
Non-Empiris

**MAKNA HIDUP MENURUT VICTOR E. FRANKL DALAM PANDANGAN
PSIKOLOGI ISLAM**

Riyanda Utari dan Ahmad Rifai^a

Universitas Muhammadiyah Bandung

^a riyandautari16@gmail.com

Abstrak

Perjalanan kehidupan manusia tidak sama, namun tujuan yang ingin dicapainya adalah mencari arti dari kehadirannya di dunia. Istilah Makna hidup dipopulerkan oleh Victor E. Frankl setelah melihat penderitaan dan kebahagiaan tidak membuat seseorang menjadi putus asa atau bahagia secara signifikan. Makna hidup adalah baru manusia dalam bertingkah laku sehingga ia merasa kehidupannya bermanfaat, dengan melihat apa saja yang telah ia lalui, prestasi yang telah ia capai, penderitaan yang ia alami, dan bagaimana ia sampai pada hari ini setelah semua yang ia lalui sebelumnya. Islam sebagai agama universal juga memiliki pandangan bahwa manusia haruslah menemukan arti dari kehidupannya untuk mendapatkan hidup yang berkualitas. melalui dua pandangan ini, makna hidup diharapkan menjadi panduan manusia untuk bisa menjalankan hidup yang berarti. Penulis menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan analisis konten serta pendekatan Teori Humanistik Victor E. Frankl dan pendekatan Psikologi Islam. Analisis Konten diharapkan dapat membantu dalam mengulas bagaimana manusia memaknai kehidupannya terutama dalam kondisi yang jauh dari rasa nyaman dan seimbang, dimana manusia secara naluriah selalu mencari makna hidup kapanpun dan dimanapun dalam sudut pandang Psikologi dan Pandangan Islam.

Kata Kunci : makna hidup, hidup berkualitas, Kebahagiaan.

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk kompleks dan dinamis. Sepanjang waktu, sepanjang kehidupannya, secara naluriah manusia selalu mencari kondisi yang membuatnya lebih baik, lebih nyaman, dan lebih berarti baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Tak jarang, dalam kondisi yang sama manusia menghayati kondisi

yang berbeda. Penghayatan tersebut didasari pada pemikiran tentang makna hidup.

Makna hidup menggambarkan apa yang individu itu inginkan, cari, dan harapkan. Sehingga, muncul perilaku optimis, bahagia, murung, depresi, atau pesimis memandang kehidupan. Makna hidup adalah hal-hal yang dipandang penting, benar, dan didambakan,

memberikan nilai khusus serta dapat dijadikan tujuan hidup seseorang. Apabila berhasil ditemukan dan dipenuhi, maka kehidupannya menjadi berarti dan menimbulkan perasaan bahagia. (Bastaman, 2007).

Kondisi yang menekan, memprihatinkan, menderita, tidak membuat individu kehilangan makna hidupnya. Dalam kondisi ini pula perilaku seseorang akan sangat signifikan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, yakni menolak kenyataan, menerima kenyataan atau hanya terpaksa tanpa berbuat apapun. Hal ini sejalan dengan pandangan Adler yang mengatakan bahwa makna hidup merupakan suatu gaya hidup yang melekat, mendiami, dan menjadi ciri khas individu dalam melakukan interpretasi terhadap hidupnya (Adler, 2007).

Al Qu'ran menjelaskan makna hidup merupakan alasan terciptanya seorang manusia, *"Dalam penciptaan langit dan bumi dan pergantian malam dan siang, pasti ada tanda-tanda bagi semua yang diberkahi dengan wawasan, yang mengingat Allah ketika mereka berdiri, dan ketika mereka duduk, dan ketika mereka berbaring untuk tidur, dan renungan penciptaan langit dan bumi: "Ya Tuhan kami, Engkau tidak menciptakan ini tanpa makna dan tujuan. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."*(Al-Quran 3: 190-191).

Dalam ayat diatas diketahui bahwa manusia dalam pergerakannya dari waktu ke waktu memiliki makna, tugas manusia adalah mencari makna itu, menggunakan

peran kognitif dalam mencari hikmah dan kebenaran dari apa yang individu alami serta menjadi Allah SWT sebagai tujuan dari kehidupannya.

Kondisi belakangan ini memiliki pengaruh pada makna hidup individu. Menteri Ketenagakerjaan, Ida Fauziyah menjelaskan, berdasarkan data BPS ada 29,12 juta penduduk usia kerja yang terdampak pandemi. Rincian 29,12 Juta orang yang terdampak pandemi, yaitu pengangguran karena Covid-19 sebesar 2,56 juta orang; bukan angkatan kerja karena Covid-19 sebesar 0,76 juta orang; sementara tidak bekerja karena Covid-19 sebesar 1,77 juta orang; dan yang bekerja dengan mengalami pengurangan jam kerja sebanyak 24,03 juta orang. *"Pandemi yang terjadi selama ini menyebabkan kenaikan jumlah penganggur menjadi 9,7 juta orang dengan tingkat pengangguran terbuka (TPT) mencapai 7,07 persen di Indonesia,"* Selasa (24/11/2020).

Kasus lainnya yang terjadi adalah pada banyaknya kasus kekerasan pada anak yang meningkat pada saat pandemi ini. Dosen IPB dari Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen (IKK), Fakultas Ekologi Manusia (Fema), Dr Yulina Eva Riany menjelaskan, sejak ditemukannya kasus Covid-19 awal Maret lalu, Pemerintah Pusat telah memberlakukan kebijakan "Belajar dari rumah, Bekerja dari rumah, dan Beribadah dari rumah, perubahan pada kondisi finansial keluarga akibat adanya Covid-19 (kesulitan mengakses kebutuhan pokok), diyakini akan semakin memperburuk tekanan psikologi pada keluarga yang dapat

berdampak fatal bagi kondisi keluarga”, ungkap Yulina dalam keterangan tertulis yang diterima.

Kasus pembunuhan yang dilakukan oleh seorang Ibu (LH) terhadap anak perempuan kandungnya yang masih duduk di bangku kelas 1 SD di Tangerang (26/08/2020). LH tega menganiaya anak kandungnya sendiri yang masih berusia enam tahun akibat perasaan jengkel karena sang anak tidak mampu menguasai pembelajaran online. Putri LH tentunya tidak sendiri, kasus yang dialaminya diyakini sebagai fenomena gunung es yaitu kasus yang terungkap berjumlah lebih sedikit dari yang terjadi sebenarnya di masyarakat,” ujarnya. Yulina menyebut, data dari Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Nusa Tenggara Barat (NTB) menunjukkan bahwa kekerasan terhadap anak di NTB meningkat sebanyak 12 persen selama pandemi. Kompas.com, Rabu (14/10/2020).

Keberagaman permasalahan yang terjadi dalam kehidupan manusia adalah siklus untuk mencari kebermaknaan dalam kehidupan. Hal inilah yang dikaji secara mendalam oleh Victor E. Frankl selama sisa kehidupannya. Islam juga membahas bahkan sangat luas dan mendalam mengenai pentingnya manusia mengetahui makna hidupnya untuk menjalani kehidupan. Oleh karena itu, kami akan mengkajinya berdasarkan dua perspektif tersebut. Yakni secara keilmuan Psikologi dan Pandangan Islam.

Metode

Peneliti menggunakan Metode Penelitian Kualitatif dengan menggunakan *content analysis* serta pendekatan Teori Humanistik Victor E. Frankl dan pendekatan Psikologi Islam. *Content Analysis* diharapkan dapat membantu dalam mengulas mengenai bagaimana manusia memaknai kehidupannya terutama dalam kondisi yang jauh dari rasa nyaman dan seimbang serta bagaimana manusia secara naluriah selalu mencari makna hidup kapanpun dan dimanapun dalam sudut pandang Psikologi dan Pandangan Islam.

Pembahasan

Makna Hidup Menurut Victor Frankl

Makna hidup sebagai capaian yang dirindukan oleh manusia, dengan kondisi saat ini tentu tetap menjadi salah satu yang dicari, namun dengan bentuk yang beragam sebagaimana manusia memiliki kekhasan tersendiri dalam menghadapi situasi, Peneliti sekaligus Ilmuan Psikologi bernama Victor E. Frankl menemukan hikmah setelah menjalani penderitaan dan pengalaman buruk baginya dan keluarganya saat menjadi relawan ketika Nazi sedang berkuasa selama tiga tahun di tempat kelahirannya, Wina. Saat itu, ia merasa bahwa konsep yang akhirnya membuat namanya terkenal, dibentuk dalam laboratorium kehidupan. Teori yang lahir dari pemikiran mendalam dan menjadi harapan setiap manusia. Saat itu, dalam menuliskan konsepnya pun

Frankl harus menyembunyikannya dari penjagaan ketat nazi di kamp konsentrasi, ia harus menghafalkannya ketika karyanya direnggut oleh penjaga dan menuliskan kembali kata demi kata yang ia ingat. Sebuah karya yang lahir dari pengamatan terhadap penderitaan para yahudi yang sama dengannya dan memiliki reaksi yang berbeda-beda dalam memandang kehidupan meski dalam kondisi terburuk sekalipun dan menemukan apa yang disebut makna hidup, yang ia sebut dengan istilah *Saint vs Swine*.

Kekejaman Nazi terhadap tahanan menyebabkan ada sebagian dari mereka justru mencari peluang bertahan hidup dengan menindas sesama tahanan dan dimanfaatkan oleh Nazi untuk menjadi penjaga dari kalangan mereka sendiri dan tingkah laku ini disebut seperti *swine* (babi). Dibalik itu semua, Frankl melihat bahwa mereka adalah sekelompok orang yang justru mudah putus asa dan menggantungkan diri pada orang lain yang dianggap lebih kuat dan berkuasa. Mereka pun tidak mampu menahan diri atas dorongan dasar (makan, minum dan seks) serta mencerminkan kehampaan dan ketidakbermaknaan (*meaningless*) hidup. (Bastaman, 2007).

Namun, dilain pihak, masih ada sekelompok tahanan yang berperilaku seperti *saint* (orang suci). Di dalam puncak penderitaannya, mereka masih tetap bersedia membantu sesama tahanan, membagi jatah makanan yang serba minim kepada mereka yang lebih kelaparan, merawat yang sakit serta

memberikan hiburan bagi yang putus asa, serta berdoa dengan tulus kepada orang – orang yang tidak berdaya menanti ajal. Seolah penderitaan mereka tidak lebih buruk dari orang lain dan masih bisa menjalani dengan lapang dada dan ketabahan, tetap memiliki harapan dan kehormatan diri. Sekalipun dalam penderitaan luar biasa, integritas mereka tetap utuh, menghargai hidup dan berupaya menghayati kehidupan yang bermakna. Frankl, menjelaskan bahwa kedua pola tersebut dimiliki oleh setiap manusia. Adapun kecenderungan mana yang akan dipilih bergantung pada situasi dan kondisi lingkungan. Manusia memiliki sepenuhnya kebebasan dalam memilih dan mengambil sikap (Bastaman,2007).

Makna hidup dalam pandangan Frankl mengakui adanya dimensi kerohanian, spiritualitas, disamping jiwa dan raga manusia. Dimensi spiritualitas bangsa Indonesia pada khususnya tentu berbeda dengan dimensi spiritualitas pada masyarakat yang ada di saat Frankl membuat penelitian ini. Para Yahudi dan individu yang ada kala itu mayoritas tidak terlalu menganggap bahwa Tuhan itu adalah penting dan mereka begitu bergantung pada alam semesta dan berterima kasih pada keteraturan yang ada dan mereka rasakan di alam ini. Sedangkan kita, menganggap bahwa konsep Tuhan adalah penting dan berarti. Dalam Bahasa Arab, terdapat ungkapan hikmah yang tertulis “Jika engkau ingin mengenal Tuhan, engkau harus mengenali dirimu sendiri”. (Khan,2000).

Bagaimana mungkin manusia yang kecil dapat mengetahui, sementara kita sudah

teracuni stigma :”Aku adalah makhluk tersendiri; engkau makhluk yang lain; tak ada hubungan antara aku dan engkau; dan kita semua memiliki kesenangan dan kehendak bebas kita sendiri.” Para Sufi, selalu berupaya untuk menyadari hal ini, serta menanamkan hal sebaliknya pada pikirannya. Dalam segala hal yang ia lihat. Mengenai apa arti gelombang laut baginya? Apakah gelombang-gelombang itu ada di laut? Gelombang-gelombang merupakan individu selama ia pasang dan surut, namun ia tetap tenggelam dan menyatu di dalam laut. Melalui semua keragaman ini seseorang menyadari bahwa “Aku adalah satu”. Hal yang sama bekerja lebih jauh dalam pikiran hingga seseorang menemukan keesaan yang berada di balik semua nama dan bentuk ini, dan di situlah seseorang akan bersatu dengan Tuhan. Begitulah cara kerja dari dimensi spiritualitas. (Khan,2000).

Hal ini sejalan dengan Frankl. Pada saat seseorang menemukan situasi dimana ia merasa bahwa ia mengenali dirinya sendiri dan merupakan bagian dari Tuhannya, maka dia mengetahui bahwa ia hidup bukan untuk sesuatu yang sia-sia. Kehidupannya harus memiliki arti sebab ia menghayati bahwa semua saling berhubungan satu sama lain meski pilihan untuk bersikap ada padanya namun ia tidak “bebas” dalam arti sebenarnya bebas, melainkan masih dalam lingkup ketuhanan dan individu tersebut sampai pada taraf kehidupan yang bermakna (*The meaning Full Life*) yang merupakan perpaduan dari makna

hidup (*the will to life*) dan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*).

Makna hidup dicapai melalui nilai – nilai kreatifitas yang sudah dibuat, bagaimana seseorang memaknai pekerjaan yang sudah ia lakukan, menghargai dirinya sendiri akan karya yang sudah dicapai serta menghargai sekecil apapun usaha yang telah ia perbuat. Rasa optimis dan harga diri yang realistis akan muncul manakala ia mampu menghargai setiap apa yang telah ia lakukan. Pengalaman berperan penting saat individu merasakan kebahagiaan dan kesakitan. Penghayatan emosi akan nilai kebenaran, cinta kasih, serta kebajikan dan keburukan menjadi berbeda bagi setiap orang dikarenakan masa lalu yang juga berbeda. Namun, pada saat dia kembali pada kesadaran dimensi spiritual, biasanya individu akan mencapai penghayatan akan hikmah yang ia dapat dan menekankan pada bagaimana ia menghargai nilai-nilai kebaikan di dalamnya dan meminimalisir segala hal yang buruk dan mungkin menyimpannya. Nilai selanjutnya yang juga penting adalah tahap dimana individu dapat menerima kondisi yang tidak terelakkan, tidak dapat dia kendalikan, sudah ia usahakan maksimal namun berlangsung tidak sesuai dengan harapannya, seperti menghadapi kematian dan penyakit yang sudah sangat sulit sembuh. Nilai inilah yang ada pada kelompok *saint* (orang suci) yang dimaksud oleh Frankl. Kematian yang sudah ada di hadapan mata dihadapi dengan penerimaan, kebersamaan, saling mendoakan yang terbaik, bahkan

melangkah dengan nyanyian kerohanian yang diyakini membuat lebih tenang satu sama lain.

Unik, pribadi serta kontemporer merupakan salah satu kekhasan makna hidup yang dimiliki seseorang. Artinya, pemahaman dan penghayatan satu sama lain berbeda pada satu permasalahan. Sangat pribadi dan tidak dapat digeneralisir. Kasus pembunuhan anak oleh seorang ibu dikarenakan pembelajaran jarak jauh, dinilai sangat tidak adil dikarenakan seorang ibu seharusnya melindungi anak dengan penuh kasih sayang. Saat ini, pemaknaan kondisi yang dialami saat pandemi penyakit yang mendunia dan membuat orang tua harus berperan ganda tentunya diartikan berbeda satu sama lain. Individu yang tidak siap akan membuat ini sebagai tekanan dan stressor tersendiri. *Coping* atau cara menghadapinya akan bergantung dari berhasil atau tidaknya ia menemukan makna hidup. Penghayatan akan makna yang ada pada kehidupan tidak selalu harus konkrit dan jelas seperti capaian prestasi akademik dalam bentuk angka. Melihat anak dan keluarga sehat dan berbahagia, dapat menghirup udara segar di pagi hari, atau menyaksikan anak yang sedang sakit, merupakan kondisi spesifik dan menjadi salah satu kekhasan dari makna hidup. Sehingga, fungsi dari makna hidup juga sebagai arah atau pedoman untuk dapat dipenuhi oleh individu.

Berbicara mengenai makna tentu tidak akan lepas kaitannya dengan organ yang dapat memenuhi makna itu sendiri yaitu otak. Sebab makna tidak harus selalu konkrit untuk

mendapatkannya. Lebih jelasnya adalah bagaimana gambar dibentuk dalam pikiran. Dalam realitasnya, otak hanyalah alat untuk membuat pikiran menjadi lebih jelas. Pikiran lebih besar, lebih luas, lebih dalam dan lebih tinggi dari otak. Gambar pikiran dibuat oleh kesan-kesan dari pikiran. Jika pikiran tidak pernah membuat kesan, pikiran tidak akan menjadi jelas. Seperti seorang buta yang tidak pernah melihat gajah maka ia tidak akan pernah punya gagasan tentang gajah, karena pikirannya tidak mempunyai bentuk yang siap disusun atas perintah kehendak. Sebelum menyusun sesuatu pikiran harus tahu terlebih dahulu, dengan kata lain, dalam membentuk makna hidup seseorang harus memiliki pengalaman mengenai hal tersebut sebelumnya. Akal adalah pencipta pemikiran dan imajinasi. Ibarat tanah subur yang di atasnya tumbuh tumbuhan dalam bentuk imajinasi dan pikiran. (khan, 2000).

Bagi individu yang tidak kurang mengapresiasi agama, maka alam, pandangan filsafat serta ideologi adalah nilai universal serta paripurna untuk dijadikan landasan hidup. Makna hidup Paripurna bagi bangsa Indonesia yang mayoritas beragama Islam, Allah SWT sebagai Tuhan merupakan sumber nilai yang Maha sempurna dengan agama sebagai perwujudan tuntunan-Nya. Bagi mereka yang beriman, Tuhan dan Agama adalah sumber nilai dan makna hidup yang paripurna dan sempurna yang (seharusnya) mendasari makna-makna hidup pribadi yang unik, spesifik dan temporer. Semesta alam sebagai ciptaan-Nya saja sudah merupakan suatu ekosistem yang tertib, teratur

dan indah serta tunduk pada hukum yang pasti. Dalam hal ini para rohaniawan dan ilmuan telah sama-sama yakin mengenai alam semesta yang diciptakan dan terjadi tidak secara sembarangan dan liar, tetapi diatur oleh suatu hukum yang mutlak yaitu Hukum Alam (*Nature's Laws*), atau lebih tepat lagi Hukum Allah SWT (*God's Laws*). Apabila ciptaan-Nya saja sedemikian hebat, indah dan penuh kerahasiaan, lebih – lebih lagi Sang Pencipta, Allah SWT. (Bustaman, 2007).

Kehebatan makna hidup yang diraih oleh individu memang besar, menjadikan penderitaan hanya sebagai media mencapai kebahagiaan, kesedihan menjadi “cambuk” untuk lebih kuat dan tegar dikemudian hari dan mencapai hidup yang bahagia. Kebahagiaan adalah ganjaran/akibat dari menjalankan hidup yang bermakna. “...dengan melibatkan diri dalam kegiatan yang bermakna, seseorang akan menikmati kebahagiaan sebagai hasil sampingan, ..” demikian menurut pandangan Sahakian, W.S. Saat kesulitan menerpa, maka pengalaman yang menyenangkan, kemungkinan untuk keluar dari permasalahan, adanya hari esok yang lebih cerah, dan melihat bagaimana sebelumnya ia berhasil dalam menghadapi kesulitan, membuat munculnya kebahagiaan hidup. Kekayaan dan kekuasaan yang dimiliki hanyalah merupakan media untuk menunjang tercapainya hidup yang bahagia asalkan tidak disalahgunakan, difungsikan dengan benar. Tidak jarang kita melihat bahwa kemapanan seseorang tidak mampu membuatnya

menemukan kebahagiaan dalam hidup, justru sebaliknya, ia kehilangan makna.

Kehidupan memiliki makna, hal itu yang selalu dicari oleh individu dan bertujuan untuk eksistensi dirinya di dunia. Namun, dalam mencapai hal tersebut, perlu dilihat tiga asas-asas yang bagi Frankl penting, yakni bahwa hidup memiliki makna dalam kondisi apapun dan tidak dibatasi oleh suatu situasi. Setiap manusia memiliki kebebasan untuk menemukan makna hidup. Sebab makna hidup tidak mudah untuk ditemukan melainkan harus diupayakan, melalui proses dan cara yang benar. Manusia juga memiliki kemampuan untuk dapat mengambil sikap dan keputusan akan apa yang akan ia pilih dan lakukan atas keadaannya. Saat suatu kondisi dirasa sudah tidak dapat dirubah maka Individu dapat mengubah cara pandanginya tentang hal tersebut, hingga ia menemukan makna dibalik kejadian yang menyimpannya.

Ketidakberhasilan menemukan dan memenuhi makna hidup biasanya menimbulkan penghayatan hidup tanpa makna (*meaningless*), hampa, gersang, meras atidak memiliki tujuan hidup, merasa hidup tidak berarti, bosan dan apatis. Kebosanan adalah ketidakmampuan seseorang untuk membangkitkan minat. Penghayatan tersebut mungkin saja tidak terungkap secara nyata, tetapi menjelma dalam berbagai upaya kompensasi dan kehendak yang berlebihan untuk ; berkuasa (*the will to power*), bersenang-senang mencari kenikmatan (*the will to pleasure*) termasuk kenikmatan seksual (*the will to sex*), bekerja (*the will to work*), dan

mengumpulkan uang (*the will to money*). Dengan kata lain, dalam perilaku dan kehendak yang berlebihan itu biasanya tersirat penghayatan hidup tanpa makna. Meskipun penghayatan hidup tanpa makna bukanlah suatu penyakit, tetapi dalam keadaan intensif dan berlarut-larut jika tidak dapat diatasi dapat menyebabkan neurosis neogenik, yaitu suatu gangguan perasaan yang cukup menghambat prestasi dan penyesuaian diri seseorang. Karakter totaliter juga bisa muncul, yakni gambaran pribadi dengan kecenderungan untuk memaksakan tujuan, kepentingan dan kehendaknya sendiri serta tidak bersedia menerima masukan dari orang lain. Namun sebaliknya, apabila sesuai dengan kepentingannya, masukan tersebut akan ia manfaatkan dan dinyatakan sebagai kepentingan pribadi.

Kegagalan penghayatan terhadap makna hidup dapat menyebabkan karakter konformis. Gambaran pribadi dengan kecenderungan kuat untuk selalu berusaha mengikuti dan menyesuaikan diri kepada tuntutan lingkungan sekitar serta bersedia pula untuk mengabaikan keinginannya sendiri. Pribadi ini mudah terpengaruh oleh situasi dan kondisi lingkungan. Sehingga, Individu yang hidupnya bermakna (*meaningfull life*) dianggap sebagai gambaran kepribadian ideal.

Makna Hidup

Dari konsep bahasa logoterapi menunjukkan aliran psikologi yang berbeda dengan para pendahulunya. Logos dalam

Bahasa Yunani artinya makna. Logoterapi memandang manusia sebagai totalitas yang terdiri dari tiga dimensi yakni fisik, psikis, dan spiritual. Untuk memahami diri dan kesehatan kita harus memperhitungkan ketiganya. Selama ini dimensi spiritual diserahkan pada agama, dan pada gilirannya agama tidak diajak untuk urusan fisik dan psikologis. Kedokteran telah mengabaikan spiritual sebagai sumber kesehatan dan kebahagiaan (Rahmat, 2004).

Frankl menyebut dimensi Spiritual sebagai "*noos*" yang mengandung semua sifat khas manusia seperti keinginan untuk memberi makna orientasi tujuan, intuisi, keimanan, visi, akan menjadi apa kemampuan kita untuk mencintai diluar mencintai yang fisik psikologis, kemampuan mendengarkan hati nurani, diluar kendali super ego kita (Suyadi, 2012). Menurut Frakl hidup punya potensi untuk memiliki makna apapun kondisi atau masalah yang sedang dihadapi bahkan dalam kondisi yang paling menyedihkan sekalipun (Bastaman, 2007).

Logoterapi berfokus pada dimensi yang berisi keinginan akan makna gagasan dan cita-cita, kreatifitas, imajinasi, keimanan, cinta, humor, perjuangan untuk mencapai tujuan dan mengambil komitmen serta bertanggung jawab. Keinginan akan makna menjadi titik utama dalam logoterapi mengacu pada nilai manusiawi. Dari sini dapat difahami bahwa fokus utama logoterapi adalah mencari makna hidup dalam kehidupan. Psikologi aliran ini memang berbeda dengan Psikologi pada aliran-aliran sebelumnya.

Justru makna hidup dan kehidupan menjadi sorotan utama dalam konsep yang dikembangkan dalam logoterapi. Terapi yang dikembangkan dalam psikologi aliran ini yakni mencari makna hidup dalam kehidupan. Artinya manusia di paksa untuk mencari arti hidup dalam menjalankan kehidupan di masa yang akan datang. Dalam hal ini logoterapi memandang bahwa makna hidup secara mendalam bukan terletak pada pemuasan aspek libido dan pemenuhan kebutuhan dasar.

Hal ini sejalan dengan prinsip dalam Islam, yang memiliki tekanan bahwa manusia yg unggul itu ialah manusia yang bermanfaat bagi sesamanya. Nabi Muhammad saw. Bersabda, Dari Abu Hamzah, anas Bin malik RA. Nabi SAW bersabda: *“Tidaklah salah satu diantara kalian beriman (dengan keimanan yang sempurna) sampai dia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri”*, -HR Bkhori Muslim- (Dimiyati, 2006). Makna terdalam dari hadis tersebut ialah kecintaan dan kebermanfaatn bagi sesama. Maka desain logoterapi pada prinsipnya memiliki kesamaan maksud yakni nilai dan makna hidup yang ingin dicapai.

Kebermaknaan hidup yang dimaksud ialah mampu memberikan manfaat bagi manusia dan antar sesama. Frankl bahkan berpandangan bahwa manusia dalam kondisi terjepitpun masih memiliki peluang untuk memberikan makna pada orang lain. Bahwa inti kehidupan yakni bisa memberikan makna pada sesama. Maka jika kita analisa menurut hadis yang diriwayatkan oleh Bukhori dan Muslim,

yang di kutip oleh Dimiyati (2006) ada relevansi antara makna hadist tersebut dengan konsep dasar dan filosofi dari logoterapi Victor Frankl.

Sejalan dengan logoterapi pada prinsipnya ajaran yang dikembangkan oleh Ahmad Dahlan dalam pendirian Muhammadiyah juga memiliki visi kemanusiaan yang sama. Dalam tradisi Muhammadiyah dikenal dengan istilah teologi Al maun. Dimana dasar pokok dan pemikiran berdirinya muhammadiyah dapat ditelusuri dari penafsiran Al Qu’ran surat Al Amun. Penafsiran praktis inilah yang memiliki nilai yang sama dengan logoterapi

Landasan pokok pergerakan Muhammadiyah salah satunya adalah kekuatan teologis surat Al Maun yang diajarkan oleh Ahmad Dahlan. Salah satunya adalah kekuatan teologis Al Maun. Ahmad Dahlan menafsirkan surat Al Maun menjadi tiga kekuatan utama yaitu ; pendidikan, kesehatan, dan penyantunan orang miskin juga melakukan transformasi pemahaman agama dari sekedar doktrin-doktrin sakral dan kurang berbunyi social, menjadi kerjasama dan untuk pembebasan manusia (Gunawan, 2018). Dari teologi Al Maun ini ada anjuran untuk menyantuni anak yatim dan miskin baik dalam tataran ekonomi kesehatan maupun pendidikan. Penyantunan anak yatim inilah yang dimaksud sebagai “makna Hidup” dalam terminologi Frankl. Maka sejatinya kesamaan makna antara Frankl dan nilai-nilai islam sudah mulai nampak. Meskipun frankl sendiri tidak mengakui keberagaman dalam psikologi. Tapi cara berpikir dan mencari tujuan hidup yang dikembangkan oleh frankl

memiliki nafas yang sama dalam nilai-nilai universal kebaikan umat Islam.

Makna hidup yang dikembangkan oleh Frankl memiliki kesamaan makna dengan nilai-nilai hidup dalam Islam. Islam memandang bahwa segala kehidupan yang dilakukan oleh manusia merupakan rangkaian ibadah sebagaimana tujuan diciptakan manusia. Allah SWT berfirman,

“Tidaklah aku ciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah”,

Eksistensi penciptaan manusia dan alam merupakan kehendak untuk menguji kesetiaan manusia dalam pengabdian kepada Allah (Pbbrian, dkk: 2018).

Makna Spiritualitas dalam logoterapi

Kecerdasan spiritual merupakan bentuk kecerdasan yang dimiliki individu dalam memecahkan persoalan makna dan nilai. Kecerdasan ini terealisasi pada perilaku hidup individu yang mampu untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas, serta diikuti oleh kemampuan mereka dalam menilai dan membandingkan tindakan atau hidupnya bermakna dari yang lain (Khoirun Nida, 2013). Dalam aplikasinya logoterapi berusaha menjaga eksistensi spiritual sebagai potensi memaknai eksistensinya yang harus diisi. Logoterapi berusaha menjaga eksistensi spriritual sebagai potensi memaknai eksistensinya yang harus diisi. Maka dari itu logoterapi memperhatikan manusia sebagai sebuah keberadaan yang perhatian utamanya

mengisi makna dan aktualisasi nilai-nilai kehidupan (Nida, 2013).

Spiritualitas adalah pengalaman universal, kurang dibatasi oleh doktrin terkait dengan agama tertentu. Mengingat definisi spiritualitas dan agama yang disebutkan diatas bervariasi, maka kiranya bijaksana untuk mempertimbangkan pendapat Singlenton, dkk. dalam menawarkan definisi spiritualitas dengan kesadaran tujuan hidup berdasarkan rujukan transendental (Rio Pembiran, dkk.2018). Melihat makna dari Singklenton, bahwa ia memandang spiritualitas itu tidak memihak pada agama tertentu dan pada doktrin tertentu. Melainkan spiritualitas itu adalah makan universal yang di dapatkan oleh individu melalui perjalan panjang dan penghayatan pada makna hidupnya. Menurut Ahmad Taufik, kecerdasan spiritual adalah sebuah semangat untuk memaknai hidup dengan nilai-nilai normative Islam yang terkandung didalam wahyu Al Quran dan As Sunah yang kemudian menjadi acuan dalam hidup. Kecerdasan spiriutul pun dimaknai sebagai fitrah bawaan dari Allah SWT sebagai salah satu potensi yang dimiliki oleh manusia. Dimensi spiritual dari paham dan penghayatan keberagamaan pada dasarnya merupakan sebuah perjalanan ke dalam diri manusia sendiri. Kualitas manusia dan kemanusiaan yang paling primordial adalah bahwa ia merupakan makhluk spiritual puncak yang diciptakan Tuhan, oleh karena itu watak dasar manusi adalah bersifat baik (Nida, 2013).

Memahami eksistensi kecerdasan spiritual yang ada dalam diri manusia, maka memberikan gambaran bahwa secara potensial kecerdasan spiritual merupakan bagian dari diri manusia itu sendiri sebagai bekal dari Allah. Dengan bekal yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT terhadap diri manusia yang bersifat spiritual tersebut maka tugas manusia adalah menjaga eksistensi dari dimensi spiritual yang sudah ada serta mengembangkan sifat-sifat tersebut kearah yang lebih puncak untuk mencapai kualitas kemanusiaannya (Nida, 2013). Dalam hak spiritual nampaknya Frankl berbeda sudut pandang yang diterapkan. Spiritual yang dimaksud Frankl bukanlah agama atau salah satu agama. Melainkan spiritual dalam logoterapi lebih diarahkan pada pemaknaan kehidupan lebih pada nilai-nilai kebaikan universal. Hal ini tidak terlalu bertentangan karena kebaikan universal tidak bertentangan dengan Al quran. Seperti berbuat baik pada orang tua, berbuat baik pada sesama, berbuat baik pada semua orang tidak bertentangan dengan nilai-nilai kebaikan Al quran.

Maka tinggal memasukan saja nilai spiritual Frakl yang universal ke dalam kerangka kebaikan Al quran dan Hadist-hadist mutawatir. Sehingga pemaknaan hidup dan terapi logoterapi dengan islam memiliki kesamaan makna untuk mencari derajat kemanusiaan melalui kebaikan dan pemaknaan hidup. Hal seperti itu lah yang kita maknai sebagai spiritual dalam islam. Sehingga tidak terlalu bertentangan jauh dengan

konsep spiritual yang dikembangkan oleh Frankl melalui logoterapinya.

Kesimpulan

Perbedaan antara satu dan lainnya dalam menghadapi kehidupan bagi makhluk yang bernama manusia adalah saat kehilangan arti dari kehadirannya di dunia ini. Adapun kebahagiaan merupakan imbalan dari keberhasilan seseorang menemukan makna hidup, dengan kata lain disaat manusia berada pada kondisi paling bawah sekalipun, individu akan merasa bahagia pada saat berhasil memahami bahwa kondisi tersebut tidaklah benar-benar buruk, bahwa apa yang ia lalu sebelumnya juga harus ia hargai dan bahwa ia memiliki manfaat bagi orang lain meskipun kecil dan tidak dihargai orang, dan lain sebagainya. Islam mendukung penuh arti dari makna hidup, bahkan sedari awal makna hidup sudah diberitahukan yakni sebagai Hamba Allah SWT yang memiliki kewajiban untuk beriman dan bertakwa.

Kecerdasan spiritualisme harus dimiliki bagi individu dalam menemukan makna hidup. Kegagalan seseorang untuk menemukan makna hidup akan berujung pada gangguan psikologis dalam pandangan Frankl, sedangkan dalam Islam, manusia yang tidak tahu apa fungsi dari hidupnya akan berjalan seperti robot saja tanpa tahu apa yang menjadi arahan hidup, apa yang individu itu inginkan dan apa yang sedang diperbuat. Dengan makna hidup, seseorang akan tahu arah langkah yang ditempuhnya dan mencapai kebahagiaan.

Daftar Pustaka

- Ayat Dimiyati. 2006. Hadis Arbain, Bandung : Pustaka Bani Qurais.
- Andri Gunawan. 2018. Teologi Surat Akl Maun dan Praksis Sosial dalam Kehidupan Warga muhammadiyah. \Jurnal Sosial dan Budaya Syar`i. Vol. 5 No. 2 FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Bastaman H.D. 2007. Logoterapi : *Psikologi untuk menemukan makna Hidup dan Meraih Hidup bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Corey, R. 1982. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Fatma Iaili Khoirun Nida. 2013. Peran KEcerdasan Spiritual dalam pencapaian Kebermaknaan Hidup. Frankl, V.E. (1964). *Man's Searching for Meaning An Introduction to Logotherapy*. London: Hoddder and Stoughton Ltd.
- Frankl, V.E (1973). *Psychotherapy and Existenstialism*. Penguin Books hlm. 120-121.
- Jalaludin Rahmat. 2004. *Psikologi Agama*. Bandung : Mizan.
- Khan I.H.1981. Spritual Dimensions of Psychology.New York; Omega Publications.
- Khan I.H.2000. Dimensi Spiritual Psikologi. Bandung; Pustaka Hidayah.
- Rio Pebrian, dkk. 2018. Spiritualitas, Doa dan Prestasi Belajar. Belajea; Jurnal Pendidikan Islam Vol. 3 No. 02.
- Schiltz, D. (1991). Psikologi Pertumbuhan. Yogyakarta: Kanisius. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol.4 No. 1, Juni 2013.
- Suyadi. 2012. Logoteri sebagai sebuah upaya pengembnagan spiritualitas dan makna hidup dalam persfektif psikologi pendidikan Islam. Jurnal Pendidikan Islam Vol. 1 No 2.
- <https://www.liputan6.com/bisnis/read/441534/menaker-jumlah-pengangguran-naik-jadi-97-juta-orang-akibat-pandemi-covid-19>.
- <https://regional.kompas.com/read/2020/10/14/18175921/kekerasan-terhadap-anak-meningkat-selama-pandemi-dosen-ipb-jelaskan?page=all>.