

# Bagaimana Al-Qur'an menjawab kebingungan remaja dalam menentukan tujuan hidup

Syarifah Nabilah

Program Studi Sastra Inggris, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 210302110003@student.uin-malang.ac.id

**Kata Kunci:**

Al-Qur'an; teen confusion; life purpose

**Keywords:**

Al-Qur'an; kebingungan remaja; tujuan hidup

## ABSTRAK

Menentukan fondasi tujuan hidup yang tepat sebagai bekal kebahagiaan di masa kini dan nanti merupakan hal yang utama. Artikel ini bertujuan untuk membahas problem psikologis berupa kebingungan tujuan hidup yang dialami oleh remaja dengan solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an. Metode penelitian yang digunakan yakni kualitatif dengan studi pustaka sumber primer berupa Al-Qur'an dan Kitab tafsir Ibnu Katsir beserta sumber sekunder berupa artikel jurnal, buku, dan karya ilmiah lain. Hasil dan pembahasan penelitian adalah fase remaja yang mengalami kebingungan akan tujuan hidup mengindikasikan bahwa terjadi kesenjangan psikologis di dalam dirinya. Melalui teori psikologis humanistic, fenomena tersebut memang terbukti benar adanya. Kemudian Al-Qur'an sejak pertama kali diturunkan, telah memberikan penjelasan yang ditujukan kepada seluruh manusia dari zaman ke zaman. Dalam menjawab persoalan tentang tujuan hidup, melalui Al-Qur'an Allah SWT telah berpesan pada QS. Adz Dzariyat : 56 dan QS. Al-Baqarah : 30. Bahwasannya tugas utama manusia di bumi ini hanyalah untuk beribadah kepada Allah SWT semata dan memelihara bumi ini dengan bekal potensi terbaik dari Allah SWT. Tugas tersebut didefinisikan sebagai visi hidup yang menyertai kehidupan selama di dunia. Kebingungan tentang tujuan hidup mengindikasikan bahwa terdapat permulaan yang baik terhadap perkembangan manusia. Fungsi Al-Qur'an yakni memberikan ilmu yang tepat bagi kekosongan jiwa manusia dan menjadikannya sebagai remaja dengan versi terbaik.

## ABSTRACT

Determining the right foundation for life goals as a provision for happiness in the present and in the future is the main thing. This article aims to discuss psychological problems in the form of confusion about the purpose of life experienced by adolescents with the solutions offered by the Qur'an. The research method used is qualitative with primary source literature in the form of the Al-Qur'an and the book of commentaries on Ibn Kathir along with secondary sources in the form of journal articles, books and other scientific works. The results and discussion of the research is that the phase of adolescents who experience confusion about the purpose of life indicates that there is a psychological gap within them. Through humanistic psychological theory, this phenomenon is proven to be true. Then the Qur'an, since it was first revealed, has provided explanations aimed at all humans from time to time. In answering questions about the purpose of life, through the Qur'an Allah SWT has advised QS. Adz Dzariyat: 56 and QS. Al-Baqarah: 30. That the main task of humans on this earth is only to worship Allah SWT and maintain this earth with the provision of the best potential from Allah SWT. The task is defined as a vision of life that accompanies life while in the world. Confusion about the purpose of life indicates that there is a good start to human development. The function of the Qur'an is to provide proper knowledge for the emptiness of the human soul and make it the best version of youth.

## Pendahuluan

Insiden bunuh diri saat ini meningkat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, dan merupakan penyebab kematian nomor dua di kalangan usia 15-29 tahun (Kusumayanti



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA license](#).

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

et al., 2020). Pada rentang usia tersebut, kehidupan manusia berada pada fase terpenting, yakni fase remaja, fase yang memerlukan perhatian khusus karena akan menjadi penentu keberhasilan fase selanjutnya (Sejati, 2019). Di sisi lain, terdapat sekitar 79% percobaan bunuh diri dan gangguan kesehatan akibat stres terjadi (Arisandi & Setia, 2021). Selain itu, stress juga menjadi deratan permasalahan yang ada pada remaja. Stres yang dialami remaja disebabkan oleh masa remaja yang sedang berada pada tahapan pencarian jati diri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian bahwa, remaja menjadi fase yang rawan terhadap perkembangan emosional dan perilaku karena masa itu dianggap sebagai peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Kusumayanti, et al., 2020). Apabila remaja belum juga mengetahui jati dirinya, maka besar kemungkinan pada fase itu, perkembangan remaja menjadi kurang optimal (Pratiwi et al., 2020).

Berdasarkan kesimpulan dari realitas kehidupan remaja zaman sekarang, sebagian besar dari remaja belum mempunyai pondasi yang kuat berupa pemahaman tentang jati diri. Padahal, jati diri mempunyai kaitan yang erat dengan tujuan manusia diciptakan di muka bumi ini, bahwasannya Allah Swt. menciptakan manusia sebagai pengembang amanah yang bertanggung jawab untuk meramaikan bumi ini (Fatimah et al., 2020). Untuk memberikan titik terang terhadap kontradiksi tersebut, pembentukan identitas diri remaja melalui jalan spiritualitas menjadi hal yang penting dilakukan (Nurzatil Ismah et al., 2018). Selain untuk mengoptimalkan perkembangan di usia produktif, (Hasmiansyah et al., 2021) remaja juga mampu menjalani kehidupan yang dinamis sejalan dengan kalamullah (Rosidi, 2019). Ketika individu memahami dan menghayati ajaran agama, sering beribadah, dan memiliki pengalaman religius, individu tidak akan memiliki pikiran dan melakukan tindakan bunuh diri (Krisnandita & Christanti, 2022). Individu dengan religiusitas yang tinggi akan menggunakan pengetahuan dan keyakinan agamanya sebagai cara untuk meredakan stress sehingga tidak memiliki ide dan melakukan bunuh diri (Krisnandita & Christanti, 2022).

Dalam hal ini, psikologi dapat membantu untuk mengelaborasi penyebab kebingungan remaja dalam menentukan tujuan hidup dalam redaksi kalamullah. Pada penelitian ini psikologi dipilih untuk membantu menganalisis faktor kebutuhan akan pengetahuan tentang tujuan hidup yang dimulai dari fase remaja. Dengan demikian, melalui pendekatan psikologi, penelitian ini dapat membantu memahami lebih jauh mengapa hal ini mempengaruhi tumbuh kembang remaja dan pentingnya menentukan referensi hidup yang tepat.

Psikologi menjelaskan tentang keadaan manusia yang salah satu pembahasannya yakni tentang kebutuhan tujuan hidup sebagai syarat untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Aulia et al., 2021). Sudut pandang mengenai penentuan tujuan hidup yang paling relevan adalah psikologi humanistic, yang dipopulerkan oleh beberapa tokoh salah satunya yakni Abraham Maslow. Pendekatan ini membahas tentang dasar kebutuhan manusia yang terbagi menjadi empat tingkat antara lain kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan akan cinta dan kepemilikan, dan kebutuhan akan penghargaan (Hamdi & Santoso, 2021). Kebingungan tujuan hidup yang dialami oleh remaja dapat dijelaskan dalam konsep “kebutuhan akan penghargaan” yakni kebutuhan puncak manusia. Perasaan ingin dihargai terjadi ketika manusia berada pada fase yang mulai matang, di mana pengalaman hidup telah selesai melengkapi kebutuhan-

kebutuhan sebelumnya. Harga diri manusia terletak pada kemampuannya dalam berproses pada pembentukan konsep diri atau aktualisasi.

Penelitian yang berhubungan dengan tujuan hidup dalam perspektif Al-Qur'an sudah banyak dikemukakan, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Sami'uddin, 2019). Penelitian ini menekankan pada tujuan hidup manusia yakni sebagai hamba Allah Swt dan khalifah di bumi sebagai bagian peran dan amanah dari Allah. Dengan mengemban amanah tersebut, manusia telah diberi unsur yang mendukung berupa immateri maupun materi. Unsur immateri sebagaimana roh, qalbu, akal, dan nafsu. Sedangkan materi berupa anggota badan sebagai penopang tubuh. Anugrah tersebut nantinya juga akan dipertanggung-jawabkan di akhirat dan sebagai bukti apakah selama di dunia manusia telah memfungksikannya dengan bijak. Kemudian sejenis dengan penelitian yang lain yang dilakukan oleh (Muhidin et al., 2021), penelitian ini menjelaskan tentang manusia yang diberikan risalah oleh Allah sebagai khalifah yaitu untuk merawat dan menjaga bumi serta seisinya. Selain itu, manusia sebagai hamba adalah tugas manusia selama hidupnya untuk mengabdi kepada Allah swt untuk mendapatkan keridaan-Nya melalui penerapan proses pendidikan. Sama halnya dengan topik tujuan hidup yang diteliti oleh (Fatimah et al., 2020), tugas dan fungsi manusia di bumi ialah sebagai pemakmur alam raya dan pengabdi Tuhan yang Satu yakni Allah Swt. Kedua hal tersebut berisi peraturan berupa nilai dan etika ketuhanan. Manusia wajib menaati hukum Allah yang telah ditetapkan, memaksimalkan tugas sesuai dengan kreasi dan inovasi, dan sehingga mampu mengupayakan perkembangan terbaik bagi masyarakat. Selain itu, timbal balik dari kenikmatan yang telah Allah berikan hendaknya senantiasa disyukuri oleh manusia. Perlu diketahui bahwa syukur bisa menjelma menjadi berbagai macam rupa, salah satunya dengan upaya berkarya memakmurkan dan membudayakan bumi. Inilah konsep Al-Qur'an mengenai dua aspek penting tujuan hidup manusia sebagai realisasi terhadap berkembangnya pendidikan Islam untuk menghasilkan hamba terbaik yang bermanfaat bagi umat.

Lebih jauh, dengan memahami pentingnya peran Al-Qur'an di usia remaja tersebut hasil penelitian ini dapat membantu memberikan pemahaman lebih tentang fakta-fakta yang menyebabkan kebingungan remaja ini terjadi untuk dicari solusi terhadap problem tersebut. Selain itu, manfaat penelitian ini yaitu memberikan pemahaman yang baik tentang tuntunan agama islam bagi penganutnya. Dalam konteks yang lebih luas, penelitian mengenai kebingungan remaja dalam menentukan tujuan hidup dapat memberikan pemahaman lanjutan yang lebih baik tentang aspek kebutuhan psikologis remaja serta instrument lain yang berkaitan dengannya.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam perihal psikologi humanistic yang tercermin pada ayat-ayat Al-Qur'an pada pembahasan tujuan hidup manusia. Secara lebih khusus, penelitian ini akan menjawab empat pertanyaan. Pertama, bagaimana definisi tujuan hidup ? Kedua, apa sajakah ayat Al-Qur'an yang membahas tentang tujuan hidup ? Ketiga, bagaimana Al-Qur'an menjawab problematika remaja tentang tujuan hidup ? Keempat, bagaimana implikasi psikologi terhadap tujuan hidup qur'ani ?

## Pembahasan

### Definisi Tujuan Hidup

Tujuan hidup adalah suatu cara manusia dalam merealisasikan diri menjadi semakin sempurna dan utuh serta berproses menuju hakikatnya (Palindangan, 2012). Merealisasikan diri artinya bahwa manusia selama hidupnya di dunia tidak akan pernah merasa sempurna sebab pada realitanya, manusia menjadi sebuah objek yang belum selesai untuk diteliti (Sholikha Azzuhriyyah & Achmad Khudori Soleh, 2023). Setiap hari manusia bertambah umur, akan selalu ingin mengembangkan diri menuju titik potensi terbaik sampai akhirnya kematian yang menjadi satu-satunya jalan untuk berhenti. Sedangkan proses hidup manusia menuju hakikatnya bisa difahami bahwa hakikat kehidupan manusia bukanlah di dunia melainkan di akhirat kelak. Kematian bukanlah akhir kehidupan manusia, melainkan hanyalah akhir tugasnya di bumi. Kelak di akhirat, akan ada lagi kehidupan yang lebih berarti dan patut untuk diperjuangkan kebahagiaanya melalui waktunya di dunia. Selanjutnya, menurut Viktor E. Frankl, seorang psikolog Austria berpendapat bahwa tujuan hidup perlu dikembangkan melalui makna dan nilai pada eksistensi kehidupan manusia. Dalam pandangan Frankl, tujuan hidup adalah suatu cita-cita yang memberikan makna pada hidup dan dorongan untuk bertahan hidup (Sumanto dalam Jayanti, 2019). Tujuan hidup tersebut akan menjadi sebuah alasan perjuangan dalam hidup manusia sehingga apapun akan diusahakan guna merealisasikan keinginannya, hal tersebut tertuang pada kegiatan setiap hari.

### Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Tujuan Hidup

Allah Swt. telah memberikan wahyu kepada Nabi Muhammad SAW berupa Al-Qur'an sebagai kitab yang paling sempurna karena sebagai penyempurna kitab-kitab terdahulu. Al-Qur'an berisi pembelajaran tentang segala aspek kehidupan, khususnya berorientasi kepada manusia. Pembelajaran tersebut tentunya berasal dari kisah perjuangan nabi dan kaum terdahulu yang sekarang menjadi sebuah sejarah dan diimani manusia setelahnya. Meskipun kehidupan manusia akan selalu mengalami perkembangan, akan tetapi penjelasan dalam Al-Qur'an tetap akan senantiasa menjadi pedoman akan keumuman makna pada redaksinya. Dengan kata lain, problem yang diungkap oleh Al-Qur'an bersifat global, parsial dan tinjauan masalah dalam prinsip-prinsip dasar dan garis besar (Yamani, 2015).

Perkembangan yang dialami manusia tak luput dari berbagai macam permasalahan yang terjadi pada diri manusia, salah satunya ada pada topik pembahasan penelitian ini, yakni penentuan sebuah tujuan hidup. Maha Besar Allah dalam memberikan sebuah ujian hidup sekaligus memberikan jawaban atasnya. Tentunya, tak salah lagi, Al-Qur'an lah perantara Allah dalam memberikan solusi atas segala permasalahan hamba-Nya. Hal ini telah dijelaskan pada firman Allah yang artinya : "Turunlah kamu semua dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa yang mengikuti petunjuk-ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati." (QS. Al-Baqarah : 38). Ayat ini cukup menjadi perwakilan terhadap kalamullah yang mampu menjadi jawaban di kala hidup penuh dengan jalan buntu. Selanjutnya, di antara ayat-ayat khusus mengenai topik pembahasan kali ini tentang tujuan hidup yakni sebagai berikut :

**1. Al Ahqaf : 3**

Artinya : “Kami tiada menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan dalam waktu yang ditentukan.”

**2. Adz Dzariyat : 56**

Artinya : “Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdi kepada-Ku.”

**3. Al Mu’minun : 115**

Artinya : “Maka apakah kamu mengira, bahwa Kami mencipakan kamu main-main (tanpa maksud) dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami ??”

**4. Al Bayyinah : 5**

Artinya : “Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar).”

**5. Al Isra’ : 23**

Artinya : “Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia ...”

**6. Al-Baqarah : 30**

Artinya : “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “ Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu ?”

**Al-Qur'an Sebagai Jawaban Atas Kebingungan Mengenai Tujuan Hidup**

Kitab suci umat islam yang berupa Al-Qur'an merupakan sebuah pedoman manusia di masa dulu, sekarang, dan nanti. Al-Qur'an adalah petunjuk, pembeda, dan penjelas fenomena-fenomena yang ada di dunia ini yang belum diketahui oleh manusia. Lebih dari itu, Al-Qur'an mampu menyentuh permasalahan kehidupan manusia yang paling serius, salah satunya yakni masalah psikis (Masrur & Salsabila, 2021). Kebingungan terhadap tujuan hidup merupakan fenomena diri manusia yang sedang terganggu psikisnya. Kondisi bingung adalah keadaan yang tidak stabil dikarenakan diri sendiri tidak bisa memutuskan apa yang hendak dilakukan selanjutnya. Maka, dalam mengatasi permasalahan tersebut, sikap percaya kepada Allah dan agama yang tertulis dalam Al-Qur'an mampu menjadi solusi bagi manusia guna mengisi kekosongan batin atau jiwa (Masrur & Salsabila, 2021). Maka, sekali lagi Al-Qur'an menegaskan bahwa kualitas jiwa manusia terhadap berbagai permasalahan hidup menjadi faktor kepemahaman manusia akan pesan Allah Swt yang tertuang dalam Al-Qur'an.

Sebagai pembawa amanah memakmurkan, mendiami, dan memelihara bumi dan seisinya (Sami'uddin, 2019), Allah telah memberikan manusia sebuah pedoman terbaik dan penyempurna pedoman-pedoman sebelumnya. Yakni Al-Qur'an, sebuah sumber primer yang menjelaskan ketentuan yang erat kaitannya dengan segala aktivitas individu pada hampir seluruh keadaan, situasi, dan kondisi (Eliwatis et al., 2022). Di antara ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang tujuan hidup manusia, terdapat dua surat yang

bisa dijadikan dasar, yakni Qs. Adz Dzariyat : 56 dan Al Baqarah : 30. Pada Qs. Adz Dzariyat : 56, Allah Swt menghendaki manusia untuk meng-Esakan-Nya dengan beribadah kepada Allah Swt semata. Ibadah tersebut tidak bertujuan untuk kepentingan Allah Swt melainkan dijadikan itu sebagai sarana seorang hamba agar lebih mengenal penciptanya. Sejak manusia lahir di bumi, mereka otomatis menjadi hamba Allah dan senantiasa beribadah kepada Tuhan yang satu. Maka makna paling hakiki dari ibadah adalah menjadikan semua gerak kita, baik gerak fisik maupun gerak pikiran dan jiwa, senantiasa mengarah kepada apa yang dicintai dan diridhai Allah Swt (Syarifudin, 2011). Jika manusia ingkar, maka mereka akan mendapatkan kesengsaraan hidup berupa hati yang tidak tenang dan hidup yang kacau karena sedang jauh dari Sang Pencipta. Namun yang paling penting, manusia beribadah kepada Allah Swt adalah karena manusia butuh kepada Allah, sebab Allah lah yang telah mencukupkan segala sesuatunya, salah satunya pedoman hidup berupa Al-Qur'an dan akal sebagai alat untuk membantu dalam memakmurkan bumi (Syarifudin, 2011).

Selanjutnya Qs. Al-Baqarah : 30 memberi pesan bahwa manusia adalah khalifah di bumi yang sangat luas ini. Khalifah berarti manusia yang diberi wewenang penuh untuk memakmurkan dan menjaga bumi bukan merusaknya. Bekal yang perlu dimiliki oleh manusia agar mampu melaksanakan tanggung jawab tersebut dengan baik yakni bakat dan kemampuan yang baik. Kedua hal tersebut tidak perlu dicari jauh-jauh sebab itu terletak pada diri sendiri. Allah sudah menciptakan manusia dengan segala kelebihan yang ada, maka tinggal kita menemui potensi tersebut ke dalam diri. Ketika manusia sudah berhasil menemukan potensi diri, artinya manusia sudah mengisi puzzle kebutuhan hidup. Tak berhenti sampai di situ, manusia masih butuh hal lain untuk semakin memperbaiki kualitas kognitifnya. Al-Qur'an juga memperkenalkan dirinya antara lain sebagai huda li al-nas, petunjuk bagi umat manusia pada umumnya dan orang-orang yang bertaqwa pada khususnya (Yamani, 2015).

### **Implikasi Psikologi Terhadap Tujuan Hidup Qur'ani**

Kebingungan dalam menentukan tujuan hidup merupakan sebuah proses yang hampir dialami oleh semua manusia, khususnya pada masa remaja. Sebagai umat islam, kita telah diberikan pedoman dalam menjalani hidup bahkan sejak kita belum lahir. Manusia-manusia terdahulu sebelum kita juga hidup bahagia berlandaskan petunjuk ayat-ayat Al-Qur'an. Sebab Allah menginginkan manusia agar selamat dan bahagia dalam hidupnya, maka Allah menurunkan Al-Qur'an sebagai petunjuk mengenai segala hal yang terjadi di dunia (Diponegoro, 2014). Bersamaan dengan itu, manusia adalah makhluk yang memiliki potensi untuk memiliki mental yang baik, di dalamnya mengandung fungsi akal yang dimiliki oleh manusia dengan mempertanyakan tentang dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan teori psikologi humanistik yang mempunyai fokus pembahasan mengenai kepribadian manusia dari segi kebutuhan, kemampuan diri, sampai pada eksistensi dirinya baik di dalam maupun di luar dirinya (Marwah & Abdussalam, 2020). Selanjutnya, dalam tiga komponen tersebut juga termasuk pengembangan dari kemampuan yang bisa berdampak besar bagi dirinya dan masyarakat (Faisol & Subaidi, 2022). Sehingga, teori tersebut menjadi jelas jika kebingungan akan tujuan hidup merupakan persoalan yang tidak hanya bisa dibuktikan oleh Al-Qur'an, melainkan juga menjadi ruang lingkup psikologi. Alhasil, penelitian ini hadir untuk menjadi sebuah

jawaban atas problem manusia tentang kebingungannya dalam menentukan tujuan hidup yang berisi perpaduan antara pesan Allah dan pesan manusia terdahulu.

Permasalahan tentang kebingungan akan tujuan hidup telah dibahas pada pendekatan psikologi humanistik. Pendekatan ini menganggap bahwa munculnya pengalaman manusia terhadap masalah kejiwaan dan social disebabkan oleh adanya penyimpangan dari konsep diri yang merupakan hal yang natural pada diri setiap manusia (Samsara, 2020). Ilmu psikologi menyatakan bahwa apabila manusia kebingungan terhadap fungsi dirinya di dunia berarti telah terdapat kesenjangan pada kondisi jiwanya. Di dalamnya terdapat keadaan manusia yang tidak stabil akan eksistensinya di dunia. Agar posisi manusia menjadi jelas, maka perlu pengetahuan tentang makna hidup yang merupakan paket komplit dari seri tujuan hidup. Al-Qur'an sebagai referensi utama manusia dalam hidup tentunya memiliki kepaduan mengenai makna hidup manusia. Dasar manusia diciptakan oleh Allah adalah dengan tujuan hidup yang melekat pada diri manusia, yakni dengan beribadah kepada Allah yang berkamuflase dengan kegiatan apapun selagi masih berkaitan dengan niat untuk Alah Swt. Tujuan hidup qur'ani menjadi tolak ukur keberhasilan manusia dalam menentukan tujuan hidup. hubungan Individu dengan Tuhan (hablumminallah), hubungan Individu dengan diri sendiri, hubungan individu dengan orang lain (hablumminannaas), serta hubungan Individu dengan alam semesta (Diponegoro, 2014).

Berkaitan dengan hal tersebut, pengkajian melalui ayat-ayat Alquran yang memuat nilai humanistik dan diiringi dengan ilmu psikologi humanistik, bisa memberikan peluang yang baik untuk mendukung perkembangan manusia, dimana di dalamnya membahas kepribadian manusia, dari segi kebutuhannya, kemampuan dirinya, hingga eksistensi dirinya baik di dalam maupun di luar dirinya (Marwah & Abdussalam, 2020). Sebab, jika ditarik pemahaman secara umum, teori humanistik bisa diartikan sebagai makna menjadi manusia (Hasanah & Haziz, 2021). Hidup manusia akan menjadi bermakna apabila ia mampu memaksimalkan ekspresinya melalui aktivitas yang mengarah pada tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Kriteria aliran humanistic dalam melihat manusia seutuhnya adalah manusia merupakan makhluk yang mempunyai kemampuan untuk mengekspresikan keinginannya sekaligus dapat bertanggung jawab atas pilihan tersebut (Hasanah & Haziz, 2021). Tanggung jawab manusia terhadap pilihannya tersebut berimplikasi pada kebahagiaan dirinya di masa depan. Seperti yang kita ketahui bersama bahwa hidup manusia tidak hanya selesai di dunia ini, melainkan ada alam akhirat yang sudah dipersiapkan Allah Swt. sebagaimana perkataan Allah pada QS. Al-An'am : 32 yang berarti : "Dan kehidupan dunia ini, hanyalah permainan dan senda gurau. Sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Maka tidakkah kamu mengerti?" Maka, berdasarkan ayat tersebut Allah telah memperingatkan kita bahwa kehidupan akhirat adalah kehidupan yang harus kita persiapkan dengan sebaik-baiknya, mengingat kehidupan dunia ini adalah anugerah yang diberikan Allah berupa waktu yang juga telah ditentukan untuk kita mengais bekal menuju akhirat yang abadi.

## Kesimpulan dan Saran

Urgensi tujuan hidup pada diri setiap manusia menjadikannya suatu hal yang fundamental bagi kehidupan. Tujuan hidup bisa dicapai melalui kesadaran bahwa di antara sekian hal kepentingan manusia, ada yang paling penting yakni kebahagiaan dunia dan akhirat. Kebahagiaan tersebut bisa diraih apabila manusia mampu menjalani kehidupan sesuai dengan pedoman utama agama islam yakni Al-Qur'an. Instrumen lengkap manusia berupa bagian tubuh yang sempurna, menjadi modal dalam memahami keadaan diri yang membutuhkan suatu hal vital di kehidupannya, yakni sebuah tujuan hidup. Diawali dengan menyadari bahwa ketika manusia beranjak dewasa, manusia akan menghadapi sebuah pertanyaan yang berasal dari diri sendiri tentang makna dari kehidupan ini. Sebuah makna akan didapat ketika manusia telah mempunyai tujuan hidup yang menjadi arah dalam mengarungi kehidupan. Kemudian sebagai umat muslim, sebuah tujuan sudah tergambar jelas pada pedoman Al-Qur'an yang akan menunutun manusia selama di dunia dan menyelamatkan kehidupan di akhirat kelak. Maka, pentingnya sebuah tujuan hidup sama pentingnya dengan sumber tujuan hidup itu sendiri.

Penelitian ini berisi tentang kesadaran akan jiwa yang bingung dalam menentukan tujuan hidup. Melalui psikologi humanistic dan redaksi al-qur'an, manusia telah mengetahui hakikat kehidupannya. Meskipun jawaban tentang persoalan hidup telah ditemukan solusi, akan banyak lagi macam-macam cara manusia dalam mengkreasikan tujuan hidupnya. Sehingga, saran untuk penelitian lebih lanjut adalah menentukan budaya dan pemikiran manusia dalam mengemban amanah Allah hidup di bumi ini.

## Daftar Pustaka

- Arisandi, W., & Setia, A. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 2(2), 1–9.
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, R. U. (2021). Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi pada Generasi Z. *Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner*, April, 413–423.
- Diponegoro, A. (2014). *Psikologi dan Konseling Qur'ani* (1st ed.). Multi Presindo.
- Eliwatis, E., Rusydi, R., Charles, C., Maimori, R., & Herawati, S. (2022). The Concept Of Physical Education and Its Integration With Mental Health According to The Qur'an and Hadith. *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 4(2), 144–156. <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/agenda/article/view/7871>
- Faisol, & Subaidi. (2022). Peran Kultur Pesantren dalam Mengkonstruksi Nilai Pendidikan Humanistik. *Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam EL-BANAT*, 12(1), 65144. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2022.12.1.52-69>
- Fatimah, I. F., Ahmad EQ, N., & Suhartini, A. (2020). Konsep Tujuan Hidup Manusia: Tinjauan Teologis dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.36667/jppi.v8i1.433>
- Hamdi, M. Y., & Santoso, H. D. (2021). *Tinjauan Psikologi Humanistik Abraham Maslow*

- dalam Naskah Drama Sorry Wrong Number ( 1943 ) karya Lucille Fletcher Abraham Maslow ' s Humanistic Psychological Review on Lucille Fletcher ' s diperankan oleh beberapa tokoh ; dalam drama terdapat fenomena so. 1098–1104.
- Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. 2(2), 79–87.
- Hasmiansyah, R., Fauzan, A., & Samsudin, M. (2021). Analisis Pemikiran Psikologi Islam (Studi Terhadap Konsep Psikologi Islam Dalam Pandangan Hasan Langgulung). *Jurnal Diversita*, 7(1), 63–71. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4666>
- Jayanti, N. (2019). Konseling Logoterapi Dalam Penetapan Tujuan Hidup Remaja Broken home Nurani Jayanti. 06(1), 75–82.
- Krisnandita, G. O., & Christanti, D. (2022). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecenderungan Bunuh Diri pada Individu Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 3362–3371.
- Kusumayanti, N. K. D. W., Swedarma, K. E., & Nurhesti, P. O. Y. (2020). Hubungan Faktor Psikologis Dengan Risiko Bunuh Diri Pada Remaja Sma Dan Smk Di Bangli Dan Klungkung. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 124. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p03>
- Marwah, S. S., & Abdussalam, A. (2020). Tinjauan Psikologis Humanistik dalam Pedagogik Spiritual. *Al-Musannif*, 2(1), 15–28. <https://doi.org/10.56324/al-musannif.v2i1.33>
- Masrur, M. S., & Salsabila, A. (2021). Peran Agama dalam Kesehatan Mental Perspektif AlQuran Pada Kisah Maryam Binti Imran. *Islamika*, 3(1), 38–56. <https://doi.org/10.36088/islamika.v3i1.951>
- Muhidin, M., Ahmad, N., & Suhartini, A. (2021). Kesadaran Akan Maksud dan Tujuan Penciptaan Manusia. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 3(2), 150–159. <https://doi.org/10.47467/assyari.v3i2.460>
- Nurzatil Ismah, A., Mohd Yakub@Zulkifli, M. Y., & Nazneen, I. (2018). Pembentukan jati diri remaja dalam aspek kerohanian ruhiyah menurut perspektif I-Quran : Analisis terhadap ikon remaja dalam Al-Quran. *Jurnal Pengajian Islam*.
- Palindangan, L. K. (2012). Tinjauan filosofis tentang hidup, tujuan hidup, kejahatan, takdir, dan perjuangan. April.
- Pratiwi, B., Budiharto, I., & Fauzan, S. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja pada Remaja Madya: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2(2). <https://doi.org/10.26418/tjnpe.v2i2.46145>
- Rosidi, A. (2019). Tegas Dapat Dibedakan Menjadi Tiga , Namun Secara Pasti Tidak Dapat Dipisahkan. *Jurnal Inspirasi*, 3(1), 45–54.
- Sami'uddin. (2019). Fungsi dan Tujuan Kehidupan Manusia. *Pancawahana: Jurnal Studi Islam*, 14(2), 17–31.
- Samsara, A. (2020). Mengenal Psikologi Humanistik disusun oleh. 1–97. <http://taniaarpa.com>
- Sejati, S. (2019). Implikasi Egosentrism Dan Spiritual Remaja Dalam Mencapai Perkembangan Identitas Diri. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 19(1), 103. <https://doi.org/10.29300/syr.v19i1.2269>
- Sholikha Azzuhriyyah, I., & Achmad Khudori Soleh. (2023). Konsep Manusia Sebagai Al-Basyar Dalam Al-Qur'an. *Qolamuna : Jurnal Studi Islam*, 8(2), 94–107.

- <https://doi.org/10.55120/qolamuna.v8i2.740>
- Syarifudin. (2011). Tujuan Pendidikan Islam, Pendidikan Islam Dan Tujuan Hidup Muslim, Pendidikan Islam Dan Pembentukan Kepribadian Muslim. *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, 3, 88–105.
- Yamani, M. T. (2015). Memahami Al-Qur 'an Dengan Metode. 1(2), 273–292.