

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kepustakaan terhadap buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* karya Mark Manson dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, dapat disimpulkan bahwa konsep makna hidup yang ditawarkan Manson menekankan kesadaran diri, tanggung jawab personal, penerimaan realitas kehidupan, serta pemilihan nilai hidup yang disadari. Meskipun berangkat dari kerangka sekuler dan humanistik, gagasan tersebut memiliki relevansi konseptual dengan tujuan Pendidikan Agama Islam apabila ditempatkan dalam kerangka normatif Islam.

Makna hidup sebagai pemilihan penderitaan yang tepat menunjukkan bahwa penderitaan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Manson memandang makna hidup bukan sebagai ketiadaan masalah, melainkan kesediaan individu menanggung penderitaan yang selaras dengan nilai yang dipilih. Pandangan ini sejalan dengan perspektif psikologi eksistensial dan logoterapi Viktor E. Frankl, serta relevan dengan Pendidikan Agama Islam yang memandang ujian hidup sebagai sarana pembentukan iman, kesabaran, dan keikhlasan.

Makna hidup sebagai penerimaan diri dan realitas kehidupan menegaskan pentingnya kemampuan menerima keterbatasan diri dan kondisi hidup sebagai dasar kesehatan psikologis. Pandangan ini sejalan dengan teori psikologi humanistik mengenai self-acceptance serta teori makna hidup Michael F. Steger,

khususnya dimensi *presence of meaning*. Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, penerimaan diri tersebut berakar pada iman kepada qadha dan qadar Allah, yang melahirkan sikap sabar, ridha, dan tawakal tanpa meniadakan ikhtiar.

Makna hidup sebagai penentuan prioritas nilai menunjukkan bahwa kualitas hidup sangat ditentukan oleh nilai yang dijadikan orientasi utama. Manson menekankan nilai-nilai internal yang dapat dikendalikan, sementara Pendidikan Agama Islam menempatkan orientasi akhirat sebagai prioritas tertinggi dengan kehidupan dunia sebagai sarana. Prinsip fikih prioritas dan tujuan syariat menjadi pedoman dalam menyusun hierarki nilai hidup yang bermakna.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pemikiran Mark Manson dapat dimanfaatkan sebagai bahan refleksi kontekstual dalam Pendidikan Agama Islam, selama diarahkan pada tujuan transenden, pembentukan akhlak, dan penguatan makna hidup yang selaras dengan nilai-nilai keislaman.

B. Saran

Setelah melewati proses pembahasan buku “The Subtle Art of Not Giving A Fuck” penelaahan serta kajian, maka dalam upaya pengembangan kajian dan penelitian dibidang literatur (*libary research*) ada beberapa saran yang perlu peneliti sampaikan diantaranya:

1. **Bagi Pendidikan Agama Islam**, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pengayaan dalam pembelajaran makna hidup yang kontekstual, dengan memanfaatkan wacana psikologi populer secara kritis dan tetap berlandaskan nilai-nilai Islam.

2. **Bagi pendidik dan mahasiswa**, penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar refleksi dalam memahami makna hidup secara lebih realistis, dengan menyeimbangkan kesadaran psikologis, tanggung jawab personal, dan orientasi spiritual.
3. **Bagi peneliti selanjutnya**, disarankan untuk mengkaji konsep makna hidup dengan pendekatan empiris atau studi komparatif, serta memperluas kajian pada objek lain agar perspektif makna hidup dalam Pendidikan Agama Islam semakin beragam dan aplikatif.