

ISLAM DAN KONSELING LOGOTHERAPI

Dudy Imanuddin E

Email: dudy.imanuddin@uinsgd.ac.id

Pendahuluan

Viktor Emil Frankl dilahirkan di Wina pada tanggal 26 Maret 1905 dari keluarga Yahudi kelas menengah yang menempuh *asimilasi* dengan kehidupan masyarakat Austria. Nilai-nilai dan kepercayaan *Yudaisme* berpengaruh kuat atas diri Frankl. Pengaruh ini ditunjukkan antara lain oleh minat Frankl yang besar pada persoalan spiritual, khususnya persoalan mengenai makna hidup. Di tengah suasana kehidupan keluarga yang memperhatikan hal-hal keagamaan itulah, Frankl menjalani sebagian besar hidup dan pendidikannya, mulai pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi (Koswara, 1992: 12).

Viktor E. Frankl adalah Profesor dalam bidang neurologi dan psikiatri di The University of Vienna Medical School dan guru besar luar biasa bidang logoterapi pada U.S. International University. Dia adalah pendiri apa yang biasa disebut madzhab ketiga psikoterapi dari Wina (setelah psikoanalisis Sigmund Freud dan psikologi individu Alfred Adler), yaitu aliran logoterapi (Frankl, 1988: 7).

Frankl meraih gelar Dokter dalam obat-obatan (M.D.) pada tahun 1930, dan Doktor filosofi (Ph.D.) pada tahun 1949, keduanya dari Universitas Vienna. Disamping itu, dia juga mendapatkan gelar Honoriskausa dari universitas di seluruh dunia yang jumlahnya lebih dari 120. Dia menjadi pembicara terhormat pada United States International University di San Diego (Corey, 1995: 244).

Selain itu, Frankl juga menjadi Profesor tamu di Harvard, Duquesne, dan Southern Methodist Universities. Dia menerima beberapa gelar kehormatan dari Loyola University di Chicago, Edgecliff, Rockford College dan Mount Mary College, serta dari universitas-universitas di Brazil, Venezuela, dan Afrika Selatan. Dia menjadi dosen tamu di berbagai universitas di seluruh dunia. Dia juga menjabat sebagai presiden di Austrian Medical Society of Psychotherapy serta anggota kehormatan di Austrian Academy of Sciences (Frankl, 2004: 8).

Dari tahun 1942 sampai 1945, Frankl

menjadi tawanan di kamp konsentrasi Jerman, dimana orang tuanya, saudara laki-lakinya, isteri dan anak-anaknya mati. Pengalaman mengerikan di kamp konsentrasi tidak pernah hilang dari ingatannya, tetapi dia bisa menggunakan kenangan mengerikan itu secara konstruktif dan tidak mau kenangan itu memudahkan rasa cintanya dan kegairahannya untuk hidup (Corey, 1995: 244).

Selama tiga tahun menjadi tahanan tentara NAZI, Frankl telah mengalami sebagai penghuni kamp-kamp Auschwitz, Dachau, Treblinka, dan Maidanek. Kamp-kamp tersebut terkenal sebagai “kamp konsentrasi maut”, dimana ribuan orang Yahudi yang tidak bersalah menjadi sasaran utama program pemusnahan yang intensif oleh Adolf Hitler (Budiraharjo, 1997: 149).

Di dalam kamp konsentrasi itulah, Frankl menyaksikan para tahanan disiksa, diteror, dan dibunuh secara kejam. Dia sendiri mengalami penderitaan yang luar biasa. Walaupun demikian, di dalam keterbatasannya sebagai manusia, Frankl berusaha turut meringankan penderitaan sesama tahanan, baik secara medis maupun secara psikologis. Dia membesarkan hati mereka yang putus asa dan membantu menunjukkan hikmah dan arti hidup, walaupun mereka dalam keadaan menderita. Sewaktu masuk tahanan dan waktu pembebasan, Frankl juga melakukan pengamatan seksama sebagai reaksi mental dan pola perilaku para tahanan serta menghayati pengalaman dan perasaannya sendiri secara mendalam. Di dalam pengamatannya, Frankl melihat bahwa dalam keadaan yang mencekam dan sarat dengan penderitaan, ada sebagian tahanan yang menunjukkan sikap tabah, bertahan bahkan berusaha membantu sesama tahanan. Namun di lain pihak, sebagian besar tahanan mengalami putus asa, apatis dan kehilangan semangat hidup. Tidak jarang dari mereka melakukan bunuh diri guna membebaskan diri dari penderitannya.

Dari kedua sikap tersebut, Frankl melihat bahwa tahanan yang tetap menunjukkan sikap tabah dan mampu bertahan itu adalah mereka yang berhasil mengembangkan dalam diri mereka tentang harapan-harapan dimana akan tiba saat pembebasan dan dapat bertemu kembali dengan anggota keluarganya, serta meyakini datangnya pertolongan Tuhan dengan berbuat kebajikan, berhasil menemukan dan mengembangkan makna

dari penderitaan mereka (*meaning in suffering*) (Budiraharjo, 1997: 149-150).

Di dalam kamp konsentrasi yang dibangun oleh Nazi itu, Frankl banyak belajar tentang makna hidup, dan lebih spesifik lagi makna penderitaan. Ia pun mempraktekkan “psikoterapi kelompok” bagi sesama tawanan guna membantu mereka dalam mengatasi kesia-siaan, keputusan, keinginan bunuh diri dan berbagai kondisi *patologis* yang ia duga bersumber pada pengalaman kegagalan menemukan makna. Bagi Frankl, pelajaran dan praktek di dalam kamp konsentrasi memperkaya hasil studi formalnya dan menjadi bekal yang amat berharga dalam kehidupan profesinya sebagai teoritis dan praktisi psikoterapi di kemudian hari (Koswara, 1992: 12).

Setelah perang berakhir dan semua tawanan yang masih tersisa di bebaskan, Frankl kembali ke Wina sebagai kepala bagian neurologi dan psikiatri di Poliklinik Hospital dan mengajar kembali di The University of Vienna Medical School. Selanjutnya Frankl menyebarluaskan pandangannya tentang logoterapi melalui artikel, buku dan ceramah-ceramah. Ia juga aktif melakukan kunjungan-kunjungan ke berbagai universitas di seluruh dunia sebagai dosen tamu atau pembicara, sebagaimana yang telah dipaparkan di atas.

Pembahasan

A. Pemikiran Viktor E. Frankl tentang Logoterapi

Kata logoterapi berasal dari dua kata, yaitu “logo” berasal dari bahasa Yunani “logos” yang berarti makna atau *meaning* dan juga rohani. Adapun kata “terapi” berasal dari bahasa Inggris “therapy” yang artinya penggunaan teknik-teknik untuk menyembuhkan dan mengurangi atau meringankan suatu penyakit. Jadi kata “logoterapi” artinya penggunaan teknik untuk menyembuhkan dan mengurangi atau meringankan suatu penyakit melalui penemuan makna hidup (Budiraharjo, 1997: 151).

Logoterapi bertugas membantu pasien menemukan makna hidup. Artinya, logoterapi membuat si pasien sadar tentang adanya *logo* tersembunyi dalam hidupnya (Frankl, 2004: 165). *Logos* dalam bahasa Yunani selain berarti makna (*meaning*) juga berarti rohani (*spirituality*). Dengan demikian, secara umum logoterapi dapat digambarkan sebagai corak psikologi yang

dilandasi oleh filsafat hidup dan wawasan mengenai manusia yang mengakui adanya dimensi kerohanian, disamping dimensi ragawi dan dimensi kejiwaan (termasuk dimensi sosial) (Bastaman, 1996: 12). Namun Frankl menyatakan bahwa *spirituality* atau keruhanian dalam logoterapi tidak mengandung konotasi agama, bahkan menyatakan ajaran logoterapi bersifat *sekuler*.

Logoterapi mengajarkan bahwa manusia harus dipandang sebagai kesatuan raga-jiwa-rohani yang tak terpisahkan. Seorang psikoterapis tidak mungkin dapat memahami dan melakukan terapi secara baik, bila mengabaikan dimensi rohani yang justru merupakan salah satu sumber kekuatan dan kesehatan manusia. Selain itu logoterapi memusatkan perhatian pada kualitas-kualitas insani, seperti hasrat untuk hidup bermakna, hati nurani, kreativitas, rasa humor dan memanfaatkan kualitas-kualitas itu dalam terapi dan pengembangan kesehatan mental (Bastaman, 1996: 16).

Logoterapi percaya bahwa perjuangan untuk menemukan makna dalam hidup seseorang merupakan motivator utama orang tersebut. Oleh sebab itu Viktor Frankl (2004: 159-160) menyebutnya sebagai keinginan untuk mencari makna hidup, yang sangat berbeda dengan *pleasure principle* (prinsip kesenangan atau lazim dikenal dengan keinginan untuk mencari kesenangan) yang merupakan dasar dari aliran psikoanalisis Freud dan juga berbeda dengan *will to power* (keinginan untuk mencari kekuasaan), dasar dari aliran psikologi Adler yang memusatkan perhatian pada *striving for superiority* (perjuangan untuk mencari keunggulan).

Oleh karena itu, kenikmatan sekalipun tidak dapat memberi arti kepada hidup manusia. Orang yang dalam hidupnya terus menerus mencari kenikmatan, akan gagal mendapatkannya karena ia memusatkannya pada hal-hal tersebut. Orang itu akan mengeluh bahwa hidupnya tidak mempunyai arti yang disebabkan oleh aktivitas-aktivitasnya yang tidak mengandung nilai-nilai yang luhur. Jadi yang penting bukanlah aktivitas yang dikerjakannya, melainkan bagaimana caranya ia melakukan aktivitas itu, yaitu sejauh mana ia dapat menyatakan keunikan dirinya dalam aktivitasnya itu.

Adapun inti ajaran logoterapi dirumuskan oleh Joseph B. Fabry (1980: 34) sebagai berikut:

a) Hidup itu bermakna dalam kondisi apapun.

- b) Kita memiliki kehendak hidup bermakna dan menjadi bahagia hanya ketika kita merasa telah memenuhinya.
- c) Kita memiliki kebebasan – dengan segala keterbatasan – untuk memenuhi makna hidup kita (Bastaman, 1996: 16).

Sedangkan tujuan utama logoterapi adalah meraih hidup bermakna dan mampu mengatasi secara efektif berbagai kendala dan hambatan pribadi. Hal ini diperoleh dengan jalan menyadari dan memahami serta merealisasikan berbagai potensi dan sumber daya kerohanian yang dimiliki setiap orang yang sejauh ini mungkin terhambat dan terabaikan (Bastaman, 2000: 70). Apabila seseorang tidak mengerti potensi-potensinya, maka tugas utama orang tersebut adalah menemukannya.

Selain itu logoterapi juga bertujuan menolong pasien untuk menemukan tujuan dan maksud dalam hidupnya dengan memperlihatkan bernilainya tanggung jawab dan tugas-tugas tertentu. Keyakinan bahwa orang mempunyai tugas yang harus diselesaikan, mempunyai nilai psikoterapeutik dan psikohigienik yang tinggi (Wijaya, 1988: 214).

Dalam hal ini, terapis harus menunjukkan kepada pasien bahwa setiap hidup manusia mempunyai tujuan yang unik yang dapat tercapai dengan suatu cara tertentu. Untuk mencapai tujuan, pasien harus menyelesaikan tugas-tugas tertentu dan bertanggung jawab dengan apa yang dilakukannya. Dalam rangka mencapai semua itu, pasien harus berpacu dengan waktu, karena hidup manusia dibatasi oleh kematian.

Frankl menekankan bahwa kematian atau ketidakkekalan hidup tidak membuat hidup itu tidak bermakna. Ketidakkekalan hidup lebih terkait dengan sikap bertanggung jawab, karena segala sesuatunya tergantung dari kemampuan kita untuk mewujudkan kemungkinan-kemungkinan yang pada dasarnya bersifat tidak kekal (Frankl, 2004: 188).

Jadi kematian bukanlah tidak berarti, yang menjadikan hidup terbatas. Seandainya hidup tidak terbatas, maka aktivitas dapat dengan mudah ditunda-tunda, pilihan-pilihan dan keputusan-keputusan menjadi tidak perlu, dan dengan demikian tidak akan ada tanggung jawab.

Logoterapi tidak menyikapi setiap penderitaan (termasuk kematian) secara

pesimistis, tetapi secara aktif. Sebagaimana yang dikemukakan Frankl (1988: 73) :

Logotherapy is an optimistic approach to life, for it teaches that there are no tragic and negative aspects which could not be by the stand one takes to them transmuted into positive accomplishments.

Dari pernyataan itu, Frankl menekankan sikap optimis dalam menjalani kehidupan dan mengajarkan bahwa tidak ada penderitaan dan aspek negatif yang tidak dapat diubah menjadi sesuatu yang positif. Karena manusia mempunyai kapasitas untuk melakukan hal itu dan mampu mengambil sikap yang tepat terhadap apa yang sedang dialaminya.

B. Landasan Filosofis Logoterapi

Logoterapi memiliki tiga konsep yang menjadi landasan filosofisnya, yaitu kebebasan berkeinginan, keinginan akan makna dan makna hidup. *Logotherapy's concept of man is based on three pillars, the freedom of will, the will to meaning, and the meaning of life* (Frankl, 1988: 16). Berikut ini uraian dari ketiga konsep tersebut.

1) Kebebasan berkeinginan (*Freedom of will*)

Tema khas yang selalu ada dalam literatur eksistensial (termasuk logoterapi) adalah, bahwa orang itu bebas untuk menentukan pilihan di antara alternatif-alternatif yang ada, dan oleh karenanya mengambil peranan yang besar dalam menentukan nasibnya sendiri. Meskipun kita dulu tidak ada pilihan untuk dilahirkan atau tidak, cara kita hidup dan menjadi apa kita ini merupakan hasil dari pilihan-pilihan yang telah kita tentukan (Corey, 1995: 255).

Dalam pandangan logoterapi, manusia memiliki kebebasan yang luas, tetapi sifatnya terbatas, karena manusia adalah makhluk yang serba terbatas (Frankl, 2004: 200). Sekurang-kurangnya ada dua hal yang membatasi kebebasan ini.

Pertama, kebebasan manusia bukan merupakan kebebasan dari kondisi-kondisi (biologis, psikologis dan sosiologis), melainkan kebebasan untuk menentukan sikap terhadap kondisi-kondisi tersebut. *Man's freedom is no freedom from conditions but rather freedom to take a stand on whatever conditions might confront him* (Frankl, 1988: 16).

Salah satu sifat mendasar dari manusia adalah kemampuannya untuk muncul mengatasi semua

kondisi-kondisi tersebut, atau tumbuh di luar kondisi-kondisi tersebut. Manusia mampu mengubah dunia ke arah yang lebih baik jika dimungkinkan dan untuk mengubah dirinya ke arah yang lebih baik jika dibutuhkan. Pendapat Frankl ini sekaligus sebagai kritik terhadap doktrin *Pan-determinisme* yang menganggap bahwa manusia tidak mempunyai kapasitas untuk menyikapi kondisi apapun yang dia hadapi. Frankl sendiri berpendapat bahwa manusia tidak sepenuhnya dikondisikan dan dipengaruhi; manusia bisa menentukan sendiri apakah dia akan menyerah atau mengatasi kondisi-kondisi yang dihadapinya. Dengan kata lain, manusia benar-benar mampu membuat keputusan sendiri. Manusia tidak sekedar hidup tetapi dia selalu memutuskan bentuk hidup yang akan dijalannya, menjadi apa dirinya pada detik berikutnya (Frankl, 2004: 200-201). Kemampuan inilah yang menyebabkan manusia disebut "*the self determining being*" yang menunjukkan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk menentukan apa yang dianggap penting dan baik bagi dirinya (Bastaman, 1996: 13).

Kedua, kebebasan harus disertai tanggung jawab (*responsibility*). Tanpa tanggung jawab, kebebasan mudah sekali berkembang menjadi kesewenang-wenangan. Oleh sebab itu, Frankl menyarankan agar patung kemerdekaan (*Statue of Liberty*) yang ada di pantai timur Amerika diimbangi dengan mendirikan patung tanggung jawab di pantai barat Amerika (Frankl, 2004: 203).

Premis dasarnya adalah bahwa kebebasan itu diikat oleh keterbatasan tertentu, karena kita tidak bisa lepas dari kondisi. Dan kondisi-kondisi itu akan tergantung dari keputusan yang diambil (Corey, 1995: 256).

Penekanan pada sikap bertanggung jawab tercermin dalam doktrin logoterapi, yaitu:

"Hiduplah seakan-akan anda sedang menjalani hidup untuk kedua kalinya dan hiduplah seakan-akan anda sedang bersiap-siap untuk melakukan tindakan yang salah untuk pertama kalinya"(Frankl, 2004: 173).

Dari doktrin itu, Frankl mengajak manusia untuk membayangkan bahwa masa sekarang adalah masa lalu, dan masa lalu masih bisa diubah dan diperbaiki. Logoterapi berusaha membuat pasien menyadari secara penuh tanggung jawab dirinya dan memberinya kesempatan untuk memilih, untuk apa, kepada apa, atau kepada siapa dia harus

bertanggung jawab. Jadi tidak seperti psikoterapis pada umumnya, seorang logoterapis tidak tergoda untuk menghakimi pasien-pasiennya, karena dia tidak pernah membiarkan seorang pasien melemparkan tanggung jawab kepada si dokter untuk menghakiminya (Frankl, 2004: 174).

Penunjukan kebebasan dalam pandangan Frankl berpuncak pada kebebasan berkeinginan sehingga ia menggunakannya sebagai landasan pertama logoterapi (Koswara, 1992: 46).

Oleh karena itu, bagi kaum eksistensialis seperti Frankl, hidup bebas dan menjadi manusia adalah identik. Kebebasan dan tanggung jawab berjalan seiring. Kita pencipta hidup kita sendiri. Dalam arti bahwa kita, dan problema kita. Memikul tanggung jawab merupakan kondisi dasar adanya perubahan. Klien yang tidak mau mengakui tanggung jawab dirinya dengan selalu menyalahkan orang lain karena problema yang ia derita, tidak akan mendapat manfaat dari terapi.

2) Keinginan akan makna

Upaya manusia untuk mencari makna hidup merupakan motivator utama dalam hidupnya, dan bukan "rasionalisasi sekunder" yang muncul karena dorongan-dorongan naluriannya. Makna hidup ini merupakan sesuatu yang unik dan khusus, artinya ia hanya bisa dipenuhi oleh yang bersangkutan; hanya dengan cara itulah ia bisa memiliki arti yang bisa memuaskan keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidup (Frankl, 2004: 160).

Beberapa penulis berpendapat bahwa makna-makna dan nilai-nilai hidup tersebut merupakan "mekanisme pertahanan diri", "formasi reaksi" dan "sublimasi". Namun Frankl membantah pendapat tersebut, dengan pernyataan berikut:

Meanings and values are nothing but reaction formations and defense mechanisms. As for my self, i would not be willing to live for the sake of my reaction formations, even less to die for the sake of my defense mechanisms (Frankl, 1988: 54).

Jadi, Frankl tidak mau jika hidupnya hanya sebuah reaksi formasi, dan dia juga tidak mau jika harus mati sebagai sebuah mekanisme pertahanan diri.

Keinginan untuk mencari makna hidup, sangat berbeda dengan *pleasure principle* (prinsip kesenangan atau lazim dikenal dengan keinginan untuk mencari kesenangan) yang merupakan dasar dari aliran psikoanalisis Freud dan juga berbeda dengan *will to*

power (keinginan untuk mencari kekuasaan), dasar dari aliran psikologi Adler yang memusatkan perhatian pada *striving for superiority* (perjuangan untuk mencari keunggulan) (Frankl, 2004: 159-160).

Terhadap kedua pendapat ini, Frankl memberi tanggapan bahwa kesenangan sama sekali bukan tujuan, melainkan “akibat samping” (*by product*) dari tercapainya suatu tujuan. Demikian juga kekuasaan adalah sarana atau alat untuk mencapai tujuan, dan bukan tujuan itu sendiri. Dalam analisisnya, Frankl berpendapat bahwa *pleasure* dan *power* sebenarnya tercakup dalam *the will to meaning*, kekuasaan merupakan sarana penting mencapai makna hidup, dan kesenangan merupakan akibat samping dari terpenuhinya makna dan tujuan hidup (Bastaman, 1994: 15). Frankl merumuskan *the will to meaning* sebagai: *The basic striving of man to find and fulfill meaning and purpose* (Frankl, 1988: 35).

Hasrat untuk hidup bermakna bukan sesuatu yang khayali dan diada-adakan, tetapi kenyataan yang benar-benar dirasakan penting dalam kehidupan. Frankl sengaja menyebut “*the will to meaning*” dan bukan “*the drive to meaning*”, karena makna dan nilai-nilai hidup tidak mendorong (*to push, to drive*), tetapi seakan-akan menarik (*to pull*) dan menawarkan (*to offer*) kepada manusia untuk memenuhinya (Bastaman, 2000 : 72).

Menurut Frankl, orientasi kepada makna, bisa membawa manusia kepada konfrontasi dengan makna. Orientasi kepada makna menunjuk kepada manusia itu apa, sedangkan konfrontasi dengan makna menunjuk pada manusia hendaknya bagaimana atau semestinya menjadi apa. Ketika orientasi kepada makna berubah menjadi konfrontasi dengan makna, individu berkembang dan mencapai kematangan, dimana kebebasannya berubah menjadi kebertanggung jawaban (Koswara, 1992: 55).

Jadi sebagai motifasi utama manusia, hasrat untuk hidup bermakna mendambakan seseorang menjadi pribadi yang penting dan berharga serta memiliki tujuan hidup yang jelas dan sarat dengan kegiatan-kegiatan yang bermakna pula.

Setiap orang (normal) senantiasa menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna dan berharga bagi keluarganya, lingkungan dan masyarakatnya, serta bagi dirinya sendiri. apabila ia seorang ayah, ia

ingin menjadi ayah yang mengasihi, dikasihi dan dihormati oleh seluruh anggota keluarganya, serta mampu menjalankan fungsinya dengan baik-baik sebagai kepala keluarga.

Demikian pula dambaan seorang ibu. Sebaliknya bila ia seorang anak tentu ia ingin menjadi anak yang berbakti dan dikasihi serta menjadi kebanggaan keluarga. Setiap orang menginginkan bagi dirinya suatu cita-cita dan tujuan hidup yang akan diperjuangkannya dengan penuh semangat, sebuah tujuan hidup yang menjadi arahan segala kegiatannya. Ia mendambakan dirinya sebagai orang yang bertanggung jawab, sekurang-kurangnya bagi dirinya, serta menjadi orang yang mampu menentukan sendiri apa yang akan dilakukannya dan apa yang paling baik bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Ia pun ingin mencintai dan dicintai orang lain, karena dengan demikian ia akan merasa dirinya berarti dan merasa bahagia. Sebaliknya ia tidak menginginkan dirinya menjadi orang yang tanpa tujuan hidup, karena ini akan menjadikan dirinya tidak terarah dan tidak mengetahui apa yang dilakukannya. Ia pun tidak menghendaki dirinya serba hampa dan tidak berguna dengan kehidupan sehari-hari yang diwarnai oleh perasaan jemu dan apatis (Bastaman, 1996: 25-26).

Itulah sekelumit gambaran mengenai keinginan manusia diantara sekian banyak keinginan lainnya yang apabila direnungkan ternyata menggambarkan hasrat yang paling mendasar dari setiap manusia, yaitu hasrat untuk hidup bermakna.

3) Makna hidup

Yang dimaksud dengan makna oleh logoterapi adalah makna yang terkandung dan tersembunyi dalam setiap situasi yang dihadapi seseorang sepanjang hidup mereka (Frankl, 2004: 219).

Sedangkan arti dari makna hidup menurut Frankl adalah makna tersendiri dari sebuah situasi yang konkrit. Dan dia lebih mengartikan makna hidup sebagai kesadaran akan adanya suatu kesempatan atau kemungkinan yang dilatar belakangi oleh realitas, atau dalam kalimat yang sederhana, menyadari apa yang bisa dilakukan di dalam situasi tertentu (Frankl, 2004: 220-221).

Makna hidup yaitu hal-hal yang memberikan arti khusus bagi seseorang, yang apabila berhasil dipenuhi akan menyebabkan kehidupannya dirasakan berarti dan berharga, sehingga akan menimbulkan penghayatan bahagia (*happiness*) (Budiraharjo, 1997: 153).

Makna hidup bisa berbeda antara manusia yang

satu dengan yang lain dan berbeda setiap hari, bahkan setiap jam. Karena itu yang penting bukan makna hidup secara umum, melainkan makna khusus dari hidup seseorang pada suatu saat tertentu (Frankl, 2004: 172).

Orang tidak boleh mencari makna hidup yang abstrak. Setiap orang memiliki pekerjaan dan misi untuk menyelesaikan sebuah tugas khusus. Dalam kaitan dengan tugas tersebut, dia tidak bisa digantikan dan hidupnya tidak bisa diulang. Karena itu, setiap manusia memiliki tugas yang unik dan kesempatan unik untuk menyelesaikan tugasnya (Frankl, 2004: 172-173).

Situasi hidup memunculkan tantangan sekaligus membawa permasalahan yang harus diatasi setiap manusia, maka pertanyaan tentang makna hidup bisa saja dibalik. Artinya, manusia seharusnya tidak bertanya tentang makna hidupnya, melainkan sadar bahwa dialah yang akan ditanyai. Dengan kata lain, manusialah yang akan ditanyai oleh hidup; dan jawaban yang bisa diberikan hanyalah dengan *bertanggung jawab* terhadap hidupnya; kepada hidup dia hanya bisa menjawab dengan bertanggung jawab. Karena itu, logoterapi menganggap sikap bertanggung jawab sebagai esensi dasar kehidupan manusia (Frankl, 2004: 173).

Dengan menyatakan bahwa manusia bertanggung jawab dan harus mewujudkan berbagai potensi makna hidup, Frankl ingin menekankan bahwa makna hidup yang sebenarnya harus ditemukan di dalam dunia dan bukan di dalam batin atau jiwa orang tersebut. Dia membuat istilah khusus untuk menggambarkan, yaitu "transendensi diri" dalam keberadaan manusia" (*the self transcendence of human existence*). Dia menggaris bawahi fakta, bahwa manusia selalu menuju dan dituntun kepada sesuatu atau seseorang di luar dirinya sendiri, bisa dalam bentuk makna yang harus ditemukan atau manusia lain yang akan dijumpai. Semakin besar kemampuan orang tersebut untuk melupakan dirinya, dengan berserah diri dan mengabdikan kepada sebuah tujuan atau dengan mencintai orang lain, maka semakin manusiawi orang tersebut, dan semakin besar dia mengaktualisasikan atau mewujudkan dirinya. Yang dimaksud dengan aktualisasi diri sama sekali bukan sasaran yang harus diraih; alasannya

sangat sederhana, semakin besar upaya seseorang untuk meraih sasaran, maka semakin besar kesulitan untuk meraihnya. Dengan kata lain, perwujudan diri hanya bisa diperoleh sebagai efek samping dari upaya diri untuk memahami makna kehidupan (Frankl, 2004: 175). Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas, perlu diungkapkan mengenai karakteristik makna hidup.

Pertama, makna hidup itu sifatnya "unik" dan "personal". Artinya, apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti bagi orang lain. Bahkan mungkin, apa yang dianggap penting dan bermakna saat ini belum tentu sama bermaknanya bagi orang itu pada saat yang lain. *Kedua*, sifat lain dari makna hidup adalah "spesifik" dan "konkrit". Artinya dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan nyata, dan tidak selalu harus dikaitkan dengan tujuan-tujuan idealistis, prestasi-prestasi akademik yang tinggi, atau hasil-hasil renungan filosofis yang kreatif. Mengagumi merekahnya ufuk timur pada saat terbit fajar, memandang dengan penuh kepuasan tumbuhnya putik-putik bunga hasil tanaman sendiri, tersenyum melihat senyuman bayi montok, menghayati perasaan kasih dan haru menyaksikan anak sendiri terbaring sakit, bersemangat mengerjakan tugas yang disenangi, merupakan contoh peristiwa sehari-hari yang bermakna bagi seseorang.

Selanjutnya, sifat lain makna hidup adalah memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan, sehingga makna hidup seakan-akan menantang (*challenging*) dan mengundang (*inviting*) seseorang untuk memenuhinya. Begitu makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, maka seseorang seakan-akan terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhinya. Kegiatan-kegiatan yang dilakukannya pun menjadi terarah.

Di samping makna hidup yang sifatnya unik, personal, temporer dan spesifik, logoterapi juga mengakui makna hidup yang mutlak (*absolut*), semesta (*universal*) dan paripurna (*ultimate*) sifatnya. Bagi kalangan yang tidak beragama, mungkin saja beranggapan bahwa alam semesta, ekosistem, pandangan filsafat dan ideologi tertentu memiliki nilai universal dan paripurna. Atas dasar ini, kalangan tersebut menjadikannya sebagai landasan dan sumber makna hidup. Sedangkan bagi kalangan yang menjunjung tinggi nilai-nilai keagamaan, maka ketuhanan dan agama merupakan sumber makna hidup paripurna yang

mendasari makna hidup pribadi (Bastaman, 1996 : 14-16).

C. Meraih Hidup Bermakna

Untuk meraih hidup bermakna, seseorang harus mencari, menemukan dan memenuhi makna hidupnya. Frankl mengemukakan bahwa :

Meaning of life is composed of the second triad-creative, experiential, and attitudinal values. And attitudinal values are subdivided into the third triad-meaningful attitudes to pain, guilt, and death (Frankl, 1988: 73).

Jadi dalam logoterapi, ada tiga cara yang bisa ditempuh manusia untuk menemukan makna hidup. Tiga cara tersebut digolongkan menjadi tiga nilai, yaitu sebagai berikut :

1. Nilai-nilai kreatif (*Creative values*)

Nilai ini intinya adalah memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada kehidupan, serta berkarya, bekerja, mencipta, dan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi lingkungannya (Bastaman, 2000: 74).

2. Nilai-nilai penghayatan (*Experiential values*)

Nilai ini dilakukan dengan mengambil sesuatu yang bermakna dari lingkungan luar dan mendalaminya. Mendalami nilai-nilai penghayatan berarti mencoba memahami, meyakini dan menghayati berbagai nilai yang ada dalam kehidupan, seperti kebajikan, keindahan, cinta kasih, kebenaran dan keimanan. Menghayati cinta misalnya, dapat memberikan kepuasan, ketentraman, perasaan diri bermakna dan bahagia (Bastaman, 2000: 74).

Cinta merupakan satu-satunya cara manusia memahami manusia lain sampai pada pribadinya yang paling dalam. Tidak ada orang yang sepenuhnya menyadari esensi manusia lain tanpa mencintai orang tersebut. Melalui cinta, ia bisa melihat karakter, kelebihan dan kekurangan dari orang yang dia cintai; dan bahkan dia bisa melihat potensi orang tersebut, yang belum dan masih harus diwujudkan. Selain itu, dengan cinta, orang yang mencintai bisa membantu orang yang dicintai untuk mewujudkan semua potensi tersebut. Dengan membuat orang yang dia cintai menyadari apa yang bisa dan seharusnya dia lakukan, dia bisa membantunya untuk mewujudkan semua potensi tersebut.

Di dalam logoterapi, cinta tidak ditafsirkan sebagai sekedar fenomena tempelan

(*ephipenomenon*) akibat dorongan seksual dan naluri dalam kaitannya dengan sesuatu yang lazim dikenal sebagai sublimasi. Seperti seks, cinta pun merupakan sebuah fenomena. Secara umum seks dianggap sebagai ungkapan cinta. Seks dibenarkan, bahkan disyaratkan segera setelah, tetapi hanya selama seks dianggap sebagai sarana cinta. Karena itu cinta tidak hanya dipahami sebagai efek samping dari seks; sebaliknya seks merupakan cara mengungkapkan sebuah kebersamaan penting dari sesuatu yang dinamakan cinta (Frankl, 2004: 176-177).

3. Nilai-nilai bersikap (*Attitudinal values*)

Kita tidak boleh lupa, bahwa makna hidup bahkan bisa ditemukan saat kita dihadapkan pada situasi yang tidak membawa harapan, atau saat kita dihadapkan pada nasib yang tidak bisa diubah. Pada saat-saat seperti itu kita menjadi saksi tentang adanya potensi manusia yang unik dalam bentuknya yang terbaik, yang bisa mengubah tragedi pribadi menjadi kemenangan, mengubah kemalangan seseorang menjadi keberhasilan. Saat kita tidak bisa lagi mengubah situasi-bayangkan penyakit kanker yang tidak bisa lagi dioperasi-kita ditantang untuk mengubah diri kita sendiri (Frankl, 2004: 177).

Nilai-nilai ini dapat dilakukan dengan usaha untuk mengambil sikap yang tepat dan benar atas peristiwa-peristiwa tragis yang tak dapat dihindarkan lagi setelah berbagai upaya maksimal dilakukan. Dalam hal ini yang diubah adalah sikap, bukan peristiwa tragisnya (Bastaman, 2000: 74).

Dalam banyak hal, penderitaan tidak lagi menjadi penderitaan ketika dia sudah menemukan maknanya, misalnya makna dari sebuah pengorbanan. Tetapi bukan berarti bahwa penderitaan selalu diperlukan dalam upaya manusia mencari makna, Frankl hanya mengatakan bahwa makna hidup bisa ditemukan meskipun kita menderita-asalkan penderitaan itu jelas tidak dapat dihindari. Jika penderitaan itu bisa dihindari, maka hal yang harus kita lakukan adalah menghilangkan penyebab penderitaan tersebut, baik yang bersifat psikologis, biologis atau politis. Menderita secara tidak perlu bukan bentuk kepahlawanan, melainkan menyakiti diri (Frankl, 2004: 224).

Dari ketiganya, yang paling tinggi tingkatannya adalah nilai-nilai bersikap. Orang-orang yang

menghadapi nasib yang tidak bisa diubah, masih bisa diubah, masih bisa tumbuh melampaui dirinya sendiri, dan dengan melakukan itu, mereka mengubah diri sendiri. Mereka bisa mengubah tragedi menjadi kemenangan. Sebagaimana yang pernah dikutip Frankl, Joelson Edith Weisskopf mengungkapkan harapannya agar logoterapi bisa membantu mengimbangi kecenderungan yang tidak sehat yang teramati dalam budaya Amerika saat ini, yang tidak memberi banyak kesempatan kepada orang-orang menderita yang tak terelakkan untuk merasa bangga terhadap penderitaannya dan menjadikan penderitaannya sesuatu yang membuatnya merasa disanjung dan bukan direndahkan. Akibatnya orang tersebut tidak saja tidak bahagia, tetapi juga merasa malu karena dirinya tidak bahagia. (Frankl, 2004: 222-223).

Seperti yang kita lihat, prioritasnya terletak pada upaya mengubah secara kreatif situasi yang membuat kita menderita. Tetapi kemenangan hanya akan datang pada mereka yang tahu “bagaimana cara menderita”, jika diperlukan. Bukti-bukti empiris menunjukkan bahwa kenyataannya hampir semua orang memiliki pendapat serupa. Sebuah jajak pendapat umum yang dilakukan di Austria baru-baru ini melaporkan, bahwa hal yang paling dihargai oleh orang-orang yang diwawancarai bukanlah artis ternama atau ilmuwan ternama, bukan pula negarawan ternama atau olahragawan ternama, tetapi orang-orang yang bisa mengatasi kesulitan hidup mereka dengan kepala tegak (Frankl, 2004: 225).

Dalam bukunya yang berjudul *Man's Search for Meaning*, Frankl menegaskan perlunya sikap optimis dalam menyikapi penderitaan dalam sebuah kalimat yang berbunyi “optimisme di tengah tragedi”. Artinya orang yang optimis, meskipun dia mengalami “tiga serangkai tragedi kehidupan (*the tragic triads of human existence*)”, istilah logoterapi untuk menggambarkan tiga aspek kehidupan manusia yang dibatasi oleh penderitaan atau sakit (*pain*), rasa bersalah (*guilt*), dan kematian (*death*) (Frankl, 2004: 211).

Optimisme yang dimaksud Frankl di sini adalah optimisme saat dihadapkan pada tragedi dan dipandang dari potensi manusia, yang dalam bentuknya yang terbaik memungkinkan manusia untuk: (1) mengubah penderitaan menjadi keberhasilan dan sukses; (2) mengubah rasa bersalah menjadi kesempatan untuk mengubah

diri sendiri ke arah yang lebih baik; dan (3) mengubah kematian menjadi dorongan untuk bertindak dengan penuh tanggung jawab (Frankl, 2004: 212).

Aspek pertama dari tiga serangkai tragedi kehidupan adalah penderitaan. Penderitaan tampaknya merupakan bagian integral dari kehidupan manusia, karena eksistensi manusia senantiasa berkisar antara senang dan susah, tawa dan air mata, derita dan bahagia. Dengan demikian lepas dari berat ringannya penderitaan, setiap orang dalam hidupnya pasti pernah mengalaminya, dan siapapun yang belum pernah mengalami penderitaan pasti pada suatu saat akan mengalaminya juga.

Selain itu dengan menerima tantangan untuk menderita dengan berani, menjadikan hidup memiliki makna sampai detik yang terakhir, dan mempertahankan makna ini, praktis sampai akhir. Dengan kata lain, makna hidup adalah sesuatu yang tanpa syarat, karena dia juga mencakup potensi-potensi yang berbentuk penderitaan yang tidak terhindarkan (Frankl, 2004 : 178-180).

Sejak kecil kebanyakan orang mendapat nasehat yang janggal. Secara verbal dan non verbal diajarkan kepada anak-anak bahwa mereka harus senantiasa gembira (Jasson, 2002 : 174). Keakraban yang hangat dan kebanggaan penuh cinta terhadap kepedihan yang mendalam dalam hidup seseorang sangat bertolak belakang dengan sikap yang berkembang, dimana penderita tidak diberi kesempatan untuk membanggakan penderitaannya. Penderitaan tidak pernah diperhitungkan sebagai jalan menuju kesatriaan. Ia mencontohkan, kegembiraan dalam suatu kengan akan membuat seseorang perempuan kuno merasa bersalah. Sementara anak gadis sekarang merasa bersalah jika tidak bersenang-senang (Jasson, 2002: 176).

Aspek kedua dari tiga serangkai tragedi kehidupan yaitu perasaan bersalah. Frankl beranjak dari sebuah konsep teologi yang ia kagumi. Konsep yang dimaksud adalah *mysterium iniquitatis*, yang menurut pendapatnya berarti analisis sebuah kejahatan belum terungkap sebelum faktor-faktor biologis, psikologis atau sosiologis penyebabnya ditelusuri. Menjelaskan secara lengkap kejahatan seseorang berarti menjelaskan rasa bersalah yang dirasakan pelaku tanpa memandang si pelaku sebagai manusia bebas dan bertanggung jawab, tetapi sebagai

mesin yang perlu diperbaiki. Bahkan para pelaku kejahatan pun tidak suka diperlakukan seperti ini, mereka lebih suka dianggap bertanggung jawab atas tindakan-tindakan mereka (Frankl, 2004: 225-226).

Aspek ketiga dari tiga serangkai tragedi kehidupan terkait dengan kematian. Tetapi kematian juga terkait dengan kehidupan, karena setiap momentum kehidupan pasti terkait dengan kematian, dan momentum tersebut tidak akan pernah bisa terulang. Tetapi, bukankah ketidakkekalan hidup yang mengingatkan kita tentang adanya tantangan untuk memanfaatkan setiap momentum kehidupan? Kenyataannya memang benar, bahwa kesempatan untuk berbuat secara layak, kesempatan-kesempatan untuk meraih makna hidup, dipengaruhi oleh tidak bisa diulangnya kehidupan kita. Ketiga fenomena itu - *pain, guilt* dan *death* sebagai wujud dari “*the tragic triads*”, oleh logoterapi dipandang sebagai tanda kefanaan (*mortality*) manusia. manusia tidak mungkin hidup selama-lamanya dengan berjaya tanpa cela. Setiap manusia pasti pernah mengalami kegagalan, kesalahan, sakit dan derita, kemudian pada akhirnya akan meninggalkan dunia ini untuk selama-lamanya. Hal ini bukan berarti bahwa logoterapi mengembangkan pandangan hidup yang pesimistis, tetapi sebaliknya logoterapi menganjurkan sikap optimistis dalam menghadapi penderitaan, dan bahkan memandang penderitaan dalam kaitannya dengan penemuan makna hidup (Bastaman, 1996 : 124).

Dengan dorongan untuk mengisi nilai-nilai itu, maka kehidupan akan bermakna. Makna hidup yang diperoleh manusia akan meringankan beban atau gangguan kejiwaan yang dialaminya (Willis, 2004: 74).

Berlawanan dengan penghayatan hidup tak bermakna, tes PIL menggambarkan mereka yang menghayati hidup bermakna sebagai berikut:

Mereka menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat dan gairah hidup serta jauh dari perasaan hampa. Mereka juga mempunyai tujuan hidup yang jelas, baik tujuan jangka pendek maupun tujuan jangka panjang. Kegiatan-kegiatan mereka pun menjadi terarah. Selain itu mereka juga merasakan sendiri kemajuan-kemajuan yang telah mereka capai. Tugas-tugas dan pekerjaan sehari-hari bagi mereka merupakan sumber kepuasan dan kesenangan tersendiri sehingga mereka mengerjakannya dengan bersemangat dan

bertanggung jawab. Hari demi hari mereka menemukan beraneka ragam pengalaman baru dan hal-hal menarik yang semuanya menambah pengalaman hidup mereka. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dalam arti menyadari batasan-batasan lingkungan, tetapi dalam batasan-batasan itu mereka dapat menentukan sendiri apa yang paling baik untuk mereka lakukan. Mereka juga menyadari bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan, betapapun buruknya keadaan. Kalaupun mereka pada suatu saat mengalami penderitaan, mereka akan menghadapinya dengan sikap tabah. Mereka sadar bahwa senantiasa ada makna dan hikmah di balik penderitaannya itu. Mereka benar-benar menghargai hidup dan kehidupan, karena mereka menyadari bahwa hidup dan kehidupan itu senantiasa menawarkan makna yang harus mereka penuhi. Mereka menganggap bahwa usaha memenuhi makna hidup itu secara bertanggungjawab merupakan tantangan. Mereka juga mampu mencintai dan menerima cinta kasih orang lain, serta menyadari bahwa cinta kasih merupakan salah satu hal yang menjadikan hidup ini indah. Mereka adalah orang-orang yang benar-benar menghayati bahwa hidup dan kehidupan mereka bermakna (Bastaman, 1996 : 29-30).

Dari gambaran di atas, jelas bahwa penghayatan hidup bermakna merupakan gerbang ke arah kepuasan dan kebahagiaan hidup. Hanya dengan memenuhi makna-makna potensial yang ditawarkan oleh kehidupan, penghayatan hidup bermakna tercapai dengan kebahagiaan sebagai ganjarannya. Dengan kata lain, “kebahagiaan tidak mungkin diraih tanpa melakukan perbuatan-perbuatan penting dan bermanfaat”.

D. Sindroma Ketidakbermaknaan

Frankl dengan logoterapinya telah memberi sumbangan yang berarti bagi dunia psikoterapi, yakni memperkaya psikoterapi dengan pemahamannya menyangkut berbagai persoalan yang memiliki akar spiritual, atau lebih spesifik lagi persoalan makna, yang direpresentasikan oleh suatu *sindroma* yang oleh para psikoterapis mulai disadari sebagai masalah yang menonjol di masyarakat modern, yaitu “sindroma ketidakbermaknaan” (*syndrome of meaninglessness*) (Koswara, 1992: 91). Sindroma ketidakbermaknaan ini meliputi: *Existential frustration* (frustasi eksistensial),

existential vacuum (kehampaan eksistensial), dan *noogenic neurosis* (neurosis noogenik). Ketiganya merupakan *keyterms* dalam logoterapi, dan satu sama lain erat sekali hubungannya, serta merupakan konsep-konsep dasar untuk memahami beberapa gejala kemanusiaan pada zaman mutakhir ini.

1) *Existential frustration* (Frustrasi eksistensial)

Keinginan manusia untuk mencari makna hidup kadang-kadang mengalami hambatan, dalam logoterapi hambatan seperti ini disebut dengan frustrasi eksistensial. Kata eksistensial dalam hal ini memiliki tiga arti, yaitu: (1) keberadaan manusia itu sendiri, atau cara khusus manusia dalam menjalani hidupnya; (2) makna hidup; dan (3) perjuangan manusia untuk menemukan makna yang konkrit di dalam hidupnya, dengan kata lain, keinginan seseorang untuk mencari makna hidup (Frankl, 2004: 162).

Hambatan tersebut dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya makna hidup. Hal ini antara lain disebabkan oleh ketidakmampuan melihat, bahwa dalam kehidupan itu sendiri terkandung makna hidup yang potensial sifatnya, yang perlu disadari dan ditemukan. Frustrasi eksistensial ini umumnya tercermin dalam penghayatan “tanpa makna” (*meaningless*). Gejala-gejala frustrasi eksistensial tidak terungkap secara nyata, karena pada umumnya laten dan terselubung (*masked*) sifatnya.

Perilaku yang biasanya merupakan selubung kondisi frustrasi eksistensial, biasanya tampak dalam berbagai usaha kompensasi dan hasrat yang berlebihan untuk berkuasa (*the will to power*) atau bersenang-senang mencari kenikmatan (*the will to pleasure*).

Di negara-negara barat, hasrat untuk berkuasa dan bersenang-senang itu tercermin dalam perilaku yang berlebihan untuk mengumpulkan uang (*the will to money*), untuk bekerja (*the will to work*) dan kenikmatan seksual (*the will to sex*) (Bastaman, 1994: 17-18).

Mengenai *the will to sex*, Frankl

menyatakan bahwa kompensasi seksual sering menyembunyikan latar belakang frustrasi eksistensial. Dorongan seksual bisa merajalela di bawah kondisi kekosongan batin. Pernyataan Frankl ini bisa ditafsirkan bahwa kompensasi seksual cenderung atau ada kemungkinan dilakukan oleh para penderita frustrasi eksistensial (Koswara, 1992: 111).

Di lain pihak, frustrasi eksistensial akan terungkap secara eksplisit dalam penghayatan-penghayatan kebosanan (*boredom*) dan apatis (*apathy*) (Frankl, 1988: 85). Kebosanan merupakan ketidakmampuan seseorang membangkitkan minat, sedangkan apatis merupakan ketidakmampuan mengambil inisiatif (Bastaman, 1994: 18).

Meskipun begitu, Frankl menolak tegas jika upaya seseorang untuk mencari makna hidup, bahkan keraguan seseorang terhadap makna hidupnya, selalu berasal dari atau menyebabkan penyakit. Frustrasi eksistensial sama sekali bukan penyakit; juga bukan penyebab penyakit. Kepedulian seseorang, bahkan keputus asaannya dalam mencari makna penuh dari hidupnya merupakan frustrasi eksistensial, tetapi sama sekali bukan penyakit mental (Frankl, 2004: 164-165). Dilihat dari segi penghayatannya, frustrasi eksistensial ini sejalan, bahkan dapat dikatakan identik dengan kehampaan eksistensial.

Selain itu frustrasi eksistensial bisa memicu *neurosis*. Logoterapi memiliki istilah khusus untuk menyebut *penyakit neurosis* yang disebabkan frustrasi eksistensial, yaitu *neurosis noogenik* untuk membedakannya dari *neurosis* yang dikenal selama ini, yaitu *neurosis psikogenik*. *Neurosis noogenik* tidak diakibatkan oleh dimensi kehidupan manusia yang bersifat *psikologis*, melainkan dimensi *noologis* (dari kata Yunani *noos*, yang berarti pikiran) dalam eksistensi atau keberadaan manusia. *Neurosis noogenik* adalah istilah logoterapi untuk menggaris bawahi sesuatu yang secara khusus terkait dengan dimensi humanis atau manusiawi seorang

manusia (Frankl, 162-163).

2) *Existential vacuum* (Kehampaan eksistensial)

Mereka yang mengalami frustrasi eksistensial biasanya menghayati perasaan-perasaan serba hampa, gersang, dan tak berarti hidupnya. Kondisi serupa ini dalam logoterapi dinamakan juga *existential vacuum* (kehampaan eksistensial), yang umumnya sarat dengan penghayatan-penghayatan serba bosan dan apatis, perasaan tanpa makna, hampa, kosong, gersang, merasa kehilangan hidup dan bersikap ragu bahwa kehidupan ini ada maknanya (Bastaman, 1994: 18).

Seperti frustrasi eksistensial, kehampaan eksistensial juga seringkali muncul dalam bentuk-bentuk yang terselubung. Kadang-kadang terganggunya upaya orang terkait untuk mencari makna hidup berubah menjadi keinginan besar untuk berkuasa, dibarengi dengan salah satu bentuk paling primitif dari keinginan ini, yaitu keinginan untuk memperoleh kekayaan. Pada kasus lain, terhambatnya keinginan untuk mencari makna hidup berubah menjadi keinginan untuk mencari kesenangan. Itu sebabnya kehampaan eksistensial seringkali tertuang dalam bentuk kompensasi seksual. Kondisi ini bisa teramati dari semakin tidak terkendalinya nafsu seksual akibat kehampaan seksual (Frankl, 2004: 162).

Penyebab dari munculnya perasaan bahwa hidup mereka tidak bermakna sebenarnya sederhana; meskipun mereka hidup berkecukupan, tetapi hidup mereka tidak cukup bermakna untuk dijalani; mereka punya sarana tetapi tidak punya makna (Frankl, 2004: 216).

Kehampaan eksistensial merupakan sebuah fenomena yang mewabah di abad 20 ini, karena manusia harus menderita dua kehilangan sejak dia menjadi manusia yang sesungguhnya. Pada awal sejarahnya, manusia kehilangan beberapa naluri dasar kebinatangan serta perilaku kebinatangan yang menjadi bagian darinya, dan yang membuatnya aman. Keamanan seperti itu layaknya sebuah surga, tidak lagi dimiliki

manusia, karena manusia harus membuat pilihan-pilihan. Selain itu dalam perkembangan selanjutnya, manusia juga harus menderita kehilangan lain, karena beberapa tradisi yang menopang perilakunya dengan cepat mulai menghilang. Tidak ada lagi naluri yang mengatakan apa yang harus dia lakukan, tidak ada lagi tradisi yang mengatakan apa yang harus dia perbuat; kadang-kadang dia tidak tahu apa yang ingin dia lakukan. Sebaliknya dia ingin melakukan apa yang dilakukan oleh orang lain (*konformisme*) atau dia melakukan apapun yang diinginkan orang lain dari dirinya (*totalitarianisme*) (Frankl, 2004: 169-170).

Insting atau naluri yang tidak berfungsi lagi serta memudarnya nilai-nilai tradisi pada orang-orang modern merupakan kondisi yang menyuburkan penghayatan hidup tidak bermakna. Insting pada hakekatnya memberi petunjuk pada manusia tentang apa yang diinginkannya, sedangkan tradisi (dan agama) menunjukkan apa yang sepatutnya atau seharusnya dilakukan manusia. Dengan memudarnya insting dan tradisi dalam kehidupan dewasa ini, maka manusia modern seakan-akan tidak mengetahui lagi apa yang benar-benar mereka inginkan dan apa yang seharusnya mereka lakukan.

Faktor lain yang turut memberi peluang meluasnya kehampaan eksistensial yaitu dianutnya wawasan-wawasan mengenai manusia yang coraknya *reduksionistis* (menyamakan manusia dengan makhluk yang lebih rendah), *pan-deterministis* (manusia sepenuhnya dibatasi oleh bawaan dan lingkungan), dan teori-teori *homeostatis* (yang paling ideal bagi manusia adalah hidup serba seimbang tanpa ketegangan).

Dianutnya wawasan-wawasan itu mengakibatkan timbulnya citra diri negatif, karena manusia menganggap dirinya kehilangan martabat kemanusiaannya (pada hakekatnya kita ini sama saja dengan hewan), merasa tak perlu bertanggung jawab atas perbuatan sendiri (saya berbuat demikian karena situasi dan kondisi mendorongnya). Citra

diri demikian adalah citra diri yang *sub-human*, karena karakteristik eksistensi manusia adalah kesadaran dan tanggung jawab. Wawasan serupa itulah yang memberi andil timbulnya frustrasi eksistensial dan kehampaan hidup dengan gejala utamanya penghayatan tak bermakna (Bastaman, 1996 : 27-28).

Sebuah survey statistik yang dilakukan oleh mahasiswa Frankl di Universitas Viena Medical School menunjukkan bahwa 40% mahasiswa Austria, Jerman Barat dan Swiss memahami akan kehampaan eksistensial dari pengalaman mereka sendiri. Sedangkan mahasiswa Amerika yang mengikuti perkuliahan bahasa Inggris Frankl, bukan hanya 40% tetapi lebih tinggi yaitu 80% (Frankl, 1988: 85).

Kemudian salah satu contoh kasus kehampaan eksistensial adalah “depresi hari minggu”, sejenis depresi yang melanda orang-orang yang merasa tidak lagi memiliki kepuasan hidup setelah hari-hari sibuk dalam satu minggu, saat perasaan hampa mulai muncul dalam diri mereka. Tidak sedikit kasus bunuh diri yang terjadi akibat kehampaan hidup seperti ini. Mewabahnya fenomena berbentuk depresi, agresi, dan kecanduan akan sulit dipahami sebelum kita memahami kehampaan hidup yang mendasarinya krisis serupa dirasakan oleh para pensiunan dan para manula (Frankl, 2004 : 170-171).

3. Neurosis noogenik (*Noogenic neurosis*)

Neurosis noogenik tidak muncul akibat konflik antara dorongan dan naluri manusia, tetapi muncul karena masalah-masalah kehidupan. Salah satunya dan yang perannya cukup besar adalah terganggunya keinginan manusia untuk mencari makna hidup (Frankl, 2004: 163).

The noogenic neuroses as a neurosis wich is caused by a spiritual problem, a moral or ethical conflict....., the noogenic etiology is formed by the existential vacuum, by existential frustration or by the frustration of the will to meaning. Frankl menggunakan istilah

neurosis noogenik sebagai konsep untuk menerangkan katagori neurosis yang berakar pada konflik atau masalah yang muncul pada dimensi *noologis* atau “spiritual”, yakni eksistensial, yang berbeda dan bisa dibedakan dari neurosis katagori *somatogenik* (neurosis yang berakar pada kondisi *fisiologis* tertentu) maupun neurosis katagori *psikogenik* (neurosis yang bersumber pada konflik-konflik yang muncul pada dimensi *psikologis*) (Koswara, 1992: 113). Jadi, neurosis noogenik tidak timbul sebagai akibat dari konflik antara *id-ego-super ego*, konflik instingtif dan berbagai dorongan *impuls*, trauma psikis, dan berbagai kompleks psikis, akan tetapi timbul sebagai akibat konflik moral, konflik antara nilai-nilai, konflik yang terjadi dalam hati nurani, problema etis, dan masalah-masalah keruhanian lainnya (Bastaman, 1994: 19).

Menurut Frankl, *existential frustration* dan *existential vacuum* memegang peranan penting dalam menjelmakan neurosis noogenik. Frustrasi eksistensial dan kehampaan eksistensial merupakan suatu keadaan yang ditandai penghayatan tanpa makna dan perasaan serba hampa. Tidak ada perbedaan antara keduanya, hanya saja frustrasi eksistensial merupakan keadaan frustrasi yang diakibatkan tidak terpenuhinya hasrat hidup bermakna, sedangkan kehampaan eksistensial lebih menunjuk pada isi penghayatannya. Keduanya merupakan suatu kondisi yang netral dan bukan merupakan penyakit atau gangguan *psikopatologi*, walaupun dapat juga menjelma menjadi noogenik neurosis.

Pasien-pasien neurosis noogenik biasanya mengeluh mereka merasa serba bosan, hampa dan penuh keputusasaan. Mereka kehilangan minat dan inisiatif, serta merasa hidup mereka tak berarti. Kehidupan sehari-hari dirasakan sebagai keadaan yang rutin, dari itu ke itu saja, tidak ada variasinya, bahkan tugas-tugas sehari-haripun ditanggapi sebagai keadaan yang menjemukan dan menyakitkan hati. Kegairahan kerja dan kesediaan kerja

menghilang. Mereka merasa tak pernah mencapai kemajuan apapun, prestasi yang pernah mereka capai sama sekali tidak ada harganya. Kehidupan ini sangat membingungkan, mereka menjadi acuh tak acuh dan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungannya seakan-akan menghilang (Bastaman, 1994: 19).

Di dalam kasus-kasus neurosis noogenik seperti yang digambarkan di atas, metode terapi yang tepat dan memadai bukan metode psikoterapi yang umum, melainkan logoterapi; artinya, terapi yang spesifik dan berani menyentuh dimensi manusiawi serta berorientasi pada makna hidup (Frankl, 1988: 99).

E. Dimensi Spiritual dalam Logoterapi

Adanya gejala-gejala kejiwaan yang khas manusiawi dengan proses eksistensialnya, mengisyaratkan adanya dimensi lain yang mengatasi dimensi *somatic-psikis*. Frankl menamakan dimensi itu sebagai dimensi *noetic* atau dimensi spiritual yang harus dibedakan dari dimensi psikis.

Sesuai dengan arti “logos” yang dalam bahasa Yunani berarti “meaning” (makna) dan juga *spirituality* (ruhani). Logoterapi yang dikembangkan Frankl dilandasi oleh filsafat hidup dan wawasan mengenai manusia yang mengakui adanya dimensi spiritualitas, disamping dimensi *somatic* dan dimensi *psiko sosial*, serta beranggapan bahwa makna hidup (*the meaning of life*) dan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) sebagai motivasi utama manusia. Logoterapi mengajarkan bahwa manusia harus dipandang sebagai kesatuan raga-jiwa-ruhani yang tak terpisahkan (Bastaman, 1994: 21).

Dimensi spiritual yang oleh Frankl dinamakan juga “*dimensinoetic*”, dalam pandangan logoterapi lebih cenderung ke arah dimensi antropologis daripada dimensi teologis. Selain itu, dimensi spiritual yang dimaksud Frankl tidak mengandung konotasi agama, tetapi merupakan sumber dari kualitas-kualitas insani. Berikut adalah pernyataan Frankl tentang hal ini dalam bukunya yang berjudul “*The will to Meaning*”: *The noological dimension is the anthropological rather than the theological dimension. In addition to meaning*

“meaning”, “logos” here means “spirit”-but again without any primarily religious connotation. Here “logos” means the humanness of the human being- plus the meaning of being human! (Frankl, 1988: 17-18).

Kualitas-kualitas insani adalah semua kemampuan, sifat, sikap dan kondisi yang semata-mata terpatri dan terpadu pada eksistensi manusia dan tidak dimiliki oleh hewan dan makhluk-makhluk lainnya. Yang termasuk kualitas-kualitas insani antara lain adalah intelegensi, ide, makna, imajinasi, kesadaran diri, pengembangan diri, humor, nilai-nilai, cinta kasih, hasrat untuk hidup bermakna, moralitas, haati nurani, transendensi diri, keimanan, kreativitas, kebebasan dan tanggung jawab (Bastaman, 1996: 57).

Sekalipun pandangan ini jelas merupakan pandangan sekuler, dan logoterapi secara sadar menarik garis batas tegas dengan teologi, namun logoterapi tidak menutup diri terhadap agama, bahkan memberikan peluang sepenuhnya kepada setiap pribadi untuk merealisasikan nilai-nilai keagamaan sebagai sumber makna hidup. Kemudian yang lebih penting lagi, pandangan logoterapi yang mengakui dimensi spiritual (*noetic*) sebagai salah satu ciri khas manusia, merupakan langkah awal ke arah penjajagan terhadap dimensi spiritual dalam artian agama yang sejauh ini tidak tersentuh dan bahkan diabaikan oleh psikologi kontemporer.

Dengan demikian, agama diberi tempat yang tinggi dalam logoterapi. Frankl berpendapat bahwa ini merupakan kekuatan paling besar yang memberi arti kepada penderitaan manusia. Pendapatnya ini telah dibuktikan sendiri ketika dia menjadi tawanan tentara NAZI. Oleh karena itu, dibandingkan dengan Freud, Frankl menunjukkan sikap yang kontras terhadap agama. Ia dengan tajam mengecam penganut aliran psikoanalisis yang melihat semua aktivitas manusia, bahkan yang paling manusiawi pun, di dasari sebagai motif-motif yang tidak disadari dan merupakan mekanisme pertahanan diri (Badri, 1986: 75-76).

Dalam hal ini, Frankl mengintegrasikan dimensi spiritual dalam sistem *psiko-fisik* manusia, dan memanfaatkan daya keruhanian tersebut untuk keperluan terapi. Jadi, meskipun Frankl mengatakan bahwa dimensi spiritual yang ia maksud tidak mengandung konotasi agama, bahkan mengatakan bahwa ajaran logoterapi adalah sekuler, tetapi ia

telah berjasa menunjukkan adanya dimensi lain “di atas alam sadar”, yaitu sumber-sumber kualitas insani dengan segala potensialitasnya. Dimensi ini mengejawantah ke alam sadar dan benar-benar dapat dialami dan disadari manusia, tetapi sebagian besar masih belum teraktualisasi atau masih merupakan potensialitas yang tidak disadari (Bastaman, 1994: 21).

Selanjutnya Frankl menyatakan bahwa kebebasan fisik boleh dirampas tetapi kebebasan rohani tak akan hilang dan terampas, dan hal itu menimbulkan kehidupan itu bermakna dan bertujuan. Kebebasan rohani artinya kebebasan manusia dari godaan nafsu, keserakahan, dan lingkungan yang penuh dengan persaingan dan konflik. Untuk menunjang kebebasan rohani itu, dituntut adanya tanggung jawab terhadap Tuhan, diri dan manusia lainnya. Menjadi manusia adalah kesadaran dan tanggung jawab (Willis, 2004: 74).

F. Teknik-Teknik Logoterapi dan Penerapannya

Frankl dengan logoterapinya diakui oleh kalangan psikoterapis tidak hanya sebagai penyumbang teori, tetapi juga sebagai penyumbang teknik-teknik terapi yang spesifik kepada dunia psikoterapi. Pengakuan ini menunjukkan fakta, bahwa Frankl mengembangkan logoterapi bukan hanya sekumpulan teori, melainkan mencakup metode penanganan atas kasus konkrit, yang menjadikan logoterapi suatu pendekatan psikoterapi yang memiliki fungsi pemecahan praktis (Koswara, 1992: 115).

Metode penanganan atau teknik-teknik terapi yang dikembangkan oleh logoterapi, digunakan untuk mengatasi gangguan-gangguan *neurosis somatogenik*, *neurosis psikogenik*, dan *neurosis noogenik*. Untuk somatogenik, yakni gangguan perasaan yang berkaitan dengan ragawi, logoterapi menggunakan *medical ministry*, sedangkan untuk neurosis psikogenik yang bersumber dari hambatan-hambatan psikis digunakan teknik *paradoxical intention dan dereflection*. Selanjutnya untuk neurosis noogenik, yakni gangguan neurosis yang disebabkan tidak terpenuhinya hasrat untuk hidup bermakna, logoterapi mengembangkan praktik yang sering disebut *existential analysis* (Bastaman, 1996: 31).

1) Intensi paradoksikal

Dalam menjelaskan teknik intensi

paradoksikal, Frankl memulai dengan membahas suatu fenomena yang disebut kecemasan antisipatori (*anticipatory anxiety*), yakni kecemasan yang ditimbulkan oleh antisipasi individu atas suatu situasi dan atau gejala yang ditakutinya. Kecemasan antisipatori ini lazim dialami oleh para pengidap *fobia* (Koswara, 1992: 116).

Teknik *paradoxical intention* (perlawanan terhadap niat), didasarkan pada dua fakta: pertama, rasa takut bias menyebabkan terjadinya hal yang ditakutkan; kedua, keinginan yang berlebihan bisa membuat keinginan tersebut tidak terlaksana.

Rasa takut yang relistis, seperti rasa takut terhadap kematian, tidak bisa diobati melalui penafsiran yang *psikodinamis*; sebaliknya, rasa takut yang bersifat neurosis, seperti rasa takut untuk berada di tempat umum (*agrophobia*), tidak dapat disembuhkan melalui pemahaman filosofis (Frankl, 2004: 190-192). Meskipun demikian, logoterapi telah mengembangkan sebuah teknik khusus untuk menangani kasus-kasus seperti itu.

Frankl memberikan sebuah contoh. Seorang dokter muda datang ke tempatnya dengan keluhan takut berkeringat. Setiap kali tubuhnya takut dia berkeringat. Ketakutan ini cukup memicu keluarnya keringat secara berlebihan. Untuk mencegah terjadinya hal ini, Frankl menyarankan agar saat tubuhnya berkeringat secara berlebihan dia menunjukkan dengan sengaja kepada orang-orang, betapa banyak keringat yang bisa dia keluarkan. Seminggu kemudian ia kembali melaporkan bahwa setiap kali dia bertemu seseorang yang bisa memicu munculnya rasa takut yang diantisipasi, dia akan berkata pada dirinya sendiri: “Biasanya saya hanya akan mengeluarkan seperempat liter keringat, tetapi saya akan mengeluarkan sedikitnya sepuluh liter keringat!” Hasilnya setelah bertahun-tahun menderita fobia, orang tersebut secara permanen terbebas dari fobianya, hanya dalam waktu satu minggu dan melalui satu kali konsultasi (Frankl, 2004: 193).

Dalam kasus-kasus *fobia*, teknik

paradoksikal intention ini berusaha mengubah sikap penderita yang semula serba takut menjadi akrab dengan obyek yang justru ditakutinya. Sedangkan pada kasus-kasus *obsesi* dan *kompulsi*, yang biasanya penderita menahan dan mengendalikan secara ketat dorongan-dorongannya agar tidak muncul, penderita justru diminta untuk secara sengaja mengharap (bahkan memacu) agar dorongan-dorongannya itu benar-benar mencetus. Usaha ini benar-benar sulit dilaksanakan apabila tidak dilakukan secara humoris, dalam arti menimbulkan perasaan humor pada penderita dan memandang keluhannya sendiri secara jenaka atau secara ironis. Pemanfaatan rasa humor dalam terapi berarti membantu penderita untuk memandang gangguan-gangguannya tidak lagi sebagai sesuatu yang mencemaskan, tetapi sebagai sesuatu yang lucu (Bastaman, 1996: 35).

Paradoxical intention bisa juga diterapkan kepada penderita insomnia. Rasa takut tidak bisa tidur memicu keinginan berlebihan untuk tidur, yang malah membuat pasien tidak bisa tidur. Untuk mengatasi ketakutan ini biasanya Frankl menganjurkan si pasien untuk mencoba tidak tidur, tetapi melakukan yang sebaliknya, artinya berusaha sedapat mungkin untuk tetap bangun. Dengan kata lain, keinginan yang sangat besar untuk tidur, yang muncul akibat rasa cemas yang diantisipasi bahwa dia tidak bisa tidur, harus diganti dengan keinginan sebaliknya untuk tidak tidur, akibatnya si pasien akan segera tertidur (Frankl, 2004: 196).

Paradoxical intention bukan obat mujarab. Tetapi cukup efektif untuk kasus-kasus *obsesif-kompulsif* dan *fobia*, terutama bila kondisinya mereka disebabkan oleh rasa takut yang diantisipasi. Selain itu, terapi ini bisa dalam jangka pendek. Meskipun demikian, bukan berarti bahwa dampak terapinya bersifat sementara (Frankl, 2004: 197).

Selain itu, teknik ini mempunyai keterbatasan yang perlu diperhatikan, yakni mempunyai kontra indikasi dengan depresi, terutama kasus depresi dengan

kecenderungan bunuh diri. Maksudnya, bila teknik paradoxical intention diterapkan pada kasus depresi dengan keinginan bunuh diri, maka kemungkinan besar justru akan mendorong penderita untuk benar-benar melakukan tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, paradoxical intention jangan sekali-kali diterapkan untuk kasus depresi (Bastaman, 1996: 36).

2) Derefleksi

Untuk menjelaskan prinsip derefleksi, Frankl kembali menggunakan kecemasan antisipatori sebagai titik tolak. Menurut Frankl, pada kasus dimana kecemasan antisipatori menunjukkan pengaruhnya yang kuat, kita bisa mengamati fenomena yang cukup menonjol, yakni paksaan terhadap observasi diri atau pemaksaan untuk mengatasi diri sendiri. Istilah lain untuk fenomena tersebut adalah refleksi yang berlebihan (*hyper-reflection*). Di dalam *etiologi* suatu neurosis, menurut Frankl, kita sering menemukan pelebihan perhatian maupun keinginan (Koswara, 1992: 120).

Keinginan yang berlebihan juga bisa menyebabkan orang terkait tidak bisa melaksanakan keinginan tersebut. Keinginan yang berlebihan seperti ini, atau hiper-intensi (*hyper intention*), teramati terutama dalam neurosis seksual. Semakin besar upaya seorang pria untuk menunjukkan potensi seksualnya atau upaya seorang wanita untuk merasakan orgasme, semakin kecil kemungkinan mereka untuk berhasil. Kesenangan harus selalu dan tetap, merupakan efek samping atau produk samping, dan kesenangan tersebut akan hancur atau rusak dengan sendirinya jika dia dijadikan tujuan (Frankl, 2004: 191).

Selain keinginan yang berlebihan, logoterapi juga mengenal istilah lain yaitu perhatian yang berlebihan (*excessive attention*), atau hyper refleksi (*hyper reflection*) yang bisa bersifat *patogenis* (bisa menjadi penyebab timbulnya penyakit). Seorang wanita datang ke tempat Frankl dengan keluhan frigid. Sejarah masa lalunya menunjukkan bahwa saat kanak-kanak wanita ini mengalami penganiayaan seksual oleh ayahnya sendiri dan juga karena membaca literatur modern tentang psikoanalisis, wanita tersebut terus

dibayangi ketakutan, bahwa suatu hari pengalamannya yang traumatis akan membawa akibat. Rasa takut yang diantisipasi ini memicu tumbuhnya keinginan berlebih untuk menonjolkan kewanitaannya dan perhatian yang berlebihan terhadap dirinya, bukan terhadap pasangannya. Semua alasan ini cukup membuatnya tidak mampu merasakan puncak kenikmatan seksual, karena orgasme sudah dijadikan objek keinginan dan perhatian, bukan sebagai dampak samping dari sebuah dedikasi dan penyerahan spontan kepada pasangannya. Setelah menjalani logoterapi jangka pendek, perhatian dan keinginan berlebihan si pasien yang terkait dengan kemampuannya untuk merasakan orgasme berhasil dihilangkan atau *di-derefleksikan*. Ketika perhatiannya dialihkan terhadap objek yang layak, yaitu pasangannya, wanita itu berhasil mencapai orgasme secara spontan (Frankl, 2004: 191-192).

Teknik dereflection juga bisa diterapkan terhadap gangguan-gangguan nonseksual yang di dalamnya terlibat hasrat berlebihan untuk mendapatkan sesuatu dan kecenderungan yang terlalu kuat untuk mengobservasi diri. Misalnya pada penderita insomnia, Frankl menyarankan agar membayangkan bahwa mereka tergerak meninggalkan tempat tidur guna melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan dan tidak disukai, misalnya membersihkan salju di pagi buta. Melalui pembayangan seperti itu mereka akan segera menjadi bosan dan akhirnya tertidur. Akan tetapi saran tersebut harus diberikan kepada pasien melalui cara positif, jangan melalui cara yang negatif. Karena cara yang negatif justru akan membuat pasien terpusat pada masalah, sedangkan cara yang positif mengajak pasien untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang positif, pada masalah lain yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian pasien diarahkan menuju penemuan makna (Budiraharjo, 1997: 156).

Seperti halnya paradoxical intention, teknik dereflection pun memanfaatkan kualitas-kualitas insani dalam mengatasi gangguan neurosis. Bedanya, jika

paradoxical intention memanfaatkan kemampuan mengambil jarak terhadap diri sendiri (*self detachment*) dan seakan-akan memandangnya dari luar, maka dereflection memanfaatkan kemampuan transendensi diri (*self transcendence*) yang ada dalam diri setiap orang. Dalam transendensi diri ini, seseorang berupaya untuk keluar dan membebaskan diri dari kondisinya itu. Selanjutnya, ia lebih mencurahkan perhatiannya kepada hal-hal yang lebih positif dan berguna baginya. Dengan mengabaikan semua keluhannya, memandangnya secara santai, kemudian mengalihkan perhatian kepada hal-hal lain yang lebih positif dan bermakna, maka gejala hyper-intention dan hyper-reflection pada pola reaksi *fight for something* biasanya menghilang (Bastaman, 1996: 37).

Frankl selanjutnya mengatakan bahwa refleksi berlebihan itu bisa diatasi dengan teknik derefleksi. Sebab, jika paradoxical intention dirancang untuk mengatasi kecemasan antisipatori, derefleksi dirancang untuk bias mengatasi *kompulsi* kepada observasi diri atau pemaksaan ke arah pengamatan diri sendiri. Jika melalui intensi paradoksikal, pasien dianjurkan untuk mengabaikan gejala-gejalanya itu. Dengan demikian, jika intensi paradoksikal menggunakan pola *right passivity*, derefleksi menggunakan pola *right activity*. (Koswara, 1992: 123).

3) Bimbingan ruhani (*Medical ministry*)

Medical ministry merupakan salah satu metode logoterapi yang mula-mula banyak diterapkan dalam dunia medis, khususnya untuk kasus-kasus *somatogenik*. Tetapi dalam perkembangan selanjutnya prinsip-prinsip medical ministry diamalkan juga oleh profesi lain dalam kasus-kasus tragis non-medis yang tak dapat dihindari lagi. Pendekatan ini memanfaatkan kemampuan insani untuk mengambil sikap (*to take a stand*) terhadap keadaan diri sendiri dan keadaan lingkungan yang tak mungkin diubah lagi (Bastaman, 1996: 40).

Bimbingan rohani kiranya bisa dilihat sebagai ciri paling menonjol dari Logoterapi sebagai psikoterapi berwawasan spiritual.

Sebab, bimbingan ruhani merupakan metode yang secara eksklusif diarahkan pada unsur rohani atau roh, dengan sasaran penemuan makna oleh individu atau pasien melalui realisasi nilai-nilai bersikap. Jelasnya bimbingan rohani merupakan metode yang khusus digunakan pada penanganan kasus dimana individu dalam penderitaan karena penyakit yang tidak bisa disembuhkan atau nasib buruk yang tidak bisa diubahnya dan tidak mampu lagi untuk berbuat selain menghadapi penderitaan itu (Koswara, 1992: 127).

Mengingat kondisi-kondisi serupa itu tidak dapat dihindari, maka logoterapi sebagai “terapi melalui makna” (sekarang motonya “sehat melalui makna”) mengarahkan pada penderita untuk berusaha mengembangkan sikap yang tepat dan positif terhadap keadaan yang tak terhindarkan itu. Misalnya, berupa upaya para penderita untuk bersedia meninjau masalahnya dari sudut lain, mengambil hikmah dari penderitaannya, melakukan kebajikan kepada orang lain, berkarya, menekuni ilmu, mendalami agama dan sebagainya (Bastaman, 1996: 39-40).

Bimbingan rohani menurut Frankl tidak berurusan dengan penyelamatan jiwa (*soul salvation*) yang merupakan tugas para rohaniawan, tetapi berurusan dengan kesehatan rohani. Roh manusia akan tetap sehat selama ia tetap sadar akan tanggung jawabnya. Tanggung jawab yang dimaksud adalah tanggung jawab merealisasikan nilai-nilai, termasuk nilai-nilai bersikap yang ditemui ketika individu menderita. Melalui bimbingan rohani, individu yang menderita didorong ke arah merealisasikan nilai-nilai bersikap, menunjukkan sikap positif terhadap penderitaannya, sehingga dia bisa menemukan makna dibalik penderitaannya (Koswara, 1992: 127).

4) Existential analysis

Pada prinsipnya, pendekatan logoterapi membantu penderita neurosis noogenik dan mereka yang mengalami kehampaan hidup dan frustrasi eksistensial serta keluhan-keluhan tanpa makna lainnya. Tujuannya agar para penderita itu dapat menemukan sendiri makna hidupnya dan mampu menetapkan tujuan-tujuan hidupnya secara

lebih jelas. Di samping itu, logoterapi juga lebih menyadarkan mereka terhadap tanggung jawab pribadi, baik tanggung jawab terhadap diri sendiri dan hati nurani, keluarga dan masyarakat, maupun Tuhan. Dalam hal ini, tugas para terapis adalah membantu membuka cakrawala pandangan para penderita terhadap berbagai nilai yang secara potensial memungkinkan ditemukannya makna hidup. Selanjutnya dalam proses ini, kualitas-kualitas insani para klien dibangkitkan, bahkan ditantang untuk berani menentukan sikap, menetapkan tujuan dan sepenuhnya melibatkan diri dalam makna hidup yang ditemukannya.

Pendekatan ini baru berhasil jika dilandasi hubungan antara klien dengan terapis yang saling menghargai dan saling percaya.

Pendekatan eksistensial analisis ini sangat luas dan luwes, serta memberikan keleluasaan kepada para logoterapis untuk secara kreatif mengembangkan sendiri metode dan teknik-tekniknya (Bastaman, 1996: 41-42).

Analisis Penutup

Penjelasan mengenai pemikiran logoterapi Viktor Frankl dalam perspektif Islam menegaskan bahwa ruh adalah konsep abstrak dan merupakan ayat *kauniah* yang membedakan karakteristik antara manusia dan hewan. Sentuhan getaran ruhaniah itulah yang menyebabkan manusia dapat mencerna nilai-nilai belas kasih, kejujuran, kebenaran, keadilan, dan sebagainya, yang tidak dimiliki oleh hewan. Getaran ruhaniah tidak akan menampakan cahayanya, jika manusia membuatnya redup atau padam, karena desakan *nafsil insaniahnya* sendiri (Sukanto, 1995: 42).

Senada dengan hal tersebut, Frankl tidak bermaksud meninjau secara psikologis masalah ruh, yang hanya *mereduksi* ruh pada taraf jiwa. Frankl menyatakan bahwa keruhanian dalam logoterapi tidak mengandung konotasi agama, melainkan sumber dari kualitas-kualitas insani, seperti kesadaran diri, pengembangan diri, nilai-nilai, cinta kasih, hasrat untuk hidup bermakna, moralitas, hati nurani, keimanan, kebebasan, tanggung jawab dan aktualisasi diri. Meskipun tidak mengandung konotasi agama, namun tema-tema ini banyak diajukan dalam Al-Qur'an dan

Al-Hadits. Berikut ini tema-tema tersebut, yang disertai dengan penjelasan dan dalil yang berkaitan.

Kesadaran diri. Kesadaran diri adalah kemampuan manusia untuk mengamati dirinya sendiri yang memungkinkan dia menempatkan diri di dalam waktu (masa lampau, masa kini, dan masa depan). Dengan kemampuan ini, dia merencanakan tindakan-tindakannya di masa depan (Tasmara, 2001: 160). Sebagaimana firman Allah SWT.: Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah (tiap-tiap) diri memperhatikan apa yang dipersiapkan untuk esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan". (Q.S. Al-Hasyr: 18) (Tim Disbintalad, 1999: 1115).

Cinta kasih. Cinta memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia. Ia adalah asas kasih sayang antar manusia dan bagi pembentukan hubungan kemanusiaan yang hangat. Ia juga ikatan kuat yang mengikat seseorang dengan Robnya, menjadikan tulus dalam beribadah karena-Nya, dalam mengikuti jalan-Nya, dan berpegang pada syari'at-Nya (Najati, 2001: 86). Sabda Rasulullah SAW.: Artinya: "Dari Nu'man bin Basyir Ra. Ia berkata: "Rasulullah SAW. bersabda: "Kamu melihat orang yang beriman itu dalam saling kasih mengasihi, saling cinta mencintai dan saling tolong menolong, seperti satu tubuh, kalau ada salah satu anggota tubuh yang terkena penyakit, seluruh tubuh ikut menderita tidak dapat tidur dan menderita panas". (Mutiar Hadits Shahih Bukhari) (Ahnan, 1986: 323).

Hati nurani. Hati nurani adalah salah satu aspek terdalam dari jiwa manusia yang senantiasa menilai benar-salahnya perasaan, niat, angan-angan, pemikiran, hasrat, sikap dan tindakan seseorang, terutama dirinya sendiri (Bastaman, 2001: 147). Ayat Al-Qur'an tentang hati nurani manusia antara lain surat Qaaf ayat 16. Artinya: "Dan sungguh Kami telah menciptakan manusia dan Kami mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya. Dan Kami lebih dekat kepadanya dari urat lehernya". (Q.S. Qaaf: 16) (Tim Disbintalad, 1999: 1039).

Kebebasan. Kebebasan manusia bukan kebebasan dari kondisi biologis, psikologis dan

sosio-kultural serta kesejarahannya, melainkan kebebasan dalam menentukan sikap terhadap kondisi-kondisi tersebut. Hal ini ditegaskan Allah dalam firman-Nya: Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri". (Q.S. Ar Ra'du: 11) (Tim Disbintalad, 1999: 465).

Tanggung jawab. Manusia akan dimintai pertanggung jawaban atas dirinya selama hidup di dunia, karena pada dasarnya setiap manusia adalah pemimpin atas dirinya sendiri. Allah SWT. berfirman: Artinya: "Dan janganlah engkau turuti apa-apa yang engkau tidak ada ilmu padanya, sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya akan ditanya". (Q.S. Al-Isra': 36) (Tim Disbintalad, 1999: 534).

Dengan diakuinya dimensi ruh di samping dimensi ragawi, psikis, dan sosio kultural, maka Islam memandang logoterapi sebagai corak psikologi yang mengandung nilai-nilai religius dan tidak sepenuhnya sekuler. Islam sendiri memandang manusia secara fitrah suci dan beriman, serta memiliki ruh disamping raga dan jiwanya. Diakuinya ruh dalam sistem *psikofisik* manusia, menunjukkan bahwa secara potensial manusia mampu melakukan komunikasi dengan Allah SWT., melalui cara-cara beribadah yang diajarkan-Nya, untuk mendapat bimbingan dan karunia-Nya. Selain itu, ruh inilah yang membedakan antara manusia dan hewan. Firman Allah SWT. :Artinya: "Dan mereka bertanya kepadamu tentang ruh, katakanlah, "Ruh itu adalah urusan Tuhanku dan kamu tidak diberi ilmu melainkan sedikit". (Q.S. Al-Israa': 85) (Tim Disbintalad, 1999: 544).

Meskipun logoterapi mengakui adanya ruh, tetapi ruh yang dimaksud dalam Islam bukan sembarang ruh, melainkan ruh yang suci dan sangat luhur: ruh-Ku, ruh (ciptaan) Ilahi. Allah SWT. berfirman:Artinya: "Maka apabila Aku telah menyempurnakannya dan telah meniupkan kedalamnya ruh (ciptaan) Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud (menghormat)". (Q.S. Al-Hijr : 29) (Tim Disbintalad, 1999: 492).

Jadi, antara ruh dalam logoterapi dan ruh dalam Islam terdapat perbedaan mendasar dalam hal sumber nilai (Bastaman, 2000: 78-79). Selain

itu, dalam hal *orientasi filosofis* mengenai manusia juga berbeda. Logoterapi berorientasi *antroposentrisme*. Artinya, manusia adalah penentu segalanya. Sedangkan orientasi agama (Islam) adalah *theosentrisme* (Allah-sentrisme), yakni Tuhan yang menentukan segalanya (Bastaman, 2000: 79). Jadi dalam Islam, manusia hanya berusaha, berdoa dan *tawakal*, tetapi Allah-lah yang menentukan.

Logoterapi juga mengakui adanya potensi manusia. Potensi ini harus direalisasikan dalam rangka untuk meraih hidup bermakna. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa manusia mempunyai potensi positif dan negatif. Allah SWT. berfirman: Artinya: "Dan diri serta yang menyempurnakannya. Maka Dia mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kejahatannya dan ketakwaannya". (Asy Syams: 7-8) (Tim Disbintalad, 1999: 1246).

Dari ayat tersebut tersirat bahwa manusia mempunyai sifat ganda, yaitu jahat dan takwa. Kemudian Allah menegaskan dalam firman selanjutnya :Artinya: "Sungguh beruntung orang-orang yang mensucikan dirinya. Dan sungguh merugi orang yang mengotorinya". (Asy Syams: 9-10) (Tim Disbintalad, 1999: 1247).

Jadi dengan sifat gandanya itu, manusia berulang kali diangkat derajatnya karena aktualisasi jiwanya yang positif, sebaliknya berulang kali pula manusia direndahkan karena aktualisasi jiwanya yang negatif. Dalam hal ini ditemukan sekian ayat Al-Qur'an yang dengan terang memuji dan memuliakan manusia, diantaranya pernyataan tentang terciptanya manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Firman Allah SWT.: Artinya:

Sungguh Kami menciptakan manusia dalam sebaik-baik bentuk (Q.S. At-Tiin: 4) (Tim Disbintalad, 1999: 1254).

Di samping itu, sering pula manusia mendapat celaan Tuhan karena ia amat lalim (aniaya) dan mengingkari nikmat. Allah SWT. Berfirman :Artinya: Dan dia telah memberikan kepada kamu segala apa yang kamu mohon kepada-Nya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu sungguh zalim lagi ingkar (Q.S. Ibrahim: 34) (Tim Disbintalad, 1999: 483).

Namun diperoleh isyarat, bahwa pada hakikatnya potensi positif manusia lebih kuat dari

pada potensi negatifnya, hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat daripada daya tarik kebaikan. Karena itu manusia dituntut agar memelihara kesucian jiwa dan tidak mengotorinya (Nawawi, 2000: 13-14). Jadi, potensi yang dikemukakan Frankl, dalam Al-Qur'an termasuk potensi positif yang harus selalu dijaga dan dikembangkan karena adanya segi-segi positif darinya.

Dalam konsep kebebasan berkeinginan, manusia disebut sebagai "*the self determining being*", yang menunjukkan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk menentukan apa yang dianggapnya penting dan baik bagi dirinya, sehingga manusia mempunyai peranan yang besar dalam menentukan nasibnya sendiri. Hal ini nampak sejalan dengan pernyataan Al-Qur'an yang menyatakan bahwa "Allah tidak akan merubah nasib seseorang apabila dia tidak mau berusaha merubah nasibnya sendiri". Firman Allah SWT:Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan diri mereka sendiri" (Q.S. Ar-Ra'du : 11) (Tim Disbintalad, 1999: 465).

Jadi, di samping ketentuan Allah, manusia dituntut untuk berikhtiar untuk kemaslahatan dan kesejahteraan bersama. Kebebasan dalam pandangan Frankl harus disertai tanggung jawab. Frankl memberi kesempatan kepada pasien atau seseorang untuk memilih; untuk apa, kepada apa, atau kepada siapa dia harus bertanggung jawab. Sikap bertanggung jawab ini dalam pandangan Islam sangat penting sekali, terutama tanggung jawab kepada Allah (*hablum minallah*), karena manusia diciptakan Allah agar menyembah, tunduk dan patuh kepada-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT: Artinya: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku" (Q.S. Adz-Dzariyat: 56) (Tim Disbintalad, 1999: 1051).

Di samping tanggung jawab kepada Allah (*hablum minallah*), manusia juga harus bertanggung jawab kepada manusia lainnya dan alam sekitarnya (*hablum minannas*). Karena manusia telah ditunjuk oleh Allah sebagai *khalifah fil Ardh*.

Jika dikaitkan dengan logoterapi, maka tanggung jawab kepada Allah (*hablum minallah*) merupakan manifestasi dari makna hidup paripurna. Sedangkan tanggung jawab kepada manusia lain dan alam sekitarnya (*hablum minannas*) merupakan

manifestasi dari makna hidup pribadi. Jadi, tanggung jawab yang dimaksud Frankl sangat luas sekali, baik bersifat vertikal (Allah) maupun horisontal (manusia dan alam).

Kebebasan yang dikemukakan Frankl sejalan dengan konsep Islam, yang mana manusia bersifat bebas dan merdeka. Mereka diberi kepercayaan penuh oleh Tuhan, diberkahi dengan risalah yang diturunkan melalui para nabi, dan dikaruniai rasa tanggung jawab. Mereka diperintahkan untuk mencari nafkah di muka bumi dengan inisiatif dan jerih payah mereka sendiri, mereka pun bebas memilih kesejahteraan dan kesengsaraan bagi dirinya.

Hasrat untuk hidup bermakna sebagai motivasi utama manusia yang mengarahkan seluruh aktivitas kepada tujuan dan nilai-nilai yang bermakna, serta pernyataan bahwa kesenangan, kebahagiaan dan kekuasaan merupakan akibat samping dari keberhasilan memenuhi makna dan tujuan hidup, mirip pula dengan pernyataan bahwa manusia akan memperoleh pahala atas amal saleh yang dikerjakannya. Sebagaimana firman Allah SWT.: Artinya: "Dan siapakah yang lebih baik perkataannya, daripada orang yang menyeru kepada Allah dan beramal saleh serta berkata: Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri (mukmin)". (Q.S. Fushshilat: 33) (Tim Disbintalad, 1999: 954).

Sedangkan mereka yang mengumbar hasrat-hasratnya sebagai kompensasi dari kehampaan hidup, seperti apa yang telah dikemukakan oleh Freud dan Adler, serupa dengan gambaran Al-Qur'an sebagai orang yang berlebih-lebihan mengumbar dan menuhankan hawa nafsunya. Allah SWT. Berfirman : Artinya: "Apakah engkau mengetahui orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhan? Maka apakah engkau sebagai pemelihara atasnya". (Q.S. Al-Furqan: 43) (Tim Disbintalad, 1999: 697).

Manusia yang selalu dikuasai oleh hawa nafsunya adalah orang yang tidak matang kepribadiannya, dan ia lebih menyerupai anak kecil yang hanya ingin segera memenuhi kesenangan-kesenangannya dan sama sekali tidak belajar mengendalikan keinginannya, sehingga ia tunduk pada arahan nafsu ammarah (nafsu yang selalu mengajak pada perbuatan buruk dan jahat).

Selanjutnya nilai-nilai yang ditawarkan Frankl untuk meraih makna hidup merupakan

sesuatu yang mengandung nilai religius. Yang pertama melalui nilai kreatif seperti bekerja, berkarya dan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi lingkungan.

Mereka yang memiliki etos kerja yang tinggi, tak pernah mengenal lelah untuk menjadikan hidup dan kehidupannya selalu mengarah dan sesuai dengan keyakinan-keyakinan yang mengalir dinamis dan kalau harus sesekali berhenti hanyalah kesementaraan yang dia sengajakan. Dia merencanakan untuk bertafakur sejenak sebagai persiapan untuk terjun kembali menghadapi tantangan dunia. Hidup menjadi bermakna, selama kita memberikan makna terhadap waktu. Bahkan agama-agama yang ada memberikan satu perhatian khusus akan nilai dan esensi waktu dengan sebuah peringatan: Artinya: "Demi waktu, sesungguhnya manusia pasti dalam keadaan rugi, kecuali mereka yang mampu memberikan makna terhadap waktu dengan penunjukan amal prestatif dan saling berwasiat dalam kebenaran dan kesabaran". (Q.S. Al-'Ashr: 1-3) (Tim Disbintalad, 1999: 1266).

Penanaman satu kesadaran akan nilai bekerja merupakan salah satu nyawa dari kehidupan. Walau demikian, janganlah memandang arti bekerja sebagai secara sempit, seakan-akan bekerja itu hanyalah untuk mempertahankan eksistensi fisik. Bekerja sebagai perwujudan dari niat. Maka, tampaklah peranan niat merupakan pokok sentral dalam etos kerja muslim.

Komitmen seorang muslim dalam hal melaksanakan tugas-tugas dalam dunia pekerjaan, tidak lain adalah ingin menjadikan setiap gerak tersebut sebagai bentuk pengabdian yang tulus kepada Allah SWT. (Tasmara, 2001: 182).

Selanjutnya dalam nilai-nilai penghayatan seperti cinta misalnya, Islam juga mengakuinya. Al-Qur'an lebih terinci dalam membicarakan tentang cinta. Dalam Al-Qur'an disebutkan mengenai jenis-jenis yang beragam dari cinta. Mulai dari mencintai diri sendiri, mencintai orang lain, cinta seksual, cinta kebapakan, mencintai Rasul sampai cinta kepada Allah. Jenis-jenis cinta tersebut dapat melahirkan makna apabila dihayati secara mendalam.

Khusus mengenai cinta seksual, Frankl menyatakan bahwa seks dibenarkan, setelah dan selama seks dianggap sebagai sarana cinta. Dan seks merupakan cara mengungkapkan sebuah kebersamaan penting dari sesuatu yang dinamakan cinta. Pendapat ini ada benarnya, namun Frankl

tidak menyebutkan wadah untuk menyalurkan motivasi seksual tersebut. Al-Qur'an juga menunjukkan kecintaan terhadap kebutuhan seksual, terutama pada saat menyebutkan mengenai hal tersebut pada kisah Nabi Yusuf AS. dengan istri Al-Aziz (Zulaikha). Sebagaimana Allah SWT. berfirman: Artinya: "Dan perempuan-perempuan di kota berkata, "Istri pembesar menggoda hambanya untuk menundukkannya, sungguh sangat mendalamcintanya. Sesungguhnya kita memandangnya dalam kesesatan yang nyata". (Q.S. Yusuf: 30) (Tim Disbintalad, 1999: 441).

Dari ayat tersebut, membuktikan bahwa Islam juga mengakui adanya motivasi seksual dan tidak mengingkarinya serta mengakui adanya kecintaan seksual yang menyertainya. Karena sesungguhnya ia merupakan emosi yang bersifat fitri dalam pembawaan manusia yang tidak diingkari, tidak ditentang, dan tidak pula dipadamkan oleh Islam. Melainkan, Islam hanya mengajak untuk menguasai rasa cinta ini dan sekaligus mengendalikannya. Yakni, dengan cara memenuhi tuntutan yang telah disyariatkan oleh Islam, yaitu melalui jalur pernikahan yang sah (Najati, 2001: 92). Firman Allah SWT: Artinya: Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia (Allah) menciptakan untuk kalian istri-istri dari jenis kalian sendiri. Agar kalian cenderung dan juga merasa tentram terhadapnya. Dan dijadikannya di antara kalian rasa kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan-Nya bagi kaum yang berpikir (Q.S. Ar-Rum: 21) (Tim Disbintalad, 1999: 796).

Selain itu, Islam juga melarang umatnya untuk mendekati zina, karena zina merupakan salah satu dosa besar. Allah SWT. berfirman: Artinya: "Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu sangat keji dan sejahat-jahat jalan (terkutuk)". (Q.S. Al-Isra': 32) (Tim Disbintalad, 1999: 533).

Kemudian dalam nilai sikap, logotherapy menyikapi peristiwa tragis dengan sikap optimis. Dalam hal ini, Frankl menggunakan istilah "optimism di tengah tragedy" yang meliputi tiga aspek, yaitu mengubah rasa sakit (penderitaan) menjadi keberhasilan, mengubah rasa bersalah menjadi kesempatan untuk merubah ke arah yang lebih baik, dan mengubah kematian menjadi dorongan untuk bertindak dengan penuh

tanggung jawab.

Islam memandang optimisme yang ditawarkan oleh logoterapi sebagai sikap yang seharusnya dimiliki oleh setiap mukmin. Dalam Islam, optimisme antara lain diwujudkan dengan sifat *qona'ah*, *syukur*, *sabar* dan *tawakal*. Untuk menyikapi penderitaan (termasuk sakit) dan kematian, Islam memerintahkan sabar, sedangkan untuk menyikapi rasa bersalah, Islam memerintahkan untuk bertobat.

Al-Qur'an mengajak orang-orang mukmin untuk menghiasi diri dengan sabar, karena di dalamnya terdapat faedah yang besar dalam mendidik jiwa dan memperkuat pribadi, menambah kemampuan seseorang dalam memikul kesulitan, menghadapi problematika hidup, bencana dan musibah. Orang mukmin yang sabar tidak merasa sedih saat menjumpai rasa sakit, tidak lemah, tidak pula jatuh jika mengalami penderitaan, karena Allah SWT. telah memerintahkannya untuk bersabar dan memberitahunya bahwa apa yang menyimpannya hanyalah ujian dan cobaan dari Allah untuk mengetahui orang-orang yang sabar di antara kita. Firman Allah SWT: Artinya: "Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengatakan, *Inna Lillahi Wainna Ilaihi Rajiun*. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk". (Q.S. Al-Baqarah: 155-157) (Tim Disbintalad, 1999: 43).

Tobat dipandang penting dalam kehidupan, karena taubat berhubungan dengan soal keselamatan jiwa sesudah seseorang jatuh dalam perbuatan dosa dan jauh dari agama. Di antara soal taubat yang berhubungan dengan keselamatan jiwa adalah soal pengakuan dosa dan penyesalan diri. Apabila taubat merupakan pengakuan dosa dan penyesalan diri, maka orang yang menderita dapat mengungkapkan perasaan dosa dan salahnya kepada Allah, serta menyadari dan memperbaiki kesalahannya. Dengan bertaubat, orang akan memperoleh ketentraman batin, karena ia merasa pengakuan dosa dan penyesalannya didengar, diperhatikan dan diterima oleh Allah, serta merasa memperoleh ampunan dan kasih sayang-Nya kembali. Apabila orang bertaubat dengan taubat *nashuha* dan dapat

meyakini sifat Allah Yang Maha penerima taubat, pengampun dan penyayang, maka ia akan dapat menjadikan taubat sebagai pengobatan (Jaya, 1994: 122-123).

Al-Qur'an menggambarkan kematian yang akan dialami oleh manusia taat dan durhaka, dan demikian kitab suci ini menginformasikan tentang kematian yang dapat mengantarkan seorang mukmin agar tidak merasa khawatir menghadapinya. Sementara yang tidak beriman atau yang durhaka diajak untuk bersiap-siap menghadapi berbagai ancaman dan siksaan. (Shihab, 1997: 79). Oleh sebab itu banyak orang yang takut mati karena tidak mengetahui makna hidup dan mati. Kematian dalam pandangan Islam bukanlah sesuatu yang buruk, karena disamping mendorong manusia untuk meningkatkan pengabdian dalam kehidupan di dunia ini, ia juga merupakan pintu gerbang untuk memasuki kebahagiaan abadi, serta mendapatkan keadilan sejati (Shihab, 1997: 75). Kemudian gambaran orang yang mengalami *frustasi eksistensial* dibenarkan oleh Al-Qur'an dalam surat Fushshilat ayat 41. Artinya: Manusia itu tiada jemu memohon kebaikan, dan jika kesusahan menyimpannya, maka dia putus asa lagi putus harapan (Q.S. Fushshilat: 49) (Tim Disbintalad, 1999: 957-958).

Begitu juga dengan gambaran orang yang mengalami kehampaan hidup mirip dengan gambaran karakterologis Al-Qur'an mengenai orang yang lemah dan mudah goyah pendiriannya. Firman Allah SWT, Artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah, apabila kesusahan menyimpannya, dia mengeluh, dan apabila dia memperoleh kebaikan (harta), dia amat kikir". (Q.S. Al-Ma'arij: 19-21) (Tim Disbintalad, 1999: 1165-1166).

Terkait dengan sindroma ketidakbermaknaan tersebut, Frankl menolak wawasan mengenai manusia yang coraknya *reduksionistis*, yang menjadi salah satu penyebab timbulnya *frustasi eksistensial* dan kehampaan eksistensial. Penolakan Frankl tersebut juga disebutkan dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 70. Artinya: "Dan sungguh Kami telah muliakan keturunan Adam, dan kami angkut mereka di daratan dan di lautan dan kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik, dan kami lebihkan mereka dari kebanyakan makhluk yang telah kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna". (Q.S.

Al-Isra': 70) (Tim Disbintalad, 1999: 541).

Dalam ayat tersebut diterangkan bahwa Allah telah mengkaruniai martabat dan pembawaan yang mulia serta menganugerahi manusia dengan keunggulan atas makhluk-makhluk lain.

Dalam hal hubungan antara agama dan kesehatan mental, Frankl menyatakan keduanya bukan merupakan kausalitas langsung. Frankl menyatakan bahwa seorang yang beriman belum tentu sehat mentalnya dan orang yang sehat mentalnya belum tentu beriman. Terhadap pendapat ini, Islam meluruskan bahwa faktor agama atau ketuhanan memainkan peranan yang besar dalam mempengaruhi kesehatan mental. Lebih jauh lagi dikatakan bahwa dari segi agama, kesehatan mental itu adalah keimanan dan ketakwaan. Iman adalah asas dan sumber segala perbuatan dalam Islam. Sedangkan takwa adalah derajat dan kualitas jiwa serta akhlak yang paling tinggi kebahagiaan dan kesempurnaannya. Jadi, orang yang beriman dan bertakwa adalah orang yang sehat mentalnya dan kuat spiritualnya. Karena mukmin dan muttaqin adalah sosok manusia ideal, tinggi dan sempurna dalam agama (Jaya, 1993: 79).

Perhatian dan keinginan yang berlebihan serta refleksi diri yang berlebihan dipandang oleh Islam sebagai sifat dan karakteristik manusia yang negatif, sebagaimana firman Allah SWT. sebagai berikut: Artinya: "Sebenarnya, sesungguhnya manusia suka melampaui batas". (Q.S. Al-'Alaq: 6) (Tim Disbintalad, 1999: 1256).

Dorongan (keinginan/nafsu) fisik atau batin secara berlebihan akan menghasilkan sebuah rantai belunggu yang akan menutup asset yang paling berharga dari seorang manusia, yaitu "God Spot". *God Spot* adalah kejernihan hati dan pikiran manusia yang merupakan sumber-sumber suara hati yang selalu memberikan bimbingan dan informasi-informasi maha penting untuk keberhasilan dan kemajuan seseorang. *God Spot* yang tertutup oleh nafsu fisik dan batin yang tidak seimbang akan mengakibatkan seseorang menjadi buta emosi (Agustian, 2001: 218).

Apabila kita mengacu pada Al-Qur'an, bahwa dalam diri manusia telah ditiupkan roh oleh Allah, dan di dalam Al-Qur'an terdapat 99 sifat Allah, dimana sifat-sifat ini telah terekam di hati manusia dan terbukti bahwa suara-suara hati

manusia itu sesuai dengan sifat-sifat "Asmaul Husna" (God Spot). Maka dapat dipastikan bahwa seluk beluk emosi manusia dapat diidentifikasi melalui telaah dan pemahaman 99 sifat Allah dalam teori *Asmaul Husna* satu persatu, melalui sumber suara hati, yaitu *God Spot* (Agustian, 2001: 245).

Dalam metode bimbingan ruhani, Frankl menekankan realisasi nilai-nilai bersikap dengan menunjukkan sikap positif terhadap penderitaan yang dialami manusia. Dalam pandangan Islam, sikap positif tersebut antara lain *qonaah, sabar, syukur dan tawakal*. Dengan menunjukkan sikap-sikap tersebut, seorang muslim dapat mengambil hikmah dan menemukan makna dibalik musibah atau penderitaan yang dialaminya, sehingga dapat merasakan kebermaknaan hidup. Sebagaimana janji Allah dalam surat Al-Insyirah ayat 5 dan 6: Artinya: "Maka sesungguhnya beserta kesukaran ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesukaran ada kemudahan". (Q.S. Al-Insyirah: 5-6) (Tim Disbintalad, 1999: 1253).

Dengan demikian, secara umum, Islam memandang pemikiran Viktor E. Frankl tentang logoterapi sebagai aliran psikologi yang mempunyai sifat religius, meskipun dalam beberapa teorinya masih bersifat sekuler. Tetapi jika dibandingkan dengan aliran psikologi barat yang lain, logoterapi lah yang paling banyak mengandung nilai-nilai religius. Buktinya dalam analisis ini, logoterapi mempunyai banyak kesamaan (*similarisasi*) dengan Islam pada gambaran karakterologis, kesejalaran (*paralelisasi*) dalam asas-asas kualitas insani, meskipun berbeda dalam *determinan* kepribadian, serta saling menyangkal (*falsifikasi*) dalam orientasi filosofis.

Daftar Pustaka

- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. 2001. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- _____, M. Hamdani Bakran. 2002. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- _____, 2005. *Prophetic Intelligence; Kecerdasan Kenabian, Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani melalui Pengembangan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Islamika.
- Ancok, Djameludin dan Fuad Nashori Suroso. 1994. *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arifin, M. 1994. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Dirjen Bimbaga Islam dan Universitas Terbuka.
- Badri, Malik B. 1994. *Dilema Psikolog Muslim*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 1996. *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramadina.
- _____, 2000. *Logoterapi dan Islam: Sejalankah?*, dalam Rendra K. (Penyunting), *Metodologi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____, 2001. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar.
- _____, 1994. *Dimensi Spiritual dalam Teori Psikologi Kontemporer, Logoterapi Psikoterapi Viktor E. Frankl*, dalam *Jurnal Ulumul Qur'an*. No. 3 Vol. 5 Jakarta: Lembaga Studi Agama dan Filsafat (LSAF) dan Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia (ICMI).
- Budiraharjo, Paulus. 1997. *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*. Yogyakarta: Kanisius.
- Corey, Gerald. 1997. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Refika.
- _____, 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Eresco
- _____, 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- _____, 1995. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Semarang: Ikip Semarang Press.
- Daradjat, Zakiah. 1982. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- _____, 1984. *Kesehatan Mental Perannannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*. Jakarta: Gunung Agung.
- _____, 1994. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung.
- _____, 1975. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.

- El-Quussy, Abdul 'Aziz. 1974. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa atau Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Frankl, Viktor E. 2004. *Man's Search for Meaning, Mencari Makna Hidup, Hakikat Kehidupan, Makna Cinta, Makna Penderitaan*, Penerjemah: Lala Hermawati Dharma. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- _____, 1988. *The Will to Meaning, Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: Meridian.
- Hawari, Dadang. 1997. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Jaelani, A. F. 2001. *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah.
- Jalaluddin, 2001. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Jasson, Edith Weiskopt. 1978. *Viktor E. Frankl*, dalam Zainal Abidin (Penerjemah), *Analisis Eksistensial untuk Psikologi dan Psikiatri*. Bandung: Refika Aditama, 2002, hlm 161-181.
- Jaya, Yahya. 1994. *Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama.
- Kartono, Kartini. 1983. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- _____, 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju.
- Koswara, E. 1992. *Logoterapi -Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius.
- Langgulang, Hasan. 1986. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- May, Rollo. 2003. *Seni Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. 2001. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Najati, M. 'Utsman. 2001. *Jiwa Manusia; dalam Sorotan Al-Qur'an*. Jakarta: Cendekia Sentra Muslim.
- Nawawi, Rif'at Syauqi. *Konsep Manusia Menurut Al-Qur'an*, dalam Rendra K. (Penyunting), *Metodologi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno dan Erman Amti. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahaju, Umy. 1996. "Makna Penderitaan Menurut Kitab Ayub: Suatu Pendekatan Logoterapi tentang Penderitaan dalam Kitab Ayub". (Tidak dipublikasikan. Skripsi, UKSW Salatiga).
- Rosjidan. 2004. *Model Pendidikan dan Pengembangan Profesi Konseling Islami*. Proceedings Seminar tentang Pengembangan Profesi Konselor Islam. Surabaya: Fakultas Da'wah IAIN Sunan Ampel.
- Sanwar, M. Aminuddin. 1984. *Pengantar Studi Ilmu Dakwah*. Semarang: Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.
- Schultz, Duane. 1991. *Psikologi Pertumbuhan, Model-Model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Shihab, M. Quraish. 1994. *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan.
- _____, 1997. *Wawasan Al-Quran; Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Sukanto. 1995. *Nafsiologi: Refleksi Analisis tentang Diri dan Tingkah Laku*. Surabaya: Risalah Gusti.
- Syukir, Asmuni. *Dasar-Dasar Strategi Dakwah Islam*. Surabaya: Al-Ikhlash.
- Tim Disbintalad. 1999. *Al-Qur'an Terjemah Indonesia*. Jakarta: Sari Agung.
- Wijaya, Juhana. 1988. *Psikologi Bimbingan*. Bandung: PT. Eresco.
- Willis, Sofyan S. 2004. *Konseling Individual; Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W.S. 1997. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Ya'qub, Hamzah. 1992. *Publisistik Islam; Teknik Dakwah dan Leadership*. Bandung: Diponegoro.