KONSELING EKSISTENSIAL: SUATU PROSES MENEMUKAN MAKNA HIDUP

Y. Triyono, SJ

Abstract:

Human life is motivated by searching of meaning. Life without meaning is unbearable. This is the condition where human being undergoes existential vacuum. Logoteraphy, as existential counseling and psychotherapy, helps human being to solve this existential problem. There are three ways to reach the meaning of life: (1) creative values, (2) experiential values, and (3) attitudinal values. Logoteraphy fundamentally believes that human being has positive freedom and responsibility. Based on those two qualities human being can transcend their condition: though they are not free from certain conditions, they have freedom to take a stand in every condition. The meaning of life can be experienced in all conditions, also in the situation of incurable sufferings.

Kata Kunci:

logoterapi, makna hidup, *values,* kebebasan, tanggung jawab

1. Pengantar

Setiap orang menginginkan sebuah kehidupan yang bermakna. Tidak ada individu yang tidak mendambakan arti hidup. Namun demikian, pada saat yang sama, tidak sedikit orang yang menderita kekosongan hidup. Rollo May[1], salah satu tokoh terapi dan konseling eksistensial, mengatakan bahwa masalah fundamental manusia adalah kehampaan hidup. Sudah pasti bahwa pernyataan tersebut tidak berlaku untuk semua orang. Banyak individu yang hidupnya sungguh bermakna. Akan tetapi, bagaimana pun juga, apa yang dikatakan Rollo May tetap menyampaikan kebenaran yang mendasar.

Tidak sedikit orang menjalani hidup dengan tanpa makna. Mereka mengalami hidup sebagai sebuah kesia-siaan. Kita sendiri dalam ukuran tertentu mungkin pernah (atau akan) mengalami kekosongan hidup. Keluhan kekosongan hidup bahkan tidak jarang diungkapkan oleh mereka yang mengalami kesuksesan dalam karier dan keuangan. Dengan demikian pertanyaan yang perlu dicermati adalah sikap apa yang sebaiknya ditempuh manusia supaya tetap mengalami hidup yang bermakna? Apakah masih mungkin manusia menemukan makna hidup dalam situasi menderita, sakit, atau gagal?

Konseling Eksistensial mencoba memberikan jawaban atas permasalahan fundamental ini dengan mengedepankan renungan filosofis tentang apa artinya menjadi manusia[2]. Tulisan ini akan mengupas Logoterapi sebagai salah satu pendekatan Konseling Eksistensial dalam upayanya menemani pergulatan manusia untuk menemukan makna hidupnya.

2. Logoterapi

Logoterapi dirintis dan dikembangkan oleh Victor Frankl. Secara singkat dapat dikatakan bahwa Logoterapi adalah psikoterapi yang memusatkan upayanya pada pencarian makna hidup manusia. *Logos* berasal dari bahasa Yunani yang berarti makna[3]. Pusat perhatian logoterapi adalah masa depan atau pencarian makna hidup yang harus dilakukan oleh individu di masa depannya. Maka dari itu usaha utama yang dilakukan logoterapi adalah membantu individu menyadari makna hidunya dan dengan jalan itu menolong individu mengatasi masalah *neurosis* yang dialami.

Logoterapi percaya bahwa motivasi utama yang menggerakkan hidup manusia adalah perjuangan menemukan makna hidup. Pandangan ini berbeda dengan keyakinan aliran psikoanalisa dan adlerian. Psikoanalisa meletakkan kesenangan (*pleasure*) sebagai prinsip utama kehidupan. Dinamika hidup, menurut psikoanalisa, digerakkan untuk mendapatkan kesenangan sebanyak-banyaknya dan sedapat mungkin menghindari penderitaan. Sementara itu pandangan adlerian meyakini bahwa motivasi utama hidup manusia adalah perjuangan untuk meraih keunggulan atau kekuasaan (*striving for superiority*).

3. Ketidakbermaknaan Hidup

Penderitaan manusia yang paling dalam adalah hidup yang tidak bermakna. Frankl menyebut fenomen penderitaan batin yang disebabkan oleh ketiadaan makna hidup ini sebagai kehampaan eksistensial. Secara eksistensial, penderitaan tersebut dialami manusia karena dirinya kehilangan dua hal, yakni perilaku instingtual dan ikatan tradisi[4]. Bisa dikatakan bahwa perilaku instingtual bukanlah tindakan manusiawi. Perilaku tersebut tidak melibatkan aktivitas rasio. Perilaku instingtual adalah tindakan yang semata-mata didorong dan dikendalikan oleh insting. Sedang tradisi adalah struktur sosial yang memberikan rasa keteraturan dan kepastian. Dengan menyandarkan hidup pada tradisi manusia mendapatkan rasa aman dan pasti. Melalui tradisi manusia memiliki *frame of refence* yang menjamin arah hidupnya.

Perilaku instingtual dan tradisi memang menghambat manusia dalam menghayati kebebasannya. Akan tetapi, seperti sudah dipaparkan di atas, insting dan tradisi juga memiliki unsur positif, yaitu memberikan rasa aman dan kepastian. Pada tahap perkembangan selanjutnya manusia harus melepaskan diri dari kendali insting dan tradisi. Hal ini terjadi pada saat manusia lebih mempercayakan hidupnya

pada bimbingan rasio. Dengan munculnya rasio manusia dihadapkan pada keharusan untuk memilih dan menentukan tindakannya sendiri. Rasio memaksa manusia untuk mengambil keputusan bagi dirinya sendiri. Dengan berperannya rasio sebagai kendali kehidupan manusia tidak mungkin lagi mengandalkan insting atau tradisi semata.

Singkatnya, pada satu sisi manusia memperoleh kebebasan *dari* dorongan instingtual dan kendali tradisi, tetapi pada saat yang sama dia kehilangan rasa aman dan kepastian. Manusia harus menemukan bentuk kehidupan yang sekaligus mampu menjamin kebebasan dan memberikan rasa aman – apabila gagal manusia harus menanggung hidup tanpa makna. Pandangan Frankl ini sejajar dengan pendapat Fromm mengenai problem kebebasan manusia modern[5].

Frankl menyebut ketidakbermaknaan hidup sebagai kehampaan eksistensial (*existential vacuum*). Salah satu wujud dari kehampaan eksistensial adalah rasa bosan secara mendasar, yakni situasi ketiadaan makna dari apa yang dilakukan. Kebosanan ini akan terus meningkat. Salah satu penyebabnya adalah otomatisasi pola kerja yang cenderung meminggirkan aktivitas pikiran dan perasaan. Kekosongan batin yang dibiarkan bisa membawa individu pada tindakan agresi atau kecanduan.

Kehampaan eksistensial juga muncul dalam bentuk terselubung berupa pencarian kekuasaan dan kekayaan. Kegagalan menemukan makna hidup dikompensasikan ke dalam dorongan meraih kuasa dan harta. Secara tidak sadar manusia mengalihkan penderitaan batin akibat ketidakbermaknaan hidup ke dalam perjuangan diri meraih kekuasaan, kekayaan atau mencari kesenangan. Namun demikian, sebelum permasalahan kehampaan eksistensial ini terpecahkan, manusia tetap mengalami penderitaan. Kuasa, harta, dan hiburan hanya memberikan ketenangan sesaat. Mereka hanya membantu manusia untuk sejenak melupakan penderitaan, tetapi tidak menghilangkan penderitaan itu sendiri. Satu-satunya jalan keluar dari penderitaan batin yang dialami manusia adalah menghadapi realita kehidupan dan menemukan makna di dalamnya. Landasan dasar eksistensial psikologi mengatakan bahwa keberadaan manusia adalah keterlibatannya di dunia; terus-menerus dia diundang untuk memeluk realita dunia sekitarnya; dan melalui pergulatan setiap waktu di dunia itulah dia membangun makna hidupnya[6].

Kehampaan eksistensial merupakan tahap awal sindrom ketidakbermaknaan yang menemukan manifestasinya dalam neurosis kolektif, neurosis pengangguran, neurosis hari Minggu, dan penyakit eksekutif[7]. Ada empat ciri yang menandai neurosis kolektif. Ciri pertama adalah sikap masa bodoh terhadap hidup. Sikap ini terungkap dalam tindakan mengabaikan masa depan atau tidak mau merencanakan tujuan hidup yang lebih pasti. Mereka menghabiskan hidup setiap hari tanpa mengerti apa yang sudah mereka sia-siakan. Ciri yang kedua yaitu sikap fatalistik yang ditandai dengan pesimisme hidup; mereka berpikir bahwa masa depan adalah sesuatu yang mustahil. Merencanakan masa depan hanyalah tindakan sia-sia.

Sedang ciri yang ketiga adalah pemikiran konformis dan kolektivis yang tercermin dalam tindakan individu untuk meleburkan diri kedalam masa. Berbeda dengan komunitas, masa tidak memiliki kesadaran dan tanggung jawab; masa cenderung menekan keunikan dan nilai manusia. Maka dengan meleburkan diri kedalam masa individu kehilangan kualitas yang paling intrinsik, yaitu tangung jawab pribadi. Ciri keempat neurosis kolektif adalah fanatisme. Berbeda dengan sikap konformis dan kolektivis yang cenderung membuang identitas diri, orang yang fanatik selalu ingin mengingkari kepribadian orang lain. Fanatisme tidak mau menerima pendapat orang lain. Dia hanya mengakui kebenaran pendapatnya sendiri. Namun demikian, pada akhir suatu analisis, kita menemukan bahwa orang yang fanatik sebenarnya *tidak memiliki* pendapat, mereka sebaliknya justru *dimiliki* oleh pendapat.

Manifestasi sindrom ketidakbermaknaan hidup yang kedua adalah neurosis pengangguran yang ditandai dengan sikap apati, acuh tak acuh, dan tidak mau berinisiatif. Mereka mengalami waktu luang sebagai kekosongan batin. Tidak bekerja berarti kehilangan makna hidup. Namun demikian, pengangguran tidak selalu harus berakhir dengan hilangnya makna hidup. Dalam keadaan apa pun makna hidup masih bisa ditemukan. Para penganggur tetap memiliki kebebasan mengambil sikap dan tanggung jawab terhadap keadaan yang mereka alami.

Biasanya orang menikmati hari libur sebagai waktu luang yang menyenangkan, menyegarkan, dan penuh kegembiraan. Akan tetapi ada sejumlah orang yang melihat hari libur sebagai hari yang membosankan atau bahkan mencemaskan. Fenomen ini oleh Frankl dinamakan neurosis hari Minggu. Sama dengan sindrom-sindrom ketidakbermaknaan hidup yang lain, neurosis hari Minggu juga dipicu oleh ketidakbermaknaan hidup. Selama sibuk melibatkan diri dalam pekerjaan, manusia tidak merasakan kekosongan batin. Namun demikian, pada saat dirinya memiliki waktu luang, ketidakbermaknaan hidup ini pelan-pelan muncul ke permukaan dan memberikan siksaan batin. Hidup mereka digerogoti oleh rasa kebosanan mendasar. Tidak ada satu individu pun yang tahan mengalami hidup hampa tanpa makna. Maka mekanisme yang sering ditempuh untuk mengelakkan diri dari derita ketidakbermaknaan hidup adalah melibatkan diri dalam berbagai bentuk kecanduan, lari mencari hiburan, atau membuang waktu luang dengan cara membenamkan diri dalam pekerjaan (*workaholic*).

Neurosis hari Minggu lebih banyak dialami oleh para pekerja biasa. Tetapi ini tidak berarti bahwa para eksekutif terbebas dari masalah ketidakbermaknaan hidup. Sejumlah eksekutif mengalami frustasi eksistensial yang disebut Frankl penyakit eksekutif. Penyakit ini muncul karena waktu yang dimiliki para eksekutif tercurah habis untuk pekerjaan sementara itu mereka lupa memikirkan hidupnya sendiri. Para eksekutif mengalami kekosongan hidup yang tak tertahankan. Kemudian mereka melarikan diri dari ketidakbermaknaan hidup ini dengan cara mengalihkan perhatian dalam perjuangan meraih kekuasaan ekonomis atau dalam bentuknya yang paling primitif yaitu uang.

4. Menemukan Kembali Makna Hidup

Makna hidup hanya bisa dipahami apabila kita menerima adanya kebebasan, suarahati, dan tanggung jawab. Maka dari itu dalam memikirkan pencarian makna hidup kita harus merenungkan ketiga kualitas manusiawi tersebut.

Manusia adalah satu-satunya makhluk yang memiliki kebebasan. Namun demikian, kebebasan tersebut bukanlah tanpa batas. Manusia adalah makhluk terbatas, kebebasannya juga terbatas. Manusia tidak bebas *dari* kondisi – biologis, psikologis, sosiologis – tetapi dia tetap bebas *untuk* mengambil sikap terhadap setiap kondisi[8]. Dia bahkan tidak hanya memiliki kebebasan untuk mengambil sikap terhadap dunia di luar dirinya, tetapi juga terhadap dirinya sendiri. Dia adalah hakim bagi dirinya sendiri; penentu bagi tindakannya sendiri. Kemampuan tersebut mendapatkan dasar dari kenyataan bahwa manusia bisa mengambil jarak dari dirinya sendiri. Dan tanpa kualitas itu kita tidak mungkin memahami adanya kesadaran diri dan suara hati[9].

Menurut Gould[10] dasar kebebasan manusia sebagaimana dipikirkan Frankl adalah dimensi *noetic* (dari bahasa Yunani *noös* yang berarti pikiran), yakni sesuatu yang secara khusus terkait erat dengan aspek manusiawi seseorang. Frankl[11] menegaskan bahwa manusia tidak sekadar hidup tetapi dia selalu memutuskan bentuk hidup yang akan dijalani pada detik berikutnya.

Suara hati, menurut Frankl, adalah kemampuan intuitif manusia untuk menemukan makna yang khas pada setiap situasi. Suara hati lebih mengajarkan kita untuk menemukan makna – bukan semata-mata keutamaan. Frankl mengajak individu untuk mendengarkan suara batin yang terdalam (*inner voice*) kemudian mentaatinya tanpa syarat, juga seandainya hal itu menghadapkan individu pada suatu risiko. Suara hati harus diutamakan ketimbang sikap taat pada suatu aturan. Ketaatan pada suara hati menemukan ujiannya pada kenyataan hidup sehari-hari.

Kebebasan dan suara hati selalu menemukan ekspresinya di dalam tanggung jawab. Tanpa diimbangi tanggung jawab, kebebasan dapat membusuk menjadi kesewenang-wenangan[12]. Dan tanggung jawab manusia yang paling dalam adalah menemukan makna hidup yang khas bagi dirinya, orang lain, dan dunia sekitarnya – masyarakat atau kemanusiaan.

Orang tidak bisa memperoleh makna hidup yang abstrak. Setiap manusia memiliki pekerjaan dan misi untuk menyelesaikan sebuah tugas khusus bagi dirinya. Dalam kaitan itulah maka pribadi manusia tidak bisa digantikan. Hidup manusia yang unik tidak bisa diulang. Setiap manusia memiliki tugas dan kesempatan yang khas untuk dirinya. Oleh karena itu maka manusia hanya bisa mengalami makna hidup dengan jalan bertanggung jawab atas hidupnya sendiri secara personal. Dan sikap bertanggung jawab adalah esensi dasar kehidupan manusia[13].

Logoterapi berusaha membantu manusia menyadari tanggung jawabnya secara penuh; memberanikan manusia untuk memilih, bersikap, dan bertindak terhadap kehidupan yang menjadi tanggung jawabnya. Manusia, atau klien dalam konseling, harus memutuskan sendiri apa yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya terhadap masyarakat dan terhadap suara hatinya sendiri. Logoterapi tidak menggurui atau berkotbah. Logoterapi bahkan juga tidak menawarkan pemikiran logis atau nasehat moral. Peran logoterapi adalah membuat manusia melihat dunia sebagaimana adanya dan memperlebar medan pandang pribadi manusia sehingga semua spektrum makna hidup masuk kedalam alam kesadarannya. Makna hidup memang selalu berubah, tetapi makna itu tidak akan pernah hilang. Frankl mengajukan tiga cara yang bisa ditempuh manusia untuk menemukan makna hidupnya. Ketiga cara tersebut adalah: *creative values, experiential values*, dan *attitudinal values*[14].

Creative values dialami ketika manusia bisa mendayakan kekuatan-kekuatan kreatifnya melalui dunia pekerjaan yang dia tekuni. Panggilan atas makna hidup harus dijawab bukan dengan kata-kata melainkan dengan sebuah tindakan. Jawaban tepat atas makna hidup ditemukan dengan bertindak aktif pada setiap kondisi aktual hidup sehari-hari, yakni dalam pekerjaan. Permasalahan yang perlu diperhatikan adalah manusia sering bekerja demi sesuatu yang lain – bukan melakukan pekerjaan sebagai ungkapan daya cipta manusiawi yang dimiliki. Manusia bahkan tidak jarang menjadi hamba pekerjaan, bukan tuan atas pekerjaannya.

Pada dirinya sendiri pekerjaan tidak memberikan jaminan makna hidup. Ada atau tidaknya makna hidup di dalam pekerjaan tergantung pada *bagaimana* orang menghayati pekerjaan itu. Apabila tidak mampu menemukan makna hidup dalam suatu pekerjaan, kesalahan ada di pihak orang yang melakukan pekerjaan, bukan pekerjaan itu sendiri[15]. Pekerjaan yang bermakna adalah kegiatan yang memungkinkan orang mengalami keunikan dirinya dan berkontribusi pada orang lain atau masyarakat.

Ada kemungkinan bahwa pekerjaan mengalami distorsi makna sehingga individu sulit menemukan arti hidup lewat pekerjaan yang dilakukan. Hal ini terjadi pada jenis pekerjaan yang bersifat impersonal dan *automaton*. Dalam situasi ini pekerjaan menjadi semata-mata sarana untuk suatu tujuan lain – yaitu memperoleh uang. Selama bekerja orang mengalami keterasingan dari makna hidupnya. Kehidupan yang bermakna ditemukan justru di luar pekerjaan, misalnya saat berinteraksi dengan rekan kerja atau bertemu anggota keluarga di rumah.

Manusia mendapatkan pengalaman *experiential values* dengan jalan menghayati kebaikan, kebenaran, dan keindahan. Sikap manusia terhadap *experiential values* adalah menerima dunia secara pasif. Hal ini terjadi misalnya dengan cara menikmati alam, budaya, karya seni, musik, dsb. *Experiential values* yang paling dalam diperoleh ketika manusia mencintai orang lain. Cinta adalah satu-satunya cara manusia memahami manusia lain sedalam-dalamnya. Melalui cinta orang bisa

melihat karakter, kelebihan, kekurangan, dan potensi yang ada pada pribadi yang dicintai. Cinta adalah jalan membantu orang lain yang dicintai untuk mewujudkan seluruh daya hidup yang dimilikinya.

Sehubungan dengan cinta Frankl menyebut adanya tiga lapisan sikap terhadap orang lain. Lapisan pertama adalah lapisan luar paling primitif yang dinamakan sikap seksual (*the sexual attitude*). Sikap ini ditentukan oleh tampilan fisik seseorang dan tidak mempertimbangkan hal-hal yang lebih dalam. Dorongan utamanya adalah ketertarikan seksual. Maka dari itu lapisan sikap ini tidak banyak memperhatikan aspek karakter atau kepribadian seseorang.

Lapisan kedua adalah erotik. Dibandingkan dengan lapisan sikap seksual, lapisan erotik merupakan lapisan yang sedikit lebih dalam. Sikap erotik lebih dari pada sekedar ketertarikan seksual. Dia memasuki aspek yang lebih dalam, melampaui hal-hal yang sifatnya fisik belaka, yaitu menembus struktur psikis orang lain. Sikap erotik bisa digambarkan sebagai rasa terpesona. Dalam perasaan itu, orang tertarik bukan semata-mata karena penampilan fisik, melainkan oleh sesuatu yang ada di luar fisik seseorang.

Lapisan ketiga adalah lapisan yang paling dalam, yaitu cinta. Di dalam pengalaman cinta, individu memasuki struktur pribadi orang lain dengan sangat mendalam. Mencintai berarti menjalin relasi dengan pribadi lain sebagai makhluk spiritual. Dan ikatan intim dengan aspek spiritual seseorang merupakan bentuk relasi yang paling tinggi. Cinta sejati merupakan tindakan menjalin relasi dengan kepribadian, keunikan, dan singularitas orang yang dicintai. Dia tidak mencintai apa yang "dimiliki" oleh orang yang dicintai, tetapi mencintai eksistensinya. Dengan demikian orang yang dicintai selalu tampil sebagai pribadi yang tidak bisa digantikan atau dibandingkan. Cinta bukanlah sekadar situasi emosional, melainkan tindakan intensional tertuju pada esensi pribadi lain. Esensi tidak tergantung oleh eksistensi. Oleh karena itu dapat dipahami bahwa cinta lebih kuat dari pada kematian. Keberadaan orang yang dicintai bisa direnggut oleh kematian; tetapi esensinya sama sekali tidak mungkin disentuh oleh kematian[16].

Manusia tidak pernah tertutup kemungkinannya untuk mengalami makna hidup – juga sewaktu dia memasuki nasib atau penderitaan yang tidak bisa dielakkan. Frankl mengatakan bahwa makna hidup tetap bisa ditemukan pada saat manusia berhadapan dengan situasi atau nasib yang tidak bisa diubah. Dalam kondisi seperti itu manusia masih mungkin mengalami makna hidup melalui *attitudinal values*, yaitu makna hidup yang lahir dari sikap seseorang dalam menghadapi realita kehidupan.

Manusia memang tidak sepenuhnya bebas *dari* situasi, tetapi dia tetap memiliki kebebasan penuh *untuk* mengambil sikap terhadap setiap situasi apa pun. Pada saat itulah manusia mampu menampilkan dirinya sebagai saksi potensi manusiawi yang paling tinggi. Kekuatan manusiawi inilah yang bisa mengubah tragedi menjadi

kemenangan, kemalangan menjadi keberhasilan. Senada dengan hal tersebut Frankl[17] mengatakan "Penderitaan tidak lagi menjadi penderitaan ketika si penderita sudah menemukan makna penderitaannya". Lebih lanjut dia menegaskan bahwa manusia mengalami kepenuhan hidup tidak hanya dengan menciptakan (*creative values*) atau menikmati dunia (*experiential values*), tetapi juga melalui penderitaan. Di sinilah *attitudinal values* menampakkan kekuatan makna hidup yang melampaui segalanya.

Logoterapi tidak bermaksud membenarkan penderitaan; manusia tidak harus menemukan makna hidup melalui penderitaan. Menderita secara tidak perlu bukanlah bentuk kepahlawanan – melainkan menyakiti diri[18]. Logoterapi hanya mau menegaskan bahwa makna hidup masih bisa ditemukan juga pada saat manusia mengalami penderitaan. Makna hidup merupakan sesuatu yang tanpa syarat; dia mencakup potensi-potensi yang berbentuk penderitaan yang tidak terhindarkan.

Sudah jelas bahwa melalui *attitudinal values* manusia tetap bisa mereguk makna hidup sepenuh-penuhnya. Lebih lanjut, Frankl memperlihatkan bahwa *attitudinal values* juga bisa menjadi sikap dasar bagi orang yang ingin menemukan makna hidup di tengah-tengah kegagalan. Dia menegaskan "*Lack of success does not signify lack of meaning*". Orang yang memuja kesuksesan akan kesulitan merasakan makna pengorbanan. Sebab, pengorbanan yang sejati terwujud dalam sikap siap sedia menanggung kegagalan apabila hal itu harus terjadi.

Demi jelasnya, mari kita perhatikan contoh berikut. Seorang laki-laki sedang berada di atas perahu. Dia melihat ada sahabatnya yang hampir tenggelam di laut. Dengan sikap berani laki-laki itu menceburkan diri ke laut untuk memberikan pertolongan. Akan tetapi dia tidak berhasil – keduanya mati lemas tenggelam di laut. Apakah keutuhan nilai dari tindakan memberikan pertolongan itu dibatalkan karena laki-laki itu gagal membawa sahabatnya dan diri sendiri kembali ke daratan? Di tengah-tengah kegagalan pun, apabila mau, manusia tetap bisa mengalami makna hidup.

5. Penerapan Logoterapi dalam Praktik Konseling

Frankl tidak hanya mengembangkan seperangkat teori, tetapi juga tekhnik membantu individu yang mengalami permasalahan hidup. Ada tiga tekhnik utama yang diajukan, yaitu intensi paradoksal, derefleksi, dan bimbingan rohani[19].

Tekhnik itensi paradoksal digunakan untuk membantu individu yang mengalami kecemasan antisipatoris, yakni sebuah kecemasan yang muncul karena antisipasi individu sendiri terhadap situasi yang ditakuti. Situasi yang menakutkan itu sebenarnya belum terjadi. Akan tetapi, karena individu sudah mengantisipasinya, situasi yang menakutkan tersebut kemungkinan besar justru akan benar-benar terjadi. Maka dari itu kecemasan antisipatoris mengurung individu dalam kecemasan terhadap kecemasan[20].

Ada dua bentuk reaksi keliru yang umumnya dilakukan individu dalam menangani kecemasan tersebut, yakni *wrong passivity* dan *wrong activity*. Reaksi *wrong passivity* dilakukan dengan jalan menghindari situasi yang diantisipasi akan menimbulkan kecemasan. Misalnya, individu yang membayangkan kecemasan berbicara di depan umum akan berusaha sedemikian rupa untuk menolak permintaan memberikan pidato. *Wrong passivity* menghambat kemajuan individu. Mekanisme ini cenderung mengurangi keluasan kemungkinan seseorang mengembangkan diri; dia cenderung menolak kesempatan tanpa berani mencobanya.

Reaksi *wrong activity* terjadi pada saat individu secara berlebihan dan obsesif melakukan sesuatu dengan tujuan untuk menghindarkan diri dari kecemasan yang diantisipasi. Contohnya, seorang mahasiswa yang belajar mati-matian karena takut tidak lulus. Karena tindakan belajarnya lebih didorong oleh kecemasan dan dilakukan secara obsesif, mahasiswa tersebut kemungkinan besar malah gagal, atau paling tidak dia akan mengalami tekanan dalam studi.

Intensi paradoksal ditempuh untuk menjawab permasalahan kecemasan antisipatoris. Titik tolak intensi paradoks adalah kemampuan manusia membebaskan dan mengambil jarak dari dirinya sendiri. Intensi paradoksal dilakukan dengan cara mengajak individu melakukan sesuatu yang paradoks. Misalnya dengan jalan mendekati atau mengejek sesuatu yang dicemaskan melalui humor atau mentertawakan hal-hal yang menimbulkan kecemasan.

Individu sering kali mengalami permasalahan justru karena pikirannya terlampau dikuasai oleh permasalahan tersebut. Situasi ini disebut observasi atau refleksi diri yang berlebihan (*hyper-reflection*). Apa yang dilakukan individu melalui tindakan refleksi yang berlebihan biasanya justru "melumpuhkan" dirinya sendiri. Jalan keluar yang ditawarkan Frankl adalah derefleksi, yakni mengkonfontrasikan individu kepada makna hidup yang harus di lakukan. Dengan demikian derefleksi dapat diartikan sebagai proses mengalihkan gangguan batin yang dialami individu kepada usaha-usaha merealisasikan makna hidup pribadinya yang khas; mengarahkan kesadaran individu kepada panggilan dan misi hidupnya[21]. Permasalahan batin dengan sendirinya akan hilang setelah individu mengalami makna hidup.

Bimbingan rohani merupakan teknik yang khas bagi logoterapi yang berwawasan spiritual. Bimbingan rohani yang dipikirkan Frankl tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran agama. Tujuan utama teknik bimbingan rohani adalah membawa individu menemukan nilai hidup melalui *attitudinal values.* Bimbingan rohani tepat digunakan untuk mereka yang mengalami keputusasaan dalam menghadapi kondisi hidup yang tidak bisa diubah, misalnya menderita penyakit yang tidak bisa disembuhkan. Teknik bimbingan rohani mendasarkan diri pada keyakinan bahwa jiwa manusia akan tetap sehat selama dirinya berani memeluk tanggung jawab merealisasikan nilai-nilai hidup pada setiap kondisi yang dialami.

6. Relevansi Logoterapi

Setidaknya ada tiga peran penting logoterapi bagi proses pemaknaan hidup manusia yang pantas digarisbawahi. *Pertama*, makna hidup ditemukan dalam peristiwa sehari-hari. Kita sering melewati peristiwa hidup tanpa memberikan atau menerima kesan apa pun. Seakan-akan peristiwa itu berjalan dan lewat begitu saja. Situasi ini terjadi baik dalam bidang pekerjaan maupun persahabatan; di tempat kerja maupun di rumah. Tidak jarang kita mengalami pekerjaan dan persahabatan sebagai kegiatan yang rutin saja – tidak memberikan inspirasi atau arti hidup. Pekerjaan atau persahabatan menjadi sesuatu tawar. Dalam situasi ini orang mudah tergoda untuk mendapatkan sensasi melalui tindakan-tindakan yang bersifat melarikan diri.

Logoterapi membantu orang membangun hidup yang bermakna melalui pengalaman sehari-hari yang biasa – yang mungkin sudah dirasa sebagai rutinitas saja. Frankl menegaskan bahwa makna hidup ditemukan dalam peristiwa hidup sehari-hari. Setiap saat orang memiliki kesempatan mengalami makna hidup dengan jalan menyadari dan melakukan *apa* yang bisa dilakukan[22]. Makna hidup tidak harus ditemukan dalam keputusan atau peristiwa yang besar; dia juga hadir dalam peristiwa yang biasa, kecil, dan sederhana. Makna tidak ditentukan oleh *apa* tetapi *bagaimana* orang melakukan atau mengalami suatu peristiwa.

Frankl menggunakan analogi film untuk menjelaskan pentingnya setiap peristiwa yang dihadapi individu. Sebuah film tersusun dari serangkaian adegan. Makna film dibangun oleh adegan-adegan yang ditayangkan. Setiap adegan memiliki arti yang sangat penting. Di dalamnya kita menemukan segi khusus dari alur kisah yang hendak disampaikan. Oleh karenanya kita tidak mungkin memahami keseluruhan film tanpa mengikuti setiap adegan yang disajikan. Sebagaimana halnya adegan memiliki arti penting bagi sebuah film, peristiwa sehari-hari juga menjadi kesempatan yang sangat bernilai untuk keseluruhan hidup seseorang. Manusia mengukir makna hidupnya melalui kesempatan sederhana yang ditemukan setiap harinya. Dengan demikian, menurut pemikiran ini, tidak ada peristiwa hidup yang *trivial* – semuanya memiliki arti. Kuncinya terletak pada kesadaran tanggung jawab individu dalam setiap peristiwa tersebut.

Makna yang mendalam bisa terjadi melalui peristiwa yang sederhana, misalnya bertemu orang lain. Perjumpaan dengan pribadi lain adalah peristiwa sederhana yang terjadi setiap saat. Akan tetapi, apabila dalam pertemuan itu orang bisa memberikan dan mengalami suatu nilai tertentu, perjumpaan tersebut menjadi peristiwa yang sangat mendalam. Hal ini terjadi, misalnya, terjadi dengan jalan memberi dan menerima perasaan dihargai, diterima, dipahami. Tidak jarang bahwa perubahan hidup – atau menemukan makna hidup – ditemukan melalui perjumpaan-perjumpaan sederhana yang inspiratif.

Kedua, makna hidup diperoleh dengan melakukan sesuatu. Melakukan sesuatu yang bernilai, entah besar atau kecil, selalu memberikan arti hidup. Makna hidup diperoleh melalui tindakan, bukan hanya dengan kata-kata. Orang yang tidak melakukan sesuatu, yang membiarkan dirinya menganggur, sangat rentan terhadap penderitaan kekosongan hidup. Sebaliknya, meskipun sudah tua, apabila tetap melakukan kegiatan, mereka mengalami hidup yang berharga. Inilah yang menjadi alasan Frankl mendorong individu supaya menemukan dan melakukan sesuatu yang positif bagi hidupnya. Frankl membantu seorang wanita pelukis yang sedang mengalami depresi dengan jalan mendorongnya melakukan sesuatu yang bermakna – mengerjakan karya seni yang belum terselesaikan, gambar-gambar yang belum terlukis, dan merencang sketsa-sketsa. Frankl sendiri mengalami bahwa salah satu alasan yang membuat dia bisa bertahan hidup di kamp konsentrasi adalah keinginannya menulis buku tentang logoterapi.

Dengan melakukan pekerjaan manusia mengalami makna hidup yang disebut sebagai *creating values*, yakni suatu nilai yang diperoleh dengan cara berkarya, melahirkan hasil karya. Kecuali itu, dengan melakukan pekerjaan tertentu manusia juga mewujudkan potensi yang dimiliki atau mengalami proses aktualisasi diri. Pengalaman aktualisasi diri memang memberikan nilai yang sangat berharga – dan ini sangat berdampak positif bagi perkembangan hidup seseorang. Namun demikian, dalam konteks menemukan makna hidup, aktualisasi diri tidak bisa dijadikan tujuan. Aktualisasi diri adalah dampak. Tujuan yang hendaknya mendasari tindakan seseorang adalah tanggung jawab merealisasikan nilai-nilai – atau dengan kata lain memenuhi kebutuhan makna hidup dengan jalan melakukan sesuatu yang bernilai bagi dirinya dan orang lain. Frankl mengatakan bahwa manusia dipanggil bukan hanya menuju aktualisasi diri, tetapi pada transendensi diri[23].

Tujuan tindakan juga bukan untuk memperoleh kebahagiaan. Apabila orang melakukan tindakan dengan maksud memperoleh kebahagiaan, orang tersebut akan gagal mendapatkannya. Kebahagiaan tidak bisa dijadikan sebagai tujuan – kebahagiaan adalah dampak dari tindakan yang dilakukan. Kebahagiaan hadir dalam wujud rasa puas karena orang berhasil menyelesaikan tindakan yang bermakna. Pertama-tama yang harus dilakukan adalah mencari makna hidup. Kebahagiaan dialami sebagai dampaknya.

Ketiga, makna hidup tetap utuh pada saat orang memasuki usia senja. Melalui pengalaman konseling pastoralnya Natale menemukan dua keluhan mendasar yang dialami orang usia lanjut, yaitu kehilangan dan dependensi[24]. Usia lanjut ditandai dengan hilangnya mobilitas, kesehatan, dan ketajaman berpikir. Rasa kehilangan yang lebih mendalam adalah perginya orang-orang yang dicintai karena sudah terlebih dahulu meninggal. Usia lanjut juga ditandai dengan adanya dependensi yang semakin nyata. Hidup mereka sungguh-sungguh tergantung kepada orang lain, baik secara finansial, fisik, maupun afeksi. Situasi seperti inilah yang menyebabkan banyak orang memasuki usia senja dengan perasaan cemas.

Ada dua aspek penting dalam membangun sikap optimis terhadap usia lanjut. Aspek pertama dalam membangun optimism masa tua adalah keberanian menerima fakta bahwa dirinya menjadi tua. Individu yang tidak berani menerima kenyataan ketuaan akan menderita kehancuran gambaran diri (*self-image*). Aspek kedua dalam membangun optimisme masa tua yaitu keterbukaan untuk menemukan diri kembali (*rediscovery of self*) dan menyelaraskan diri terhadap penemuan tersebut. Sikap menerima situasi ketuaan dan keterbukaan menemukan diri menjadi landasan untuk membangun sikap menerima ketergantungan secara sehat.

Logoterapi menunjukkan bahwa usia senja tetap merupakan tahap perkembangan hidup yang bermakna. Kemungkinan mengalami makna hidup pada usia senja tetap terbuka. Menjadi tua adalah kondisi manusia yang harus diterima. Tidak ada manusia yang bisa mengelak dari kenyataan ini. Perbedaan individu pada masa tua terletak pada cara mereka membangun sikap terhadap proses memasuki usia senja. Dan sikap yang ditanamkan logoterapi adalah sikap optimis. Frankl mengatakan "*What we have to deal with is an optimistic position: namely the conviction that even dying and suffering are potentially meaningful*"[25].

Sehubungan dengan sikap optimis memasuki usia lanjut kita perlu memperhatikan pandangan Frankl mengenai *tragic triad,* yaitu tiga fakta eksistensial manusia yang meliputi penderitaan, rasa salah, dan kematian[26]. Manusia tidak bisa menghindarkan diri dari ketiga fakta itu. Penderitaan, rasa salah, dan kematian merupakan fakta eksistensial yang harus diterima. Semakin manusia mencoba menghindar atau menolak *tragic triad*, dia semakin terjerat dalam penderitaan yang lebih dalam.

Aspek *triad tragic* yang pertama, penderitaan. Usia lanjut sarat dengan penderitaan karena suatu penyakit. Logoterapi tidak membenarkan manusia membiarkan penderitaan. Namun demikian, pada suatu saat manusia harus berhadapan dengan penderitaan yang tidak bisa dihilangkan. Dalam kondisi itu meski manusia tidak bebas *dari* penderitaan, dia tetap bebas *untuk* mengambil sikap atas penderitaan yang dialami. Makna penderitaan terletak pada sikap yang diambil individu (*attitudinal values*). Sikap tersebut misalnya memeluk penderitaan sebagai jalan untuk menguatkan dan memberikan optimisme kepada orang-orang yang dicintai. Ketika orang berhasil menemukan dan menghayati makna penderitaan, maka penderitaan itu akan berakhir sebagai penderitaan. Di situ jiwa individu terbebas dari kekangan penderitaan yang menyiksa; penderitaan berubah menjadi kemenangan.

Aspek *triad tragic* yang kedua, rasa salah. Usia lanjut sering dihinggapi rasa salah yang mendalam. Perasaan ini muncul karena dirinya melakukan berbagai kesalahan pada masa lampau. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan individu untuk menghadapi rasa salah secara sehat. Pertama, individu menerima dengan jujur bahwa dirinya pernah melakukan sesuatu yang salah. Kedua, dirinya menyadari bahwa apa yang sudah dilakukan tidak bisa diubah. Ketiga, individu bertanggung

jawab terhadap apa yang sudah dilakukan. Keempat, individu mengubah diri untuk tidak melakukan kesalahan yang sama.

Usia tidak menutup kemungkinan orang mengungkapkan rasa tanggung jawab atas kesalahan masa lampau. Kecuali itu, karena kebebasan yang dimiliki, pada usia senja pun manusia tetap bisa mengubah arah hidupnya secara total. Frankl menegaskan tanggung jawab terhadap kesalahan masa lampau dan terbukanya perubahan hidup ini dengan menceritakan "pertobatan" yang dialami si pembunuh masal dari Steinhof[27]. Dia adalah algojo program euthanasia yang dibuat oleh Nazi. Sebelum meninggal si algojo itu mengubah hidupnya secara total – dia menjadi seorang yang murah hati dan sangat mencintai orang lain.

Aspek *triad tragic* yang ketiga adalah kematian. Salah satu kecemasan masa tua adalah kematian yang dipahami sebagai titik akhir dari semuanya. Terhadap kecemasan ini kita bisa menyikapinya dengan mempertimbangkan keyakinan Frankl bahwa hidup memiliki arti justru karena sifat mortalitasnya[28]. Karena hidup ini terbatas, maka setiap waktu yang ada memiliki arti yang sangat penting. Seandainya hidup ini tanpa batas, kita tidak akan mengalami kemendasakan untuk merealisasikan nilai atau makna hidup. Manusia akan menunda-nunda selamanya. Dan makna hidup yang sudah direalisasikan tidak bisa dibatalkan. Kematian bisa merampas kehidupan, tetapi dia tidak mungkin menghapus makna hidup yang telah diwujudkan seseorang. Makna hidup individu tetap nyata ada – juga seandainya tidak seorang pun mengingatnya karena dia sudah mati.

7. Penutup

Permasalahan manusia yang paling mendasar adalah menemukan makna hidupnya. Manusia tidak tahan – dan tidak mungkin – menjalani hidup tanpa makna. Logoterapi, sebagai pendekatan konseling, berusaha membantu manusia menemukan makna hidupnya. Manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab. Dengan kebebasan dan tanggung jawabnya itu manusia sanggup menemukan makna hidup dalam kondisi apapun. Logoterapi memperlihatkan tiga nilai sebagai jalan manusia menghayati makna hidupnya. Ketiga nilai itu adalah *creative values*, *experiential values*, dan *attitudinal values*. Tugas utama konseling adalah membimbing manusia menemukan arti hidup dengan merealisasikan ketiga nilai itu sesuai dengan kondisi yang dialami.

Logoterapi merupakan proses yang tepat untuk membantu individu bergulat dengan permasalahan-permasalahan eksistensial yang tercermin dalam pertanyaan: bagaimana menemukan arti hidup dalam pekerjaan, relasi, dan keadaan hidup yang sulit? Logoterapi relevan untuk membantu individu menemukan makna hidup dalam peristiwa sehari-hari yang biasa, dalam tindakan yang dilakukan individu, dan dalam menghayati masa tua. Karena bersifat filosofis, menurut hemat saya, penerapan logoterapi mengandaikan kemampuan individu melakukan refleksi secara mencukupi.

Y. Triyono

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Kejuruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta; yustriyono@yahoo.co.id

Catatan akhir

[1] R. May, *Manusia mencari dirinya.*

[2] Corey, *Konseling dan Psikoterapi.*

[3] Frankl, *Psychotherapy and existentialism*.

4 Frankl, *Man's search for meaning.*

[5] Pandangan serupa juga diungkapkan oleh Eric Fromm. Dia melihat bahwa lepasnya manusia dari ikatan primer insting dan sosial melahirkan kebebasan. Problem manusia modern adalah mereka sudah memiliki kebebasan *dari* ikatan-ikatan primer yang memberikan rasa aman tetapi terhambat untuk mengungkapkan kebebasan *untuk* merealisasikan daya-daya kreatifnya. Situasi ini melahirkan kecemasan dasar. Kemudian, mekanisme yang ditempuh manusia modern adalah melarikan diri dari kebebasan itu dalam bentuk otoritarianisme, destruktif, dan conformitas *automaton.* Fromm, 1971

[6] Kaam, *Existential foundations of psychology*

[7] Frankl, *Psychotherapy and existentialism*.

[8] Menegaskankan kekuatan manusia dalam mengatasi kondisi hidup yang paling berat, dalam sebuah rekaman film "Value Dimensions in Teaching" yang diproduksi Hollywood Animators, Frankl mengatakan: "As a professor in two fields, neurology and psychiatry, I am fully aware of the extent to which man is subject to biological, psychological, and sociological condition. But in addition to being a professor in two fields I am a survivor of four camps—concentration camp, that is—and as such I also bear witness to the unexpected extent to which man is capable of defying and braving even the worst conditions conceivable".

[9] Kemampuan manusia untuk mengambil jarak terhadap diri sendiri ini oleh Frankl dijadikan "pintu masuk" penerapan teknik *paradoxical intention*, yaitu berpikir atau berperilaku melawan kecenderungan yang sering terjadi di dalam dirinya. Misalnya, dalam salah satu terapi yang dijalankan, ada seorang yang mengalami ketakutan tampil di depan umum karena setiap kali berada di depan orang banyak dia selalu basah kuyup karena keringat. Frankl menyarankan kepada orang tersebut sebelum memulai berbicara di depan umum supaya mengatakan "Saya yakin akan berkeringat lebih banyak lagi, mungkin tiga liter lebih banyak". Dengan pikiran yang melawan apa yang dicemaskan, orang tersebut bebas dari rasa cemas berkeringat – dan dia tidak berkeringat banyak.

[10] Gould, *Victor Frankl: Life with meaning.*

[11] Frankl, *Optimisme di tengah tragedy.*

[12] Frankl, *Optimisme di tengah tragedy.*

[13] Frankl, *Psychotherapy and existentialism*.

[14] Pada tahun 1963, dalam *The Conference on Phenomenology* di Lexington, Kentucky, Frakl menyebut tiga cara memperoleh makna hidup itu sebagai: what we give to life, what we take from the world, dan the stand we take toward a fate.

[15] Frankl, *The Doctor and The Soul.*

[16] Pandangan Frankl mengenai cinta dipengaruhi oleh gagasan Plato dan para filsuf skolastik. Namun demikian, pada saat dia berada dalam kamp konsentrasi Nazi, Frankl mengalami kualitas makna cinta sebagaimana yang dia gambarkan ini di dalam relasi dengan ibunya .

[17] Frankl, *Man's search for meaning.*

[18] Fromm menyebut tindakan menyakiti diri sendiri ini *masochistic*. Tindakan masokis ini merupakan tindakan melarikan diri dari kebebasan dengan jalan menghapus dan mengelakkan identitas diri.

[19] Koeswara, *Logoterapi Psikoterapi Victor Frankl.*

[20] Frankl, *The Doctor and The Soul.*

[21] Frankl, *The Doctor and The Soul*

[22] Frankl, *Optimisme di tengah tragedy.*

[23] Frankl, *The Doctor and The Soul.*

[24] Natale, *Pastoral Counseling: Reflections and Concerns.*

[25] Frankl, *Psychotherapy and existentialism,* 87.

[26] Frankl, *The Doctor and The Soul.*

[27] Frankl, *Optimisme di tengah tragedy.*

[28] Frankl, *Man's search for meaning.*

Daftar Pustaka

Corey, G.,

2005 *Konseling dan Psikoterapi,* Bandung: Aditama.

Frankl, V.,

1967 *Psychotherapy and existentialism*, Washington Square Press, New York.

1969 *The Doctor and The Soul,* Souvenir Press, London.

1985 *Man's search for meaning,* Pocket Books, London.

2008 *Optimisme di tengah tragedy,* Nuansa, Bandung.

Fromm, E.,

1971 *Escape from freedom,* Avon Books, New York.

Gould, W.B.,

1993 *Victor Frankl: Life with meaning,* Brooks/Cole Publishing Company,California.

Kaam, A.V.,

1999 *Existential foundations of psychology,* Image Book, New York.

Koeswara, E.,

1992 *Logoterapi Psikoterapi Victor Frankl,* Kanisius, Yogyakarta.

May, R.,

1996 *Manusia mencari dirinya,* Mitra Utama, Jakarta.

Natale, SM.,

1997 *Pastoral Counseling: Reflections and Concerns,* Paulist Press, New York.