

Mencari Makna, Menggenggam Logika, Menemukan Cinta

Haryo Tejo Bawono

Judul : *The Oxford Handbook of Meaning in Life*
Seri : Oxford Handbooks
Penulis : Iddo Landau (Ed.)
Penerbit : Oxford University Press, New York, NY
Tahun Terbit : 2022
ISBN : 9780190063504, 0190063505
Halaman : xiii, 530 halaman

Apa yang sesungguhnya orang maksud ketika mereka mengucapkan kata ‘makna’? Dalam Bahasa Indonesia, kata ini bisa mengacu pada ‘arti’, ‘tujuan’, ‘maksud’, ‘manfaat’ dan masih banyak kata-kata lain yang memiliki konotasi berdekatan. Meskipun kata ini memiliki referensi yang berbeda-beda, digunakan secara berbeda, dan memiliki arti yang tidak sama persis, namun mereka memiliki persamaan, yaitu mengacu pada sesuatu yang ada “di balik”, ‘tersurat’, ‘tersembunyi’, atau “hasil yang *belum* tampak”. Singkatnya, perlu suatu usaha untuk sampai ke situ. Inilah yang menyebabkan istilah ‘makna’, sebenarnya memiliki akar dan bertumbuh dalam wilayah filsafat, gerakan-gerakan spiritual dan religius. Dalam wilayah-wilayah ini dibicarakanlah hal-hal seperti, panggilan manusia, hidup yang layak dijalani, hidup yang baik, relasi orang pada sesuatu “yang lebih besar”, perjumpaan dengan penderitaan dan kematian. Tidak mengherankan bila banyak diskusi dalam filsafat (Barat) bisa ditafsirkan sebagai sesuatu yang berurusan dengan “makna *dalam* hidup” (*meaning in life*). Apa yang diacu oleh istilah ini pun tidaklah satu, ia mengikuti perkembangan zaman.

Ekspresi “makna dalam hidup”, yang digunakan sejak Abad ke-18, lebih berkaitan dengan hidup individual orang-orang dan dengan eksistensi ras manusia secara umum sebagai makhluk yang bermakna. Sedangkan saat ini, penggunaan terminologi “makna *dalam* hidup” lebih dikaitkan dengan hidup individual kehidupan orang sebagai sesuatu yang bermakna,

sementara istilah “makna *atas* hidup” berhubungan dengan eksistensi dari spesies manusia secara keseluruhan sebagai bermakna. Secara sederhana, “makna *atas* hidup” adalah ekuivalen dengan “makna hidup”, bahwa hidup itu sendiri memiliki makna objektif, sedangkan istilah “makna *dalam* hidup” memberikan bobot pada subjektivisme. Dalam perjalanan sejarahnya, makna dalam hidup (atau ketiadaannya) mendapat perhatian dalam gerakan-gerakan masa Romatisisme—yang menonjol dalam karya-karya kesusastraan—yang kemudian diaksentuasikan dalam pemikiran-pemikiran kaum pesimistis dan para filsuf eksistensialis.

Dalam Filsafat Analitik, diskusi tentang makna dalam hidup adalah sebuah fenomena yang terjadi belum lama ini. Bagi tradisi filsafat yang menekankan analisis logis dari konsep-konsep atau investigasi konseptual ini, persoalan makna tidaklah berada dalam struktur logis bahasa—atau menggunakan istilah mereka sendiri, “logical forms”. Dalam tradisi Filsafat Analitik, kata-kata kuncinya adalah akal budi, analisis, sains, logika. Untuk persoalan ‘makna’, mereka mempersilahkan Filsafat Kontinental untuk mendiskusikannya karena tradisi filsafat kontinental memang bermukim pada wilayah-wilayah batas macam intuisi, literatur, *human condition*, dan sejenisnya. Namun belakangan mulai banyak filsuf analitik yang mencoba berkontak dengan tema ini. Orang bisa menyebutkan beberapa karya luar biasa dari filsuf analitik macam Bertrand Russell (1903-1985), Moritz Schlick (1927-1979), Alfred Jules Ayer (1947-2000), Kurt Baier (1957-2000), Richard Mervyn Hare (1957-1972), dan belakangan ini oleh Thaddeus Metz.

Iddo Landau, editor untuk *Handbook* ini, menyebutkan setidaknya ada tiga alasan mengapa pada akhirnya tradisi analitik juga terdorong untuk memasukkan tema makna ini dalam orbit diskusi filosofis mereka. *Pertama*, awalnya mereka menganggap bahwa tema “makna dalam hidup” dalam filsafat kontinental diasosiasikan dengan “metode filosofis” itu sendiri yang mana banyak filsuf analitik menginginkan perbedaan yang jelas dari dua hal ini. Di kemudian hari, hal itu dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menguntungkan karena cakupan tema makna dalam hidup—seperti cinta, keadilan, kebenaran, kemajuan, *reasoning*—bisa didiskusikan baik secara non-analitik maupun secara analitik. Dalam karya-karya sastra, semua tema di atas itu bagi tradisi analitik memiliki efek yang sama dan diasosiasikan dengan ekspresi emosional dan artistik, ketika banyak para

filsuf analitik mencoba menjaga jarak karena ingin mempertahankan cara berfilsafat yang ‘wajar’ (*sober*) dan rasional. Namun tampaknya mereka melupakan garis-garis batas yang membedakan antara apa yang disebut sebagai “makna dalam hidup”, “hidup baik” (*well-being*), “hidup bahagia”, “hidup yang berkembang”, dan lain sebagainya. Perbedaan ini sangat penting karena dengan demikian orang bisa memahami mengapa Victor Frankl dan tahanan-tahanan Nazi lainnya bisa merefleksikan dan merawat hidup yang bermakna dalam Kamp Konstrasi terlepas dari betapa keras penderitaan yang mereka alami, meskipun hidup mereka tidaklah bahagia, tidak bertumbuh, dan tidak baik-baik saja.

Alasan *kedua*, adanya ketidaknyamanan psikologis karena ketika membahas tema ini, tak terhindarkan, orang akan menjumpai pertanyaan-pertanyaan yang sering kali membuat logika, analisis, dan akal budi seakan-akan menjumpai jalan buntu. Pertanyaan-pertanyaan seperti: “apakah hidup (masih) bisa bermakna di hadapan kepastian kematian dan anihilasi?”, “apakah kekecilan/kemungilan manusia dalam perbandingan dengan alam semesta ini mengakibatkan hidup manusia tidak bermakna?”, “apa tujuan dari hidup ini?”, “apakah selama ini manusia sudah menyia-nyaiakan kehidupan (bila itu memang memiliki makna)?”, dan masih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan yang bila dipaksakan untuk dibedah dengan kacamata rasionalitas, dianalisis dengan pisau logika akan cenderung menggiring orang pada pesimisme. Alasan *terakhir*, berasal dari dalam kerangka berpikir analitik itu sendiri. Filsafat Analitik menggiring pada kerangka berpikir saintifik yang secara nyata melahirkan perkembangan teknologi-teknologi terapan baru dan praktis. Perkembangan ini membawa juga dampak yang serius dalam kehidupan manusia dan juga lingkungan hidup. Selain membawa keuntungan dan pemberdayaan secara praktis bagi manusia, tentu saja ia membawa serta ancaman-ancaman serius (bagi manusia dan alam lingkungan) yang perlu juga dianalisis secara rasional oleh filsafat analitik.

Seri *Oxford Handbook of Meaning in Life* ini merupakan sebuah usaha untuk membuka jalan untuk diskusi yang lebih mendalam tentang tema ini, dengan harapan memberikan motivasi bagi penelitian analitik selanjutnya dengan tema “makna dalam hidup”. Buku Pegangan ini terbagi menjadi enam (6) bagian utama, dan memiliki tiga puluh dua (32) bab. Setiap Bagian akan membahas *platform* tematik yang akan dipecah dalam bab-

bab tema khusus. Dengan begitu banyak bab di dalamnya, orang sudah bisa menakar bahwa di dalamnya orang akan mendapati begitu banyak perspektif yang berbeda-beda, bahkan satu sama lainnya tampak terlihat berlawanan. Hal ini adalah hal yang sangat wajar dalam dunia filsafat, bahkan bisa dilihat sebagai sebuah keuntungan karena dengan demikian orang akan mendapatkan spektrum perspektif yang lebih luas dan serentak mendalam ketika membedah persoalan “makna dalam hidup”. Ulasan ini akan memberikan gambaran umum dan sekilas apa yang dibahas secara detail dalam buku tebal ini.

Bagian Pertama adalah *overview* dari tema utama buku ini. Dalam bab pertama, *The Concept of Life's Meaning*, Thaddeus Metz memaparkan “pandangan standar” atas apa yang umumnya orang maksudkan ketika membahas tema “makna dalam hidup”. Metz mengajukan juga lima tantangan serius terhadap standardisasi ini. Secara umum makna dalam hidup berfokus pada dua hal ini: [a] kehidupan individual atau personal manusia dan [b] intensi dari aksi-aksi yang mereka lakukan untuk mencapai makna yang dianggap memiliki nilai-nilai intrinsik bagi para pelakunya. Beberapa persoalan yang muncul dari konsep standar ini adalah (1) pandangan ini mengandaikan bahwa beberapa makhluk non-manusia bisa juga memiliki makna dalam hidup mereka. (2) Bukan hanya hidup individual yang bisa memiliki eksistensi yang bermakna, melainkan juga ‘organisasi’, ‘komunitas’, atau bahkan “ras manusia secara keseluruhan.” Metz melihat bahwa (3) makna dalam hidup bagi banyak orang juga tidak melulu berurusan dengan nilai, melainkan juga dengan intelegibilitas atau “kemasuk-akalan”. Namun bagi dia sendiri, pertimbangan soal intelegibilitas ini perlu disisihkan dahulu agar orang bisa lebih berfokus pada ‘nilai’. Berkaitan dengan ini, Metz percaya bahwa (4) bukan hanya nilai positif saja yang bisa memberikan makna dalam hidup. Nilai-nilai yang ia anggap netral atau bahkan negatif juga bisa memberikan kontribusi yang cukup signifikan. Sebagai tantangan terakhir, Metz menerima pendapat bahwa (5) orang harus mampu membedakan antara makna keseharian dari makna yang lebih besar. Menurutnya, pembedaan ini sangat relevan untuk menimbang pandangan kaum naturalis dan supernaturalis. Bagi kamu supernaturalis, wilayah spiritual adalah sesuatu yang sangat penting untuk menjaga atau merawat makna yang lebih besar dari hidup itu sendiri.

Secara garis besar, pendekatan terhadap makna memiliki tiga jalur utama: subjektif, objektif, dan hibrida. Dalam *Subjectivism and Objectivism about Meaning in Life*, Jens Johansson dan Frans Svensson memberikan pandangan yang kurang populer dari kaca mata filsafat analitik. Mereka menegaskan pentingnya untuk mempertahankan subjektivisme dalam perkara makna. Bagi mereka berdua, pendekatan objektif dan hibrida memiliki kelemahan yang cukup serius. Objektivisme kurang memiliki koneksi antara apa yang mereka yakini secara objektif memberikan kontribusi pada makna dalam hidup dengan sikap orang yang makna dalam hidupnya makin baik. Bila orang menjadi makin baik apakah itu karena makna objektif yang diyakini dan dijalani? Namun bila demikian, makna tersebut tidak bisa menjadi makna yang objektif, karena tidak lagi bisa membuat orang *lebih* baik lagi. Sedangkan pendekatan hibrida adalah sebuah ketidakmungkinan dari kaum eksklusivistis dalam menjaga aktivitas yang hanya sedikit (atau bahkan tidak ada sama sekali) memiliki nilai objektif. Aktivitas menyelesaikan sebuah Teka-Teki Silang atau Sudoku, misalnya, sebenarnya tidak menambah bobot makna dalam hidup, meskipun tidak bisa dipungkiri aktivitas ini bisa dirasakan sebagai sesuatu yang *rewarding* atau *fulfilling*. Pendekatan hibrida akan *memilih* perasaan *rewarding/fulfilling* karena ini merupakan aspek yang cukup penting dalam tema makna, dan memisahkan serta membuang aktivitas menyelesaikan Teka-Teki Silang atau Sudoku sebagai sesuatu yang secara objektif tidak menambah bobot makna dalam hidup. Seraya menjawab keberatan-keberatan terhadap pendekatan subjektif, para penulis memberikan pembedaan antara kebermaknaan dan bernilaian (misalnya, nilai-nilai estetis dan moral). Singkatnya, orang bisa memilih pendekatan subjektif ketimbang objektif dan hibrida karena pendekatan subjektif adalah pendekatan yang paling tidak rapuh dihadapan kritisisme analitik.

Meskipun Gwen Bradford tidak mengunggulkan pendekatan objektif, tidak berarti pendekatan subjektif—sebagaimana Jens Johansson dan Frans Svensson sarankan—adalah satu-satunya penjelasan yang benar. Bradford sendiri memilih pendekatan hibrida. Dalam *Achievement and Meaning in Life*, ia percaya bahwa ada elemen sentral dalam makna, yaitu pencapaian (*achievement*). Setelah menelaah *Autobiography* karya John Stuart Mill, Bradford menyimpulkan bahwa—dalam banyak kasus—setelah orang memperoleh pencapaian yang secara objektif sangat besar, tidak serentak menjamin

adanya perasaan ‘pemuhan/kepuasan’, bahkan banyak yang merasa *kurang* puas ketimbang pengalaman sebelum orang mendapatkannya. Dengan kata lain, *proses* lebih penting ketimbang hasilnya. Bagi Bradford, menuntaskan sebuah tujuan objektif bukan saja secara teknis tidak mungkin, tetapi juga tak-terbayangkan. Oleh karena itu ia mengusulkan sebuah tujuan yang ia sebut sebagai “self-propagating” (tujuan yang menggandakan-dirinya sendiri). Di sini orang lantas orang bisa berbicara tentang proses, dan karenanya akan membuka tantangan-tantangan baru yang berkelanjutan. Sebagai sumber dari makna, tujuan “self-propagating” ini bagi Bradford tidak hanya bisa ditemukan dalam aktivitas-aktivitas besar seperti dalam karya seni, ilmu pengetahuan, agama, atau politik, tetapi juga bisa diaplikasikan pada aktivitas yang lebih ‘sederhana’ seperti mengasuh anak, bertani, persahabatan, menyelesaikan pekerjaan rumah, atau bahkan *bodybuilding*.

Bila orang melihat makna dalam hidup sebagai sebuah *pencarian*, lantas orang bisa berbicara tentang hidup sebagai sebuah *kisah*. Galen Strawson dalam *Narrativity and Meaning in Life* menegaskan hal tersebut. Dan sebagaimana sebuah kisah, ada kisah yang menarik/baik dan ada kisah yang tidak menarik/baik. Strawson melihat keterkaitan antara ‘narativitas’ dan ‘kemenarikkan’ (*interest*) dalam hidup itu. Baginya hidup yang menarik tidak melulu melibatkan narativitas, dan sebaliknya, hidup yang memiliki narativitas tidak selalu menjadi hidup yang menarik. Artinya, antara narativitas dan interesitas tidak bergantung satu sama lain. Tetapi, di sisi lain, narativitas juga bisa berkontribusi, secara positif maupun negatif, pada interesitas hidup. Strawson mengingatkan orang bahwa melihat hidup sebagai sebuah narasi bisa juga menuntun orang pada usaha untuk menemukan koherensi atau intelegibilitas dalam hidup orang. Dan dalam prosesnya, orang bisa juga melibatkan di dalamnya falsifikasi-diri, fantasi, penipuan-diri, dan bahkan pengasingan-diri. Dengan demikian, Strawson menyimpulkan bahwa meskipun narativitas bisa mendorong makna dalam hidup orang, itu bukanlah satu-satunya sumber makna dalam hidup.

Berseberangan dengan Gwen Bradford, bagi Guy Kahane, *tujuan* adalah lebih penting ketimbang prosesnya. Karena tujuan inilah yang menentukan prosesnya dan menjadikan nilai bukan sekadar sesuatu yang instrumental. Dalam *Meaningfulness and Importance*, Kahane menggarisbawahi bahwa untuk melihat sesuatu sebagai sesuatu yang penting ini berarti untuk melihatnya

sebagai sesuatu yang perlu untuk *lebih* mendapat perhatian. Terhadap kritik yang mengatakan bahwa “apa yang penting” itu sangat tergantung dari konteksnya, Kahane menjawab bahwa importansi memiliki nilainya tersendiri karena itulah yang mampu memberikan bobot pada makna dalam hidup. Sayangnya orang sering mengabaikan importansi ini, karena orang sering kali mendahulukan pencarian makna ketimbang importansi. Bagi Kahane ini adalah sebuah ketidakadilan yang menyebabkan banyak orang tersesat dalam proses yang tak pernah berujung.

Bagian pertama Buku Pegangan ini diakhiri dengan sebuah bab menarik dari Steven Luper. Luper membentangkan persoalan makna dalam hidup sambil mempertentangkannya dengan kematian. *The Meaning of Life and Death* diawali dengan membedakan antara “makna dalam hidup” dan “kebaikan-hidup” (*well-being*). Apa yang membedakan keduanya adalah berkaitan dengan ‘kepencapaian’ (*achievementism*). Bagi Luper, makna dilihat sebagai sesuatu yang memiliki tujuan kepencapaian, ketika orang secara bebas dan kompeten membaktikan hidup mereka untuk hal tersebut. Ini artinya, orang siap untuk melepaskan elemen-elemen “well-being” mereka (seperti persahabatan, kebahagiaan, dan lain sebagainya) demi mencapai tujuan yang mana mereka baktikan hidup mereka secara total. Teori makna Luper inilah yang menjelaskan mengapa hewan secara umum dilihat tidak memiliki makna hidup. Meskipun gagasan Luper ini banyak ditentang, namun maksudnya cukup jelas: bagi Luper, hewan tidak *membaktikan* (*devote*) hidup mereka pada sebuah tujuan dan tidak *berusaha* (*aim*) untuk mendapatkannya. Lebih dari itu, penulis juga menunjukkan bahwa gagasannya tentang makna dalam hidup memiliki relasi dan reaksi dengan gagasan-gagasan penting lainnya seperti, tujuan, arah, identitas, dan devosi. Pengkarakterisasian Luper atas makna ini menuntunnya pada sebuah kesimpulan yang sangat menarik untuk diperdalam lebih lanjut: bahwa apa yang memberikan kepada hidup sebuah makna positif, itu jugalah yang memberikan kepada kematian makna negatif. Dan sebaliknya pun benar: apa yang memberikan kepada hidup sebuah makna negatif, itu jugalah yang memberikan kematian makna positif. Kesimpulan ini membawa dampak yang luar biasa, yaitu *kematian tidaklah memusnahkan makna*. Implikasi dari dampak kesimpulan Luper ini cukup jelas: bunuh diri bukanlah sesuatu yang pada dirinya sendiri bisa dijustifikasi/dirasionalisasikan karena ia tidak menghapus makna dalam kehidupan, dan

di sisi lain, tidak mengindikasikan bahwa kehidupan seseorang sebelum bunuh diri tidaklah berarti. Untuk menyederhanakannya, bunuh diri adalah kesia-siaan.

Bagian Kedua bertemakan “Sains dan Metafisika”. Dua bab pertama pada bagian ini berfokus pada tema sains dan berbicara tentang neurosains secara mirip dan saling melengkapi. Dalam *The Relevance of Neuroscience to Meaning in Life*, Paul Thagard tidak melihat relevansi neurosains bagi makna dalam hidup. Meskipun Thagard mengamini bahwa neurosains bisa memberikan kontribusi untuk pemahaman teoretis akan makna dalam hidup dan usaha praktis manusia dalam mengoptimalkan makna dalam hidup orang, namun usaha-usaha keras dan serius yang dilakukan oleh para neurosaintis untuk menemukan relevansi antara bidang ilmu mereka dan makna dalam hidup hanya sebuah petualangan konseptual belaka, yang tentu saja berbeda dengan sains. Ada sebuah kecenderungan memaksakan relevansi antara neurosains dan makna dalam hidup yang disebut sebagai “the mereological fallacy”, yaitu kesalahan dalam menyematkan atribut psikologis (seperti rasa sakit, emosi, makna) bukan kepada manusia, tetapi pada bagian tubuh (seperti organ otak). Dalam pandangan Thagard, makna dalam hidup bukanlah sebuah topik murni psikologis (apalagi, neurosains). Meskipun demikian, penulis tetap merekomendasikan bahwa filsuf, psikolog, dan neurosaintis bisa tetap bekerja bersama-sama untuk membuka jalan-jalan baru yang bisa menguntungkan pencarian makna dalam hidup manusia.

Jalan-jalan baru yang mungkin dibuka bagi Thagard di atas, ditutup secara penuh oleh seorang neurosaintis papan atas, P. M. S. Hacker. *Can Neuroscience Shed Light on What Constitutes a Meaningful Life?* menggarisbawahi bahwa neurosains tidak bisa berkontribusi pada pemahaman akan sebuah kebermaknaan hidup. Apa yang Hacker sebut sebagai kebermaknaan bukan sekadar sensasi subjektif yang ilusif, ia adalah sesuatu yang melibatkan persistensi, nilai-nilai tertinggi, melampaui kepentingan pribadi, dan kesiapan untuk menjalani sakrifisial dengan konsekuensi mengurangi pertumbuhan personal. Orang bisa menemukan kebermaknaan dalam hal-hal seperti kerja-kreatif, realisasi-diri, pengembangan talenta dan kapasitas, mengagumi dan menikmati keindahan karya seni atau alam, dan di situ juga ada kesediaan untuk menerima penderitaan yang tak terhidarkan. Anggapan bahwa neurosains berkontribusi pada pencarian

makna, bagi Hacker didasari oleh tiga kesalahan fatal: *pertama*, kekeliruan berasumsi bahwa semua peristiwa psikologis pastilah disebabkan oleh representasi-korenspondensi dalam otak dan bahwa persoalan filosofis dapat diselesaikan dengan penemuan-penemuan dalam neurosains. *Kedua*, kesalahan mengasumsikan bahwa atribut psikologis yang dianggap sebagai sebuah peristiwa atau situasi sehingga menutup mata pada potensi-potensi lain. *Ketiga*, kesalahan dalam melihat penjelasan kausal sebagai sesuatu yang lebih superior dibandingkan penjelasan lainnya, atau untuk meyakini bahwa satu-satunya alternatif untuk menyelesaikan dualisme Kartesian adalah dengan memeluk naturalisme neural.

Tema metafisika dalam bagian kedua buku ini, membedah persoalan makna dalam hidup dan melihatnya melalui tema identitas, determinisme, dan waktu. Marya Schechtman mengelaborasi gagasan tentang makna dan identitas. Schechtman melihat bahwa keduanya berelasi cukup dekat. Elaborasi ini dipaparkan dalam *Personal Identity and Meaning in Life*. Dalam tulisan ini, penulis memaparkan empat tipe sumber/asal identitas orang yang memengaruhi kebermaknaan hidup. Pertama, *pandangan diri-terpilih (chosen-self view)*, yang mana orang membentuk identitas mereka dengan cara memilih dan berkomitmen pada nilai-nilai dan kebiasaan tertentu yang menurut mereka memberikan tujuan dan arah pada hidup, dan karenanya membuat hidup mereka bermakna. Kedua, *pandangan diri-terberikan (given-self view)*, ketika sebuah karakteristik kelompok dan nilai-nilai alami bagi seseorang harus dilihat sebagai identitas asli mereka. Menemukan diri mereka yang autentik, asli, dan berusaha untuk mengejar hal-hal tersebut memungkinkan orang untuk hidup secara bermakna. Ketiga, *pandangan episodik (episodic view)*, yang menegaskan bahwa hidup orang tidak memiliki seperangkat komitmen stabil yang koheren, melainkan diakronistik dan pembentukan diri yang terunifikasi dari hal-hal yang berbeda, bahkan bisa bertentangan. Pandangan yang keempat berikut adalah pandangan yang dikampunkan oleh Schechtman sendiri karena bisa menjembatani kekurangan dan kelebihan dari pandangan-pandangan sebelumnya. Pandangan ini didasari oleh kesatuan biologis hidup manusia. Kesatuan biologis hidup manusia ini meleburkan gagasan-gagasan tentang makna yang non-tradisional dan mendasarkan diri bahwa semua hidup adalah bermakna hanya semata-mata karena nilai singularnya, yaitu bahwa hidup adalah sebuah peristiwa yang tak tergantikan.

Secara umum orang memosisikan kehendak bebas sebagai sesuatu yang superior ketimbang makna dalam hidup. Konsekuensinya adalah bila ditemukan pertentangan di antara keduanya, orang cenderung untuk memilih kehendak bebas, ini yang lazimnya disebut sebagai determinisme keras. Pandangan macam ini ditentang keras oleh Derk Pereboom dalam *Hard Determinism and Meaning in Life*. Baginya, hidup bisa dilihat sebagai tetap bermakna bahkan ketika berada di bawah determinisme keras. Maksudnya adalah situasi deterministik tidaklah menjadikan makna hidup memiliki bobot yang berkurang. Pereboom memberikan contoh tentang cinta, yang adalah komponen terpenting dalam kebermaknaan hidup. Menurutnya cinta tidak mengandaikan bahwa orang yang dicintai harus punya kehendak bebas (misalnya, cinta orangtua kepada bayi mereka). Pereboom juga menolak gagasan bahwa dalam konteks relasi personal, kemarahan dan penolakan adalah ungkapan sentral yang mengasumsikan responsibilitas moral dari kehendak bebas. Ada bentuk-bentuk emosi lain yang tidak mengandaikan kehendak bebas namun serentak juga ada keterlibatan personal di dalamnya, seperti protes moral (tanpa kemarahan), sakit hati, kaget, kecewa, atau sedih. Pereboom menyimpulkan bahwa menemukan kebermaknaan hidup sebenarnya lebih banyak berkaitan dengan “menemukan tempat dan peran” orang dalam rencana semesta, dan hal ini tidak mengandaikan kehendak bebas. Kebermaknaan hidup macam demikian senantiasa tersedia, meski dalam versi yang berbeda-beda, baik dalam pemahaman teistik maupun non-teistik, modern maupun post-modern.

Bagian kedua ini diakhiri dengan menempatkan seluruh pencarian makna dalam hidup dalam konstelasi waktu. Ada dua teori waktu arus utama yang didiskusikan oleh Ned Markosian dalam *Meaning in Life and the Nature of Time*: teori waktu-statis dan teori waktu-dinamis. Dalam teori pertama, waktu dalam segala halnya dilihat sebagai ruang. Waktu dan ruang terintegrasi dalam lipatan empat-dimensi yang disebut ‘spacetime’ (ruang-waktu), dan setiap objek fisik memiliki bagian temporal yang berbeda di waktu yang berbeda. Di sini timbulah gagasan tentang “saat ini” (*the present moment*), “sudah lewat” (*being past*), “akan datang” (*being future*), dan “waktu berikutnya” (*next year*). Namun sesungguhnya, gagasan-gagasan itu hanyalah bagian dari persepsi subjektif orang akan waktu, bukan waktu yang sungguh-sungguh objektif apa adanya. Dalam teori yang kedua,

waktu-dinamis, waktu dan ruang dibedakan dan tidak terintegrasi dalam lipatan 'ruangwaktu'. Maka setiap objek fisik tidak memiliki bagian temporal yang berbeda di waktu yang berbeda, tetapi ketika dihadirkan, adalah sungguh-sungguh hadir. Menurut Markosian, dalam teori yang dinamis inilah terletak makna dalam hidup, karena makna sangat terkait dengan perjuangan untuk sesuatu, mengambil tindakan bagi sesuatu, dan menjaga tujuan-tujuan tertentu. Pemahaman akan makna hidup macam demikian akan sangat sulit untuk dipahami bila orang menghayati teori waktu-statis.

Bagian ketiga berbicara tentang relasi antara makna hidup dan agama. Di dalam bagian ini ada empat bab yang secara khusus membahas tentang 'transendensi', 'ateisme', 'teisme', dan 'misticisme dan ritual'. John Cottingham membuka bagian ketiga ini dengan *The Meaning of Life and Transcendence*. Di situ ia membedakan antara perspektif kaum *transendentis* dan *imanentis*. Sementara bagi imanentis kebermaknaan bisa dipuaskan dan ditemukan dalam wilayah manusia dan natural, kaum transendentis percaya bahwa kebermaknaan tidak bisa ditemukan hanya dalam wilayah manusia dan alam. Menurut Cottingham, hidup tidak bisa secara penuh dan tercukupi untuk menjadi bermakna bila kerinduan akan yang transenden tidak diperhatikan, karena ada begitu banyak manifestasi dari ketidaklengkapan atau ketidaksempurnaan manusia membangkitkan kecemasan dan serentak kerinduan akan sesuatu yang utuh. Dan karena keterbatasan itu pula, orang tidak dapat menjawab kerinduan ini hanya secara rasional. Orang bisa menjawab ini melalui berbagai praktik spiritual yang mengizinkan orang untuk berkontak dengan kerinduan purba ini secara tidak mencemaskan, melainkan melalui sebuah ekspresi kegembiraan dan harapan untuk mencapai makna yang utuh. Praktik-praktik yang diacu Cottingham di sini bukanlah sesuatu yang teoretis tetapi performatif yang mengekspresikan kepercayaan, cinta, dan komitmen.

Ateisme menjadi *worldview* yang digunakan Erik J. Wielenberg yang menegaskan bahwa hidup bisa bermakna bahkan bila tidak ada Tuhan atau tidak ada kehidupan setelah kematian. Dalam *Atheism and Meaning in Life*, Wielenberg mengidentifikasi bentuk-bentuk tertentu yang menjadikan hidup bermakna, seperti kasih, mengurangi penderitaan dalam dunia, memperbaiki harmoni psikologi personal dan sosial, menanggapi persoalan kejahatan dengan keberanian dan martabat, mengorientasikan rasionalitas orang terarah pada kondisi-kondisi fundamental dari pengalaman manusia,

dan lain sebagainya. Dalam banyak bentuk itu, Wielenberg menemukan bahwa orang bisa melakukan hal-hal itu tanpa referensi kepada Tuhan dan kehidupan setelah kematian bukan menjadi syarat mutlak. Penulis memang mengakui juga bahwa rasa keberagamaan memang memberikan kontribusi pada makna dalam hidup, namun itu hanya karena banyak agama yang menyarankan para pengikutnya untuk membentuk komunitas-komunitas yang berfungsi baik. Bentuk inilah yang menghasilkan makna, bukan isi dari agama itu sendiri.

Dengan *worldview* yang berbeda dari Wielenberg, T. J. Mawson berbicara tentang *Theism and Meaning in Life*. Mawson membuat sebuah Teori Perbandingan yang unik dan menarik sebagai perbandingan rasional antara ateisme dan teisme. Dilihat dari sudut pandang nilai *lebih* antara kebermaknaan dan ketidak-bermaknaan, Mawson mempertahankan pandangan bahwa bila Tuhan dan kehidupan setelah kematian ada, hidup manusia akan lebih signifikan dibanding bila tidak ada. Argumentasinya adalah bila Tuhan dan kehidupan setelah kematian ada, hidup manusia memiliki signifikansi yang tidak terbatas. Mawson menjelaskan lebih lanjut bahwa bila signifikansi dipahami secara subjektif, lantas di bawah ateisme orang akan secara subjektif signifikan bagi beberapa orang dalam waktu tertentu, sedangkan di bawah teisme orang juga memiliki signifikansi bahkan dalam kehidupan setelah kematian. Bila signifikansi dipahami secara objektif, hidup orang akan memiliki nilai terbatas bila Tuhan dan kehidupan setelah kematian tidak ada. Sedangkan, dalam teisme, secara objektif hidup orang akan memiliki nilai yang tak terbatas. Salah satu keberatan yang diajukan berkaitan dengan sudut pandang teistik ini adalah bahwa pandangan ini mengindikasikan bahwa 'nilai manusia' terabaikan dalam perbandingan dengan Tuhan, sedangkan dalam ateisme, manusia dinilai sebagai makhluk yang paling berharga di alam semesta. Untuk menjawab ini, Mawson menerapkan "Persamaan Drake" yang menjelaskan bahwa sangat mungkin manusia bukan satu-satunya makhluk superior di alam semesta ini. Lebih lanjut lagi, meskipun manusia tidak memiliki banyak nilai lebih dibandingkan Tuhan, manusia memiliki banyak nilai lebih dibandingkan dengan spesies biologis lainnya, dan orang seharusnya membuat perbandingan yang seimbang: bukan manusia dibandingkan dengan Tuhan, tetapi manusia dibandingkan dengan makhluk biologis lainnya.

Beranjak lebih dalam lagi, Guy Bennett-Hunter menutup bagian ketiga ini dengan membahas *Mysticism, Ritual, and the Meaning of Life*. Dari perspektif eksistensial-fenomenologis, Bennett-Hunter berfokus pada pengalaman mistik, atau *ketakterkatakan (ineffability)*, sebagai apa yang membentuk makna dalam hidup dan makna hidup. Bagi penulis, realitas transenden tidaklah dapat dipisahkan dari peristiwa dan objek kehidupan keseharian, termasuk yang sangat duniawi. Untuk mengatasi dikotomi supernaturalis-naturalis, Bennett-Hunter menggunakan pemikiran Hugo von Hofmannsthal bahwa ada juga pengalaman-pengalaman sekuler yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Berhadapan dengan persoalan dikotomi subjek-objek, Bennett-Hunter mengadaptas secara kreatif Teori Sandi (Theory of Chiphers) Karl Jaspers yang melihat kedua hal itu sebagai representasi dari hal-hal yang tidak dapat diungkapkan, dan yang bersifat serentak subjektif dan objektif. Secara khusus penulis juga memberikan perhatian pada ritual keagamaan dan karya-karya seni sekuler yang dapat dilihat melalui kacamata Teori Sandi, yang dengan demikian menyingkapkan juga yang tak dapat disingkapkan.

Bagian keempat buku ini bertemakan etika, dan secara khusus melihat keterkaitan antara makna dalam hidup dan 'moralitas', 'anti-makna', 'pengampunan', 'prokreasi', dan 'hewani'. Todd May dalam *Meaning and Morality* memulai bagian keempat ini dengan menguji perbedaan relasi antara makna dan moralitas. Karena dia tidak percaya akan adanya moralitas subjektif, maka May berkonsentrasi pada relasi antara moralitas objektif dengan makna subjektif atau objektif. May menemukan bahwa relasi antara moralitas objektif dan makna subjektif adalah arbiter, sementara relasi antara moralitas objektif dan makna objektif tidaklah arbiter. Dari relasi kedua ini May memahami moralitas sebagai seperangkat tugas impersonal kepada yang lain. Dengan demikian, May percaya bahwa memahami moralitas berdasarkan etika mampu mendekatkan relasi antara moralitas dan makna dalam hidup. Ada yang disebut sebagai nilai naratif, yaitu sebuah nilai positif yang bisa dilihat sebagai tema dengan segmen cukup luas dalam hidup seseorang (seperti misalnya kepetualangan, spiritualitas, dan loyalitas). Meskipun nilai naratif dan moralitas tidak melulu berkonflik, namun nilai naratif tidak selalu ada dalam wilayah moral yang diizinkan. May menunjukkan bahwa relasi antara moralitas dan narasi dalam hidup tidak hanya ditentukan oleh nilai, tetapi juga oleh konteks dan nuansa dalam hidup itu sendiri.

Dalam *Meaning and Anti-Meaning in Life*, Sven Nyholm dan Stephen M. Campbell menegaskan bahwa mengkarakterisasikan hidup dengan makna tidaklah cukup, orang juga perlu anti-makna, yang tidak hanya diartikan sebagai ketidak-bermakna (*meaningless*), tetapi juga, pertama-tama sebagai sesuatu yang memiliki kualitas berlawanan dengan kebermaknaan. Akan sangat ganjil, kata para penulis, untuk melihat hidup Hitler sebagai kurang makna, harusnya lebih buruk daripada itu. Bila ada tingkatan makna, maka nilai makna hidup Hitler bukan hanya 0, tetapi juga Minus. Para penulis ini membagi anti-makna dalam dua model: *defeater model* dan *counterforce model*. Yang pertama merupakan anti-makna yang berfungsi untuk menyeimbangkan atau menganulasi makna (positif). Tetapi, model ini tidak menimbulkan suatu lingkup makna tersendiri. Sedangkan model kedua, *counterforce model*, terlihat bila aspek anti-makna dalam hidup seseorang melebihi apa yang bermakna, maka orang tersebut akan memiliki sebuah hidup anti-makna.

Dalam *Forgiveness and Meaning in Life*, Lucy Allais melihat bahwa pengampunan sangat relevan bagi makna dalam hidup melalui banyak cara. Allais melihat pengampunan sebagai melepaskan seseorang dari kesalahannya meskipun kesalahan itu adalah sebuah kepastian. Penulis lantas mengkarakterisasikan dua jenis pengampunan: *conditional forgiveness* yang menuntut pihak yang bersalah layak untuk diampuni melalui tindakan-tindakan yang menunjukkan bahwa ia memang layak untuk diampuni; dan *unconditional forgiveness* (atau *gifted forgiveness*), yang mana pengampunan diberikan terlepas dari layak atau tidak layak. Kedua tipe pengampunan ini (khususnya yang kedua) memiliki kekuatan dalam pembentukan makna karena melaluinya orang dimampukan untuk merawat relasi persahabatan dan cinta, yang sangat berharga dalam makna hidup, tanpa menyerahkan apa yang mereka anggap bernilai. Pengampunan juga menghapus distingsi antara makna objektif dan subjektif dalam hidup karena ia menuntut kedewasaan moral objektif dan tindakan-tindakan tertentu sebagaimana perubahan subjektif (misalnya yang berkaitan dengan *blaming* dan *caring*). Pengampunan juga memberikan dasar untuk menerima bahwa relasi yang baik juga bisa dimiliki orang yang secara kodrati memiliki kekurangan. *Unconditional forgiveness* yang dipraktikkan melalui rasa percaya dan harapan pada orang lain, bisa melihat orang sebagai “work in progress” yang masih tetap terbuka untuk perubahan.

Rivka Weinberg memberikan eksplorasi yang unik dalam bagian keempat ini karena menghubungkan makna dalam hidup dengan prokreasi dalam *Between Sisyphus's Rock and a Warm and Fuzzy Place: Procreative Ethics and the Meaning of Life*. Bagi penulis ada tiga jenis makna yang berkaitan dengan prokreasi: makna keseharian (yaitu nilai dan signifikansi hidup keseharian orang, semisal cinta, pengetahuan, sikap moral, dan lain-lain); makna kosmik (yaitu peran bermakna orang dalam alam semesta); dan makna ultim (yaitu makna terakhir yang menuntun hidup orang). Weinberg menilai bahwa prokreasi bisa memperkuat makna keseharian dan makna kosmik, tetapi tidak menjamin tercapainya makna ultim, bahkan prokreasi tidak bisa menghindarkan orang dari ketidak-bermaknaan ultim. Ini berarti bahwa ketiga jenis makna itu adalah relatif. Penulis lantas memberikan pertimbangan-pertimbangan yang relevan untuk memutuskan apakah ketidak-bermaknaan ultim dalam kehidupan calon anak bisa mengesampingkan makna (positif) keseharian dan makna (positif) kosmik yang dimungkinkan oleh prokreasi. Secara lebih nyata Weinberg juga menerapkan pandangannya untuk mengkaji pendapat umum bahwa adopsi adalah alternatif yang lebih memuaskan (atau bahkan lebih unggul) dibandingkan prokreasi. Ia berpendapat bahwa pada kenyataannya tidak banyak anak yang bisa diadopsi; bahwa anak yang diadopsi sering kali menghadapi perasaan terasing dan penolakan; bahwa sangat menyakitkan bagi banyak orang tua untuk menyerahkan anak mereka untuk diadopsi; dan bahwa hubungan biologis dalam peran sebagai orang tua non-adopsi sangatlah signifikan. Terhadap kritik atas prokreasi sebagai sebuah skema Ponzi yang populer dikalangan antinatal, yang kurang lebih berbunyi bahwa prokreasi sebenarnya meningkatkan makna dalam hidup mereka sendiri dengan mengeksploitasi garis keturunan terakhir, yang tidak dapat bereproduksi, Weinberger menunjukkan beberapa perbedaan penting antara prokreasi dan skema Ponzi.

Bagian ini diakhir dengan tulisan Katie McShane yang berjudul *Nature, Animals, and Meaning in Life*. Dua hal penting yang ditegaskan McShane dalam tulisannya adalah: pertama, dunia natural (khususnya dunia hewan) bisa menjadi sumber penting bagi makna dalam hidup manusia, dan kedua, makna di dalam hidup tidak hanya bisa dibatasi pada semata hidup manusia, karena ada hewan-hewan yang memiliki sofistikasi kognitif, kompleksitas emosi, dan cukup sosial (seperti gajah dan serigala) menunjukkan cara

hidup yang, dilihat dari teori-teori yang ada, juga bisa dilihat sebagai bermakna. Standar teori yang membatasi hewan untuk memiliki makna sebenarnya juga bisa mengecualikan banyak hidup manusia sebagai sesuatu yang bermakna. Bagi McShane diskusi tentang makna hidup juga terlalu berpusat pada manusia. Orang harus bisa membedakan antara menjalani hidup yang bermakna di satu sisi, dan memiliki kesadaran bahwa ia sedang menjalani hidup bermakna di sisi lain. Hewan mungkin tidak menunjukkan kesadaran atas kebermaknaan hidup mereka, tetapi bagi McShane bila *memang* hidup itu bermakna pada dirinya sendiri, kesadaran ini tidaklah sungguh-sungguh penting. Selanjutnya penulis juga melihat bahwa sumber dan makna hidup bukanlah hanya terlihat dalam pencapaian-pencapaian seni yang spektakular atau penemuan-penemuan saintifik, tetapi juga bisa dilihat dalam aktivitas-aktivitas sederhana seperti merawat bayi atau melihat musim semi datang.

Bagian kelima bertemakan psikologi filosofis yang di dalamnya membahas tema-tema yang cukup banyak. Bagian ini dibuka dengan *The Experience of Meaning* dari Antti Kauppinen yang menunda pencarian tentang eksistensi dan kodrat makna, dan membiarkan pengalaman nyata untuk lebih berbicara. Orang mengalami makna dalam hidup mereka melalui tiga hal ini: *making sense*, kebertujuan, dan signifikansi. Bagi Kauppinen, “making sense” (atau “justifikasi naratif”) bukan hanya berkaitan dengan penjelasan atas apa yang dilakukan orang, tetapi juga dengan bagaimana mereka menjustifikasinya. Orang bisa menemukan bahwa hidup itu inteligibel meskipun kadang memiliki perasaan bahwa ia adalah tanpa arti, dan isu yang relevan di sini adalah apakah aktivitas orang bisa memberikan kontribusi untuk sesuatu yang dianggap bernilai. Dimensi “making sense” ini bisa terjadi setelah orang mengalami perubahan-perubahan kultural yang besar, dan menghindari orang dari disorientasi. Kebertujuan sangat berkaitan dengan pengharapan dan bagaimana tujuan-tujuan itu dicapai secara antusias, dikejar dengan motivasi yang menggelora. Artinya, kebertujuan erat terkait dengan nilai-nilai seseorang. Sedangkan signifikansi berkaitan dengan pengalaman ketercapaian, rasa bangga, efek dalam dunia, kontribusi pada nilai yang dianggap orang sebagai final, objektif, dan melampaui dirinya sendiri. Kauppinen percaya bahwa pengalaman signifikansi adalah yang paling dasar untuk mengalami makna dalam hidup, kebertujuan adalah yang paling bernilai, dan pengalaman “making sense”-lah yang mempertahankan posisi-posisi tersebut.

Desire and Meaning in Life: Towards a Theory karya tulis dari Nomy Arpaly menyoroti pada aspek 'keberlayakan' (*worthwhileness*) dari makna dengan mengujinya dalam kerangka hasrat. Hidup orang bermakna hanya dalam arti bahwa hidup itu melingkupi hal-hal yang dihasrati orang secara intrinsik. Untuk memuaskan hasrat ini orang juga harus siap untuk mengabaikan apa yang dianggap memberikan kenikmatan. Dengan mengolah kasus-kasus ketika orang telah memperoleh semua yang mereka inginkan dalam hidup, tetapi tetap merasakan bahwa hidup mereka tetap dirasakan tidak bermakna, Arpaly mengingatkan bahwa bila orang tidak sadar akan hasrat-hasrat intrinsiknya telah terpenuhi (misalnya, hasrat untuk keadilan sosial yang lebih luas), orang akan merasakan hidupnya tidak menjadi lebih bermakna meskipun ada banyak hal yang sudah dimiliki atau dicapai. Meskipun demikian, orang bisa juga keliru tentang kepuasan hasrat ini. Orang juga bisa punya banyak makna dalam hidup mereka tanpa mengharapkannya atau memercayai teori-teori yang keliru tentang makna. Arpaly menyimpulkan bahwa secara umum orang bisa gagal untuk menemukan makna dalam hidup karena mereka kesulitan untuk mengidentifikasi secara tepat apa yang menjadi hasrat intrinsik mereka, dan karena juga menjadi keliru dalam memuaskan hasrat-hasrat itu.

Ada satu hal penting yang diamati oleh Alan H. Goldman dan diabaikan oleh para penulis lainnya, yaitu cinta. Banyak pemikiran tentang cinta dan makna dalam hidup gagal menjelaskan dengan baik mengapa cinta memiliki dampak yang sangat besar bagi persoalan makna dalam hidup. *Love and Meaning in Life* mencoba untuk menguraikan hal ini. Goldman melihat bahwa banyak orang yang menjadi tidak evaluatif ketika mencintai. Umumnya orang mencintai orang yang dikasihinya, bukan sebaliknya. Begitu juga ketika orang mencintai seseorang, orang tidak bersedia untuk menukarnya dengan orang lain yang memiliki kualitas yang mirip atau bernilai lebih (misalnya lebih cerdas, lebih menarik, dan sebagainya). Orang juga bisa mencintai suatu hal (misalnya olahraga atau karier) ketimbang hal yang lainnya tanpa harus berpegang bahwa apa yang mereka cintai itu lebih bernilai. Menurut Goldman, orang harus mulai memahami makna dalam hidup tidak berdasarkan nilai, tetapi pada sesuatu yang lain, sesuatu yang mirip seperti makna yang orang sematkan pada kata-kata melalui koherensinya dalam sebuah kalimat (atau bisa juga diilustrasikan dengan nada-nada dalam musik, atau peristiwa-peristiwa

dalam novel fiksi). Maksud Goldman adalah dengan demikian orang bisa memiliki makna dalam unit-unik kebermaknaan yang lebih luas. Goldman melanjutkan bahwa peristiwa-peristiwa yang paling bermakna adalah sesuatu yang sangat krusial memiliki dampak yang substansial, seperti pencapaian-pencapaian penting, kelahiran, pernikahan, pernikahan, dan kematian. Pemahaman Goldman ini bisa membantu untuk menjelaskan mengapa cinta berkontribusi besar pada makna. Ia juga melihat bahwa komitmen jangka-panjang menjadi sebuah kualitas cinta yang serius. Cinta bisa sangat mendalam dan bermakna dalam hidup karena itu berkaitan dengan komitmen yang memiliki dampak pada narasi hidup yang membuka jalan-jalan baru.

Editor Buku Pegangan ini, Iddo Landau, menulis tentang *Meaning in Life and Phronesis*. Dalam tulisannya ini, Landau memperingati bahwa kepalsuan bisa melemahkan makna dalam hidup dalam banyak jalan: kepalsuan memasukkan kualitas palsu dalam hidup orang, ia menyelipkan nilai-nilai rendah dari beberapa aspek kehidupan manusia, dan lantas membiarkan hidup menjadi tidak berkembang, orang tidak menghidupi hidupnya sendiri, dan akhirnya menuntun pada kesepian dan alienasi. Orang yang menyadari kepalsuan ini (baik dalam hidupnya maupun dalam hidup orang lain) akan bereaksi dalam berbagai bentuk: entah dengan seklusi-diri, berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang tidak wajar atau bahkan kasar, dan mengalami perubahan-perubahan yang intens. Singkatnya, bagi Landau, kepalsuan dan ketidak-bermaknaan saling terhubung sebagai jurang yang menganga antara apa yang standar dan realitasnya. Tetapi, orang juga bisa salah dalam mengidentifikasi kepalsuan dan bereaksi negatif atasnya, misalnya orang bisa salah memahami ekspresi orang, salah menginterpretasi kondisi internal orang, meremehkan apa yang diekspresikan, bersikap ambivalen terhadap kepalsuan, menjadi tidak akurat, dan bahkan mengabaikan sikap tulus non-palsu dari orang lain. Apa yang menarik dari Landau adalah bagaimana ia mengingatkan bahwa hidup bisa juga serentak tak-bermakna dan palsu tanpa jadi tak-bermakna justru *karena* hidupnya adalah palsu. Di sisi lain, kepalsuan (dalam tingkat tertentu) bisa juga berkontribusi pada makna dalam hidup dengan memberikan tempat yang layak pada sikap moral, cinta, dan kerja sama. Kadang dirasakan perlu juga dinamika “fake it ‘till you make it”, menegaskan otonomi, atau menjaga privasi dalam pencarian makna dalam hidup. Landau juga mengingatkan bahwa mencoba untuk menghapus

kepalsuan dari hidup seseorang atau orang lain dalam kerangka melawan ketidak-bermaknaaan atau melindungi kebermaknaaan dalam beberapa kasusnya bisa jadi kontra-produktif.

Posisi rasa syukur (*gratitude*) cukup menarik untuk diperhatikan dalam penjelajahan akan makna, karena rasa syukur di satu sisi bisa memperbesar makna, tetapi juga bisa menghapus makna, di sisi lain. Hal ini dibedah dalam *Gratitude and Meaning in Life* oleh Tony Manela. Manela membedakan antara “*gratitude to*” (atau *targeted gratitude*) dan “*gratitude that*” (atau *gratitude for/ appreciation*). Dalam analisisnya, Manela melihat bahwa *targeted gratitude* bisa memperkuat makna dalam banyak cara, misalnya dengan meningkatkan harga-diri, memotivasi kebiasaan moral yang baik, memperkokoh relasi personal dan sosial. Manela juga mendiskusikan kasus ketika sang penerima tidak bisa diakses (misalnya karena meninggal atau situasi anonim). Dalam kasus ini, rasa syukur mengambil “bayar dahulu ke yang lain”, yaitu dengan memberikan keutungan kepada orang lain sebagaimana orang pernah diuntungkan, dan bisa menginspirasi orang untuk melakukan hal yang sama kepada orang lain. Tetapi, ada juga risiko negatif dari rasa syukur yang berlebihan. Dampak negatif ini bisa dilihat dari bagaimana rasa syukur bisa membatasi otonomi, menciptakan perasaan bersalah, membatasi orang lain dengan utang budi, menghapus kemampuan orang lain untuk mengejar proyek hidup yang bisa membuat hidup lebih bermakna, dan bahkan bisa menuntun orang untuk berbuat amoral khususnya ketika sang benefaktor adalah pribadi yang amoral. Begitu juga dengan *gratitude that* yang bisa memperkuat makna dalam hidup, memperkokoh apresiasi dan penjagaan orang akan makna hidup. Tetapi, ini tidak mengurangi kemungkinan adanya tipe apresiasi yang salah dan patologis.

Bagian psikologi filosofis ini ditutup dengan tulisan Roy F. Baumeister, *Psychological Approaches to Life's Meaning*, untuk menegaskan beberapa hal yang berkaitan dengan relasi antara psikologi, filsafat, dan makna dalam hidup. Baumeister menilai bahwa banyak karya-karya psikologi tentang makna hidup hanya sekadar menguji evaluasi subjektif orang atas makna hidup orang itu sendiri. Artinya, penemuan psikologi hanya relevan untuk sikap filosofis yang cenderung subjektif terhadap makna dalam hidup. Baumeister mengajak disiplin ilmu psikologi untuk lebih juga berkontribusi dan memberikan sumbangan pada pendekatan-pendekatan lain seperti

kaum objektif dan hibrida. Di sisi lain, bagi penulis, penelitian filosofis juga penting untuk psikologi karena filsafat memiliki keketatan konseptual ketimbang disiplin ilmu psikologi. Lebih lanjut, Baumeister, mengingatkan kecenderungan kurang menguntungkan dari psikologi yang cenderung berfokus pada kasus-kasus tipikal dan umum, dilakukan di negara-negara barat, tetapi digeneralisasi pada budaya-budaya lain bahkan era historis yang berbeda.

Bagian keenam atau bagian penutup Buku Pegangan ini berbicara tentang “Harapan dan Tantangan” dari penyelidikan analitik terhadap makna dalam hidup. Haruskah orang merasa optimis atau pesimis ketika membedah secara analitik tema makna dalam hidup? David Benatar dalam *Pessimism, Optimism, and Meaning in Life* mencoba memberikan jawaban atau pertanyaan ini. Menurut Benatar, meskipun secara keseluruhan hidup manusia itu memiliki makna (kosmik) yang kecil, dan orang memiliki banyak alasan yang sangat masuk akal untuk menyesali hidup yang kurang bermakna, namun itu hanyalah masalah perbedaan standar dan perspektif. Benatar lantas mengajak para pembacanya untuk melihat perspektif lain yang lebih luas dan dengan demikian bisa melihat standar kebermaknaan secara berbeda. Usaha-usaha untuk memperluas jangkauan pemahaman makna, pada dirinya sendiri memerlukan optimisme yang tidak berasal dari kemampuan analitik-logis manusia itu sendiri.

Michael Cholbi kembali melihat rasionalitas bunuh diri dalam *The Rationality of Suicide and the Meaningfulness of Life*. Secara sangat hati-hati, Cholbi membedakan antara diskusi filosofis dan psikologis-empiris tentang bunuh diri dan makna dalam hidup. Menurutnya diskusi psikologis-empiris menderita ketidakrapihan konseptual dan cenderung untuk berfokus pada apa yang secara psikologis *memotivasi* bunuh diri, ketimbang apa yang secara filosofis *menjustifikasi*-nya. Sambil membedah diskusi Albert Camus tentang bunuh diri, Cholbi juga memberikan kritik pada Camus karena terlalu melebih-lebihkan standar makna hidup, terlalu percaya bahwa inti dari kehidupan orang adalah tidak bermakna, dan mengasumsikan bahwa hanya hidup yang diperlukan untuk sejarah dunia yang bisa menjadi bermakna. Cholbi lantas menjelaskan pemahamannya atas bunuh diri (yang menurutnya memiliki hubungan dengan divestasi evaluatif dari masa depan orang), dan menguji kondisi-kondisi yang bisa membawa pada

bunuh diri yang rasional. Bagi Cholbi, alasan untuk melepaskan diri dari masa depan berkaitan dengan tidak adanya kebermaknaan pada saat ini atau sebagai sesuatu yang diantisipasi, karenanya orang tidak melihat gunanya untuk menjalani masa depan yang telah mereka antisipasi. Namun, Cholbi membedakan antara alasan rasional dan moral untuk bunuh diri, dengan berfokus pada alasan rasional, ia mencatat bahwa alasan moral mungkin tidak bisa dibenarkan bahkan ketika alasan rasional bisa membenarkannya. Penulis juga menampilkan kesulitan-kesulitan dalam menerapkan prinsip-prinsip umum dalam menilai bunuh diri pada kasus-kasus tertentu. Ia juga menjelaskan bahwa hal tersebut terjadi karena dipengaruhi oleh depresi atau kondisi psikologis lainnya, serta diperumit oleh kesulitan dalam memperkirakan nilai dari berbagai macam tujuan dan kemungkinan keberhasilan dalam mencapainya di masa depan.

Apakah fenomena penderitaan menghadirkan harapan atau tantangan bagi analisis atas makna dalam hidup? Hal ini coba untuk diurai oleh Michael S. Brady dalam *Suffering and Meaning in Life*. Brady mengakui bahwa penderitaan (yang ia pahami sebagai pengalaman ketidaknyamanan fisik atau psikologis yang ingin segera dihentikan) sering kali melemahkan makna dalam hidup, misalnya dengan merugikan otonomi masyarakat, hubungan pribadi, harga diri, dan kesehatan psikologis. Penderitaan juga sering kali membatasi pertumbuhan hal-hal yang bisa menambah makna dalam hidup, seperti refleksi intelektual, pencapaian moral, dan kreasi artistik. Namun di sisi lain, Brady juga menunjukkan bagaimana penderitaan dapat meningkatkan atau bahkan, dalam arti tertentu, diperlukan untuk mendapatkan makna dalam hidup. Penderitaan memungkinkan orang (yang memiliki sikap yang benar terhadapnya) untuk mengatasi dan dengan demikian mengembangkan kekuatan psikologis, yang merupakan komponen kehidupan yang bermakna. Hal ini selaras dengan pemikiran agama (khususnya dari tradisi monoteistik) yang sering kali menampilkan penderitaan sebagai hukuman atas kesalahan dan dengan demikian bisa dilihat sebagai cara untuk memulihkan keadilan ilahi. Pemikiran keagamaan juga sering kali menganggap penerimaan penderitaan seseorang sebagai respons moral yang tepat, pengembangan spiritual, sikap moral yang benar, kesempatan untuk diampuni dan diberkati pahala oleh Tuhan. Namun Brady juga mengingatkan bahwa cara berpikir yang demikian juga bisa ditemukan dalam tradisi sekuler atau agnostik. Dalam banyak hal,

penderitaan tidak dilihat sebagai kondisi yang melemahkan, tetapi justru meningkatkan makna dalam hidup. Tradisi sekuler melihat kemampuan untuk melewati penderitaan sebagai prestasi, dan prestasi adalah inti dari makna hidup dari sudut pandang sekuler.

Saul Smilansky mengakui dalam *Paradoxes and Meaning in Life* bahwa, paradoks sering kali berdampak pada makna dalam hidup dan mencatat bahwa banyak paradoks yang membawa konsekuensi pesimistis, menimbulkan ancaman terhadap gagasan bahwa hidup itu bermakna. Namun ia menunjukkan dengan meyakinkan bahwa beberapa paradoks juga memiliki implikasi optimistik, dan ini berarti bahwa paradoks juga dapat meningkatkan makna dalam hidup orang. Singkatnya, dalam pandangan Smilansky, paradoks tidak sepenuhnya bisa melemahkan atau menghilangkan makna dalam hidup. Dalam analisis mereka atas pendidikan dan makna dalam hidup yang dituangkan dalam *Education and Meaning in Life*, Doret de Ruyter and Anders Schinkel, tidak menganggap bahwa makna dalam hidup sebagai satu-satunya atau tujuan utama dalam pendidikan saat ini. Namun hal ini tidak berarti bahwa makna dalam hidup bukan sebagai hal yang penting untuk kemajuan. Dengan berfokus pada keluarga dan sekolah, para penulis melihat kedua tempat itu sebagai lokus utama pendidikan menuju makna dalam hidup. Orang tua dapat meningkatkan makna hidup anak-anak saat ini dan masa depan dengan, antara lain, membantu anak-anak mengembangkan kesadaran tentang siapa diri mereka, memperkenalkan mereka pada dunia nyata, memberikan contoh-contoh nyata yang baik, dan menyajikan pandangan-pandangan yang menunjang. Kedua penulis ini juga menyadari bahwa beberapa orang tua juga *mengurangi* makna hidup anak-anak mereka. Hal ini terjadi karena orang tua kesulitan untuk menyeimbangkan kebaikan hati mereka dan otonomi anak-anak. Mereka juga melihat menyadari permasalahan sekolah sebagai pendidik makna hidup. Teori-teori pendidikan sering kali terlalu muluk, namun banyak ruang kelas di banyak sekolah tidak dapat digambarkan sebagai lingkungan yang ramah untuk berdiskusi atau meningkatkan makna kehidupan. Para penulis menyarankan pentingnya mempersiapkan para siswa untuk menghadapi kehidupan dan permasalahan tentang makna hidup dalam hal-hal praktis macam pembelajaran yang mengombinasikan pengabdian sosial nyata di masyarakat, mengomunikasikan kepada para siswa tentang apa yang bernilai dalam hidup (seperti pengetahuan, kepedulian, dan kesetaraan).

Buku Pegangan tentang makna hidup ini diakhiri dengan tulisan John Danaher tentang *Virtual Reality and the Meaning of Life*. Danaher menantang anggapan populer bahwa mustahil untuk menemukan makna hidup dalam realitas visual. Ia menjelaskan bahwa, banyak aspek dalam kehidupan ini seperti agama, moralitas, dan lain sebagainya yang memiliki aspek kebermaknaan juga mencakup di dalamnya aspek virtual. Virtual di sini dipahami bukan hanya sebagai ilusi optik yang disimulasikan komputer, namun lebih luas dari itu, sebagai sesuatu yang memproyeksikan dunia mental orang ke dalam dunia fisik melalui, misalnya imajinasi, konseptualisasi, dan lain-lain. Bahkan dalam dunia virtual yang umumnya dikenal orang, dimungkinkan untuk terciptanya persahabatan, tindakan moral, pengembangan kemampuan, kenikmatan estetika, dan peningkatan kemampuan. Di samping itu, Danaher juga berpendapat bahwa banyak aspek dan hasil dari realitas virtual adalah nyata, bukan ilusi. Misalnya, banyak reaksi mental kita terhadap pengalaman maya serupa dengan reaksi kita terhadap pengalaman yang dipicu di luar realitas maya. Tentu saja, realitas virtual juga membawa di dalamnya efek-efek negatif untuk kebermaknaan hidup seperti mendorong kepasifan, stimulasi berlebihan, kurangnya otonomi, dan lain-lain. Orang bisa juga memberikan contoh-contoh negatif lain, semisal fragmentasi sosial dan politik karena masyarakat memilih untuk hidup terpisah, masing-masing di dunia virtualnya sendiri, yang sesuai dengan preferensi personal mereka masing-masing. Namun, tidak ada dari hal-hal ini yang bersifat nihilistik dalam realitas virtual. Bagi Danaher, penerapan pembatasan moral (baik personal maupun komunal) bisa membantu mengurangi efek-efek negatif dari dunia virtual. Singkatnya, barangkali selama ini orang terlalu memperbesar bahaya-bahaya yang ditimbulkan realitas virtual, karenanya harapan akan pencarian makna dalam hidup dalam realitas maya ini menjadi dirasakan tidak ada. Bagi Danaher, saatnya untuk mengubah pandangan populer semacam demikian supaya dampak positifnya bisa makin dirasakan oleh banyak orang.