satu masalah tidak menghapus problem selamanya, melainkan memunculkan tantangan lain. Karena itu, fokus hidup tidak seharusnya mengejar “tanpa penderitaan”, tetapi memilih penderitaan mana yang layak diperjuangkan. Dalam kerangka ini, makna hidup muncul sebagai logika pilihan: manusia tidak memilih antara menderita atau tidak, melainkan memilih penderitaan sebagai “harga” dari sesuatu yang dianggap bernilai.

Gagasan ini dipertegas ketika Manson menegaskan bahwa penderitaan tertentu tidak bisa dihindari dan hidup selalu memuat kegagalan, kehilangan, penyesalan, bahkan kematian:

“..bahwa beberapa penderitaan mustahil dihindari, bahwa apapun yang anda lakukan, hidup ini akan berisi kegagalan, krugian, penyesalan, dan bahkan kematian.”<sup>51</sup>

Selanjutnya, ia menekankan inti pesannya bukan menghindari kesulitan, melainkan menemukan kesulitan yang sanggup dihadapi dan dalam batas tertentu dinikmati sebagai proses:

“Intinya adalah bukan menghindari kesulitan. Intinya adalah menemukan hal sulit yang bisa anda hadapi dan nikmati.”<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> Manson, *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat.* h. 24

<sup>52</sup> Manson, *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat.* h.19

Karena itu, kebahagiaan ia tempatkan pada kemampuan memecahkan masalah, bukan pada strategi menghindarinya:

“Kebahagiaan berasal dari memecahkan masalah, bukan dari berusaha menghindari masalah.”<sup>53</sup>

Pandangan tersebut dapat dipahami melalui perspektif psikologi eksistensial sebagaimana dijelaskan dalam kajian teori, yang memandang penderitaan sebagai kondisi eksistensial yang tidak dapat dihindari. Viktor E. Frankl menegaskan bahwa manusia tetap memiliki kebebasan untuk menentukan sikap terhadap penderitaan yang dialaminya. Dalam kerangka ini, makna hidup muncul bukan dari hilangnya penderitaan, tetapi dari cara individu memberi makna terhadap pengalaman tersebut. Pemilihan penderitaan yang disadari menunjukkan adanya tanggung jawab personal dalam membentuk arah dan makna hidup.<sup>54</sup>

Selanjutnya, berdasarkan teori makna hidup Michael F. Steger, proses pemilihan penderitaan yang tepat dapat dipahami sebagai bentuk *search for meaning*, yaitu upaya individu untuk menemukan makna dalam pengalaman hidup yang menantang. Ketika penderitaan tersebut dihadapi dengan kesadaran nilai dan tujuan hidup yang jelas, proses pencarian makna tersebut berpotensi berkembang menjadi *presence of meaning*, yaitu kondisi ketika individu merasakan hidupnya bermakna secara psikologis.<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> Manson, *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat*. h. 36

<sup>54</sup> Fitriana dan Hadjam, “Meraih Hidup Bermakna.”

<sup>55</sup> Pratma dan Puspitosari, “Efektivitas Pelatihan Online Skrining Depresi Pada Lansia Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Kepercayaan Diri Tenagan Kesehatan.”

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam sebagaimana dipaparkan dalam kajian teori, makna hidup tidak hanya bersumber dari konstruksi subjektif individu, tetapi berakar pada tujuan penciptaan manusia sebagai hamba Allah. Kehidupan, termasuk penderitaan dan kesulitan, dipahami sebagai bagian dari ujian hidup yang memiliki nilai pendidikan dan spiritual. Penderitaan menjadi bermakna ketika dihadapi dengan sikap sabar, ikhlas, dan orientasi ibadah, bukan sekadar sebagai konsekuensi pilihan personal.<sup>56</sup> Dalam konteks ini, siswa diajak untuk menyadari bahwa proses pembelajaran, meskipun terkadang penuh dengan kesulitan, memiliki tujuan akhir yang lebih mulia, yaitu mencapai keridhaan Allah dan kehidupan yang baik di dunia dan akhirat.

Dengan Demikian, konsep makna hidup sebagai pemilihan penderitaan yang tepat dalam karya Mark Manson dapat dipahami sebagai cara untuk menemukan tujuan hidup yang lebih dalam melalui pemilihan tantangan yang layak dihadapi. Peneliti melihat bahwa Manson mengajukan gagasan bahwa penderitaan yang tidak terkendali sering kali menyebabkan ketidakbahagiaan, namun memilih penderitaan yang sesuai dengan nilai-nilai hidup yang dipegang dapat menciptakan kehidupan yang lebih bermakna. Dalam konteks pendidikan, pemilihan penderitaan yang tepat mengajarkan kepada siswa bahwa kesulitan yang dihadapi dalam proses belajar atau dalam kehidupan sehari-hari bukanlah penghalang, melainkan sarana untuk tumbuh dan berkembang. Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya mengajarkan pengetahuan kognitif, tetapi juga membekali peserta didik dengan keterampilan hidup, seperti ketabahan, keberanian, dan kebijaksanaan dalam

---

<sup>56</sup> Anwar dan Dhuhuri, "Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Al-Qur'an."

menghadapi setiap ujian hidup. Dalam hal ini, peneliti meyakini bahwa konsep ini bisa menjadi landasan yang kuat untuk membentuk karakter peserta didik agar siap menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif dan penuh makna.

## 2. Makna Hidup sebagai Penerimaan Diri dan Realitas Kehidupan

Makna hidup pada dimensi penerimaan diri dan realitas kehidupan dalam penelitian ini tampak ketika Mark Manson menolak gagasan kontrol total atas hidup. Ia menempatkan manusia pada posisi realistik: peristiwa tidak selalu bisa dikendalikan, tetapi manusia tetap bertanggung jawab atas cara menafsirkan dan meresponsnya:

“kita tidak bisa selalu mengambil kendali terhadap apa yang terjadi pada kita. Namun kita selalu bias mengendalikan cara kita menafsirkan segala hal yang menimpa kita, dan cara kita merespon.”<sup>57</sup>

Karena itu, “penerimaan” tidak berarti pasrah tanpa daya, melainkan mengakui batas kontrol dan memusatkan energi pada respons yang masih bisa ditata.

Gagasan ini menguat melalui paradoks yang Manson tekankan, bahwa penolakan dan pelarian dari rasa sakit justru memperpanjang penderitaan itu sendiri:

“Upaya menghindari penderitaan adalah bentuk penderitaan...”<sup>58</sup>

Dari sini, penerimaan realitas dipahami sebagai strategi menghentikan siklus penyangkalan yang menguras energi. Manson juga memperluas penerimaan ke arah penerimaan diri, termasuk pengakuan atas keterbatasan manusia biasa:

---

<sup>57</sup> Manson, *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat.* h. 111

<sup>58</sup> Manson, *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat.* h. 13

“Kita semua, sebagian besar, adalah orang-orang yang biasa saja.”<sup>59</sup>

Dalam perspektif psikologi humanistik dan eksistensial, penerimaan diri (*self-acceptance*) dipandang sebagai komponen penting dalam kesehatan psikologis. Carl Rogers menjelaskan bahwa individu yang sehat secara psikologis adalah mereka yang mampu menerima dirinya secara utuh, termasuk aspek positif dan negatif, tanpa penyangkalan atau distorsi. Penerimaan diri memungkinkan individu menghadapi realitas hidup dengan lebih jujur dan terbuka, sehingga energi psikologis tidak habis untuk mempertahankan citra diri yang semu. Dalam kerangka ini, penerimaan diri bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan titik awal bagi pertumbuhan yang autentik.

Gagasan Manson tentang menerima keterbatasan diri memiliki kesesuaian dengan pandangan psikologi tersebut. Ketika Manson menekankan bahwa manusia tidak istimewa dan tidak selalu bisa menjadi luar biasa, ia sebenarnya mengajak pembaca untuk berdamai dengan realitas eksistensial sebagai makhluk yang terbatas. Dalam psikologi eksistensial, kesadaran akan keterbatasan merupakan syarat penting bagi pembentukan makna hidup, karena manusia hanya dapat memilih secara bertanggung jawab ketika ia mengenali batas kemampuannya sendiri. Penolakan terhadap keterbatasan justru membuat individu terjebak dalam kecemasan dan rasa tidak pernah cukup.<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> Manson, *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat*. h. 68

<sup>60</sup> Hanantaqiya dan Pradana, “PENERAPAN TEORI HUMANISTIK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK SELF-ACCEPTANCE UNTUK MENGATASI INSECURITY PADA REMAJA MELALUI REFLEKSI DIRI.”

Namun, penerimaan diri dalam kerangka psikologi dan dalam pemikiran Manson masih bergerak pada ranah subjektif dan individual. Penerimaan dilakukan terutama demi keseimbangan psikologis dan keberfungsian personal. Pada titik ini, Pendidikan Agama Islam memberikan perluasan makna dengan menempatkan penerimaan diri dan realitas hidup dalam kerangka teologis tentang penciptaan, qadha dan qadar, serta tanggung jawab manusia sebagai hamba Allah. Islam mengajarkan bahwa manusia diciptakan dengan keterbatasan, sebagaimana ditegaskan dalam QS An-Nisa [4]:28 bahwa manusia diciptakan dalam keadaan lemah. Kesadaran akan kelemahan ini bukan untuk merendahkan manusia, tetapi untuk menumbuhkan sikap tawadhu' dan ketergantungan kepada Allah.<sup>61</sup>

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, penerimaan diri berkaitan erat dengan iman kepada qadha dan qadar. Menerima realitas hidup berarti mengakui bahwa segala kondisi yang dialami manusia berada dalam ketentuan Allah, tanpa meniadakan ikhtiar dan tanggung jawab. Sikap ini melahirkan nilai sabar dan ridha, yang bukan berarti menyerah pada keadaan, melainkan menerima ketentuan Allah dengan lapang dada setelah melakukan usaha terbaik. Dalam konteks ini, pendidikan agama berfungsi untuk menanamkan sikap positif dalam menghadapi kenyataan hidup, sehingga siswa dapat belajar untuk bersyukur atas nikmat yang ada dan sabar dalam menghadapi kesulitan. Melalui pembelajaran tentang tawakal dan syukur, siswa dapat dipersiapkan untuk menerima segala aspek kehidupan

---

<sup>61</sup> Patrin dkk., "Ketentuan Qadha dan Qadar dalam Perspektif Al-Quran Surah Al-Ra'd Ayat 8 dan 1."

mereka dengan lapang dada, yang pada gilirannya mendukung pengembangan karakter yang lebih matang dan kokoh.

Jika dibandingkan, konsep penerimaan diri menurut Manson dan psikologi modern memiliki titik temu dengan ajaran Islam dalam hal penolakan terhadap ilusi kesempurnaan dan pengakuan terhadap keterbatasan manusia. Namun, perbedaannya terletak pada orientasi makna. Penerimaan diri dalam Islam tidak berhenti pada keseimbangan psikologis, tetapi diarahkan pada proses tazkiyatun nafs dan penguatan hubungan dengan Allah. Realitas hidup diterima bukan semata-mata agar individu merasa lebih nyaman, tetapi agar ia mampu menjalani perannya sebagai hamba dan khalifah secara lebih jujur dan bertanggung jawab.

Dengan demikian, konsep penerimaan diri dan realitas kehidupan dalam karya Mark Manson menawarkan gagasan penting mengenai bagaimana individu seharusnya berhadapan dengan kenyataan hidup tanpa rasa penolakan atau keluhan yang berlarut-larut. Manson berpendapat bahwa kebahagiaan sejati muncul ketika seseorang dapat menerima dirinya apa adanya dan menerima keadaan hidup yang tidak selalu sesuai dengan harapan. Peneliti melihat bahwa penerimaan diri tidak berarti pasif atau menyerah, tetapi merupakan kesadaran bahwa hidup memiliki keterbatasan dan tantangannya sendiri. Dalam pendidikan, penerimaan diri ini dapat menjadi fondasi yang kuat untuk membentuk siswa yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat dalam menghadapi berbagai realitas kehidupan. Dengan mengajarkan penerimaan terhadap diri dan realitas kehidupan, pendidikan agama Islam memberikan arah yang jelas untuk hidup yang lebih tenang dan penuh makna,

serta mendorong siswa untuk berusaha maksimal meskipun menghadapi keterbatasan atau kesulitan.

### **3. Makna Hidup sebagai Penentuan Prioritas Nilai**

Makna hidup sebagai penentuan prioritas nilai tampak saat Mark Manson menggeser fokus dari “masalah dan penderitaan” ke akar yang lebih menentukan, yaitu nilai yang dipakai seseorang untuk menilai hidupnya. Ia menekankan bahwa manusia sering terpuruk bukan semata karena peristiwa, tetapi karena standar nilai yang keliru. Karena itu, hidup yang baik bukan hidup tanpa rasa sakit, melainkan hidup yang memilih rasa sakit yang benar demi nilai yang benar. Ia menegaskan:

“Jika anda ingin mengubah cara anda memandang permasalahan anda, anda harus mengubah nilai yang anda pegang dan/atau bagaimana anda mengukur kegagalan/kesuksesan.”<sup>62</sup>

Dari gagasan ini, makna hidup berarti kemampuan memilih apa yang layak diprioritaskan dan apa yang perlu ditinggalkan. Nilai yang salah membuat penderitaan tidak menghasilkan kedewasaan, tetapi melahirkan frustrasi dan rasa gagal berulang. Karena itu, Manson meminta pembaca mengevaluasi ulang ukuran sukses dan gagal, sebab perubahan cara memandang masalah menuntut perubahan nilai yang dijadikan patokan. Ia juga menempatkan nilai sebagai kompas praktis yang mengarahkan emosi dan keputusan, bukan sekadar ide abstrak. Dalam urutan sebab-akibat yang ia bangun, nilai memimpin dan kenikmatan mengikuti:

“Pastikan anda mencengkram beberapa nilai dan ukuran baik terlebih dahulu, maka secara alami kenikmatan dan kesuksesan akan muncul sebagai hasilnya.”<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> Manson, *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat.* h. 93

<sup>63</sup> Manson, *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat.* hal.101

Dalam perspektif psikologi nilai (*value psychology*), nilai berfungsi sebagai kompas yang mengarahkan perilaku, pengambilan keputusan, dan tujuan hidup individu. Schwartz menjelaskan bahwa nilai merupakan keyakinan yang relatif stabil tentang apa yang dianggap penting dalam hidup, yang kemudian memengaruhi sikap dan tindakan seseorang. Ketika individu tidak memiliki hierarki nilai yang jelas, ia cenderung mudah terombang-ambing oleh tuntutan lingkungan dan mengalami konflik internal. Sebaliknya, kejelasan prioritas nilai membantu individu membuat pilihan hidup yang konsisten dan bertanggung jawab, meskipun harus menghadapi konsekuensi yang tidak selalu menyenangkan.

Gagasan Manson tentang pentingnya memilah nilai yang layak diperjuangkan sejalan dengan pandangan psikologi tersebut. Ia mengkritik nilai-nilai yang bersifat eksternal dan tidak berada dalam kendali individu, karena nilai semacam itu cenderung melahirkan kekecewaan dan rasa gagal yang berkepanjangan. Dalam kerangka psikologi, nilai yang sehat adalah nilai yang memungkinkan individu merasa berdaya (*sense of agency*) dan memiliki arah hidup yang jelas. Dengan demikian, penentuan prioritas nilai menjadi fondasi penting bagi terbentuknya makna hidup dan ketahanan psikologis.<sup>64</sup>

Namun, sebagaimana pada pembahasan sebelumnya, pendekatan Manson terhadap nilai masih bersifat subjektif dan pragmatis. Nilai dipilih berdasarkan dampaknya terhadap kesejahteraan individu, tanpa rujukan pada sumber nilai yang transenden. Pada titik ini, Pendidikan Agama Islam memberikan kerangka normatif yang lebih komprehensif dengan menempatkan nilai hidup dalam hubungan

---

<sup>64</sup> Adisubroto, "NILAI."

manusia dengan Allah, sesama manusia, dan alam. Dalam Islam, nilai tertinggi dalam kehidupan adalah tauhid, yang menjadi dasar bagi seluruh orientasi perilaku dan tujuan hidup manusia.

Islam mengajarkan bahwa prioritas nilai tidak sepenuhnya diserahkan pada preferensi individu, tetapi diarahkan oleh wahyu dan teladan Nabi Muhammad Saw. Nilai-nilai seperti keimanan, kejujuran, amanah, tanggung jawab, dan keadilan menjadi landasan dalam menentukan pilihan hidup. QS Al-An'am [6]:162 menegaskan bahwa seluruh aspek kehidupan seorang muslim, termasuk hidup dan matinya, diarahkan semata-mata untuk Allah. Ayat ini menunjukkan bahwa dalam Islam, penentuan prioritas nilai tidak hanya bertujuan menciptakan kehidupan yang nyaman, tetapi kehidupan yang bernilai ibadah.<sup>65</sup>

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam (PAI), penentuan prioritas nilai dapat diimplementasikan dalam pendidikan melalui penguatan pemahaman terhadap pentingnya menempatkan nilai-nilai agama sebagai prioritas utama dalam kehidupan. PAI mengajarkan bahwa setiap individu harus bijak dalam memilih nilai yang menjadi pegangan hidupnya, terlebih dalam dunia yang penuh dengan berbagai pengaruh eksternal yang bisa mengalihkan tujuan hidup. Pendidikan agama dapat menanamkan pemahaman kepada siswa bahwa hidup yang bermakna berawal dari penentuan prioritas nilai yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, seperti keimanan, kejujuran, keadilan, dan kasih sayang. Guru dapat membimbing siswa untuk mengidentifikasi nilai-nilai yang penting dalam kehidupan mereka dan

---

<sup>65</sup> Khairin Nazmi dkk., "Keutuhan Harmoni Rumah Tangga Perspektif Hadis: Menghindari Stigma Sosial di Aplikasi Tiktok Sebagai Standar Kebahagiaan Keluarga," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 19, no. 1 (2025): 358, <https://doi.org/10.35931/aq.v19i1.4358>.

memastikan bahwa nilai-nilai tersebut selaras dengan ajaran Islam. Dengan cara ini, pendidikan tidak hanya membekali siswa dengan pengetahuan, tetapi juga membantu mereka untuk menentukan prioritas hidup yang akan mengarahkan mereka menuju tujuan yang lebih tinggi, yaitu keridhaan Allah. Penerapan penentuan prioritas nilai dalam pendidikan agama dapat membantu siswa untuk lebih bijaksana dalam menghadapi pilihan hidup dan menghindari keputusan yang bisa merugikan diri mereka sendiri.

Jika dibandingkan, konsep prioritas nilai menurut Manson memiliki titik temu dengan ajaran Islam dalam hal penolakan terhadap nilai-nilai semu yang bersumber dari tekanan sosial dan pencitraan diri. Keduanya sama-sama menekankan pentingnya kesadaran dalam memilih apa yang dianggap penting dalam hidup. Namun, perbedaannya terletak pada orientasi akhir dari nilai tersebut. Manson menekankan nilai yang memberi ketahanan psikologis dan rasa bermakna secara personal, sedangkan Pendidikan Agama Islam mengarahkan nilai pada pembentukan insan yang beriman, berakhlak, dan bertanggung jawab di hadapan Allah.

Dengan demikian, penentuan prioritas nilai dalam buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* karya Mark Manson menekankan pentingnya mengelola pilihan hidup dengan selektif terhadap hal-hal yang benar-benar memberi dampak positif. Manson berpendapat bahwa hidup yang bermakna berasal dari kemampuan seseorang untuk memilih dengan bijak apa yang layak diberi perhatian, dan apa yang seharusnya diabaikan. Peneliti melihat bahwa penentuan prioritas nilai yang tepat dalam konteks pendidikan agama Islam dapat membantu siswa untuk

memfokuskan energi mereka pada hal-hal yang lebih penting dan lebih bernilai, seperti ibadah, amal saleh, dan pengembangan diri sesuai dengan ajaran agama.

Dalam pendidikan, penentuan prioritas nilai ini membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk menyaring prioritas hidup mereka dalam menghadapi tantangan dan godaan dunia modern yang sering kali membingungkan. Penelitian ini menunjukkan bahwa, dengan mengintegrasikan penentuan prioritas nilai yang diajarkan dalam Pendidikan Agama Islam, siswa dapat lebih fokus pada tujuan hidup yang sesuai dengan kerangka agama, serta menghindari kebingungan atau kebingungannya yang dihadapi oleh banyak individu dalam kehidupan sehari-hari.