

KUALITAS HIDUP : KEPUASAN HIDUP DAN SPRITUALITAS

Hendarti Permono

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

Abstrak

Pada setiap kehidupan manusia terjadilah suatu pola kehidupan yang mencari keseimbangan secara alamiah. Seimbang dalam kehidupan telah menjadi suatu tujuan yang selalu diharapkan oleh setiap individu. Yang pada kenyataannya bila kehidupan ini seimbang berarti individu akan mencapai suatu kepuasan hidup. Tiap manusia dalam mencapai kepuasan hidup sangat bervariasi, tergantung dari seseorang dalam memandang hidupnya. Salah satu kepuasan individu adalah tingkat spiritualitas yang tinggi bagi mereka. Spiritualitas berbeda dengan pemahaman beragama yang lebih menjurus ke ritual, dogma, dan hukum-hukum yang harus ditaati oleh umat manusia. Spiritualitas adalah suatu gerakan jiwa yang mengarah ke tindakan-tindakan moral, etika, dan spiritual yang tinggi yang membuat individu merasa tenang, tentram, bahagia, nyaman, dan lain sebagainya. Hal inilah yang membuat seseorang akan selalu mencari spiritualitas untuk mencapai kepuasan hidup. Meskipun pada kenyataannya banyak terjadi mereka sudah puas dalam hidup tetapi tanpa spiritualitas. Banyak terjadi juga mereka mempunyai spiritualitas tinggi tetapi merasa belum puas dengan hidupnya. Berdasarkan hasil analisis dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kepuasan hidup individu tergantung dari bagaimana individu tersebut memaknai hidupnya dengan spiritualitas yang tinggi ataupun yang rendah.

Kata Kunci: Kepuasan hidup, Spiritualitas, Pribadi (Individu).

Abstract

In every human life there was a pattern of life that naturally seek balance. Balanced in life has become a destination that is always expected by each individual. That in fact if life balance means the individual will achieve a satisfying life.

Every human in achieving life satisfaction varies, depending on the person in view of his life. One individual satisfaction is a high level of spirituality for them. Spirituality differs from a more religious understanding leads to ritual, dogma, and the laws that must be obeyed by mankind. Spirituality is a movement of the soul which leads moral actions, ethical, and high spiritual that makes people feel calm, peaceful, happy, comfortable, and so forth.

This is what makes someone will always be looking for spirituality to achieve life satisfaction. Despite the fact that many of them are already satisfied in life without spirituality. Many of them have also occurred too high spirituality but was not satisfied with their life.

High life satisfaction but low spirituality, people who are always chasing treasures of the world, regardless of the moral. But low life satisfaction but high spirituality, people who always obey the rules, have good manners, strong moral, but not prosperous life. High life satisfaction but high spirituality the devout, strong morals, good behavior, but also a prosperous life. The conclusion of analysis can be drawn that the individual's life satisfaction depends on how individuals make sense of his life with the high spiritual or low.

Keywords: life satisfaction, spirituality, personal (individual)

PENGANTAR

Pada setiap kehidupan manusia selalu terjadi pola kehidupan yang mencari keseimbangan homeostatis (Sarlito W.S, 1978). Adalah wajar jika seseorang selalu ingin meningkat dalam kehidupan, mencari keseimbangan agar hidupnya lebih bahagia dan sejahtera. Karena manusia adalah makhluk Tuhan yang paling sempurna, diberi akal budi,

dimana dengan akal dan budi mereka mencari aktualisasi dirinya, Karena menurut Maslow (1954), tingkatan piramida kehidupan manusia yang paling tinggi adalah aktualisasi diri.

Tiap manusia dalam mencari kepuasan hidup sangat bervariasi, tergantung bagaimana seseorang memandang hidupnya. Moralitas merupakan perangkat prinsip yang membantu individu untuk membedakan mana yang benar dan mana yang salah, dan bertindak berdasarkan perbedaan tersebut (Martin&Colbert, 1997), Berns (1997), juga mengemukakan bahwa moralitas mencakup kepatuhan akan aturan sosial dalam kehidupan sehari-hari atau aturan personal untuk berinteraksi dengan orang lain.

Pada pembahasan ini tingkat pertimbangan moral yang paling tinggi adalah tingkat pertimbangan moral yang didasarkan pada nilai-nilai universal yang dapat diambil dari spiritualitas. Goldberg(dalam Paloutzian& Park, 2005), mengatakan bahwa spiritualitas sekarang telah dilukiskan sebagai sebuah pencarian untuk kebenaran universal. Demikian juga penelitian Walker dan Pitts's (dalam Paloutzian &Park,2005)mengenai kematangan moral, disini dimasukkan sebuah sesi pertanyaan yang menanyakan kepada partisipan bagaimana mereka merepresentasikan ciri seseorang yang memiliki moral, religious, dan spiritual, dalam hal ini Walker percaya bahwa kematangan moral sangat berkaitan dengan spiritual. Maslow mendefinisikan spiritualitas sebagai sebuah tahapan aktualisasi diri seseorang yang paling tinggi, pengalaman spiritual adalah puncak tertinggi yang dapat dicapai manusia serta merupakan peneguhan dari keberadaan sebagai makhluk spiritual.

Kepuasan hidup, adalah kebutuhan manusia yang sangat penting juga, dalam mencari keseimbangan hidup, manusia selalu mencari kepuasan yang tidak pernah berhenti. Kepuasan hidup bisa diartikan kepuasan mencari materi, kesenangan hidup, keinginan duniawi yang selalu berkembang setiap saat selagi manusia hidup didunia. Kepuasan hidup adalah keadaan seseorang yang dinilai oleh masyarakat dari kelebihan(berlimpahnya) kekayaan uang atau materi sehingga mampu berkompetisi dalam memenuhi kebutuhan hidupnya (Cummin, 1997:6).

Dalam penelitian diskriptif ini,peneliti melihat ada empat tingkat kesimpulan diskriptive yang ada di masyarakat, dimana penggunaan sampelnya secara random pada masyarakat usia diatas limapuluh tahun, dimana bisa terlihat usia mapan dalam mencari kepuasan dan spiritualitas dirinya untuk dijadikan subyek pengamatan, yaitu spiritualitas tinggi dan kepuasan tinggi, spiritualitas rendah dan kepuasan tinggi, spiritualitas tinggi dan kepuasan rendah, spiritualitas rendah dan kepuasan rendah.

Kualitas hidup merupakan kolaborasi antara kepuasan hidup dan spiritualitas seseorang (Cummins,1997). Kepuasan hidup adalah keadaan seseorang yang dinilai oleh masyarakat dari kelebihan (berlimpahnya) kekayaan, uang atau materi sehingga mampu berkompetisi dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Secara komprehensif Cummins (1997) memberikan definisi kepuasan hidup seseorang bisa bersifat relative satu sama lain tidak sama, kepuasan seseorang terhadap obyek tertentu, belum tentu sama dengan kepuasan orang lain pada obyek yang sama juga misal: kecukupan materi, sehat, produktif, keintiman, keamanan, komunikasi, dan perasaan bahagia (*well being*). Berarti kepuasan hidup

seseorang ditentukan oleh kualitas hidup seseorang (kecukupan materi dan produktif), kesehatan, hubungan sosial (hidup bersama dengan orang lain secara intim, mampu berkomunikasi yang harmonis), perasaan subyektif individu (perasaan aman dan perasaan bahagia). Pandangan tersebut bersifat antara makro dan mikro dan memiliki kesamaan dengan deskripsi kepuasan hidup yang disampaikan oleh Edna Murphy (1999), bahwa kepuasan hidup adalah reaksi individu untuk berelasi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari dan bekerja, serta menunjukkan sikap dan perilaku yang terbentuk melalui pengalaman hidup yang dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar dirinya.

Diskripsi kepuasan hidup diatas sesuai pandangan Naess dkk (1997), yang memberikan definisi kepuasan hidup adalah kesadaran individu untuk menerima secara positif dan negatif pengalaman kognitif dan afektif dalam hidupnya, yang berisi tiga komponen yaitu, aktivitas kehidupan saat sekarang (*being*), partisipasi sosial(*belonging*), dan cara menghadapi masa depan (*becoming*). Pendapat diatas juga diperkuat oleh pendapat Geber (1996) yang mengatakan bahwa kepribadian memiliki pengaruh penting dalam mencapai kepuasan hidup seseorang (*being*). Juga pendapat Hoffman dan Hall (1997), yang mengatakan bahwa kepuasan hidup seseorang dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat, baik dukungan emosi, dukungan informasi dan dukungan pelayanan (*belonging*). Pendapat Stewart (1997), mengatakan bahwa kepuasan hidup seseorang dipengaruhi oleh pemberdayaan dirinya, orang yang terbuka lebih imajinatif dan kreatif dalam memperdayakan dirinya (*becoming*),dibandingkan dengan orang yang tertutup yang cenderung konvensional dan menahan diri.

Berdasarkan uraian diatas maka faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang secara umum sangat banyak diantaranya adalah pendidikan, kemandirian, kondisi sosial, ekonomi, budaya, pemberdayaan diri, kepribadian, kearifan, dukungan sosial. Dalam penelitian ini penulis memprediksi faktor-faktor psikologis yang memiliki pengaruh kuat baik langsung maupun tidak langsung terhadap kepuasan hidup seseorang adalah kepribadian, dukungan sosial dan pemberdayaan diri.

Kepribadian adalah sebuah konsep yang sangat sukar dimengerti dalam psikologi, meskipun istilah ini digunakan sehari-hari. Gordon W. Allport (1961), mengajukan definisi yang lengkap tentang kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu yang terdiri dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan cara penyesuaian diri yang unik (khusus) dari individu tersebut terhadap lingkungannya. Dukungan sosial adalah kondisi yang diberikan pada keluarga dekat, teman, sahabat untuk memotivasi seseorang agar hidupnya lebih bermakna Robert Khan dan Antonucci (1980,dalam Papalia,et al.2002). Pemberdayaan diri (*Empowerment*), diartikan sebagai penemuan kembali kemampuan diri seseorang atau kesadaran seseorang tentang kekuatan yang dimiliki dirinya sendiri. Menurut Ife (1995), pemberdayaan tidak bisa dipisahkan dengan pemikiran mengenai *power*, yaitu pemikiran tentang pemberian kekuatan kepada individu atau kelompok untuk menggunakan kekuatan mereka sendiri, mau dan bersedia menggunakan potensinya bagi peluang yang tersedia bagi dirinya.

Sementara itu, spiritualitas adalah dasar bagi tumbuhnya harga diri, nilai-nilai, moral, dan rasa memiliki. Ia memberi arah dan arti bagi kehidupan kita tentang kepercayaan mengenai adanya kekuatan non fisik yang lebih besar daripada kekuatan diri kita. Suatu kesadaran yang menghubungkan manusia langsung dengan Tuhan, atau apapun yang dinamakan sebagai sumber keberadaan kita. Spiritual juga berarti kejiwaan, rohani, batin, mental dan moral (Mimi Doe & Marsha Walch, 2001).

Spiritualitas menurut Schreurs (2006), merupakan hubungan personal seseorang terhadap sosok transenden. Spiritualitas mencakup inner life individu, idealism, sikap, pemikiran, perasaan dan pengharapannya terhadap yang mutlak. Spiritualitas juga mencakup bagaimana individu mengekspresikan hubungannya dengan sosok transenden tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Maslow mendefinisikan spiritualitas sebagai sebuah tahapan aktualisasi diri seseorang, di mana seseorang berlimpah dengan kreativitas, intuisi, keceriaan, sukacita, kasih, kedamaian, toleransi, kerendahan hati, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Menurut Maslow, pengalaman spiritual adalah puncak tertinggi yang dapat dicapai oleh manusia serta merupakan penegasan dari keberadaannya sebagai makhluk spiritual. Pengalaman spiritual merupakan kebutuhan tertinggi manusia.

Aspek-aspek spiritualitas oleh Schreurs (2006), menjabarkan spiritualitas sebagai proses perubahan yang terjadi pada diri seseorang. Proses tersebut terdiri dari tiga aspek yaitu aspek eksistensial, aspek kognitif, dan aspek relasional. Eksistensial adalah dimana seseorang belajar untuk "mematikan" bagian dirinya yang bersifat egosentris dan defensive. Aktivitas yang dilakukan seseorang pada aspek ini dicirikan oleh proses pencarian jati diri pada tahap eksistensial. Kognitif yaitu seseorang mencoba untuk lebih menjadi reseptif terhadap realitas transenden. Biasanya dilakukan dengan cara menelaah literature atau melakukan refleksi atas suatu bacaan spiritual tertentu, melatih kemampuan untuk konsentrasi. Relasional merupakan tahap kesatuan dimana seseorang merasa bersatu dengan Tuhan. Pada aspek ini seseorang membangun, mempertahankan, dan memperdalam hubungan personalnya dengan Tuhan.

Kerangka berpikir menuju pemikiran deskriptif antara dua variabel diatas bisa dijelaskan sebagai berikut, kepuasan hidup seseorang sangatlah relative berbeda satu individu dengan yang lainnya, tergantung bagaimana seseorang memandang atau memaknai hidupnya, seseorang bisa merasa puas dalam hidupnya apabila terpenuhi kebutuhan, keinginan dan aktualisasi dirinya, apabila semua itu terpenuhi maka individu tersebut akan merasa bahagia, tentram, damai dan sejahtera. Demikian juga aspek spiritualitas, seseorang yang mempunyai spiritual tinggi akan mempunyai empati, kepedulian, meninggalkan egocentrisnya menuju jati diri yang lebih manusiawi. Dalam pemikiran deskriptif ini penulis ingin menyimpulkan beberapa kasus yang menjadi topik masalah dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut: (1) Kepuasan hidup tinggi, dan spiritualitas tinggi bisa diartikan seseorang yang mempunyai ketaatan, moral yang kuat, perilaku baik, dan kehidupannya sejahtera, contoh: orang yang bersyukur. (2) Kepuasan hidup rendah tetapi spiritualitasnya tinggi, bisa diartikan seseorang yang taat aturan,

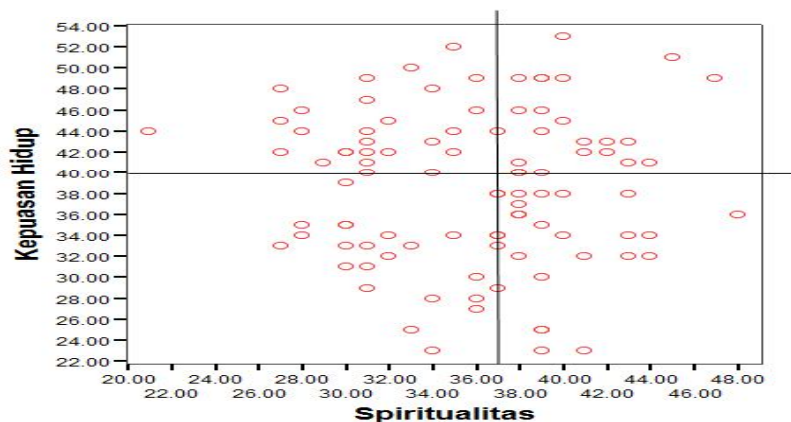
mempunyai perilaku yang baik, morak yang kuat, tetapi kehidupannya tidak sejahtera, contoh: orang yang jujur tetapi miskin. (3) Kepuasan hidup tinggi tetapi spiritualitasnya rendah, bisa diartikan orang yang selalu mengejar harta, tanpa menghiraukan moral, contoh: koruptor. (4) Kepuasan hidup rendah dan spiritualitasnya juga rendah, bisa diartikan orang yang tidak bermoral, berperilaku jahat, tetapi kehidupannya juga tidak sejahtera, contoh: pencuri, penjahat dan lainnya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan menempatkan responden pada klasifikasi kualitas hidupnya berdasarkan kepuasan hidup dan spiritualitas. Responden dalam penelitian ini adalah laki-laki yang berusia sekitar 25 sampai dengan 64 tahun. Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 orang, sampel diambil dengan *incidental sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kepuasan hidup yang terdiri dari 15 item dan skala spiritualitas yang terdiri dari 14 item. Setelah dilakukan uji coba instrumen diperoleh koefisien reliabilitas untuk skala kepuasan hidup 0.833 dan skala spiritualitas 0.848.

HASIL

Analisis data penelitian menggunakan tabulasi silang untuk melihat masing-masing klasifikasi kualitas hidup berdasarkan usia responden. Analisis data yang pertama ditujukan untuk menempatkan responden kedalam klasifikasi kualitas hidup yang terbagi dalam empat kuadran, yakni : (1) Kuadran 1. Kepuasan hidup tinggi tetapi spiritualitas rendah, (2) Kuadran 2. Kepuasan hidup rendah tetapi spiritualitas tinggi, (3) Kuadran 3. Kepuasan hidup tinggi tetapi spiritualitas tinggi, (4) Kuadran 4. Kepuasan hidup rendah tetapi spiritualitasnya juga rendah. Sebagai cut point untuk menentukan tinggi rendahnya skor kepuasan hidup dan spiritualitas menggunakan median, dibawah median dikategorikan rendah sedangkan diatas atau sama dengan median dikategorikan tinggi. Berdasarkan analisis data diketahui median untuk kepuasan hidup sebesar 40, sedangkan untuk spiritualitas sebesar 37. Setelah dianalisis lebih lanjut, maka diperoleh *scatter plot* sebagai berikut :



Setelah dilakukan klasifikasi pada seluruh responden selanjutnya dianalisis menggunakan tabulasi silang terhadap kelompok usia yang terbagi dalam empat kriteria, yakni kelompok dibawah 30 tahun, kelompok 30-40 tahun, kelompok 41-50 tahun, dan kelompok diatas 50 tahun. Hasil *crosstabulation* seperti pada tabel berikut ini :

Usia * Kuadran Kualitas Hidup Crosstabulation

			Kuadran Kualitas Hidup				Total
			Kepuasan Tinggi - Spiritual Rendah	Kepuasan Rendah - Spiritual Tinggi	Kepuasan Tinggi - Spiritual Tinggi	Kepuasan Rendah - Spiritual Rendah	
Usia < 30 Tahun	Count	2	2	4	6	14	
	% of Total	2.0%	2.0%	4.0%	6.0%	14.0%	
30-40 Tahun	Count	8	4	8	4	24	
	% of Total	8.0%	4.0%	8.0%	4.0%	24.0%	
41-50 Tahun	Count	5	8	10	4	27	
	% of Total	5.0%	8.0%	10.0%	4.0%	27.0%	
> 50 Tahun	Count	4	14	17	0	35	
	% of Total	4.0%	14.0%	17.0%	.0%	35.0%	
Total	Count	19	28	39	14	100	
	% of Total	19.0%	28.0%	39.0%	14.0%	100.0%	

Berdasarkan *crosstabulations* tersebut diketahui bahwa prosentase klasifikasi tertinggi berada pada kelompok responden dengan kepuasan tinggi dan spiritual tinggi sebanyak 39%, terdiri dari 4% pada kelompok usia kurang dari 30 tahun, 8% pada kelompok usia 30-40 tahun, 10% pada kelompok usia 41-50 tahun, dan 17% pada kelompok usia diatas 50 tahun.

Prosentase klasifikasi tertinggi kedua adalah responden dengan kepuasan rendah dan spiritual tinggi sebanyak 28%, yang terdiri dari 2% pada kelompok usia kurang dari 30 tahun, 4% pada kelompok usia 30-40 tahun, 8% pada kelompok usia 41-50 tahun, dan 14% pada kelompok usia diatas 50 tahun.

Prosentase tertinggi ketiga adalah responden dengan kepuasan tinggi dan spiritual rendah sebanyak 19%, yang terdiri dari 2% pada kelompok usia kurang dari 30 tahun, 8% pada kelompok usia 30-40 tahun, 5% pada kelompok usia 41-50 tahun, dan 4% pada kelompok usia diatas 50 tahun.

Sedangkan responden dengan kepuasan rendah dan spiritual rendah sebanyak 14%, yang terdiri dari 6% pada kelompok usia kurang dari 30 tahun, 4% pada kelompok usia 30-40 tahun, 4% pada kelompok usia 41-50 tahun, dan 0% pada kelompok usia diatas 50 tahun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa responden yang termasuk dalam kelompok kepuasan hidup tinggi dan spiritualitas tinggi prosentasenya semakin meningkat dengan bertambahnya usia. Hal tersebut sangat dimungkinkan mengingat semakin bertambah usia umumnya seseorang telah mengalami puncak karier dan kepuasan hidup, seiring dengan itu minat terhadap keagamaan semakin meningkat.

Demikian pula halnya dengan responden yang memiliki kepuasan hidup rendah dan spiritualitas tinggi, akan semakin meningkat prosentasenya seiring dengan bertambahnya usia. Sedikit responden pada usia kurang dari 30 tahun masuk dalam kelompok ini mengingat pada usia ini merupakan masa "pencarian" masa produktif, dimana pada umumnya pada usia ini tidak banyak orang yang sudah mencapai puncak karier namun tidak sedikit pada usia tersebut yang telah memiliki spiritualitas yang tinggi. Sementara itu pada usia senja yakni usia diatas 50 umumnya orang akan kembali kepada hal-hal keagamaan meskipun belum mencapai kepuasan karir maupun kepuasan hidup, dengan kata lain orang yang belum mencapai kepuasan hidup pada usia ini akan berserah diri kepada Tuhan.

Prosentase responden dengan kepuasan hidup tinggi dan spiritualitas rendah akan meningkat dengan bertambahnya usia sampai dengan usia 41-50 tahun, kemudian kembali berkurang pada usia lebih dari 50 tahun. Hal ini sangat dimungkinkan mengingat pada usia kurang dari 30 merupakan masa perintisan karier seseorang pada kelompok ini orang yang telah mencapai kepuasan hidup masih rendah, namun seiring dengan bertambahnya usia maka karier seseorang juga semakin tinggi sampai pada puncaknya usia 41-50, pada usia ini orang dengan klasifikasi ini rentan melakukan tindakan pelanggaran hukum demi kepuasan hidupnya. Kemudian prosentase kelompok ini semakin berkurang dengan bertambahnya usia, dimana memasuki masa pensiun kewenangan semakin berkurang atau memperoleh kesadaran karena bertambahnya minat terhadap agama.

Sementara itu, prosentase responden dengan kepuasan hidup rendah dan spiritualitas rendah justru semakin berkurang dengan bertambahnya usia. Hal ini sangat dimungkinkan karena semakin bertambah usia maka semakin berkurangnya kemampuan fisik seseorang maka merasa semakin tidak berdaya melakukan tindakan-tindakan yang melawan hukum, bahkan sebaliknya muncul keinginan untuk bertobat dan semakin mendekati diri pada ajaran agama.

DAFTAR PUSTAKA

- Bern, R.M. 1997. *Child, Family, School, Community: Socialization and Support*, 4th Edition. Harcourt Brace College Publishers, Philadelphia.
- Cummins,1997,*Quality Of life: <http/w.w.w:Melinioum.uto ronto.ca/qo Vconcepts, Htm,1997:7>*
- Gordon. W. Allport, 1997. *Personality,A. Psychological Interpretation*, Henry Holt & Co., New York.
- Geber,S.Z. (1996). *How to manage stress for success*, New York: Amacom
- Hoffman, L.P.S.&Hall,E (1997). *Development psychology today*. Edisi ke 6. New York: McGrow Hill Higher Education
- Murphi (1999), *Quality of life : <ttp/w.w.w:Melinioum.utoronto.ca/qoVconcepts,htm,1999:6>*
- Martin, C.A..& Colbert,K.K. (1997). *Parenting a life span perspective*. New York: The McGraw-Hill Companies,Inc
- Maslow,A. H.: *Motivation and Personality*, Harpers & Bro.,1954
- Naess dkk,(1997), *Quality of life : <http/w.w.w. utoronto.c/ qoVoon cepts.htm,1997:11>*
- Papalia,D.E.et al.,(2002). *Adult Development and Aging .*, Edisi ke 2. New York, McGrow Hill Higher Education

Sarlito,W.S,(1986), *Pengantar Umum Psikologi*: Penerbit dan Peyebar Buku-buku Jakarta
Sulistiyono (2010), *Statistik Psikologi*, Fakultas Psikologi: Universitas Persada Indonesia
Stewart,A.M.(1998). *Empowering people /terjemahan, pemberdayaan sumber daya manusia*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius